

臺灣藜



類別：雜糧類
學名：*Chenopodium formosanum* Koidz.
英名：Djulis
別名：紅藜、赤藜
分類：莧科（*Amaranthaceae*）
藜亞科（*Chenopodioideae*）
藜屬（*Chenopodium*）

A C
B D
A 臺灣藜
B 花器近照
C 臺灣藜莖直立，五稜具縱向條紋，色與穗同，內有髓心
D 臺灣藜穗色鮮艷多變，具紫紅、紅、橘紅及橘黃等多種色彩

主要特徵

臺灣藜莖直立，五稜具縱向條紋，顏色與穗相同，內有髓心，植株高度可達2公尺以上。葉具多型性，穗色鮮艷多變，具紫紅、紅、橘紅及橘黃等多種色彩，果實為胞果，包覆在宿存的花被片（外殼）內。市售之臺灣藜可分為脫殼籽實及帶殼籽實兩種型態，脫殼籽實為去除外殼之籽實，一般呈淺褐色，若表面殘留果皮則會呈現淺紅、淺橘或淺黃色；帶殼籽實未經過脫殼作業，而保有外殼呈現鮮豔之紅、橘紅及橘黃色。

重要品系

品系：紅色果穗
成熟果穗之花被片呈紅色



品系：橘紅色果穗
成熟果穗之花被片呈橘紅色



品系：橘黃色果穗
成熟果穗之花被片呈橘黃色



改良品種



品種：臺東1號
國內第一個命名的臺灣藜品種。
本新品種為市場主流之紅色果穗，
具早熟、優良栽培特性及優質機能性成分。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

臺灣藜為臺灣原生植物，分布於全臺各地，但以臺東縣及屏東縣最多，主要種植於大武山系東西兩側山地部落，為排灣族及魯凱族原住民傳統栽培的作物。過去多認為臺灣藜為外來引進作物，於民國97年12月將紅藜正名為臺灣藜。

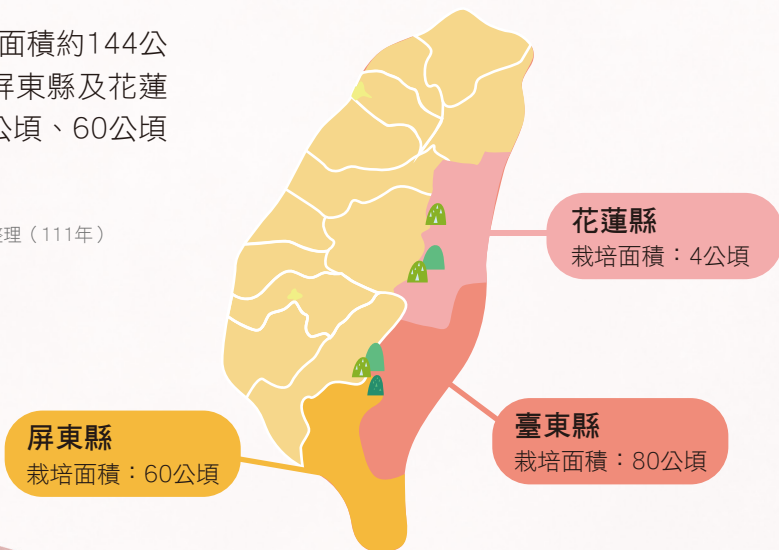
生產概況

臺灣藜主要栽培於原住民族部落，以臺東縣、屏東縣栽培最多，為原住民族傳統的糧食作物，以往多與小米間作，認為其可防制鳥害，經常與稻米或芋頭共煮，或供作釀造小米酒的酒麴之用。

產地、面積圖

民國111年全臺灣藜栽培面積約144公頃，主要產區為臺東縣、屏東縣及花蓮縣，栽培面積分別約為80公頃、60公頃及4公頃。

資料來源：農業部臺東區農業改良場研究整理（111年）



在地狀況

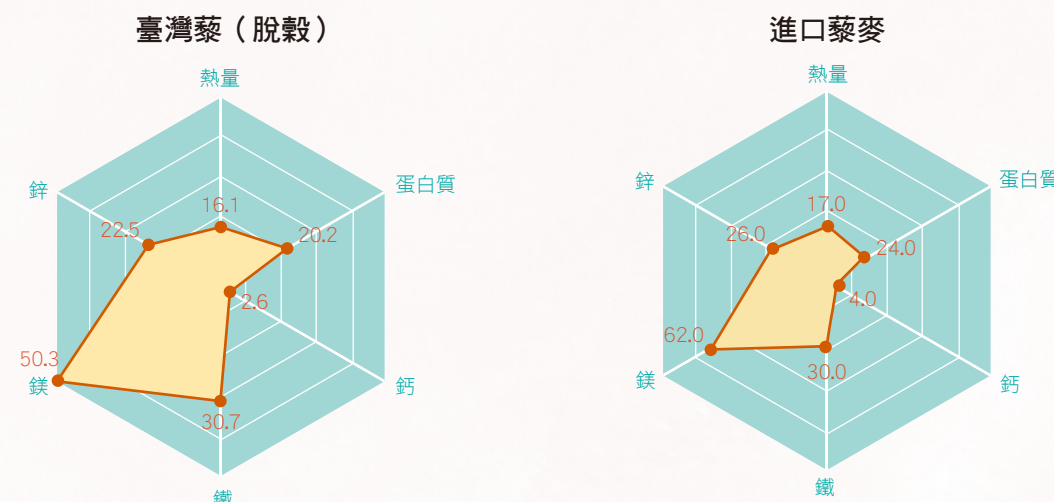
臺灣藜為臺東地區重要的特色雜糧作物，產季為2-4月，主要栽培地區為臺東市、太麻里鄉、金峰鄉、大武鄉及達仁鄉等，民國109年栽培面積約為120公頃，民國110年栽培面積達100公頃，民國111年栽培面積約為80公頃，單位面積產量為每公頃800-1,000公斤。

其他重要圖文訊息

藜屬作物可供作蔬菜及糧食食用，亦被視為重要之民族植物，近年來風靡歐美的藜麥（*Chenopodium quinoa* Willd.）即是世界上廣泛食用的藜屬穀類作物，而臺灣之臺灣藜為與藜麥具備相同特性的同屬植物。根據關務署統計資料庫，民國111年全臺藜麥進口量為548公噸，主要來源為秘魯及玻利維亞。

營養成分

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公克臺灣藜脫殼籽實及進口藜麥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食品營養成分為農業部臺東區農業改良場研究整理

其他特殊關注營養成分

除基本營養成分外，臺灣藜亦具有多種機能性成分，包含：膳食纖維、甜菜色素、總酚類化合物、抗氧化酵素、多醣及γ-胺基丁酸（γ-Aminobutyric acid, GABA）等，並以甜菜色素及總酚類化合物為主，而甜菜色素正是臺灣藜豔麗風采的來源。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部臺東區農業改良場
撰稿者：黃子芸／插畫與版面設計：染凜插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

脫殼籽實營養成分	單位	臺灣藜	進口藜麥
膳食纖維 (dietary fiber)	公克/100公克	7.47	7.0
總酚類化合物 (total phenolic compounds)	毫克/公克	8.05	3.75
甜菜苷 (betanin)	微克/公克	19.04	9.7
異甜菜苷 (isobetanin)	微克/公克	3.17	7.7
組胺酸 (histidine)	公克/100公克	0.565	0.407
離胺酸 (lysine)	公克/100公克	0.979	0.766

資料來源：農業部臺東區農業改良場研究整理

挑選方法

挑選臺灣藜脫殼籽實時，選用顆粒飽滿，破碎粒少，無其他雜質，色澤呈淺褐色之籽實。挑選臺灣藜帶殼籽實時，選用無其他雜質，表面顏色變黑程度較少，呈紅、橘紅及橘黃色之籽實。目前市面上之臺灣藜及進口藜麥的產品十分普及，種類眾多，進口藜麥籽實較臺灣藜大，約1.5-2.6公釐，顏色多元，市售常見者為白色、紅色、黑色或3色混合之籽實。建議選購時，可以就籽實外觀顏色及大小予以判別，或留意產品標示之生產地區，以避免混淆。



進口藜麥脫殼籽實



臺灣藜（左）與進口藜麥（右）
脫殼籽實大小差異

保存方法

一般儲藏多以PE袋裝袋密封，或採真空包裝方式保存，於乾燥通風、真空包裝完整之常溫條件下，可保存一年，冷藏可延長保存期限。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1. 播種前準備

選擇於日照充足、周圍無遮蔽物且不易積水的田地種植，並避免種植於路燈光照下之環境。

2. 播種

作畦栽培為主，每畦兩行，畦寬90-120公分，採條播法播種，行距為50公分，待播種後3-4週再行間苗，每20公分留存1株。



左圖：以作畦栽培為主，每畦兩行。
右圖：臺灣藜間苗，每20公分留存1株。

3. 雜草管理

第一次雜草防治配合間苗作業進行，後續則依田間狀況定期防除。

4. 灌溉與排水

拔節期及抽穗期需水較多，採用噴灌或以畦溝灌水；豪雨來臨前需做好排水系統，避免植株根部腐爛、倒伏或死亡。

5. 肥培管理

臺灣藜之肥料三要素推薦量為每公頃氮素80-120公斤，磷鉀40-80公斤，氧化鉀80-120公斤。以全量磷肥及半量之氮、鉀肥作為基肥；剩餘肥料則作為追肥使用。

6. 收穫與處理

收穫時，割下穗部後進行乾燥，後以木棒輕敲，輔助脫粒完全，再行風選、雜質篩選及脫殼等作業，即可儲藏供後續使用。



左圖：臺灣藜採收最適時期。
右圖：穗表面完全轉為黑色，不適合採收。

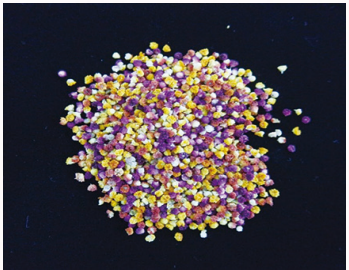
生產栽培曆

植株生長情況	天數	0	3-5天	20-30天	45-60天	60-65天	67-74天	80-90天	100-130天
播種前準備	月份	10月下旬	11月上旬	11月下旬	12月中旬-1月上旬	1月上旬-下旬	2月中-下旬		
播種前	時期	播種期	萌芽期	幼苗期	拔節期	抽穗期	開花期	轉色期	成熟期
進行灌溉或排水，視土壤濕度施用基肥、整地	栽培管理事項	每公頃種子用量約5-12公斤	忌淹水，如遇連續降雨，需加強排水	中耕、除草、間苗及第1次追肥	視情況進行第2次追肥。此時期為重要需水期，若遇乾旱需進行灌溉，但忌淹水	重要需水期，若遇乾旱需進行灌溉	適當水分有助於生長	若遇乾旱需進行灌溉，灌水量不需太大	穗部完全轉色後10-14天，表面開始轉黑色，此時為採收最適時期
病蟲害發生時程									
夜蛾類、蚜蟲類、小葉木蝨									
椿象類、螟蛾類、金花蟲類									

小知識

1. 臺灣藜的殼

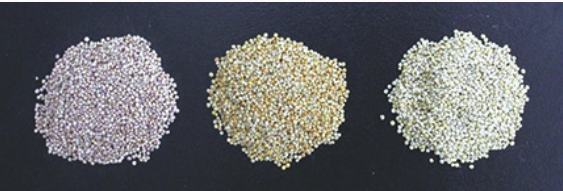
帶殼臺灣藜因保有外殼，呈現更為鮮艷的色彩，一般俗稱的殼，其實是臺灣藜的花被片。



色彩鮮豔的帶殼臺灣藜

2. 脫殼籽實也美麗

一般臺灣藜脫殼籽實皆呈淺褐色，若是於採收適期收穫之臺灣藜，並經良好乾燥及脫殼步驟，則能確保籽實完整性，且脫殼籽實會依品系顏色不同而呈現不同色彩，可混搭成多樣化的商品，提升產品價值。



由左至右分別為紅色、橘紅色及橘黃色品系之脫殼籽實

料理食譜

臺灣藜最常見的運用方式為與一般食用米煮成飯食用，烹調前先利用篩網洗淨籽實，臺灣藜與米飯比例依個人喜好調整（建議比例臺灣藜：米：水=1：4：5），最多可添加到米的一半用量，超量的話較不適口。或可將臺灣藜以電鍋蒸熟後，加入牛奶、豆漿、或其他飲品一起飲用，或做成沙拉食用；亦可加工製成餅乾、饅頭、貝果、麵包等；直接入菜則可烹調成臺灣藜玉子燒、蒸臺灣藜排骨、蘿蔔糕及珍珠丸子等。

油醋臺灣藜沙拉

材料：臺灣藜10公克

調味料：橄欖油15毫升、紅酒醋15毫升、檸檬汁30毫升、鳳梨醋30毫升、二砂糖5公克、開水30毫升



1 臺灣藜（10公克）洗淨後，加少許水量（20毫升）入電鍋蒸熟，外鍋約半杯水，跳起後待冷卻時，將臺灣藜用筷子拌鬆（勿成糰狀）備用。

2 調味料加入臺灣藜拌勻，將蔬菜洗淨瀝乾水分後切片（絲），擺盤後淋上調味料即可。

消費Q&A

Q1.臺灣藜帶殼籽實也可以食用嗎？

A1.帶殼籽實亦可以食用，不過適口性較脫殼籽實差，但營養價值較高。

Q2.臺灣藜和藜麥是一樣的作物嗎？

A2.臺灣藜和藜麥是同屬不同種的作物，兩者在穗部型態及脫殼籽實外觀上差異較大。

Q3.煮臺灣藜時，會發現一條條彎彎的白色小蟲，是正常的嗎？

A3.因種子構造的緣故，籽實吸水後，容易將種子內的胚擠出來，看起來像小蟲的東西，其實是種子的胚喔，可放心食用！