

鵲豆

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

鵲豆又稱肉豆、紅肉豆(台灣)、扁豆，是營養價值非常高的豆科植物

原產地: 大陸華東、華北、華南

營養價值

鵲豆含較高的蛋白質、膳食纖維、鈣、磷、鐵、硫胺素、維生素B、C及煙酸等，能強化免疫

鵲豆衣的B族維生素含量特別豐富

鵲豆怎麼吃？

選購新鮮、顏色鮮明、外型飽滿、摸起來硬實有彈性的嫩莢，而無褐色斑點

若表面的豆粒呈現突出或凹陷的狀態，代表太晚採收，口感差

保存在陰涼通風處即可；先晾乾後裝入保鮮袋，放進冰箱，約能保存3天

烹飪前先洗乾淨，然後「去絲」，先從一邊的蒂頭摺下一小段，再順著豆莢的方向把兩側邊緣處的粗纖維撕掉即可

烹煮方法: 鵲豆可炒或川燙

干煸鵲豆

材料: 鵲豆半斤、食用油適量 調味料: 海鮮醬2大匙

1. 摘去鵲豆兩頭，清洗乾淨
2. 鍋中把水煮開，放入鵲豆焯水，再加半勺食用油
3. 水再次煮開後取出鵲豆，迅速過涼水，瀝乾水分
4. 熱鍋冷油，下鵲豆，放入海鮮醬
5. 用小半碗的開水點水不斷翻炒後出鍋

TIPS: 可以跟肉絲一起炒



來源: http://www.meishij.net/zuofa/ganbiandou_2.html



鵲豆常見品種有開紫紅花的紅鵲豆和開白花的百鵲豆

紅花鵲豆花紫中帶紅，盛開時嫣紅姍紫，十分美豔，可做觀賞用的植物

另外當棚架長滿濃密的枝葉亦可當做蔽蔭的植物，只要家中庭院有塊小空地，日照足夠，便可栽植鵲豆

生鵲豆內含有紅細胞凝集素和皂素等有毒成分，鵲豆長得越老，皂素就越多

如何安全吃鵲豆？

1. 烹調前用淨水浸泡30分鐘，洗淨鵲豆上的殘留農藥
2. 烹調鵲豆時應使其熟透，以破壞其毒素

鵲豆的傳統藥用

中醫學認為，鵲豆性甘、微溫。其具有健脾和中、祛溼止渴的功用

鵲豆可用於治療消化不良、急性腸胃炎、腹瀉、砒霜中毒等症

藥用鵲豆前請先諮詢傳統醫生

資料來源

1. 台灣野生植物資料庫, 鵲豆.
<http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=409060010>

