



# 養生黑豆

◆ 琳 萱

黑豆能作成黑豆奶、黑豆茶、黑豆粉等養生聖品，在近年崇尚養生風氣的推波助瀾下，為臺灣黑豆產業帶來新生機。

## 豆類中的「黑金」

黑豆屬一年生植物，因種皮呈黑色，又名烏豆，主要盛產於雲林、臺南、高雄、屏東與花蓮等地。<sup>1</sup>黑豆、黃豆與毛豆，其實通通都是大豆，差別只在顏色與成熟度，黑豆與黃豆是種子，而毛豆則是在黃豆 8 分熟時所採下來的鮮豆莢。

傳統中醫認為，黑色屬水，水走腎，腎虛的人食用黑色食物能健脾補腎，消腫利尿。黑豆最早見於數千年前，秦漢時期第一部藥學書《神農本草經》，其曾介紹大豆「今處處種之。有黑白二種，入藥用黑者。緊小者為雄，用之尤佳。」意即大豆可分黑白兩種，黑色大豆適合藥用。明

<sup>1</sup> 李穎宏、陳志宗、陳正敏、林怡如（2014）。黑豆機能性成分及加工利用。高雄區農業專訊，89，6-7。https://www.kdais.gov.tw/files/kdais/web\_structure/8110/A01\_1.pdf



黑豆、黃豆與毛豆都是大豆，差異在顏色與成熟度，黑豆與黃豆是種子，而毛豆則是在黃豆 8 分熟時採下來的鮮豆莢。

代李時珍《本草綱目》對其描述：「治腎病，利水下氣……古方稱大豆解百藥毒，予每試之大不然；又加甘草，其驗乃奇。如此之事，不可不知。」因此後世將黑豆、甘草兩味合用，作為解毒聖品。

黑豆製成豆漿後，其蛋白質雖不若黃豆多，然蛋白質含量仍可高達 40%，且不含乳糖，適合乳糖不耐者取代牛奶作為蛋白質補充品。黑豆含有異黃酮<sup>2</sup>、皂素<sup>3</sup>、花青素<sup>4</sup>與膳食纖維<sup>5</sup>等，具有強效的抗氧化作用，能降低膽固醇、消除體內自由基，幫助排便、排毒，符合現代人保健養生需

求，營養價值更勝黃豆。因此，黑豆堪稱是豆類中的「黑金」。

### 大豆—重要的戰略物資

大豆用途非常多元，豆芽能生吃，另可製成常見的豆漿、豆腐、醬油等製品，亦為沙拉油原料，也是家畜、家禽與水產動物的飼料來源，故可說大豆是每個國家重要的大宗作物。

1960 年代，臺灣大豆種植面積曾高達 6 萬公頃，後來因為加入世界貿易組織，

<sup>2</sup> 黑豆胚芽含有異黃酮 (isoflavones)，被稱為植物雌激素。研究顯示，大豆異黃酮對於熱潮紅 (hot flash，常見於更年期女性，症狀主要是頭部、頸部、胸部和上背部出現強烈發熱、出汗和潮紅現象，且可能伴有心跳加快、焦慮、噁心、頭痛感覺)，有明顯改善效果。Oliver Sun (2020 年 6 月 16 日)。大豆異黃酮的 10 種功效及副作用。營養新知。https://formulawave.com/soyisoflavone-benefits-side-effects/

<sup>3</sup> 皂素 (saponins) 是容易溶於水與油之植物性成分的總稱，大豆皂素是群糖化的固醇混合物，可藉由吸附膽汁酸，降低膽固醇，亦具有抑制脂肪吸收的效果。在黑豆水中有豐富皂素，因而許多日本農戶婦女在生產後，都會利用黑豆水快速減重。

<sup>4</sup> 花青素 (anthocyanidin) 能讓植物花朵和果實呈現出美麗顏色，屬於生物類黃酮物質 (flavonoids)，是很好的抗氧化劑來源。花青素最被重視的就是它的護眼功效，但其實花青素對於腸胃、肝臟及泌尿道等也助益良多。張凱安 (2023 年 05 月 29 日)。花青素是什麼？有何好處？超詳解花青素 4 大功效！花青素 12 大食物排行一次看。Hello 醫師。https://helloyishi.com.tw/healthy-eating/nutrition/anthocyanin/

<sup>5</sup> 黑豆水中含有大量的水溶性膳食纖維，可以幫助排便、排毒。



黑豆能幫助排便、排毒，且不含乳糖，適合乳糖不耐者取代牛奶作為蛋白質補充品。（圖片來源：作者提供）



大豆用途多元，豆芽能生吃，另可製成常見的豆漿、豆腐、醬油等製品，亦為沙拉油原料，也是家畜、家禽與水產動物的飼料來源。

國產大豆價格不敵進口優勢，讓國產大豆栽種面積銳減 96%，產量一落千丈，致使大豆幾乎全數仰賴進口。2008 年糧食危機後，國產大豆再度受到重視；政府在近十年推動大糧倉政策下，臺灣大豆種植面積才慢慢回升。2022 年俄烏戰爭爆發，歐洲最大糧倉陷入戰火，黃豆、小麥、玉米（俗稱黃小玉）再度應聲上漲，讓人更警覺大豆自給自足的重要性，因此，基於糧食安全，大豆可說是國家關鍵的重要戰略物資。

其實，政府培育黑豆新品種一直不遺餘力，農改場數十年來蒐集本土種源，已

成功育成具本土代表性的優良品種 10 餘種，包括 1998 年「臺南 3 號」（較小顆，香氣足）、1999 年「臺南 5 號」（個頭較大），以及 2009 年誕生的「臺南 8 號」與「臺南 9 號」，其擁有種子大、產量高、耐病等特性，剛好銜接上農民重新加入大豆種植的時間點。被封為「黑豆媽媽」的臺南農改場副研究員吳昭慧，再經 9 年時間，於 2017 年成功育成「臺南 11 號」，除產量提高近 3 成外，也不易受黑豆常見的疾病白粉病影響，可節省病害防治費用，且「臺南 11 號」抗氧化力、異黃酮、花青素含量等皆更優越，開發作為養身產品的潛力無窮。<sup>6</sup>

<sup>6</sup> 馬振瀚（2022 年 12 月 27 日）。為台灣大豆一生懸命！黑豆媽媽吳昭慧，25 年堅守育種崗位，助農民復耕。上下游。<https://www.news.market.com.tw/blog/179404/>。



臺灣研究人員耗費數十年光陰不間斷育種，讓新品種產量、營養含量與鮮度比進口大豆更高、香氣更飽滿，提升國產大豆競爭力。（圖片來源：桃園市政府，[https://www.tycg.gov.tw/ch/home.jsp?id=10412&parentpath=0,10401&mcu\\_stomize=news\\_view.jsp&dataserno=202008250004](https://www.tycg.gov.tw/ch/home.jsp?id=10412&parentpath=0,10401&mcu_stomize=news_view.jsp&dataserno=202008250004)）

臺灣研究人員耗費數十年光陰的不間斷育種，讓這些新品種產量、蛋白質含量與鮮度比進口大豆更高、香氣更飽滿。生產量提升，確實有助於糧食安全，不過，若種源技術流入他人手中，進而量產或培育出與國產品質一樣好，甚至更具競爭力產品時，國產大豆將再度面臨危機。

### 黑豆產業開創新商機

黑豆產品包裝上，常見青仁黑豆、黃仁黑豆等差別，所謂「仁」是指黑豆子葉的顏色，剝皮後是綠色者為青仁黑豆，黃色者是黃仁黑豆。一般而言，青仁黑豆適

合製作黑豆粉、黑豆茶、碳焙黑豆與作為浸酒入藥的藥材等，多年前，黑豆酒還曾經風行一時；而黃仁黑豆，則比較適合蜜黑豆，釀造蔭油、豆豉與味噌等製品。

臺灣使用黑豆製作醬油的專業廠商最多，在經過數代的傳承與創新下，最富釀造經驗，讓臺灣蔭油釀製技術與產品頗受各界好評。雲林西螺更是臺灣醬油的故鄉，「濁水溪，烏濁濁。尚出名，豆油膏。氣味讚，免廣告。」西螺街上遵循古法釀造的百年醬油大廠是一家接著一家，「純釀」的西螺醬油是餐桌上之甘霖，品質掛保證，成功打響臺灣名號。<sup>7</sup>

<sup>7</sup> 林保寶（2014年10月10日）。醬油界的百年老店，古法手工釀造堅持180天的等待。微笑台灣。<https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/898>



臺灣使用黑豆製作醬油的專業廠商最多，蔭油釀製技術與產品頗受好評；雲林西螺是醬油的故鄉，遵循古法釀造的百年醬油大廠各處林立，「純釀」的西螺醬油是餐桌上的甘霖，品質掛保證，成功打響臺灣名號。（圖片來源：漫遊雲林，<https://tour.yunlin.gov.tw/wt-front/Attraction/SpotPage/S000000060>）

政府已輔導許多鄉鎮農會設立黑豆產銷班，並開發出眾多特色加工產品，為臺灣黑豆產業開創新機。例如，臺南下營區農會就透過一連串輔導，設置農會蔭油加工廠，讓黑豆及蔭油成為該地繼桑椹、鵝肉外，另一項重要的地方特色農產品。

全國各農會為推廣黑豆屢出新品，除蜜黑豆、黑豆豆豉等熟食與加工食品外，還研發黑豆茶與黑豆粉等。黑豆茶直接沖泡，溶出黑豆抗氧化成分方便吸收；而黑

豆粉只要加開水沖泡即可飲用，若加入牛奶或乳清蛋白等，香氣更足，營養滿分。另也有洗髮精、沐浴乳等黑豆清潔組合，頗獲民眾青睞與選購。

臺灣原生小黑豆的「恆春黑豆」個頭雖小，營養卻超級豐富，種皮含特別高的花青素等機能成分，除能釀醬油、做茶包外，高雄農改場也創新研發出能保留種皮營養與黑亮色澤的小黑豆香酥零食，極具競爭優勢，能發揚國產小黑豆商機。<sup>8</sup>

<sup>8</sup> 孫維揚（2022年10月11日）。屏東原生小黑豆大躍進！加工新技術保留超高花青素，香酥脆豆營養風味加倍。上下游。<https://www.newsmarket.com.tw/blog/176118/>



全國農會為推廣黑豆屢出新品，除了熟食蜜黑豆外，另研發黑豆粉，直接沖泡，營養又方便。（圖片來源：新竹縣政府，[https://www.hsinchu.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=153&s=231349](https://www.hsinchu.gov.tw/News_Content.aspx?n=153&s=231349)；直接跟農夫買，[https://www.buydirectlyfromfarmers.tw/catalogue/black-soymilk-powder-kuo\\_3477](https://www.buydirectlyfromfarmers.tw/catalogue/black-soymilk-powder-kuo_3477)）

## 全民支持國產大豆

在政府近年全力推廣大豆自給率下，國產大豆種植面積已突破 4 千公頃，創下 26 年來新高，2026 年產量更可望達國內年需求的 1 成。

大豆容易種植、容易加工、價格低廉，集營養與保健於一身，為最經濟實惠的天然保健食品。整體而言，國產大豆產量品質都在提升，產品也越來越多元，食品業者與連鎖超市亦推出植物肉（未來肉）、黑豆米菓、豆奶紅茶、豆奶拿鐵、豆奶霜淇淋等各項營養好吃的大豆美食，尤其是連鎖業者所推出的植物肉漢堡，除完全沒有任何動物成分外，亦可吃到更多膳食纖維，增添飽足感，不只健康，更能環保愛地球。

在此潮流下，預料明日大豆將成為人類重要食物來源與保健珍品，而國產大豆品質掛保證，國人更應多多支持。



國產大豆產量品質提升，產品也越趨多元化，食品業者陸續推出植物肉、豆奶創意甜品等各種營養的大豆美食；圖為連鎖業者推出的植物肉漢堡與政府推廣的黑豆霜淇淋。（圖片來源：Like\_the\_Grand\_Canyon，<https://flic.kr/p/2oCw2T3>；新竹縣政府，[https://www.hsinchu.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=153&s=231349](https://www.hsinchu.gov.tw/News_Content.aspx?n=153&s=231349)）