

勇士豆 ~ 樹豆



樹豆為一年至多年生矮灌木，臺灣多栽培於海拔1,000公尺以下的山野地，生長環境特別耐旱及貧脊，因管理粗放，產量低，且採收非常耗費人工。

用途多元可作為食用、飼料用、藥用及水土保持等利用，臺灣以食用為主。因富含蛋白質，是開發中國家重要的植物蛋白質來源，因此又被稱「豆中之王」或「窮人的肉」，在全球食用豆類中，產量排名第六，生產面積第五。

樹豆是原住民的傳統作物，常與高粱或小米間作，相傳食用能使身體強壯，故稱它為「勇士豆」，食用方式可新鮮直接煮食或曬乾利用。

食用未發芽的樹豆，因碳水化合物難以分解，食用後於腸道中因微生物發酵產生氣體，故又有「放屁豆」之俗稱。

樹豆的營養價值經現代科學研究發現，每100克樹豆中含粗蛋白質19.4克、鋅2.8毫克、鐵2.8毫克、維生素E 7.4毫克、維生素B1 0.76毫克、維生素B2 0.2毫克，並富含高抗氧化物質，以現代營養觀點而言，為最好的健康食品，常吃可健康益壽。樹豆種子除蛋白質外，富含脂肪、膳食纖維、維生素A1、B1、B2、B3及鐵、鋅等多種礦物質營養豐富。

資料來源：樹豆之栽培管理與利用—臺東區農業改良場技術專刊《特26輯》

醬燒勇士豆

8



輔導
單位

大樹區農會



輔導
人員

王映晴



食譜提供
及製作

呂玲玉、熊王美英



材料

樹豆50公克、大雞腿1支、
柴魚少許、昆布糖1顆、油1湯匙



調味料

蔥、蒜、冰糖、醬油、米酒、鹽適量



作法

1. 樹豆泡水(隔夜較佳)。
2. 雞腿剁塊，以鹽及蔥、蒜微醃後煎至金黃色，加入樹豆、柴魚、昆布糖、水及適量米酒、冰糖、醬油等調味。
3. 文火燜煮至樹豆及雞腿軟爛即可。

