



藥物食品安全週報



2026年8月14日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1091 期

毛豆、黃豆、黑豆差在哪？ 一次認識保存與食用重點



毛豆、黃豆與黑豆屬大豆，但因採收時機與外觀不同，在含水量、保存方式與食用型態上也有所差異。食品藥物管理署邀請國立臺灣大學農業化學系暨植物醫學碩士學位學程顏瑞泓教授兼學程主任，說明不同型態大豆的特性與保存方式，並整理常見的品質變化情形及選購注意事項，協助民眾正確保存與安心食用。



毛豆、黃豆、黑豆有什麼不同？

毛豆、黃豆和黑豆在分類學上都屬於同一種植物——大豆（學名：*Glycine max*），三者最大的差異在於採收時機及品種不同，因此在外觀、含水量、食用型態及保存方式上各有特色。

未成熟



毛豆是在大豆尚未完全成熟時採收的鮮豆，此時豆莢仍呈綠色、含水量較高，口感鮮甜，在作物分群上屬於豆菜類。



成熟後



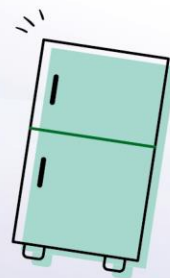
黃豆和**黑豆**則是在大豆完全成熟後採收，並經乾燥而成的種子，因此屬於雜糧作物或乾豆類。兩者主要差異在於種皮顏色：黃豆為黃色種皮；黑豆則因種皮含有較多花青素而呈現黑色。

不同豆類的保存特性

由於採收時期不同，三者保存方式上也有明顯差異。顏瑞泓教授指出，毛豆因含水量高，屬於較容易腐敗的鮮食蔬菜，採收後仍持續進行呼吸作用，因此需要低溫保存，若長時間放置於室溫環境，容易失水、變黃，甜度與風味也會逐漸下降。相較之下，黃豆與黑豆經乾燥處理後含水量較低，在適當環境下可保存較長時間。

保存小撇步

毛豆最常見的品質變化包括失水皺縮、莢殼變黃、風味下降及微生物孳生，因此建議購買後盡快冷藏或冷凍保存。若是**市售冷凍毛豆**，則應維持冷凍狀態，避免反覆解凍與冷凍，以免影響口感與品質，建議每次取出適量解凍食用即可。



至於**黃豆與黑豆**，保存時則要特別注意濕氣與高溫環境。若存放場所潮濕，可能導致吸濕回潮，進一步造成發霉、蟲害或品質劣化。建議以密封容器保存，並存放於陰涼乾燥處，以減少空氣與濕氣影響。

烹調差異

不同型態的大豆在料理方式上也有所不同。



毛豆因本身含水量高，多數經簡單加熱即可食用。

黃豆與黑豆則因質地較硬，烹調前通常需充分浸泡，讓水分進入種子組織，有助於後續加熱與口感改善。若浸泡時間不足，可能影響烹調均勻性與食用品質。



選購時應注意哪些重點

除了保存與烹調方式外，選購相關產品時也應留意產品品質。

- 選購即食毛豆或調味毛豆產品時，應留意產品包裝完整性、保存溫度及有效日期。
- 冷藏或冷凍產品需確認是否維持適當溫控，避免因冷鏈中斷造成品質下降。
- 查看成分標示與營養標示，留意鈉含量、調味料及食品添加物使用情況，依個人需求選擇適合產品。



顏瑞泓教授小提醒

大豆相關產品營養價值高，富含植物性蛋白質與多種營養成分，但無論是鮮食毛豆、乾燥黃豆或黑豆，都應依照產品特性妥善保存。若發現異味、發霉、受潮結塊、蟲蛀或顏色異常等情況，便不建議繼續食用，以確保食品安全與品質。