

滿載太陽的恩惠

甘甜的高糖度、
味道濃厚顆粒大、香味高雅



台灣產 毛豆 豆類典故

目錄

毛豆迷啦啦隊.....	2
尋找毛豆的起源.....	4
毛豆充沛的健康能量.....	6
毛豆的簡單料理.....	8
高質量的謎.....	12
台灣嚮導.....	14



台灣產毛豆冷凍加工食品證明標章



以上是本證明標章的圖樣，茲證明該圖樣所標示供行銷的冷凍毛豆包裝品，其加工之毛豆係台灣原產，且其品質及衛生安全符合本工會「台灣毛豆冷凍加工食品證明標章使用規範」之標準。

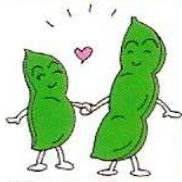
台灣區冷凍蔬果工業同業公會

台灣高雄市中正四路103號11樓1室

TAIWAN REGIONAL ASSOCIATION OF
FROZEN VEGETABLE & FRUIT MANUFACTURERS
OFFICE: RM1, FL 11, # 103, CHUNG CHENG 4TH RD, KAOHSIUNG, TAIWAN,
TEL: 886-7-201-5694 886-7-281-3544 FAX: 886-7-281-5441 886-7-211-7256



I love green soy-beans.



使名句誕生的 應時食材”毛豆”

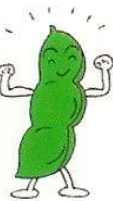
現代俳句的首創者
正岡子規詠作的句「
毛豆 飛了三寸飛進嘴
裡」，被選擇為歲時記
的代表句。

如果說名作和酒是一起
誕生的，那麼小菜的代表

在NHK『大家的歌』 登場的毛豆

在昭和43年播出的NH
K『大家的歌』登場的「
第四位國王」(高橋睦郎作
詞)中，以和田誠的撲克動
畫片做為背景由坂本九主
唱。其中，在最後的地方

，有一段
唱著「第
四位國王和皇后吃著毛豆」
的部分。第四位國王就是
沒有鬍鬚的紅心國王。



感覺也是一種魅力。
出來的時候那種“撲滋”的
OK。而從豆莢中將毛豆擠
的事情……無論什麼風格都
聲吵嚷的聊天，一邊做別
可以直接用手吃，一邊大
的關係。

在新橋・神田對
100人做的毛豆問
卷調查

生啤酒對小菜
吃No.1 果然是
“毛豆”！

如果問起配生啤酒的
小菜，聽到的是一那一
定是毛豆嘛」的回答，啤
酒和毛豆正是如此相親相愛

毛豆迷 啦啦隊

喜愛毛豆的
名人

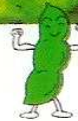
現在正是國民的食材的「毛豆」。在全世界，
而且能在全年吃得到，真令人感到幸福！

在美國也大流行！ 梅格·萊恩也愛吃的東西

因為電影「穿越時空愛
上你」的宣傳，2002年
6月赴日的女主角梅格·
萊恩。片中她所飾演的角
色被她的上司請吃了一堆
盛得滿滿的毛豆，關於這
一幕，她說「我個人也非
常喜愛毛豆。因為它很健
康，在女性中也受歡迎
喲」。

茶時間叫
了滿滿一
大盤的毛
豆，甚至連
正餐也叫了
毛豆，可以
說是一個超級
毛豆迷。
現在不止是
紐約，可以說對
全美國人來說，
「毛豆」就是健康
食品的代名詞。





I love green soy-beans.

黑船培利帶回流傳到美國！

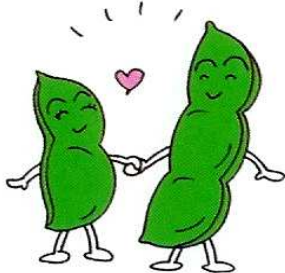
在美國，大豆和毛豆都被定位為保健食品。而在1999年FDA(美國食品藥物局)曾宣佈「一天攝取25g的大豆蛋白質對心臟病的預防和膽固醇的降低有一定的效果」之後，燃起了風潮。

如果去紐約的壽司店的話，可以說一定會毛豆，受歡迎的程度甚至到晚餐時間已經早就全部賣完了，不過，其實，這個毛豆，是在幕府末期時來日本的培利乘黑船帶回的大豆的子孫。



ペリー提督

各自的品種，有的品種名稱也相當獨特。
在岩手縣叫做「香味豆」(因為風味好)，而新潟縣則叫做「不要說」(因為好吃所以不要對別人說的意思)，在山形縣是「出家人」(因為顏色是青綠色)等，受到許多毛豆愛好家們的青睞。



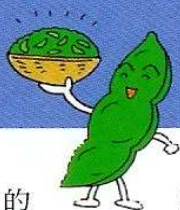
在「雲洞鄉」培育

另一方面，比起日產毛豆，無論是在甜度、濃度

、香味、美味等，都不遜色的就是台灣產的毛豆。主要產地在台灣西南部的平原，氣象條件很好，被稱為「雲洞鄉」(當雲開孔時，只有那裡受到日光照射的村落滿載著太陽的恩惠。
這個地域，是耕作高品質毛豆最適合的地方。

尋找毛豆的起源

遍佈全世界的健康豆子



從中國到台灣、日本，現在，在美國大流行！

說起毛豆，似乎真的那種豆類，不過，其實全都是大豆。當然也有適合毛豆用的品種，不過，我們只是吃著從大豆的年輕枝幹採下來，尚未成熟的豆莢，以植物來說，跟大豆是完全相同的東西。

大豆的原產地，在中國大陸，推定為經由朝鮮半島而流入日本。一般認為因為在「古事記」「日本書紀」中已有記載，應該是在相當久之前就這麼吃了。

採收鮮嫩的大豆作為毛豆來吃，恐怕是起源於17、18世紀。在1712年發行的「和漢三才圖冊」這本書上，寫著「未成熟的是可以吃的」。

獨特的品種

毛豆在農林統計的初次登場是在1941年(昭和16年)。之後，以未成熟大豆這個名稱，出現在蔬菜的部分。
生產地多在東北、關東、新潟縣，每個地方都有



I love green soy-beans.

毛豆對身體這麼好！

豆仁的部份

■可緩和更年期的症狀，預防骨質疏鬆症的Isoturabon

與雌激素(女性荷爾蒙)作用相似的isoturabon,在鮮嫩的大豆當中的含量特別大,也是因對骨質疏鬆症和更年期障礙,乳癌等女性疾病的效果而備受關注的素材。因為有與女性荷爾蒙同樣的作用,有美白作用,提高保濕性等皮膚的美容效果,提昇胸圍(豐胸效果)和月經失調的改善等的作用。

同時,抗氧化作用等也列入報告當中,除了被期待對乳癌和前列腺癌、大腸癌、肺癌、肝癌、胃癌、血友病等癌症的預防的有效性以外,還有減少引起動脈硬化的血液中的膽固醇LDL(惡質膽固醇),增加HDL(優質膽固醇)的實驗結果。

■葉酸

協助維生素B12進行配合造血動作的水溶性維生素。血液是由骨髓中被製作出來,不過,如果葉酸不足的話就會產生惡質的紅血球,因而造成惡性貧血。另外腸道的粘膜等會不斷的有新細胞誕生,葉酸不足的話新誕生的細胞無法完成,容易得潰瘍。

■食物纖維

煮過的毛豆100g中含有4.6g的纖維質,除了能期待整腸效果以外,也富含可驅除已攝取的過多鹽分的鉀。

薄皮部份

■花青素

抗氧化物質多酚的一種,可改善疲勞的眼睛,增強視力。據說也有抑制活性酸素的作用,可使新生成的血液乾淨,依照農林水產省的實驗,血液中的有害物質被控制到只剩三分之一。從最近的研究看來,可抑制使血壓上升的酵素的動作,也使得這個抑制血壓的效果備受期待。

■防止老化的胡蘿蔔素

黃綠色蔬菜中大量地含有脂溶性的維生素「β-胡蘿蔔素」,在體內變成維生素A。由於有抑制促進細胞的癌化的活性酸素的作用,在防癌的效果上備受關注。



毛豆充沛的健康能量

防癌、又能使肌膚滑嫩

預防骨質疏鬆症和動脈硬化
啤酒的最佳拍檔、保護肝臟

●降低心臟病的風險

1999年秋天,美國

FDA(食品藥物局),認

可了在毛豆商品上貼「降

低心臟病的風險」的標

籤。這是因為認可了在毛

豆中所含的植物性蛋白質

所釋出的18種氨基酸,有

降低血中膽固醇的效用。

●減重效果

毛豆中含有的花青素,

不僅能預防肝機能障礙和

疾病,對抑制體內的脂肪

的合成和吸收,促進分解

等減重工作是最適合的了

●防止更年期的障礙

·老化

毛豆中含有isoturabon

植物雌激素的一種,在美

國針對頭昏和發汗等的更

年期的癥狀有效降低的實

驗結果報告也已問世。另

外, isoturabon有消去活

性酸素的作用,現正被用

於防止動脈硬化和老化的

研究上。

●防止骨質疏鬆症

日本女性的骨折比率比

起大量攝取動物性蛋白質

的美國女性約為一半。在

●毛豆的葉酸和胡蘿蔔素比大豆豐富

	川燙過的毛豆	川燙過的大豆
Isofurabon(mg)	21.8	75.2
胡蘿蔔素(μg)	290	3
葉酸(μg)	260	39
維他命C(mg)	15	—
蛋白質(g)	11.5	16.0
食物纖維(g)	4.6	7.0

(數據: isofurabon的量出自fujikkko的技術開發部,其他則源自日本食品標準成分表5版。數字為可食部分100g內的含有量)

美國的實驗結果報告當中,只要從毛豆等的豆類攝取蛋白質,也可以使骨頭的密度上升。



I love green soy-beans.

約 897 大卡
(一人份=約 224kca1)

MENU 2

毛豆麻婆豆腐

在每天的家常菜裡加上毛豆，可以
吃出與平時不一樣的風味！

〈材料〉

- 毛豆……………300g
- 豆腐……………2塊
- 豬絞肉……………100g
- 蔥……………1/2枝
- 甜麵醬……………1大匙
- 豆瓣醬……………1大匙
- 豆豉……………1大匙
- (A)
- 雞湯……………1/2杯
- 米酒……………1大匙
- 醬油……………1大匙
- 胡椒……………少許
- 地瓜粉……………1大匙
- 香油……………少許
- 山椒粉…照個人喜好

〈作法〉

- ①將毛豆燙過，由豆莢中取出。將青蔥、大蒜、豆豉切碎。豆腐去水分，切成塊狀。
- ②將(A)的材料混合。先將地瓜粉與水調和。
- ③熱鍋後將油倒入，等油熱再加進絞肉，將其炒至鬆散。如果絞肉炒開了，就可以加上甜麵醬、豆瓣醬、豆豉等快炒。
- ④加入②的調味料和豆腐，沸騰後，再加入毛豆。倒進與水混合的地瓜粉後，再煮沸後淋上香油。可依個人喜好灑上山椒粉。



毛豆料理

既簡單又好吃！

只用鹽水燙煮就太無趣了。
從沙拉、正餐主菜到點心
毛豆料理變化無窮！

MENU 1

水芹和毛豆的性格相合
色彩也鮮明容易勾起食慾！

有很多毛豆的中華風味沙拉

約 698 大卡 (一人份=約 175kca1)

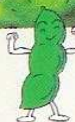
〈材料〉

- 毛豆……………400g
- 水芹……………1束
- 玉米……………1杯
- 紅椒……………1個
- (A)
- 洋蔥泥……………1/6個
- 檸檬汁……………2大匙
- 砂糖……………1小匙
- 鹽、胡椒粉…少許
- 橄欖油……………2大匙

〈作法〉

- ①把毛豆燙過，從豆莢中取出。紅椒切塊，水芹切小段。
- ②先用(A)的材料做好中華風味的沙拉醬。將毛豆等蔬菜與沙拉醬攪拌均勻。
- ③將菊苣一片片
- ④剝開，再將攪拌好的沙拉放上去。





I love green soy-beans.

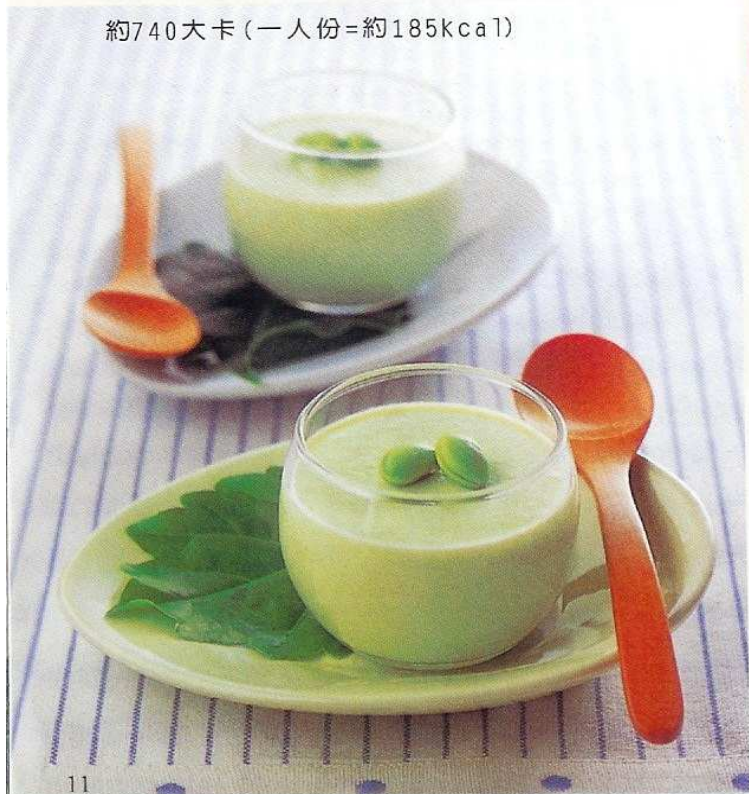
〈材料〉

毛豆……………300g
牛奶……………200cc
水……………100cc
鮮奶油…………50cc
砂糖粉…………3大匙
洋菜粉…………2g

〈作法〉

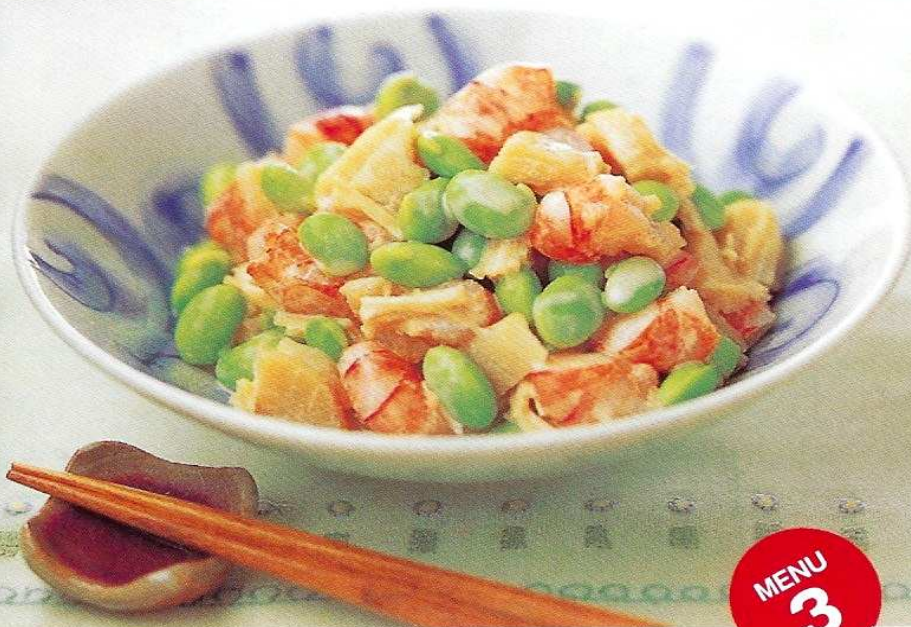
- ①將毛豆燙過，由豆莢中取出。留一點毛豆作為裝飾用，然後把剩下所有的毛豆都放進食物切碎機打成泥狀。加進鮮奶油之後再攪拌一次，讓鮮奶油中飽含空氣之後，再加牛奶混合。用篩子過濾。
- ②將水、洋菜粉、砂糖粉放進鍋內加熱，一邊煮一邊攪拌，煮沸後至少再加熱2分鐘。
- ③稍微放涼之後，再加入，然後注入容器中冷藏。
- ④最後再放上裝飾用的毛豆。

約740大卡(一人份=約185kcal)



MENU 4

毛豆慕絲
小朋友也愛吃！
正餐後的風味點心，



約740大卡(一人份=約185kcal)

MENU 3

毛豆與美乃滋，出人意料地
對味最適合當下酒菜了！
毛豆拌干貝

〈材料〉

毛豆……………400g
蝦仁……………100g
干貝……………2小罐
(A)
白芝麻泥…………2大匙
醬油……………1大匙
味琳……………1/2大匙
美乃滋……………2大匙
高湯……………1大匙
干貝罐頭汁……2大匙

〈作法〉

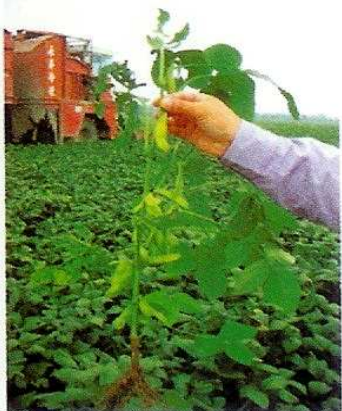
- ①將毛豆燙過，由豆莢中取出。
- ②將干貝罐頭中的干貝與湯汁分開。將蝦仁燙過，切成適當大小。
- ③將(A)的醬料拌勻。
- ④將毛豆、干貝、蝦仁和的醬汁放進鉢中，充分攪拌即可。



I love green soy-beans.



以收割機來快速收成，再以殺菁、凍結處理等動作來保持新鮮度



為專業員工針對生長狀況來核對。以期大規模栽培的轉移順暢

由於從田地耕作到播種、施肥、灌水，病蟲害防治，採收全部都以機械化作業，因此在安全上得以貫徹始終。
同時，設定以日本已訂殘留農藥安全基準的指定農藥，在台日雙方業者互相確認下，由專業人員噴入履歷追蹤系統，以強化原料採收前殘留農藥的檢

測，也強化了加工半成品殘留農藥的檢測。
毛豆品質，貴在，鮮度、風味和色澤，由於改採面積自營農場耕作，集中管理，和機械化作業，得以迅速採收，因而能保持鮮度、風味和色澤的優勢。

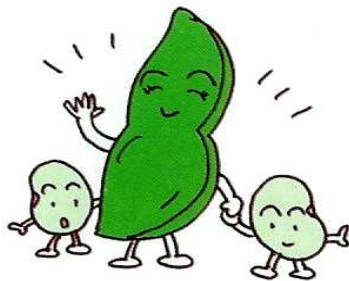


收穫前的殘留農藥檢測之外，在搬入後的半成品也真嚴厲地也檢測

高質量的謎

徹底追尋好吃的毛豆

在充滿太陽恩惠的大地上培育
在徹底的安全管理下收成



從雲的縫隙引起而射向大地在這裡一被稱做「天使的階段」，不過，在毛豆產地的台灣西南部，地域全體經常沐浴在這個探照燈的狀態下。受到燦爛地傾注而來的太陽恩惠，毛豆得以很快

成長。因此，表示糖分的數值在一十一度Brix以上。比日產和其他國家的毛豆，味甜，顆粒大又有濃郁的香味。

鮮度、味道、顏色都是最高級的

以往台灣毛豆是採集團契約方式由供應商代表農家訂約進行栽培。可是為了生產更安全好吃的毛豆，現已轉而使用面積甘蔗田作自營農場，進行栽培。

日本毛豆的輸入實績

(單位:kg)

	台灣	中國	泰國	其他	合計
2000年	24,165,589	39,792,913	8,689,638	2,337,226	74,985,366
2001年	22,696,593	44,957,993	7,767,463	1,777,832	77,199,881
2002年	23,587,614	34,617,325	8,836,815	2,468,534	69,510,288
2003年	26,014,753	20,634,865	11,285,216	2,776,190	60,711,024





I love green soy-beans.



北港的朝天宮



日月潭的文武廟



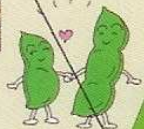
阿里山的森林小火車由於標高的關係，可以見到許多熱帶及溫帶的植物



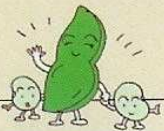
台南的赤崁樓(上)和安平古堡



(左)台北的101大樓
(上)故宮博物院



阿美族的舞蹈



高雄市的蓮池潭有「龍虎塔」(下)和「關公像」等



國家音樂廳(上)台北市最古老的中國式寺廟(龍山寺)



渾然天成的太魯閣峽谷



台灣最美的海岸——墾丁·海上運動的勝地

台灣導

發現毛豆之外的魅力

旅客成為「美麗島」的俘虜 在自然、人情、料理中充滿感動！

不可多得的美食寶庫。



1517年當荷蘭人初次訪問台灣的時候，吃驚於島的美麗而以「美麗島 (Formosa)」來命名。之後，在西方就以 Formosa 成為台灣的代號。

同時，還有「台灣人是地球上最友好的」這個說法，以最好的接待來給予旅客最大的溫暖。豐富的自然人情，到過一次的人一定成為這個島的俘虜。

台灣的另一個魅力，則是食物。除了毛豆之外，對於在豐富恩惠的大地上成長的蔬菜和水果，來自海上的禮物的魚類和貝類等等，對饕客來說是一個樂趣。

現在來介紹這一個極大的魅力。