

# 越臭越「美味」的臭豆 (Petai)

阮慕玲

在眾多食物中，特別是那些吃過後讓人念念不忘且具有獨特風味的食品，如贏得另類美名的台灣臭豆腐。在印尼我們也有幾種「臭名昭彰」且很受老饕喜愛的食物，如臭豆 (Petai或Pete)、榴槤 (Durian)、蝦醬 (Terasi) 及臭豆腐實 (Jangkoi)。

本期我們先介紹臭豆，對於喜愛臭豆的人，味道越重越美味，吃過後讓人回味無窮，不時還會想念它呢！

臭豆 (Petai 或 Pete) 稱為美麗球花豆，學名為 *Parkia speciosa*，又名臭豆，是一種豆科球花豆屬的木本植物，臭豆樹的高度可以到達三十公尺，其花序以球形呈現，並生長在一支長柄上，但花很小朵，經授粉後長出豆莢，豆莢為

長條形，多半稍呈扭曲狀，通常是由七或八個豆莢長成一串，其豆莢呈長扁形，豆莢裡面有亮綠色的種子 (豆子)，這豆子具特殊味道俗稱為 Petai，可以生食或其他食材調配後成為易下飯及開胃的菜餚。

臭豆在東南亞之寮國、泰國、緬甸、新加坡、馬來西亞、印尼及印度東北部是一種很普遍的食物，在市場上可以買到的臭豆有未去皮的成串豆莢、剝好的豆子及經加工後之產品，一般臭豆有從野外採集及由人工栽種而得。

依豆子尺寸，在爪哇臭豆分為 Petai gajah 其豆莢通常可長出十五至十八顆，豆子長度二十至二十公分，另 Petai kacang 豆莢約可長出十至十二顆，豆子長度約二十公分。

在蘇門答臘島特別是棉蘭一帶臭豆又成稱為 Petai papan、petai padi 及 Petai kedarung。petai papan 又被稱為「田」其豆子較 Petai padi 大，有時可到達成年人的大母子尺寸，一條豆莢通常約由十個豆子組成，成熟無蟲害的豆子紮實美味，由於尺寸較大故容易從豆莢撥開食用。Petai padi 豆子尺寸較 petai papan 小，通常其豆莢的豆子數量較 Petai papan 多，Petai padi 脂肪含量較 Petai papan 低，Petai kedarung 田仔和 Petai papan 差不多，只是 Petai kedarung 有苦味比較不

受歡迎。

根據印尼健康部營養組於一九八一年分析結果，每一百公克臭豆的化學成分如下表：

成熟去皮後

方可食用，由於豆子具有濃烈的氣味，食用後其味道會殘存在口腔和身體一段時間，最長可以持續兩天左右，臭豆內含的碳水化合物也會導致胃脹氣，排氣時會發出濃烈的氣味，其實臭豆的好處也不少，據說臭豆可改善憂鬱症狀、協助穩定

月經來潮情緒、其鐵含量可刺激造血機制並預防貧血、可降血壓預防中風、提高學習時之精神集中、幫助消化預防便秘、平衡胃酸等功能。

如果讀者已經很久沒有品嚐過這美味的印尼及泰國商店走走，在這裡可以買到臭豆配熟的菜及新鮮臭豆。

成分	單位	成分	單位
熱量	142 Kcal	磷	115 mg
水份	60.5 g	鐵	1.2mg
蛋白質	10.4 g	維生素A	200 SI
脂肪	2 g	維生素B1	0.17 mg
碳水化合物	22 g	維生素C	36 mg
鈣	95 mg		