

紅糯米



A 獨特的穎芒構造，而有天使的翅膀之稱
B 花蓮22號糯米

主要特徵

株型直立，葉片為綠色，稻葉葉片型態較長且寬。植株較一般推廣水稻品種高，株型分蘗型態較為密集，分蘗能力稍低，莖稈較粗大。稻穗長，穀粒排列整齊，顏色與一般梗稻相同為淺黃色，但穀粒頂端稃尖呈紫黑色，具紅褐色長芒，穀粒粒型大，千粒重達29.8公克，糙米顏色為紅褐色且具香味。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

紅糯米為花蓮縣光復鄉頗具知名度的地方特產，阿美族原稱紅粟米，其煮熟後之米飯色澤深紅艷麗且具有香味，艷麗的外觀、濃郁的香氣及特殊的風味，再加上產量相當有限，更彰顯出紅糯米之珍貴稀有。由於紅糯米為地方品種，經長期種植以後，田間栽培種原的混雜情形非常普遍，且因其栽培不易，管理較粗放，所以產量很低，品質亦有逐漸下滑之情形。農業部花蓮區農業改良場有鑑於紅糯米產自東部地區且極具地方特色，且深具阿美族文化傳承之原住民族產業，為促進紅糯米產業之發展，及提升紅糯米產品品質，多年來經由蒐集不同性狀之香糯種原予以純化，並進行多項農藝性狀調查及品質分析後，於2012年育成兼具紅糯米特色且性狀穩定之紅色香糯新品種—水稻「花蓮22號」，希望能透過提供優良之稻種及栽培技術來振興紅糯米產業，促進地方經濟發展。

生產概況

紅糯米由於植株較高，二期稻作栽培時若遇到颱風、豪雨時容易發生倒伏，影響產量及品質，且二期作生產之紅糯米糙米光澤不如一期稻作艷紅亮麗。因此紅糯米於原產地花蓮縣光復鄉太巴塢部落多僅於一期稻作時栽培，產期約在每年6-7月間，二期稻作期間則改種一般水稻品種或轉作其他作物。

重要品種（或分群）



水稻花蓮22號

本糙米具深紅色外觀，米飯具淡淡清香風味。

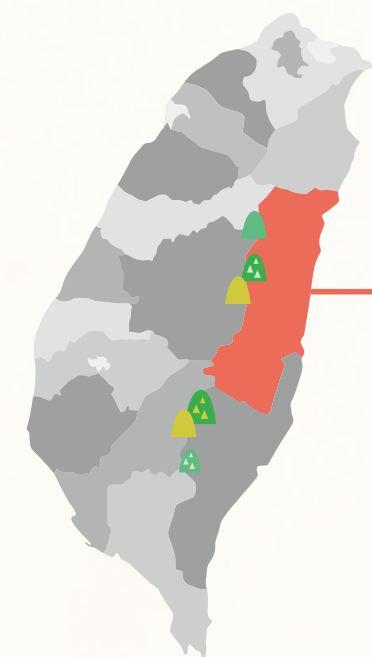


圖為太巴塢地區族人重現傳統收割方法，族人背著竹簾防礙收割。

圖片來源：太巴塢社區營造協會

產地、面積、產量圖

根據花蓮縣光豐地區農會的產銷資料，民國109-111年紅糯米栽植面積大約落在8至10甲，每甲地約可收乾穀5,000公斤，但產量及種植面積逐年有下降趨勢。主要仍是集中在花蓮縣光復鄉太巴塢部落一帶。



紅糯米花蓮22號已技術轉移，
主要集中於花蓮縣光復鄉太巴塢。

在地狀況

「花蓮22號」紅糯米育成後，隨即由太巴塢社區營造協會進行品種技術移轉，並擴大紅糯米經營規模，積極號召農友加入紅糯米生產行列，目前已有青年返鄉從事農事生產及社區營造。收割後的紅糯稻穀在經過簡單的脫殼加工後，可製成具原住民特色的各式風味美食，例如用紅糯米煮成的飯，原住民給它一個很特別的名稱叫做哈哈（hahah）；加工後製成的麻糬則稱為都崙（durun）。

營養成分

以現代的科學分析來看，紅糯米相當具有營養價值，富含維生素A、B、E、鐵質、蛋白質，鐵質也高於一般白米，過去為阿美族婦女生產後月子的聖品，可補血、恢復體力。此外，紅糯米的鉀含量（330毫克）為一般人常用來補充鉀的香蕉（368毫克）之90%；也因富含花青素，其抗氧化能力較一般米高出17倍。

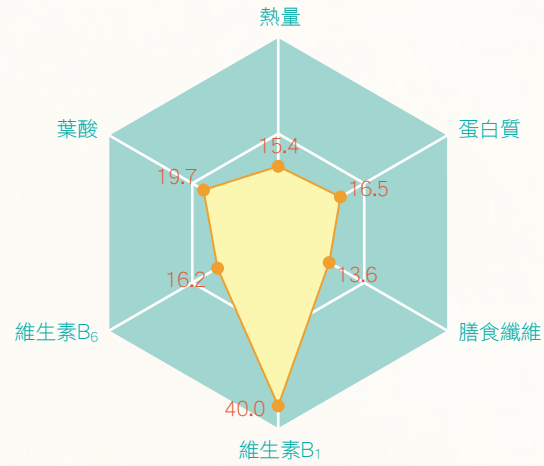
資料來源：花蓮區農情月刊，192期，2016.7月號



國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場
撰稿者：張志維 / 插畫與版面設計：梁渲插畫

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公克紅糯糙米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

挑選方法

挑選方法與一般稻米相同。留意米粒飽滿程度、大小是否均一完整、米粒顏色有異或斑痕、斷裂太多，皆是判斷品質的重要標準。

保存方法

保存方法與一般稻米相似，收割後烘乾保存，並留意環境濕度與通風。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

栽培注意事項：紅糯米的植株較一般水稻推廣品種高，容易受強風吹倒，耐倒伏性較差；氮肥施用過量時，易造成植株組織柔弱，誘發病蟲危害，同時容易發生倒伏，造成稻穀產量損失及影響其稻米品質。

田間施肥：應掌握氮肥儘早施用及勿過量之施肥原則，如此可以促進新品種早期之低節位有效分蘗及避免植株過高。

曬田：水稻生育中期應曬田，以抑制無效分蘗，同時可促進稻根活力，防止倒伏。

稻穗施肥：生育後期酌施穗肥，以增加1穗的粒數，確保稻穀產量。適當的氮肥施用量以每公頃80-100公斤為宜，視栽培地區、地力肥瘠、栽培田之前期作物及氣象因素等酌量增減。

病蟲害防治：在病蟲害防治方面，紅糯米對稻熱病抗性不穩定，對白葉枯病及飛蝨類不具抗性，田間栽培時應依照病蟲害預測警報及田間實際情形，適時以經濟防治之準則防治。

栽培生產曆

月份	旬	稻作一期作	注意事項	主要病蟲害防治期				
				福壽螺	負泥蟲	捲葉蟲	稻熱病	紋枯病
一月	上	秧苗期	1.嚴防寒害。 2.確實做好稻種浸種、消毒、催芽等種子預措及秧田管理工作，育成強秧苗。					
	中							
	下							
二月	上	營養生長期	1.基本上以一期稻作之進程，1月上旬整地、施肥、插秧、補植、追肥。 2.整地力求平整，生育初期維持田間3公分水深，減少雜草。 3.分蘗始期至中期田間保持3-5公分淺水灌溉，有效分蘗中期例行曬田。					
	中							
	下							
三月	上							
	中							
	下							
四月	上	生殖生長期	1.幼穗分化長度為0.2公分時施用穗肥。 2.幼穗形成期及抽穗期，須深水灌溉約7天。					
	中							
	下							
五月	上	成熟期	1.稻田溼潤灌溉，稻穀3-5天輪灌1次。 2.水稻僅稻穗基部尚有4-5粒呈黃綠色時，為收穫適期。					
	中							
	下							
六月	上							
	中							
	下							
七月	上	收穫	收穫後6小時進行乾燥，乾燥後含水量14-15%。					
	中							
	下							

小知識

太陽神（Ina）慈悲恩賜紅糯米

關於太巴塢紅糯米的由來，族人有許多說法。一說是太陽神Ina在族人過去艱苦的時代，降下紅糯米及其他動、植物，伴隨族人渡過困難，讓世代代的族人繁衍至今；還有一說是部落耆老共同認為的，族內自古栽種的紅香糯米為過去發生大洪水時，由先祖隨身攜帶的種子繁殖而來，以渡過早期山野拓荒時所面臨的饑荒危機，因此每個太巴塢的阿美族人都很感念祖先的眷顧。

料理食譜

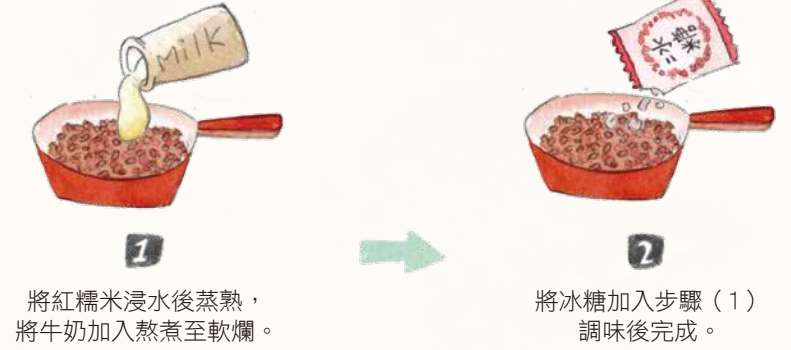
珍珠丸子

材料：紅糯米30公克、豬絞肉250公克、蝦仁50公克、香菇5朵、蒜頭3顆
調味料：蠔油2大匙、鹽1/4小匙、胡椒鹽少許、米酒1大匙、太白粉1大匙



冰糖紅糯米露

材料：紅糯米300公克、牛奶1,000毫升、冰糖100公克



消費Q&A

Q1. 紅糯米哪裡買？

A1. 花蓮22號紅糯米從花蓮縣光復鄉太巴塢發源，在復育改良品種成功後，已經將技術轉移至發源地，購買訊息可洽詢「太巴塢紅糯米生活館」。

Q2. 煮紅糯米的注意事項？

A2. 紅糯米的口感與一般糯米或米飯不同，若不想吃較硬口感的紅糯米，建議蒸煮前泡水至少4小時以上。

Q3. 為何紅糯米以糙米居多？

A3. 紅糯米紅色部份為米糠層，米糠除去之後與一般稻米相同皆呈黃白色樣貌，營養價值也比一般白米與糙米豐富。紅色的米糠層具有花青素，是紅糯米抗氧化功效的重要來源喔！

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場

撰稿者：張志維 / 插畫與版面設計：梁潼插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告