

# 營養師破迷思-鷹嘴豆、雪蓮子、天山雪蓮是同樣的食材嗎？

陳柏鈞營養師撰

- [2月13, 2016](#)

- 資料來源：[http://www.nutriyoung.com.tw/2016/02/blog-post\\_55.html#more](http://www.nutriyoung.com.tw/2016/02/blog-post_55.html#more)

鷹嘴豆、雪蓮子、  
天山雪蓮(子)，  
你分的清楚嗎？



前陣子推出《新食者聯盟序章 - 怪豆鷹嘴俠》後在網路上獲得許多迴響，廣大鄉民們果然臥虎藏龍，各自提出對鷹嘴豆不同的獨特看法，讓筆者從一個新的角度去看待鷹嘴俠，也催生出了這篇文章。以下我們就以問答方式來更了解鷹嘴豆。

若還沒看過第一彈，請先點選以下連結喔！

<http://www.nutriyoung.com.tw/2016/01/hummus.html>

Question 1：鷹嘴豆、雪蓮子、天山雪蓮(子)傻傻分不清楚？

你覺不覺得日常中很多看起來稀鬆平常的事情很多其實是商人們所創造的呢？例如，情人節要送巧克力的習俗，是商人想要販賣巧克力商品並大力宣傳的結果，中秋節要烤肉亦是如此。

由於鷹嘴豆是外來品種，為了能向大眾介紹新產品，商人們找了類似的東西與民眾熟悉的食物作為代稱，當引進鷹嘴豆的商人將鷹嘴豆稱為雪蓮子時，除了行銷，也藉此提高鷹嘴豆的身價。

如果一講到鷹嘴豆，就讓你直接以為是天山雪蓮(子)時，代表商人們成功了，因為他讓你真的以為鷹嘴豆等於天山雪蓮(子)，其實不然。

另外，在網路上查詢天山雪蓮(子)，會寫「俗稱：雪蓮子」，好讓人將實為鷹嘴豆的「雪蓮子」與中藥的天山雪蓮(子)混為一談，其實二者價格卻是差了十萬八千里。

事實上，**天山雪蓮(子)與鷹嘴豆**根本是完全不同的植物，除了外觀相似，食用及口感都不同：

1.天山雪蓮(子)的與鷹嘴豆的外觀極為相似，但前者為中藥材，且單價昂貴。

2.天山雪蓮(子)在食用時只吃胚乳的部份，並不是整顆果實皆食用，但鷹嘴豆是整顆食用。

3.在口感上也完全不同，天山雪蓮(子)呈現半透明，吃起來具有彈性及黏性，鷹嘴豆則是比較鬆散的澱粉感。

所以，鷹嘴豆又名雪蓮子、雞豆、埃及豆，但不等於天山雪蓮(子)！別再混淆囉～

Question 2 :

衛福部的台灣食品營養成分資料庫中雪蓮子被歸類於堅果種子類，這個意思是指雪蓮子也是堅果的一種嗎？

這問題其實也很有趣，在鷹嘴俠第一彈裡面有詳細介紹過鷹嘴豆的營養成份，**以鷹嘴豆的營養成份來看真的不能與腰果、杏仁果、核桃等堅果類劃成同一國**，因為鷹嘴豆屬於偏高蛋白高醣類。

筆者認為衛福部會將鷹嘴豆放在堅果種子類是因為鷹嘴豆屬於果實種子，並非從營養成份考量，至於到底該怎麼分類？開放討論，歡迎留言囉～

參考資料：

1. 行政院衛生福利部台灣地區食品營養成分資料庫
2. 台灣素食營養學會 <http://www.twvns.org/info/faq/266-2015-06-17-09-32-20>
3. 國家網路醫院  
<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=43749>
4. 鷹嘴豆網路資料  
<http://linyng122.pixnet.net/blog/post/356876903-%E9%B7%B9%E5%98%B4%E8%B1%86%28%E9%9B%AA%E8%>

93%AE%E5%AD%90%29%E3%80%81%E5%9B%9E%E9%B5%B  
2%E8%B1%86

關鍵字：天山雪蓮、食材、雪蓮子、營養價值、鷹嘴豆