

★各式豆子的介紹★

豌豆	
蜜豆/蜜糖豆	青豆/荷蘭豆
	
▲圓身	▲扁身
<p>豌豆（學名：<i>Pisum sativum</i>）是豆科豌豆屬一年生或二年生攀緣草本植物。圓身的又稱蜜糖豆或蜜豆，扁身的稱為青豆或荷蘭豆（Snow pea），還有小寒豆、淮豆、麻豆、青小豆、留豆、金豆、回回豆、麥豌豆、麥豆、畢豆、麻累、國豆等多種名字。可食用。豌豆的豆莢在許多地區中可以作為蔬菜烹制。</p> <p>一年或兩年生纏繞草本，高90—180厘米，全體無毛。偶數羽狀複葉，頂端卷鬚，托葉呈卵形。花白色或紫紅色、單生或1—3朵排列成總狀腋生，花柱內側有鬚毛，閉花授粉，花瓣蝴蝶形。莢果長橢圓形或扁形，根據內部有無內層革質膜及其厚度分為軟莢及硬莢。種子可呈圓形圓柱形、橢圓、扁圓、凹圓形，每莢2—10顆，多為青綠色，也有黃白、紅、玫瑰、褐、黑等顏色的品種。可根據表皮分為皺皮及圓粒，乾後變為黃色。根上生長著大量側根，主根、側根均有根瘤。因其性狀多樣且為閉花授粉，孟德爾將其作為遺傳因子實驗的作物。</p>	

菜豆/四季豆/刀豆	斑豆
	
<p>菜豆(<i>Phaseolus vulgaris</i>)，也叫玉豆，又名雲藕豆、帶莢豌豆、菜豆、刀豆、豆角、架豆、芸豆、白腎豆、敏豆仔、敏豆、去豆等，，一年生豆科植物，是餐桌上的常見蔬菜之一。</p> <p>中南美原產。一般認為 16 世紀末經由歐洲傳到中國，17 世紀傳到了日本。</p> <p>菜豆的多個品種均含植菜豆的多個品種均含植物血凝素 (phytohaemagglutinin, PHA)，所以在煮食菜豆時，要在 100 度的沸水中煮至少 10 分鐘，以去除豆內的植物血凝素，然後才可繼續烹煮。假若菜豆沒有在沸水裡煮過，植物血凝素的毒性不單不能消除，還可能會增加。FDA 指菜豆在攝氏 80 度的水裡煮，植物血凝素會增加至未煮前的五倍。</p>	<p>斑豆 (<i>Pinto</i>) 是一種有斑點的菜豆，是等北美洲南部最常見的豆類，在美國及墨西哥西北部均有生長。斑豆的烹調方法通常都是用來煮肉湯或製成斑豆泥；而煮好的斑豆或斑豆泥，均是捲餅的餡料。斑豆的幼嫩豆莢亦可吃，有時會被當作青豆或菜豆的一種。</p>

蠶豆	扁豆
 	 
<p>蠶豆（學名：<i>Vicia faba</i>）是一年生或越年生豆科草本植物，又名胡豆、佛豆、川豆、倭豆、羅漢豆，原產亞洲西南部和非洲北部。相傳西漢張騫出使西域時期傳入中國，8世紀左右從中國傳入日本。</p> <p>一年生或二年生草本；莖方形中空有稜；羽狀複葉；花一至數朵腋生，白色或淡紫色花冠帶有紫斑。</p> <p>株高 30~180 厘米。子葉不出土；主根系發達；莖四稜、中空，四角上的維管束較大，有利於直立生長。羽狀複葉，頂端小葉退化呈刺狀，無卷鬚。總狀花序，每花梗一般著花 2~6 朵，淡紫紅色、紫白色或白色的蝶形花，自下而上開花。每莢 2~8 粒種子，莢果肥厚，外被細茸毛，果壁內層有海綿狀茸毛；橢圓扁平的種子；乳白、黃、褐或青色種皮；有大、中、小粒三個變種。</p>	<p>扁豆（學名：<i>Lablab purpureus</i>、英語：hyacinth bean、Indian bean、calavance、Egyptian bean、seim），又稱鵲豆、蛾眉豆、肉豆、扁豆，為豆科扁豆屬下的一個種。是廣布於非洲、印度次大陸與印尼等熱帶地區的食用作物。扁豆在這些地區是重要的蛋白質來源，在印度，扁豆的嫩豆莢像菜豆一樣被煮食，並是許多種咖哩的原料。在東亞與南亞扁豆可像黃豆一樣被做成豆腐或者天貝。</p> <p>雖然扁豆原產於非洲，且可生長在幾乎所有南撒哈拉地區，但對大多數非洲人而言卻非常陌生，反而在亞洲被廣泛利用。扁豆是適合貧窮地區食用的作物之一，因為其容易種植、能在較酸、含鋁較高且較貧瘠的土地生長，且產量豐富又較不受乾旱影響，在乾季仍維持生產。扁豆也有助於土地肥力的培養，其根可從地底深部吸收養分，且共生的根瘤菌可大幅提升土中的含氮量。</p>

大豆	毛豆
	
<p>大豆(學名：<i>Glycine max</i>；英語：soybean)是一種其種子含有豐富的蛋白質的豆科植物，一般都指其種子而言。大豆呈橢圓形、球形。種皮顏色有黃色、淡綠色、黑色，別名為黃豆、青豆(不是指豌豆)、黑豆，以黃豆最常見。</p> <p>一年生草本，莖直立或半蔓生；複葉，小葉3片；短總狀花序腋生或頂生；白色或紫色蝶狀花；莢果，橢圓形至近球形的種子。</p>	<p>毛豆即為未成熟的食用大豆(大豆在莢果種仁生長至八分熟時採收的鮮豆莢)。</p> <p>毛豆常見的吃法之一是用鹽水煮熟，現剝現吃。這種吃法在中國和日本很常見，之後傳入夏威夷及美國。在中國江蘇、上海等地，客家人有一種把毛豆腌制的酸菜。毛豆是被廣泛使用，例如鹹菜炒毛豆、糟毛豆、芋艿毛豆等。以中秋節前後出產的毛豆品質為佳。</p>

★參考資料★

1. 碗豆 _ 青豆 (<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B1%8C%E8%B1%86>)
2. 菜豆 _ 斑豆 (<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8F%9C%E8%B1%86>)
3. 蠶豆 (<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A0%B6%E8%B1%86>)
4. 扁豆 (<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%89%81%E8%B1%86>)
5. 大豆 (<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A7%E8%B1%86>)
6. 毛豆 (<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AF%9B%E8%B1%86>)