

即食夯樹豆，輕鬆好上桌

文、圖 / 陳盈方

樹豆 (*Cajanus cajan* (L.) Millsp.) 又名勇士豆，是臺東地區南迴線原民部落重要雜糧作物及傳統食材，食用方式有籽實鮮食與曬乾後貯存販售。市售樹豆多為真空包裝之乾籽實，因樹豆籽實種皮較厚，一般熬煮不僅費時且不易掌握訣竅，以至於應用受限。本場開發即食樹豆加工技術，籽實成品復水性佳，浸泡熱水 5-10 分鐘或冷水 20 分鐘即可料理入菜。直接用於煮飯、料理、甜品、冰品及沖泡飲品皆宜，若與米飯一起蒸煮，風味口感俱佳，省時便利，徹底打破傳統樹豆不易烹煮印象。本場特別邀請臺北新銳餐廳 TABLEAU 以當代料理手法，將樹豆融入日常料理。即食樹豆又可作為休閒食品食用，隨時補充餐與餐之間的營養及能量，具產業應用潛力，有助於擴展樹豆行銷市場，由傳統應用基礎躍變為創新即食產品。

陳信言場長指出，即食樹豆產品獨具巧思，藉由簡化加工製程技術，方便農友或農企業承接應用，所製成品水活性及含水率皆低，便於常溫保存，更貼近消費者日常生活。即食樹豆營養成分豐富，分析其每 100 公克籽實熱量 387.6 大卡、蛋白質 25.5 公克、碳水化合物 69.0 公克、膳食纖維 24.6 公克、糖 1.6 公克、脂肪 1.6 公克、鈉 5 毫克，且含有多種必需胺基酸，尤以樹豆臺東 3 號產品之總花青素含量約 14.9 毫克，類黃酮含量約 150 毫克最豐富，由於其蛋白質、低鈉、零膽固醇及富含膳食纖維特點，具有發展為銀髮友善食品之潛力。

樹豆為全穀雜糧家族成員之一，植物分類雖為豆科作物但卻無引發過敏原的大豆成分，屬非過敏原食材，可替代精緻澱粉食物來源，增加人體蛋白質及膳食纖維的攝取，促進腸道蠕動，降低

抗代謝症候群之風險。本場開發的即食夯樹豆無添加任何調味，完全掌握原型食物之發展趨勢，做為零食點心開發食材時，可鹹可甜，口味多元，未來本場將持續開發即食樹豆產品，促進原住民族樹豆產業發展。



樹豆拌飯



樹豆排骨湯



樹豆粉圓



蜜漬樹豆



涼拌樹豆



樹豆清蒸鱸魚



樹豆圓



樹豆冰淇淋

即食樹豆可拌飯、煮湯、涼拌及清蒸等多元料理

即食樹豆甜品應用