



翼豆蝶形花呈淡藍白色



翼豆莢果具四條翼狀突起，造形奇特。

翼豆別名四角豆、翅豆、羊角豆、楊桃豆、四稜豆等，英文名 Four-angled bean, Winged bean, Goa bean，原產於非洲或馬達加斯加，為豆科多年生蔓性草本植物，學名 *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.。據文獻記載，臺灣於 1910 年引入栽培。因適應力強，風味特殊，在東部成為原住民部落常見之豆類蔬菜。植株葉為三出羽狀複葉，小葉卵形。花序總狀，腋生，蝶形花呈淡紫或藍白色。果實為莢果，具有四條翼狀突起，依長度有常莢及短莢之分，顏色則有綠色及紫色區別。長莢果者莢果長 40 ~ 50 公分，內含種子 18

原民豆類蔬菜—翼豆

文·圖／蘇炳鐸

~ 20 粒；短莢果者莢果長 15 ~ 21 公分，內含種子 12 ~ 16 粒。種子臍部明顯突起，形態似大豆，顏色有白、黑、棕、黃或雜色等變化，百粒重 30 ~ 45 公克。

翼豆適合溫暖乾燥氣候下生長，對環境適應性極廣，對土壤要求不嚴，若遇連續陰雨，亦有極佳抗性。翼豆雖為多年生植物，但在臺灣常以一年生栽培生產。8 月至 9 月間以直播或育苗方式栽培。由於種子之種皮堅硬，種植時宜先浸種 8-12 小時後再行播種，播種後 3~4 天即可發芽。育苗栽培時，播種後 21 天，待苗高 15~20 公分時，

即可定植田間。利用水平棚架或支柱，以行株距 1~1.5 公尺栽培。栽培時注意土壤排水是否良好，避免田區積水。翼豆開花結莢約 15 天後，可陸續採收，太晚採收，



翼豆種子似大豆，臍部明顯。



某些品種翼豆易形成塊根，可增加其利用價值。



翼豆育苗栽培情形

果莢纖維變粗，失去食用價值。從播種至採收期結束，時間長達 4~5 個月。某些品種因地下部容易形成塊根，若以生產塊根為目的之栽培時，行株距可調整至 15~30 公分，並適度進行整枝，有助於塊根之肥大，增加其利用價值。塊根為儲藏器官，待地上部枯萎越冬後，將重新發出新的嫩芽生長，為豆類蔬菜中較特殊之現象。

翼豆花瓣、嫩莢、嫩葉均可做為蔬菜食用，蛋白質及維生素含量豐富。植株亦可當綠肥。花瓣可油炸食用。嫩莢切片後炒食，原住民同胞則常混以雞肉、排骨等



田間立柱栽培翼豆情形

煮湯食用。種子似大豆，可榨油、煮食或磨成豆漿；也可磨成粉，混合麵粉製作麵包。塊根經研究發現，富含蛋白質，含量高達 12~15%，食用方式如甘藷。

東部地區原住民經常食用的一些自然且無污染的蔬菜作物，隨著休閒、樂活農業的發展，逐漸受到重視。翼豆具備生長強健、病蟲害發生少、栽培管理容易，及營養豐富等多重優點。以其特殊風味及食用多元化特性，藉由選種及產品開發著手，配合東部地區樂活農業發展，應極具發展潛力。



不同種翼豆果莢長度、形態差異頗大



翼豆果莢陰乾收集種子