

成員眾多的豆子家族-

姿態各異，用途廣泛

文/圖：魏嘉伶

豆科是植物界裡的一個龐大家族，為目前已知植物中僅次於蘭科及菊科的第三大科，最顯著的特徵是會結豆莢。人類利用豆類的歷史已有數千年，許多豆類是重要的經濟作物，如生活中最常食用的大豆（黃豆），大約7000~9000年前，中國黃河中游和淮河流域居民已開始利用野生大豆，經過人為馴化及加工利用方式的發展，到了漢代之後，大豆從單純的糧食供應，朝向多元化使用（豆芽、豆鼓、醬、醋、豆腐、豆油等）。



敏豆小苗



讓豆子攀爬的支架

因為豆子和人們生活具有密切關係，在童話故事、歌曲、詩詞內常常見到他的蹤影。例如家喻戶曉的英國童話故事-傑克與魔豆，神奇的魔豆在一夜之間長成一棵巨大的藤蔓，並且到達巨人居住的城堡。現實中，雖然沒有直達雲端的魔豆，但是四季豆、豌豆等多數經濟栽培豆類具有捲鬚，以利其攀爬向上，種植時需要立支架，讓植株順著架子向上爬，遠遠一看，像是田間的小森林。



也有些種類的豆科作物具有直立的莖，不需要支架也可以生長，例如樹豆。在花蓮光復鄉，有個地名「馬太鞍」，是阿美族的祖先來到此地時，發現當地長滿樹豆而命名，所以樹豆是原住民重要的傳統的作物之一。

新鮮的豆子可以直接煮食，或是和肉類一起燉湯，樹豆排骨湯即是有名的佳餚。在現代，樹豆因具有豐富的蛋白質、維生素及礦物質，而被人們視為健康食品。



樹豆植株與花



鼎鼎大名的蝶豆花

近年來非常熱門的蝶豆花，原產於熱帶地區，現在住家附近就有機會看到他的身影。富含花青素而呈現鮮豔藍色的花朵，除了可以欣賞之外，也加在茶飲或糕點中，作為調色使用。如此夢幻的顏色，吸引許多人到飲料店購買，蔚為風潮。

但是蝶豆花具有抗凝血功能，為了避免子宮收縮或是大量出血，建議孕婦或血小板功能不佳者，需避免食用。

其實在生活周遭，還有非常多豆科家族的成員，例如很害羞的含羞草，或是以火紅的花朵熱鬧了畢業季的鳳凰木。有機會的話，留意身邊的植物們，會發現處處有著他們的蹤跡呢！

資料來源：

<https://e-info.org.tw/node/201817> 【豆豆不簡單】稱霸世界的東方豆類：大豆

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B1%86%E7%A7%91> 維基百科-豆科