

豇豆



類別：食用作物-豆類
學名：*Vigna unguiculata*
英名：Cowpea、Yardlong bean、Asparagus bean
別名：菜豆、長豆、米豆、豆角、菜豆仔
分類：豆科(Leguminosea)豇豆屬(*Vigna*)

A B C D E
A 豇豆苗期
B 豇豆生育期
C 豇豆開花及結莢期
D 豇豆採收期
E 豇豆果莢老熟期

主要特徵

豇豆依其生長習性可分為蔓性、半蔓性及矮性。蔓性種莖蔓長，花序腋生，隨主蔓伸長，各葉腋陸續抽出花序或側蔓；豇豆的生長期較長，長達4-6個月，栽培時需立支架，可提高產量。主要是以早生、抗病毒病、結莢多、豆莢粗長圓直為佳，再加上豆莢肉厚質嫩、老化遲特性之栽培品種深受生產者及消費者喜愛。

重要品種（或分群）

三尺青皮



特性為青皮黑仁、蔓性、莢色青綠，莢尖紫紅色，長約70公分，肉質厚嫩，不易老化、豐產、不抗病毒病，又稱「農會種」。

白皮青仁



中生、蔓性、種子米黃色、嫩莢綠白色、長60公分、莢肉厚不易老化，品質優良、稍耐寒、豐產。

白皮黑花仁



品種特性與白皮白仁相似，但嫩莢尾端較鈍，莢形較優美。耐熱耐濕，種子白底黑斑。

八月豆



8-9月為結莢的時節，豆莢色彩多變化，有綠、白、粉、紫等色系，形成混合品種。最常供做「豆仔乾」使用，具特殊風味、營養豐富等特色，是原住民百年傳承的特有品種。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

豇豆原產於熱帶亞洲的印度地區，經過長期的栽植，不斷的突變及自然雜交，品種頗多，而它的莢果和種子顏色也因品種不同而有很大差異。臺灣的種原主要是早期的移民者由中國大陸引進。因其栽植容易且產量豐富，廣受生產者與消費者喜愛，故臺灣各地均有栽培。八月豆則為原住民世代種植的品種，僅在原住民部落少量生產。

生產概況

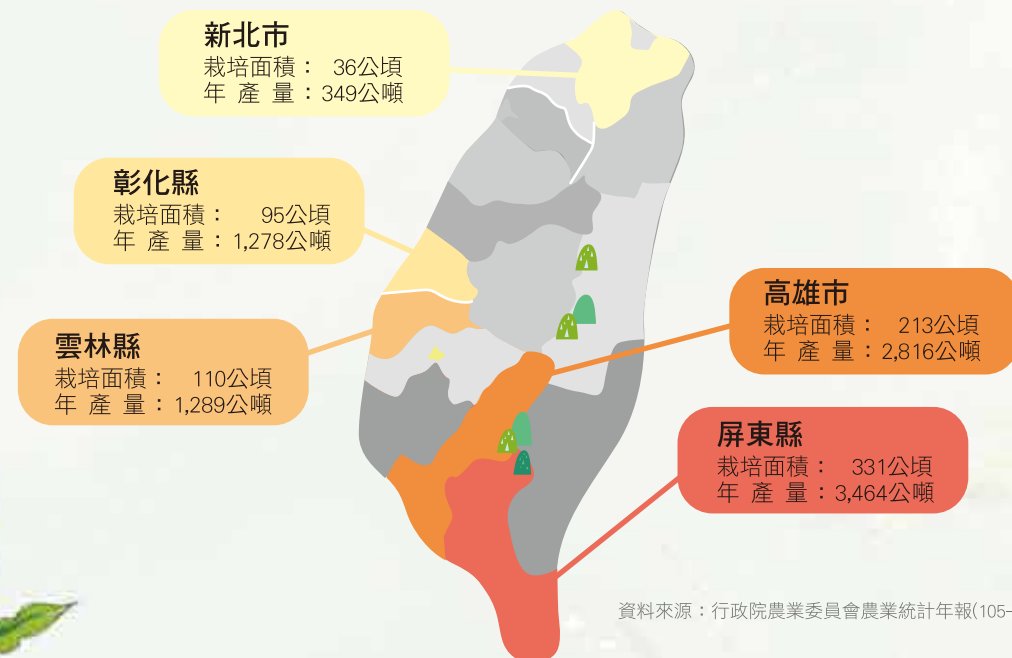
豇豆為臺灣重要的夏季蔬菜，主要以嫩莢供食用，除作鮮食外，亦適用於製作豆莢乾、酸豆或冷凍加工用。因其栽植容易，且廣受喜愛，故臺灣各地均有栽培。豇豆具有耐熱特性，是夏季重要蔬菜之一。主要產期為6-10月，次要產期在3-5月，因在南部溫度較其他地方高，約可提早1-3個月生產豇豆，故豇豆盛產期多集中於4-9月份。

作物主要產期圖

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主要產期												
次要產期												

產地、面積、產量圖

根據行政院農業委員會農業統計年報統計資料，105-107年豇豆總栽培面積平均為906公頃，每公頃平均產量為11.5公噸，年產量約10,429公噸左右。105-107年統計臺灣豇豆栽培面積及收穫量最多前五縣市分別為：屏東縣(36.5%)、高雄市(23.5%)、雲林縣(12.1%)、彰化縣(10.5%)及新北市(3.9%)。主要產區以屏東縣331公頃為最多，高雄市213公頃和雲林縣110公頃等次之；其中又以屏東縣里港鄉為栽培面積最大的鄉鎮。



資料來源：行政院農業委員會農業統計年報(105-107年平均值)

國產農漁畜產品教材-2020.12出版

編撰單位：行政院農業委員會種苗改良繁殖場
撰稿者：羅英妃 / 插畫與版面設計：染渲插畫

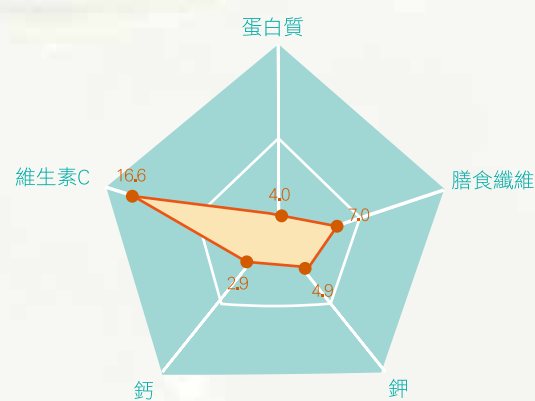
行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告

營養成分

豇豆含有蛋白質、脂肪、碳水化合物及鉀、鈣、磷、鎂、銅等礦物質，另含有豐富的維生素A、B、C等成分，很容易被人體吸收，亦含豐富膳食纖維，可以增進人體免疫功能及消化系統，故豇豆是富含營養功效的高經濟價值蔬菜。其中每100公克含蛋白質2.4g、脂肪0.1g、總碳水化合物6.2g、膳食纖維2.3g、鈣35mg、鎂27mg、磷39mg、鉀171mg、維生素A 287 IU、維生素B₁ 0.08mg、維生素B₂ 0.10mg、維生素B₆ 0.08mg、維生素C 16.6mg、維生素E 0.38mg、胺基酸含量以天門冬胺酸(Asp)320mg、麩胺酸(Glu)275mg為主。故豇豆的蛋白質含量比一般蔬菜來得豐富，膳食纖維含量頗為豐富。豇豆的維生素B群含量亦比一般蔬菜略高一些，主要為促進人體新陳代謝，增進消化、胃腸蠕動及增進食慾的功能。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性 (13-15歲) 每日攝取量標準為100，每100克豇豆中所含重要營養素的比例。
(膳食纖維及鉀採用參考值，其餘採用建議值)

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

選購豇豆時，應挑選深綠色、豆莢粗長圓直、色澤鮮艷、肉厚質嫩，豆莢沒有病蟲害的為佳。用手觸摸，豆莢肉質紮實且有彈性者佳，豆莢有空洞呈海綿狀軟化時，即豆莢產生老化現象。

保存方法

新鮮豇豆買回後應放入塑膠袋或保鮮袋中，袋口束緊後，可放入冰箱的冷藏室保存，約可保存5-7天，豆莢放久逐漸出現咖啡色的塊斑時，即表示豇豆品質發生劣變，不可食用，故豇豆新鮮採收後立即食用，可攝取到最多的營養成分。另外，如果生產的豇豆產量較多，而一時之間無法食用，建議可將新鮮豇豆殺菁後曬製成乾菜，即為豇豆乾（豆仔乾），則便於長期保存。再者，新鮮豇豆可用鹽醃製發酵做成酸豆，亦為延長食用期限及保存的方法。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1. 播種期及定植：

豇豆在臺灣可以周年生產，但較不耐寒，高溫有利於結莢。北部以4-8月為適期、中部為3-9月、南部為12月至翌年9月，澎湖為3月至7月。

2. 適當栽植距離：

豇豆應有適宜之行株距，如過於密植，則植株徒長，莢形不直，嚴重時花芽會黃化而無法結莢。中部地區栽培以1.5-2.4公尺株距，進行單行種植。南部則以寬行密植為主，株距在30-90公分之間。

3. 施肥：

豇豆合理施肥量每分地建議施用氮肥約6-12公斤，磷肥約6-9公斤及鉀肥6-9公斤，有機肥部分約為600-800公斤。由於豇豆收穫期間長，營養生長與繁殖生長同步進行，亦應注意追肥，以提高產量。

4. 立支架及整枝摘心：

豇豆為纏蔓性植物，因此在抽蔓之前必須插立支柱，或搭設PE栽培網。當側蔓生長至60公分左右時，同樣亦必須進行摘心作業，俾將生長勢由營養生長引導至生殖生長，以促進結莢增加產量。

5. 病蟲害防治：

豇豆生長期最容易發生白粉病、炭疽病、豆莢螟、蚜蟲及紅蜘蛛等病蟲害，建議可參考植物保護手冊豆類蔬菜防治所推薦藥劑。豇豆為連續採收的作物，為避免引發產品安全問題，採收期應避免施用農藥。

6. 採收：

豇豆宜在豆莢充分長大，而莢質細嫩、種仁尚未凸起時採收。一般在播種後60-70天開始採收嫩莢。

栽培生產曆

天數	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
苗期及生育期	1.施用基肥及整地作畦。 2.敷蓋防草資材。 3.播種及定植作業。 4.灌溉作業。 5.除草、病蟲害防治及第一次追肥。											
開花及結莢初期					1.灌溉作業，視氣候狀況充分灌水。 2.病蟲害防治及第二次追肥。 開花始期在定植後50-60天。							
採收期							1.開始採收作業。 2.病蟲害防治及第三次追肥。 3.豇豆採收始期於定植後60-70天。					

小知識

端午節應景菜

豇豆又俗稱菜豆，大多數民眾經常與菜豆（敏豆、四季豆）混淆。在臺灣，臺語說出的菜豆即為長長的豇豆。4-9月是豇豆的盛產期，產期適逢端午節，亦為該節應景的蔬菜之一。豇豆、茄子、瓠瓜是端午節必吃的三種應景菜，有句俗諺，端午吃菜豆（臺語），吃到老老老，故長長的豇豆，象徵長命百歲。除了炒豇豆品嘗外，亦可用豇豆曬乾做成「豆仔乾」搭配排骨湯做成應景的菜餚之一；另可用鹽醃漬發酵做成酸豇豆，搭配肉類熱炒，亦別有一番風味。

料理食譜

炒豇豆

材料：豇豆1把、薑絲適量、蒜頭3-5瓣



消費Q&A

Q1. 豇豆採收後為何容易老化？

A1. 豇豆盛產期在炎熱的夏季，在高溫季節，豆莢進行高呼吸率而消耗豆莢的養分，進而失重及失水，嚴重影響豇豆品質。故高呼吸率造成細胞之崩解，在27-30℃下6-8小時就會造成劣變。因此為維持最佳品質，農夫採收後會先將豆莢泡入冰水或覆蓋碎冰來降溫，以除去豆莢採收時的呼吸熱，減少豇豆老化現象。