

薏苡(薏仁)



類別：雜糧類
學名：*Coix lachryma-jobi* L.
英名：Adlay, Job's tears, Coicis semen, Chinese pearl barley
別名：薏苡仁、薏米、草珠兒、草菩提
分類：禾本科（**Poaceae**）薏苡屬（*Coix*）

主要特徵

薏苡是禾本科一年生草本植物，其種子脫殼後的籽粒就是「薏仁」，莖直立叢生，莖稈一般約7-10節，接近地面的節位較短，會有分蘖（即分枝）約3-7枝，植株高度約100-180公分，有些種類可達200公分以上。總狀花序腋生，成束；花序分雌雄兩種小穗，雌雄異花；薏苡籽實為卵形或球形的穎果，植株成熟時，籽實的外殼顏色依品種不同，會呈現光亮黑色、赤褐色、黃褐色、甚至白色。薏苡籽實脫去外殼後，籽實呈橢圓形或扁平，構造最外層為薏仁殼，殼內有一層膜包覆，經脫殼去膜後可得留有麩皮的糙薏仁（顏色黃褐到深紅色，膳食纖維豐富，又稱紅薏仁），若再經碾白去除麩皮，即為市面常見的精白薏仁。

重要品種（或分群）

薏苡分為糯性的Mayuen種與非糯性的Major種。泰國、寮國種植的薏苡屬Major種，籽實較大；日本、臺灣的薏苡屬Mayuen種，籽實較小。農業部臺中區農業改良場自民國69年開始引入日本品系進行薏苡栽培試驗，經育種改良已選育出薏苡台中1、2、3、4號及5號等品種。目前產業上僅剩台中3號及台中5號。

台中3號



於民國97年育成，利用台中1號（母本）與奧羽3號（父本）進行雜交，雜交後代利用混合法進行選拔而育成，與舊品種相比產量及穩定度皆顯著提升，整體具有豐產及籽粒殼黑等特性。

台中5號



於民國108年育成，雖產量略低於台中3號，但其具有薄殼之特性。薄殼在後續脫殼加工時能兼具提升脫殼效率並減少機械耗損，目前為產業採用的兩大品種之一。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

薏苡原產於印度、泰國、緬甸等東南亞國家，中國最早有關薏苡的記載，出現在《後漢書·馬援列傳》中：「初，援在交趾，常餌薏苡實，用能輕身省欲，以勝瘴氣。」東漢建武年間馬援將軍遠征安南時，眼見士兵罹患瘴癘之氣，兩腿水腫，經當地土著以薏苡水治療痊癒，回朝時將薏苡引回中原。因此有一薏苡栽培種稱為馬援種（Mayuen）。由日治時期文獻得知，臺南、嘉義、屏東等地原住民早已知利用薏苡籽實，搗碎為粉作藥用。臺灣的薏苡源自於馬援種，農業部臺中區農業改良場自民國69年開始引入日本品系進行薏苡栽培試驗，經育種改良已選育出台中1-5號等品種，並輔導農民轉作，早年薏苡推廣品種以台中3號為主，目前台中5號種植面積逐漸增加，占全國薏仁栽培面積5成以上。

生產概況

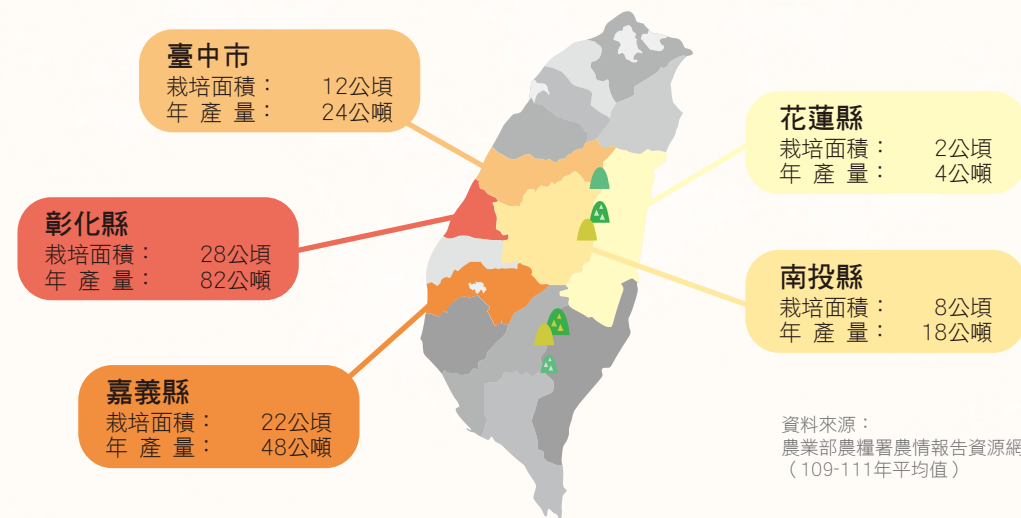
根據農業部農糧署農情報告資源網，薏苡近三年（民國109-111年）平均種植面積為73公頃，平均產量為177公噸。

作物主要產期

國產薏苡栽培可分兩期作，主要產季為春作，1-2月播種，6月底收穫，少部分區域亦栽培秋作，在7-8月播種，12月至翌年1月收穫。一般從播種到抽穗約70-80天，再經60-70天，等7至8成種子成熟即可機械採收。總生育日數平均約100-140天。

產地、面積、產量圖

根據農業部農糧署農情報告資源網，薏苡近三年（民國109-111年）之縣市平均種植面積比例依序為彰化縣占總面積之38%，嘉義縣30%，臺中市16%；平均產量比例彰化縣占總產量之46%，嘉義縣27%，臺中市13%。



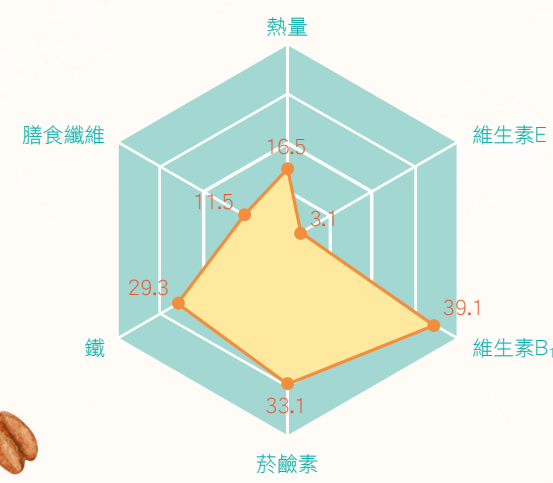
在地狀況

薏苡之主要栽種鄉鎮區為彰化縣二林鎮、嘉義縣朴子市、臺中市大雅區等地，其中二林鎮、朴子市及大雅區農會均有以未精白之糙薏仁粒型態出售，亦開發出薏仁多元加工系列產品。

營養成分

- 薏仁為禾本科作物中蛋白質及脂肪含量最高之禾穀，除含有豐富的蛋白質、脂質、礦物質、維生素等成分外，還含有多種植物化學成分，包括薏苡素、薏仁脂、薏仁多醣及其他植物固醇類或酚類化合物，是具有高度保健潛力的食物。
- 國產糙薏仁為保留麩皮的全穀薏仁，麩皮富含「薏仁脂」，維生素B群、膳食纖維等，營養價值豐富；進口白薏仁與國產紅薏仁兩者營養成分差異就像白米與糙米。

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公克糙薏仁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

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部臺中區農業改良場
撰稿者：張惠真、施俞安 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE
廣告



挑選方法

1. 國產薏仁主要以保留麩皮的糙薏仁型態或進一步加工販售，有新鮮、營養完整、食物里程短等優勢。
2. 進口薏仁多以精白薏仁型態出售，亦有少數進口糙薏仁，但多為散裝在市場銷售，若保存條件不好，容易產生油耗味。
3. 國產紅薏仁在地生產，採收後全程冷藏保鮮，小包裝甚至真空包裝販售之國產紅薏仁，是最好選擇。

保存方法

常溫保存：未開封，放置乾燥陰涼處。

開封後：放入密封罐中冷藏保存，並儘快食用完畢。



生產過程

栽培時重要關鍵過程

薏苡性喜高溫多濕氣候，臺灣中南部地區適合薏苡栽培，一般以有適當土壤濕度，不極端乾燥且有灌溉設備的砂質壤土或富含有機質的壤土最適宜。薏苡忌連作，連作會極度消耗地力及發生嚴重的病蟲害。種植前需先施灑基肥調整土質，並可利用整地將肥料帶入土壤中，藉此達到薏苡植株養分吸收最好效果，接著就是播種。因播種月份不同，生長過程的溫度累積差異而影響著薏苡生長速度，整體而言，可觀察薏苡植株的外觀決定田間管理工作何時執行。播種後約40-60天，植株約至膝蓋高度時，執行追肥及中耕作業，播種後約70-90天，進入孕穗期，可依薏仁生長情形，執行二次追肥，播種後約100-150天時，約7至8成種子已轉為褐色時，進行收割作業。

栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	翌年1月
薏苡春作	播種					收穫							
薏苡秋作							播種					收穫	

小知識

1. 薏仁是傳統四神湯的四樣食材之一嗎？

傳統四神湯的四樣食材是「芡實、蓮子、淮山、茯苓」。早年臺灣芡實昂貴，且湯頭會有點苦，於是商家以薏仁代替，反而口味更大眾化，薏仁遂成為煮四神湯的必備食材。



2. 該如何區別國產薏仁與進口薏仁？

市售薏仁有9成都是進口，只有1成是國產，兩者外觀上最大的差異就在顏色，進口薏仁多為白色，國產紅薏仁為紅色。薏仁因麩皮內的油脂含量豐富，易受到運輸倉儲中高溫潮溼環境的影響，引起劣變、發霉及產生油耗味，因此進口薏仁大多會去除麩皮，以「白薏仁」的型態銷售以降低變質風險。國產薏仁是因為保留了最具營養價值的麩皮，外觀呈現紅色，多以小包裝「紅薏仁」型態出售。進口薏仁亦有少數以糙薏仁型態販售，其特徵為顆粒較大、麩皮顏色從偏黃褐色至紅棕色都有，且腹溝較寬較淺，並多以散裝出售，因運輸及存放時間較久，時有異味。

3. 坊間常見所謂小薏仁、洋薏仁或珍珠薏仁，都是薏仁嗎？

坊間常見所謂「小薏仁」「洋薏仁」「珍珠薏仁」，其實是屬麥類，為精製大麥，所以並不是薏仁，消費者在選購時可詳閱產品包裝上的說明。



臺灣本土產糙薏仁

✓ 真的薏仁



進口糙薏仁

✓ 真的薏仁



進口白薏仁

✓ 真的薏仁



進口洋薏仁

✗ 不是真的薏仁

料理食譜

紅薏仁可與糙米或白米混合煮食成為「紅薏仁飯」，豐富口感與營養；也能和紅豆或綠豆等一起煮成甜湯，或煮四神湯、紅薏仁排骨湯等，料理方式非常多變化，營養又美味。紅薏仁因需較長時間泡水及烹煮，可以一次煮多一點冷凍儲藏，方便使用。

「紅薏仁預熱」烹煮要點



※煮熟紅薏仁如還有水分，建議瀝乾水分冷凍保存，避免紅薏仁粒冷凍後結塊，下次取用不易。

「紅薏仁白米飯」烹煮要點



※白米與紅薏仁比例依個人喜好，紅薏仁的量建議由較少量逐步提升比例。

「紅薏仁糙米飯」烹煮要點



消費Q&A

Q1. 國產紅薏仁水煮後，水會有顏色是正常現象嗎？

A1. 紅薏仁外層的麩皮為紅色，其中許多成分屬水溶性，煮後水會有顏色係屬正常現象。

Q2. 紅薏仁外層的麩皮會不會讓人過敏？

A2. 常讓人過敏的「麩質」存在於麥類，如大麥、小麥和黑麥等。而紅薏仁外層為「麩皮」，是種子去除外殼後，最外層的種皮。兩者名字雖然只差一個字，但紅薏仁不含「麩質」，有麩質過敏的人也能夠放心食用。