

紅豆



類別：食用作物-豆菽類
學名：Vigna angularis (Willd.) Ohwi & Ohashi
英名：Adzuki bean
別名：小豆、赤豆
分類：豆科(Fabaceae)豇豆屬(Vigna)

A B
C D
A 紅豆籽粒
B 收穫前成熟植株
C 綠莢期植株
D 花器近照

主要特徵 紅豆屬小豆類，為蝶形花亞科一年生草本植物，是秋季裡作的雜糧作物，生長適溫25-30℃，主要適栽區在屏東及高雄等縣市。通常種皮顏色有許多種，因栽培品種大部分為紅色，故以「紅豆」稱之。

重要品種或分群

高雄8號



商品名「紅蜜」，籽實雖較小，但豆香味濃郁、種粒鮮紅，種皮薄，硬粒少，適合加工製餡。

高雄9號



商品名「紅寶」，口感鬆軟綿密，種粒特大、種皮薄、硬粒少，適合整粒加工及製餡。

高雄10號



商品名「紅玉」，口感風味細緻，種粒特大、種皮薄且顏色鮮紅，硬粒少，適合整粒加工及製餡。

品種來源

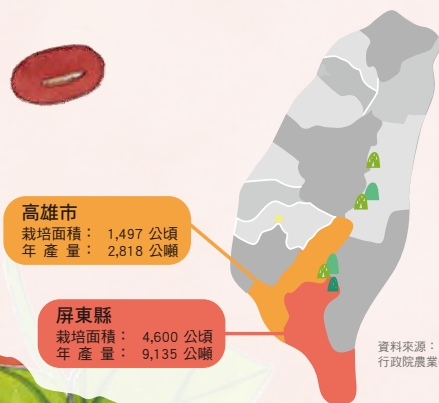
原產地與臺灣發展演變

臺灣紅豆早期屬春夏作型，各地山地有零星栽培，1956年前後，於屏東地區利用二期水稻收穫後的稻田種植紅豆成功後，開始發展為經濟栽培作物（水田秋冬裡作），故其栽種多數集中在高屏地區，雲嘉南等地區偶有零星栽培。1980年代隨著經濟的發展，勞力日趨短缺，由高雄區農業改良場開始開發撒播栽培技術以逐漸取代人力，並利用豆類聯合收穫機採收，對紅豆生產成本降低貢獻極大。

生產概況

紅豆為臺灣重要雜糧作物，近三年（104-106年）全國種植面積平均為6,198公頃，年產量12,133公噸，年產值915,725,000元。我國自2006年加入WTO國際貿易組織後，將原管制進口的紅豆產品改為開放關稅配額方式進口，國產紅豆雖然品質佳、產量高，但生產成本也高，以目前國內價格而言，高關稅仍無法達到保護國產的效果。近年來由於紅豆的需求量高，因此配額外不足時仍需仰賴進口，故時有蒙混國產紅豆情形。

產地、面積、產量圖



資料來源：
行政院農業委員會農業統計年報（104-106年平均值）

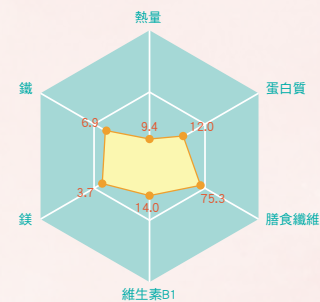
在地狀況

紅豆於短日照環境下生長良好，極適合南部秋作栽培，遂發展為高屏地區秋冬裡作的重要經濟作物，多栽培於水稻收穫後的稻田，生育期約80-95天。高屏地區近三年（104-106年）栽植面積為6,096公頃，約占總栽培面積的98%，年產量為11,953公噸。其中屏東縣種植面積即達4,600公頃，占全國產量74%，主要多栽種於萬丹、新園、崁頂、屏東市等鄉鎮市。

營養成分

紅豆屬於高蛋白、低脂肪及高膳食纖維的高營養全穀類食品，其用途多為製成甜食及紅豆餡等加工品。從營養學角度，紅豆因含大量醣類，因此被歸類為五穀根莖類，主要以提供澱粉為主。雖然紅豆被歸類為主食類，但由於其本身屬於豆科植物，相較於其他主食類中的白米或小麥，含有豐富的蛋白質，是白米的3倍、小麥的1.5倍、脂肪含量比白米與小麥低、膳食纖維含量卻比小麥或白米高出許多；此外紅豆食用時保留了紅豆完整的種皮（外皮）與種仁（子葉），有別於白米或小麥等穀物，食用前需經過去除糠層、麩皮，甚至是胚芽等多道加工手續，因此相對地保留了較完整的營養素。紅豆營養價值高，在維生素含量方面，紅豆中含有豐富的維生素B1、B2、B6及葉酸；而礦物質鉀、鈣、鎂、鐵、磷及鋅的含量也比白米或小麥要高出許多。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15 歲）每日攝取量標準為100，每100克紅豆中所含重要營養素的比例（膳食纖維採用參考值，其餘採用建議值）。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

顆粒大小均勻、飽滿有光澤。

保存方法

以乾淨的食品保鮮袋包裝，封口後置於冰箱冷藏保存。

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會高雄區農業改良場
撰稿者：張志瑜、羅文冠 / 美術編輯：梁澄插畫

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

生產過程

栽培過程重要關鍵

1. 整地及播種：

有不整地撒播、耕耘機作畦播種、整地機械化播種及整地機械化真空播種等方式。

不整地撒播栽培：



整地機械化播種栽培：

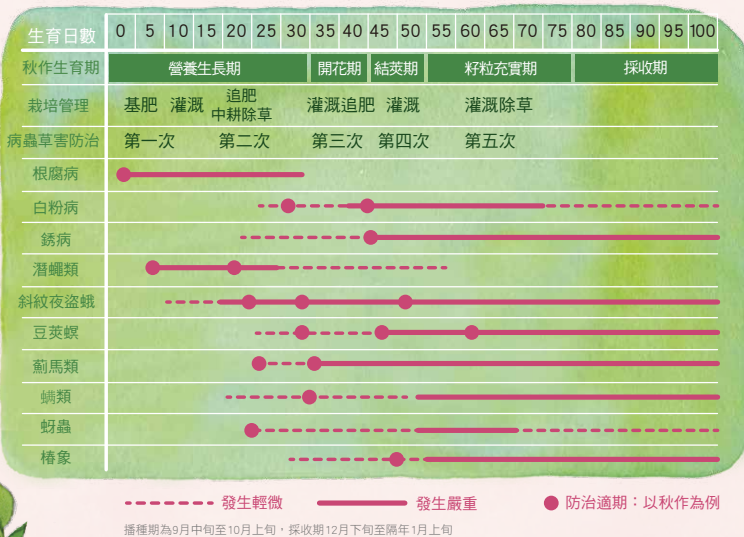


整地機械化真空播種栽培：



- 2. 病蟲害防治：**紅豆在病害方面以白粉病較為常見，低濕地區易發生根腐病，栽培時須注意防範。常見的病蟲害還有根腐病、白絹病、薊馬類、莖潛蠅、蚜蟲、紅蜘蛛、斜紋葉盜蛾及豆莢螟等。
- 3. 收穫：**紅豆以R8乾莢成熟期為採收指標，全株有90%以上變淡褐色乾莢為收穫適期，利用豆類聯合收穫機於晴天上午10時左右待露水消失後即可進行採收作業。
- 4. 乾燥、儲藏：**紅豆的籽實含水量為一般原料豆15%以下，儲存於冷藏庫10℃，可確保品質及發芽力，維持5年以上。

生產栽培曆



小知識

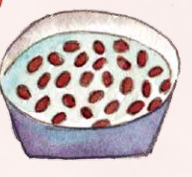
食物中的「鐵」分成血基質鐵（heme iron）與非血基質鐵（non heme iron）兩種形式，前者的吸收率最好，而後者容易受到飲食中其他營養素及物質影響，所以吸收率低。一般而言，來自肉類、魚貝類、肝臟、牡蠣等動物性來源食物中，含血基質鐵形式比例高，所以最易被人體吸收利用，反之，植物性來源如：穀類、綠色蔬菜、水果等，其中鐵的型式多為吸收率較低的非血基質鐵。紅豆是穀物中含鐵量豐富的食物來源，每100公克中，鐵含量高達7.1毫克，比小麥與白米高，但由於多為不易被人體吸收利用的非血基質鐵型式，所以嚴格來說，紅豆並不是鐵質理想的食物來源。

料理食譜

紅豆為東方人不可缺少的獨特食物，於年節喜慶時用來做為吉利的象徵，其用途多元而廣泛，主要以製作甜食為主，如豆餡、蜜紅豆、羊羹、紅豆湯、紅豆年糕、紅豆餅等，近年更結合茶飲及美容保養用品開發新型態產品，如紅豆茶、洗面皂、乳液、沐浴乳等。

紅豆湯

材料(2人份)：紅豆200公克 / 糖150公克 / 水500毫升



1 紅豆200公克洗淨加水浸泡3-4小時

2 紅豆和水500毫升一起放入電鍋以電鍋外鍋加1杯水蒸煮後燜20分鐘重複此步驟1-2次至紅豆軟熟

3 加糖150公克拌勻即完成

消費Q&A

Q1.為什麼喝紅豆水可以消水腫？

A1.紅豆常作為消水腫的法寶，由於紅豆中的鉀離子含量較高，能幫助尿液中鈉離子排出，而鈉離子帶動多餘水分排掉，因此對於消水腫具有效用；而要控制鉀離子攝取量的洗腎患者或是服藥中的心臟病跟高血壓患者，則必須留意食用量。