

臺灣藜



類別：雜糧
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

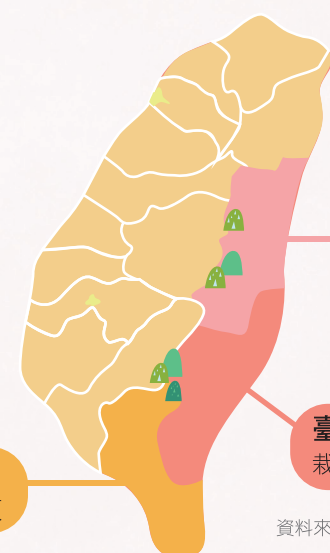
原產地與臺灣發展演變
臺灣藜為臺灣原生植物，分布於全臺各地，但以臺東縣及屏東縣最多，主要種植於大武山系東西兩側山地部落，為排灣族及魯凱族原住民傳統栽培的作物。過去多認為臺灣藜為外來引進作物，於民國97年12月將紅藜正名為臺灣藜。

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

107年全臺灣藜栽培面積約180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100公頃、50公頃及30公頃。



資料來源：臺東區農業改良場研究整理（107年）

在地狀況

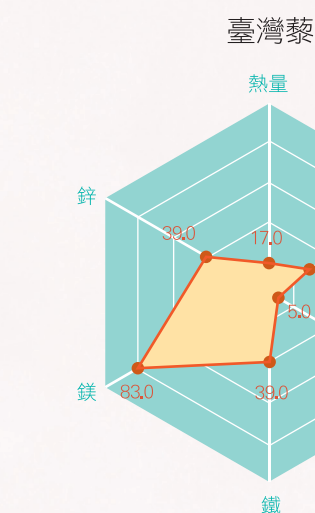
臺灣藜為臺東地區重要的特色雜糧作物，產季為2-4月，主要栽培地區為臺東市、太麻里鄉、金峰鄉、大武鄉及達仁鄉等，105年栽培面積約為80-100公頃，106年栽培面積達200公頃以上，107年栽培面積約為100公頃，單位面積產量為每公頃800-1,000公斤。

其他重要圖文訊息

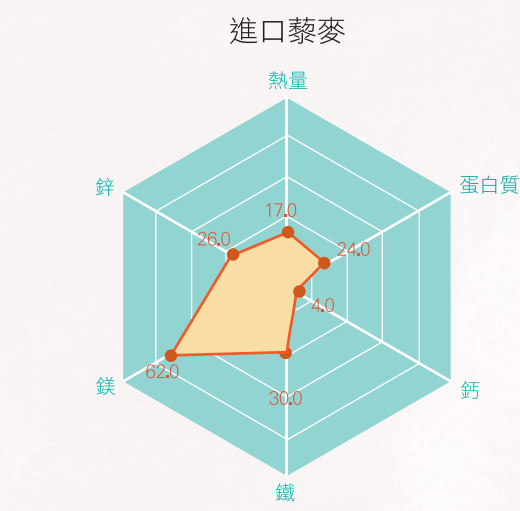
藜屬作物可供作蔬菜及糧食食用，亦被視為重要之民族植物，近年來風靡歐美的藜麥 (*Chenopodium quinoa* Willd.) 即是世界上廣泛食用的藜屬穀類作物，而臺灣之臺灣藜為與藜麥具備相同特性的同屬植物。根據關務署統計資料庫，107年全臺藜麥進口量為467公噸，主要來源為秘魯及玻利維亞。

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克臺灣藜脫殼籽實中所含重要營養素的比例。



以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100克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-2020.12出版
編撰單位：行政院農業委員會臺東區農業改良場
撰稿者：黃子芸 / 插畫與版面設計：梁渲插畫

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

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)	g / 100 g	7.47	7.0
總酚類化合物 (total phenolic compounds)	mg/g	8.05	3.75
甜菜苷(betainin)	μg/g	19.04	9.7
異甜菜苷(isobetainin)	μg/g	3.17	7.7
組胺酸(histidine)	g / 100 g	0.565	0.407
離胺酸(lysine)	g / 100 g	0.979	0.766

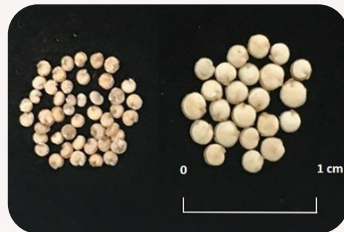
資料來源：臺東區農業改良場研究整理

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 毫米，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)以作畦栽培為主，每畦兩行。
(右)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)臺灣藜採收最適時期。
(右)穗表面完全轉為黑色，不適於採收。

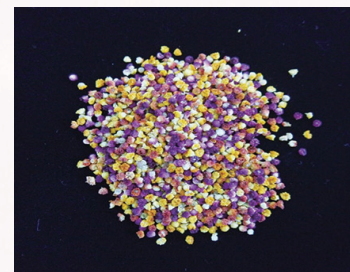
生產栽培曆

植株生長情況									
播種前準備	天數	0	3-5天	20-30天	45-60天	60-65天	67-74天	80-90天	100-130天
10月下旬	月份	11月上旬	11月下旬	12月中旬-1月上旬	1月上-下旬	2月中-下旬			
播種前10-14天	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、小葉藜木蝨									
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。



色彩鮮艷的帶殼臺灣藜

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。

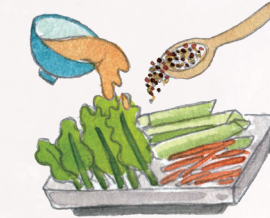
油醋臺灣藜沙拉

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



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



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！

國產農漁畜產品教材-2020.12出版

編撰單位：行政院農業委員會臺東區農業改良場
撰稿者：黃子芸 / 插畫與版面設計：梁瀟插畫

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告