

蕎麥



重要品種（或分群）



甜蕎

甜蕎的種子呈三角錐形，別名為三角麥，播種後30天就陸續開花，每公頃估計可以產蜜70-100公斤，是非常優良的冬季蜜源植物。育成品種有台中1號、3號、5號及6號。



苦蕎

苦蕎的種子為瘦果長卵形，頂端尖底部圓鈍，種殼厚，不容易脫殼。為自花授粉型，花朵微張或不張開，不需要倚賴昆蟲授粉，因此不具有蜜源及景觀用途。含有豐富的芸香苷。育成品種有台中2號及7號。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

普通蕎麥廣泛栽培於世界各地，早先認為起源於西伯利亞，然而此說無法確定普通蕎麥祖先種的起源位置。而中國南部雲南省及四川省等地區發現豐富的蕎麥種原，且發現了普通蕎麥的祖先種，利用分子標記技術建立各個種原之間的遺傳距離，了解蕎麥種原之間的歧異度及親緣關係，可確定中國南部地區為普通蕎麥及韃靼蕎麥等蕎麥栽培種的起源中心，並從此處傳播到鄰近地區。

除了在中國，亞洲其他國家如日本、韓國及尼泊爾等地都有普通蕎麥的栽培，惟日本的蕎麥族群與中國北方的蕎麥族群之遺傳距離仍較中國南方的遺傳距離稍為大一些，顯示普通蕎麥可能是由中國南部傳入韓國及日本。

而臺灣蕎麥之栽培，始源於日治時代，自日本引進種原，選出高砂種於南投縣竹山鎮一帶種植；二次世界大戰後，蕎麥栽培地區擴展至彰化縣二林鎮、竹塘鄉一帶，栽培的品種有高砂種及豐田1號，主要用途為二期稻作後撒播田間，作為冬季裡作綠肥。

生產概況

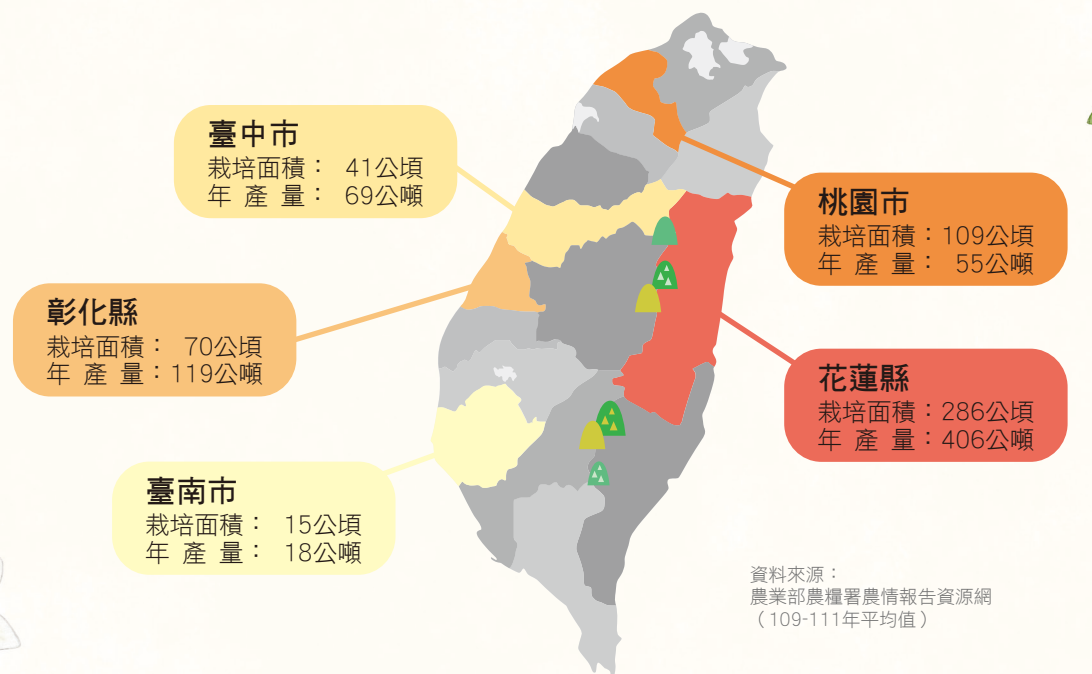
臺灣近五年蕎麥進口量平均一年約400公噸，國內生產量從民國108年201公噸提升至民國111年881公噸，國產蕎麥占比從32.5%上升至60%。蕎麥總用量自民國106年580公噸提高至民國110年約1,045公噸，顯示國內消費者對蕎麥的需求增加。蕎麥的利用模式類似小麥，主要以磨粉加工作成麵條、麵餅皮、鬆餅粉、蛋糕、餅乾及沖泡米穀粉等。苦蕎常作成茶包，也可以撒在米飯上增添不同風味、口感及營養成分，適合搭配米飯食用。

作物主要產期

在臺灣，蕎麥採冬季裡作栽培，生長期為每年10月至翌年2月，較能獲得高單位面積產量。因其生長期短，不會影響隔年一期稻作期，故受到農民喜愛。慣行播種期以10月下旬至11月下旬為主，如太早播種，幼苗生育期溫度太高，使得開花提早，全生育日數縮短，而造成減產；反之，如至12月中旬後較晚播種，因光照長度及溫度影響致結實率不佳，亦會影響產量。如果只是作為覆蓋植物，則沒有太多的要求，在臺灣10月至翌年4月都是蕎麥可以生長的季节。

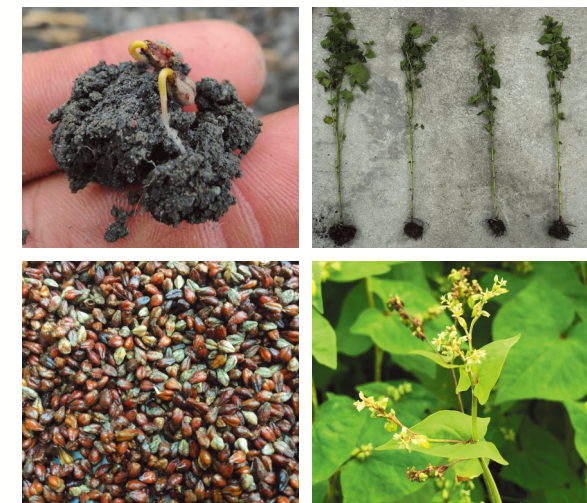
產地、面積、產量圖

近年來因政府推動大糧倉計畫，國產蕎麥栽培面積大為提升，栽培總面積從民國108年136公頃提高至民國111年之728公頃，民國109-111年主要栽培地區按平均面積依序為花蓮縣、桃園市、彰化縣、臺中市及臺南市等。



在地狀況

花蓮縣玉里鎮雜糧產銷班第2班為響應雜糧轉作、稻作四選三政策，成立契作集團產區、規模化生產，全班栽培面積達123公頃，也協助宜花東蕎麥農代耕466公頃，使花蓮縣蕎麥栽培面積近三年皆達全國之冠。為節省人力成本，農業部花蓮區農業改良場投入無人機的撒播研究，可在前期作水稻未收穫前即進行撒播，水稻採收後將稻稈切碎覆蓋在蕎麥種子上，不但能避免種子被鳥類啄食，達到不耕犁的減碳效果，亦可減少翻耕成本。以此農法生產之蕎麥已上架國內多家實體、虛擬通路，也與品牌合作開發多樣化蕎麥加工商品，以市場帶動生產，提升雜糧自給率。



類別：雜糧類
學名：Fagopyrum esculentum Moench (普通種)
Fagopyrum tataricum Gaertn. (韃靼種)
英名：Common buckwheat (普通種)
Tartary buckwheat (韃靼種)
別名：甜蕎 (普通種)；苦蕎、黃金蕎麥 (韃靼種)
分類：蓼科 (Polygonaceae)
蕎麥屬 (Fagopyrium)

A 苦蕎發芽
B 苦蕎植株
C 苦蕎籽實
D 苦蕎開花

主要特徵

蕎麥是近年來相當流行的雜糧作物，其名稱中雖然有「麥」，但屬於蓼科一年生草本植物，並非真正的禾本科穀物。現行主要有兩大栽培品種，其一為韃靼蕎麥，籽帶有苦味，俗稱「苦蕎」；另一為普通蕎麥，便俗稱為「甜蕎」。甜蕎與苦蕎都是歐美國家有機農業常運用的作物，因其生長緊密且快速，可抑制雜草生長，又可中斷連作作物的病蟲害循環，提供有益昆蟲與有害生物天敵的棲地，翻耕後又提供土壤豐富的有機質，因此非常適合在冬春之際栽培，與水稻或蔬菜作物輪作，還可以增加冬季裡作的收入。

甜蕎的花，為清雅的白色花朵，新品種台中6號則為淡紅色。其花序屬於無限生長型，開花時期有如下過小雪般的白色花海，開花期達30-50天，可供養蜂蜜源，也可作景觀作物推廣。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場
撰稿者：張志維、邱于珊 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

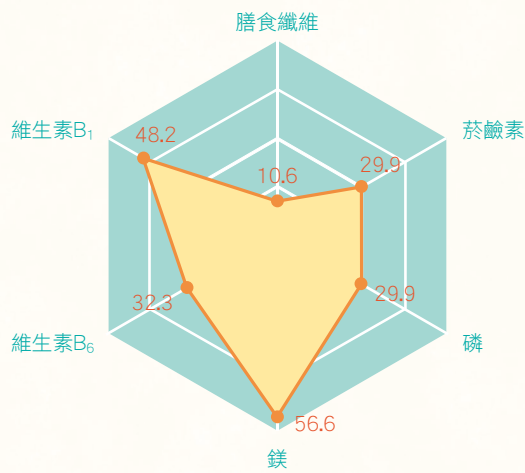
農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

營養成分

依照衛生福利部食品營養成分資料庫資料可以得知，蕎麥含有維生素A、視黃醇及β-胡蘿蔔素等營養成分，禾本科穀物則無；甜蕎與苦蕎都含有芸香苷，且苦蕎的芸香苷約為甜蕎的20倍，可開發為保健食品原料；另外，每100公克蕎麥的蛋白質含量為11公克，依據聯合國糧食及農業組織的報告，蕎麥胺基酸的品質極佳，與藜麥皆高於小麥與水稻。蕎麥的GI值（升糖指數）僅50，是所有穀類中最低的，其蘊含之芸香苷可減緩澱粉水解速率，肌醇和蕎麥糖醇可增加胰島素的敏感性，適合糖尿病患者食用。而種子所含的可溶性纖維質高於其他禾穀類作物，可促進腸胃蠕動及消化，對於消除腸胃內積食有助益。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）
每日攝取量標準為100，
每100公克蕎麥（甜蕎）中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

其他特殊關注營養成分

營養素	甜蕎	籼米	粳米	小麥
粗蛋白 每100公克 營養素 (g)	11.0	7.8	7.0	14.1

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫（新版）

挑選方法

好的蕎麥粒，大小均勻、果實飽滿、有光澤。

保存方法

在常溫、乾燥、通風的環境中就能儲存。

小知識

蕎麥因為種殼堅硬而核心（即種子）容易碎裂，較其他穀物難脫殼，中歐傳統的脫殼方法是將蕎麥以水煮過後再加以乾燥脫殼，水煮時種子胚乳的澱粉吸水膨脹擠壓外殼使之破裂，煮完後等種子冷卻乾燥，會變成堅硬有彈性，外殼會變為容易碎裂，此時就較為容易脫殼。現代的機器設備已可無需煮過即可直接脫殼。在苦蕎加工處理方面，由於苦蕎仁和種殼緊密附著，不易分離，脫殼之前必需先經過蒸熟、乾燥程序之後才能進行，整體採後處理加工程序包括日曬、清理、脫殼、熟化、烘培、研磨或膨發，相當繁複費工。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

蕎麥對於土壤養分要求不嚴，然而蕎麥耐淹性差，建議以排水良好的砂質或粉質壤土為佳。

1. 種植/定植

播種法為撒播法，因苦蕎種子較小，每公頃播種量40-50公斤；而種子較大的甜蕎每公頃則施用50-60公斤。播種法可分為不整地法、低整地法及整地法三種。其中以不整地法最省工，整地法最費工但所需種子量最少、收穫產量較高。

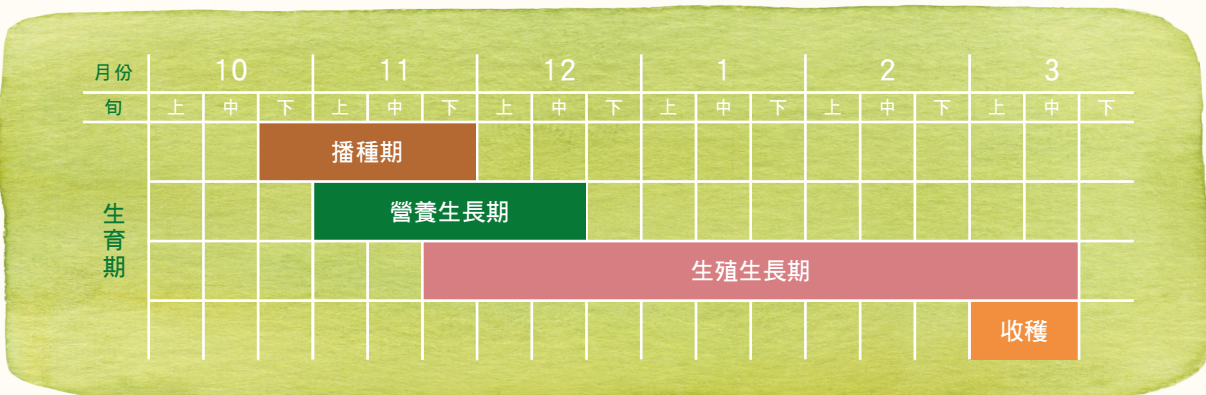
2. 田間管理

蕎麥的肥料施用，其中氮肥分基肥與追肥（播種後25天）各50%施用，磷肥及鉀肥則全量當做基肥。蕎麥病蟲害較不嚴重；生育迅速，短期間即可將田面遮蔽而控制雜草；蕎麥屬旱田作物，種子發芽雖要適當水分，但不必太多，若排水不良土地，應注意排水。

3. 採收及採後處理

蕎麥開花並不一致，造成籽實無法整齊成熟，栽種後90日便可採收。為了減少落粒，建議在田區蕎麥種子有80-90%成熟時，利用雜糧聯合收穫機採收。收穫後可採用日光乾燥或利用循環式乾燥機進行乾燥作業。

栽培生產曆



資料來源：蕎麥良好農業規範(TGAP)。行政院農業委員會臺中區農業改良場

料理食譜

蕎麥經磨粉後可製作麵條，種子可孵製蕎麥芽。臺灣近年來為推廣蕎麥栽培以及鼓勵民間消費，亦研發出許多蕎麥加工食品及食譜。

部位	用法
 蕎麥芽	種子發芽後7天左右之芽體可做成生菜沙拉，或夾在壽司、漢堡中食用。
 蕎麥粒	脫殼後的蕎麥粒可與米飯同煮，比例約1：6。烘焙後也可做成茶包加入熱水飲用。
 蕎麥生粉	可替代點心食品（蛋糕、餅乾、鬆糕）材料中的低筋麵粉部分；若要做成麵條、餃子皮、饅頭時需加適量之中、高筋小麥粉。
 蕎麥熟粉	可單獨沖泡或加在牛乳中飲用。
 蕎麥麵	以70%蕎麥生粉混合30%高筋小麥粉製成，煮炒皆宜，尤適於涼麵。

資料來源：蕎麥之營養成分及用途，農業部臺中區農業改良場專訊第28期

消費Q&A

Q1. 為什麼製作蕎麥麵要另外加小麥粉？

A1. 蕎麥粉利用方式雖和小麥麵粉相近，但因為蕎麥粉不含麩質、無筋性，製作麵團時缺乏韌性，做出來的麵很容易斷掉，通常需要搭配不同比例的麵粉才能成功。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場

撰稿者：張志維、邱于珊 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告