

採收後的毛豆， 如何保鮮儲存？

國立屏東農專副教授／蔡龍銘

毛豆——其實應是一種大豆，由於是採收其尚未成熟之豆莢為主，特別稱之為毛豆。在日本，則稱為「枝豆」。

毛豆品種

本省栽培毛豆的歷史雖然不長，但我國大豆之栽培，則可追溯至約紀元前2,838年就已有記錄。

毛豆與大豆之生產季節不同，而使用品種亦有差異，在日本常供做毛豆之品種如：“大袖振”、“奧原”、“小袖振”、“白鳥”、“三河島”、“鶴子”、“丹波黑”…等。毛豆品種之選擇以種皮薄，每莢含種仁2—3粒，產量高者為準。

民國50年開始試種

大約20多年前，日本因毛豆生產不足，由廠商帶來十數品種在本地試栽，並選幾個較優良而適合本地生產之品種栽培，試銷日本，獲致成功後，毛豆之栽培遂每年增加，至目前每年銷日量約4萬多公噸。除少數供剝豆仁內銷外，幾乎全數（約99%）外銷。

主要外銷日本市場

日本之毛豆生產主要集中在6—10月間，而本省的生產則可分為兩個季節，主要之產季是在3月下旬至6月中旬，而第二季則為10—11月左右。正好可與日本之產季錯開，而能補其不足。

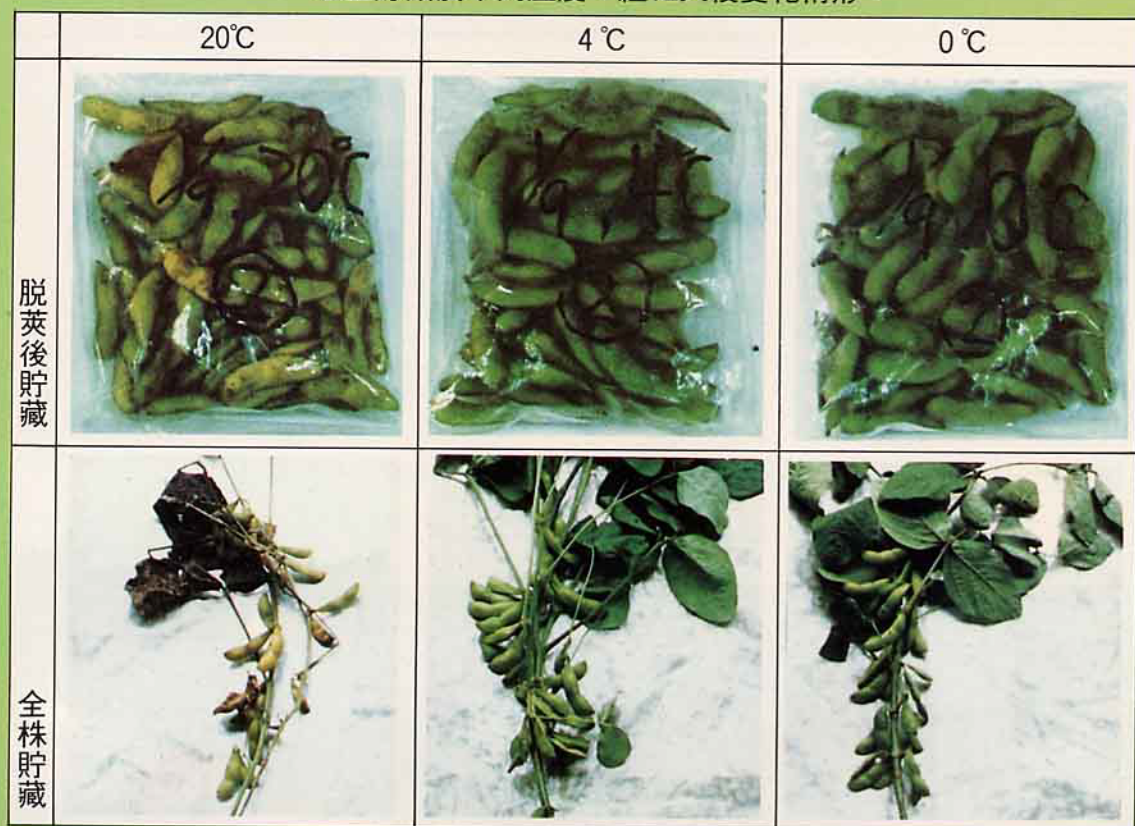
產地以屏東為主

本省毛豆之栽培地區仍以屏東縣為主，約佔全省栽培面積的81%左右，高雄縣則在美濃、旗山、六龜等地栽培，約佔16%，其他則為中部地區，如彰化縣等地零星栽培約佔3%。本省之栽培方式均為露地栽培，而在日本則有促成栽培（在設施內栽培，需加溫）、半促成栽培（育苗期間加溫，定植後不加溫）、早熟栽培（例如用隧道棚方式保溫，以及一般之露地栽培等方式。

含有多量的食物纖維

毛豆應屬綠色蔬菜，與大豆相比，其蛋白質、脂肪、維生素B₂較少，而含熱能、胡

毛豆貯藏於不同溫度，經12天後變化情形：



蘿蔔素、維生素B₁，維生素C等較多。雖說蛋白質含量較低，但若與豌豆相比，仍屬高蛋白食品。脂質含量以“奧原一號”為例約佔3%，而脂肪酸主要為油酸（含量約50%）、亞油酸（30%）、亞麻酸（6%）。維生素E為一種脂溶性之抗氧化劑，毛豆所含之維生素E以 γ -型、 δ -型為主，而 α -型則很少。毛豆又含有多量之食物纖維，具有減肥之生理效果。

採收後應迅速冷卻

以機械脫莢對毛豆之損傷較大，試驗之結果顯示其糖、游離氨基酸等之損失也較手脫莢者為大。毛豆採收後應予迅速冷卻，否則呈味物質之損失很大。尤其夏季採收時，因氣溫很高，對品質之變化影響很大，可考

慮予以預冷。另外，在保麗龍盒內裝冰或蓄冷劑，也可使品質之維持較佳。包裝時宜用低密度之PE薄膜，若用積層薄膜，因透氣性差，可能導致發生異味。

貯於1℃保鮮最好

筆者曾將省產毛豆置於1℃，4℃，及20℃貯藏做比較。發現貯藏20℃，經9天後表皮均已變黃，維生素C含量亦減少約33%，而重量減輕12.5%，至12天時，豆莢已變成黃褐色；若於4℃貯藏，經9天後豆莢之顏色略黃，維生素C約減少20%；但若貯於1℃，同樣的時間內，豆莢顏色並無變化，而維生素C約減少9%，重量也減輕只有2.5%，由此可知毛豆應於低溫冷藏。 ■