

小米



類別：雜糧類
 學名：*Setaria italica* (L.) Beauv.
 英名：Foxtail millet
 別名：粟、狐尾粟、穀子
 分類：禾本科 (Poaceae)
 狗尾草屬 (*Setaria*)

A 小米植株
 B 小米開花
 C 小米穗
 D 小米籽實

主要特徵

小米為禾本科狗尾草屬一年生植物，具耐旱、適應性廣等特性，為原住民族傳統糧食作物，亦被視為最神聖的作物，具有宗教的重要性，所有農耕儀式都與小米有關，而小米酒更是各族歲時祭儀不可或缺的祭品。小米莖直立，呈圓柱形，有綠或紫色，高約1-1.5公尺，部分品種具分蘖性。葉包含葉身與葉鞘，葉身狹長扁平，呈披針狀。穗有白、黃、棕、紅及黑等顏色，具剛毛。小米的食用部位為去除內外穎（外殼）後之籽實，有白、灰、淡黃或黃色，依胚乳特性可分為糯性及非糯性。

重要品種（或分群）

臺灣小米品種因栽培年代久遠，大多已混雜退化，多為各地原住民族世代所留傳，農業部臺東區農業改良場於民國46年進行小米品種改良工作，共計育成臺東選1號-選6號、臺東7號-9號等9個品種，目前以臺東8號與9號為主要推廣品種。



臺東選2號

早期農民普遍栽培的品種，穗型為圓筒狀，脫殼籽實呈黃色，平均產量為2,300公斤/公頃。



臺東7號

民國82年農業部臺東區農業改良場育成，穗型為紡錘狀，脫殼籽實呈黃色，平均產量為2,350公斤/公頃。品質優良適合食用及加工。



臺東8號

民國97年農業部臺東區農業改良場育成，穗型為棍棒狀，脫殼籽實呈黃色，平均產量為2,800公斤/公頃。具矮生、耐密植、高產穩定等優點。



臺東9號

民國101年農業部臺東區農業改良場育成，穗型為圓錐狀，穗長較臺東8號長，脫殼籽實呈淡黃色，平均產量為2,900公斤/公頃。具耐密植、高產穩定等優點。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

小米起源於中國黃河流域一帶，已有七千多年的栽培歷史，並由中國南傳至印度、巴基斯坦；北傳俄國；西傳歐洲；東傳朝鮮、日本，以至全世界。小米在臺灣的栽培歷史悠久，在三千多年前已開始被臺灣原住民族所食用，是原住民族主要糧食作物之一，對於部落文化傳承與農業經濟上都扮演極重要的角色。

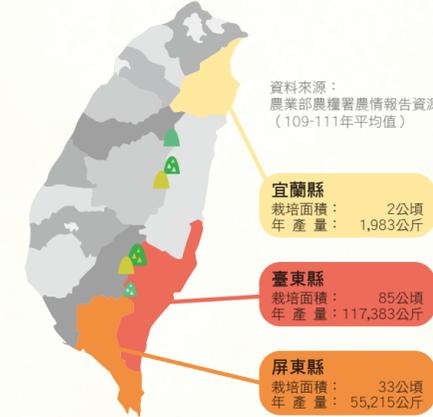
生產概況

臺灣小米早期以臺東縣、花蓮縣、高雄市及屏東縣栽培最多，後來由於鼓勵推廣水稻及其他糧食作物，栽培面積漸減，目前主要產區為臺東縣與屏東縣，民國109-111年平均栽培面積為117公頃。

作物主要產期

小米生育期為3.5-4個月，於臺灣之生產分為春、秋兩個期作，春作於1-2月種植，5-6月收穫；秋作於8月種植，11月收穫。

產地、面積、產量圖



在地狀況

小米主要產區為臺東縣，占全臺栽培面積71%，民國109-111年臺東縣平均栽培面積為85公頃，平均年產量為117,383公斤，主要分布於達仁鄉、太麻里鄉、海端鄉、金峰鄉及大武鄉。

其他重要圖文訊息

原住民族種植小米之意義不僅因小米可以食用，同時也是部落信仰的象徵，因此，在小米生長期間皆會舉行祭典，相關的歲時祭儀有：

開墾祭（國曆11-12月）：告知族人此地準備播種。

播種祭（國曆12月至翌年1月）：播種前舉行之祭儀，祈求播種的小米有好收成。

除疏祭（國曆3月-4月）：由長老至小米田拔取小米數根，邊祝禱邊種回去，祈求祖靈庇佑小米結實纍纍。

收穫祭（國曆6月-7月）：收成後，感謝上天帶來的豐收，並祈求賜予平安。

進倉祭（國曆7月-8月）：小米進倉前，家族長老祈求神靈保護小米經得起存放，讓家族吃不完。

這些祭儀表達了族人對天地的感恩，展現人與大自然之間的和諧互動，更是連結部落與族人的核心。



播種祭—播種前舉行之祭儀，祈求有好收成。

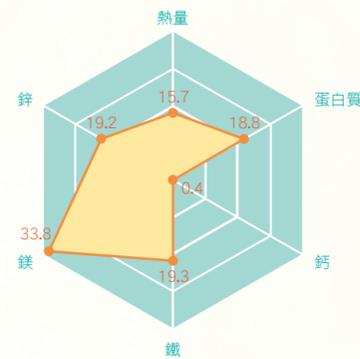


除疏祭—由長老至小米田拔取小米數根，邊祝禱邊種回去，祈求祖靈庇佑小米結實纍纍。

營養成分

小米營養價值高，含有豐富的礦物質如鈣、磷、鎂、鐵、鉀、維生素B群以及人體所需之必需胺基酸，除離胺酸含量較低以外，小米之胺基酸組成比例相對其他穀類更為接近每日成人所需含量，利用程度佳。小米不含麩質，為對小麥或其他穀類過敏或患有乳糜瀉之人之良好選擇。

營養成分比較雷達圖

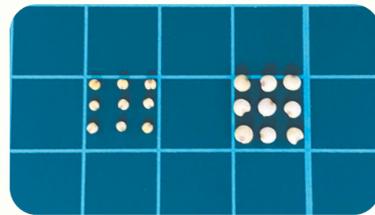


以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100公克小米中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

選擇籽粒飽滿，破碎粒少，無其他雜質之籽實，建議挑選真空包裝，保存效果較佳。進口小米籽實較國產小米大，約2公釐，選購時，可以就籽實大小予以判別，或留意產品標示之生產地區，以避免混淆。



國產小米（左）及進口小米（右）籽實大小差異（方格為1x1公分）

保存方法

以PE袋裝袋密封，或採真空包裝方式保存，在乾燥通風、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。



以真空包裝形式儲藏小米

生產過程

栽培時重要關鍵過程

小米生長適溫為20-30°C，適宜種植於有機質含量豐富、排水良好之土壤。小米雖為耐旱作物，重要生育期仍需水灌溉，以維持良好生長，故以具備灌溉設施為宜。小米生育期間，缺水會造成種子不發芽，浸水亦會造成種子不發芽或幼苗葉片黃化及根系受損；故不宜種植於嚴重缺水及排水不良的區域。

1. 整地

整地前視土壤含水量進行灌水或排水後，再進行鬆土、碎土並整平。

2. 播種

春作播種適期以1-2月為主，秋作播種適期以8月為主。播種量為每分地0.5-0.8公斤，以行距40公分進行條播。

3. 間苗

春作於播種後25-30天進行，秋作於播種後20-25天進行，以株距10公分進行間苗。

4. 收穫與採後調製

於穗部下垂且緊密，莖葉尚未完全枯萎為採收適期。收穫時將穗部剪下後進行自然乾燥。乾燥後的小米穗先以搓揉或敲打的方式，使其脫粒，後利用篩網或風力去除雜質及碎粒，再以搗杵方式脫殼。

5. 灌溉與排水

拔節期、孕穗至抽穗期需較多水，可採用噴灌或以畦溝灌水至八分滿，使水分能逐漸被吸收至畦面全面濕潤後即可排水；豪雨來臨前需事前做好排水系統，避免植株根部腐爛、倒伏或死亡。

6. 雜草防治

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。

栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種	■							■ ■ ■ ■				
中耕除草間苗	■							■ ■ ■ ■				
灌溉	■							■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■				
第一次追肥	■							■ ■ ■ ■				
第二次追肥	■							■ ■ ■ ■				
收穫					■						■ ■ ■ ■	

春作 ■■■■■ 秋作 ■■■■■■

小知識

小米別名又稱為「粟」，而粟又泛指會產生小穀粒的禾本科植物，除小米（foxtail millet）外，還包括：珍珠粟（pearl millet）、指形粟（finger millet）、可得粟（kodo millet）、普羅梭粟（proso millet, common millet）、小粟（little millet）、稗粟等，其他還有高粱及薏苡亦被稱之。

料理食譜

小米早期為臺灣原住民族主食，或製成阿拜、祈納福等傳統原民食物。食用方式可仿照白米方式烹調、磨粉製粥或製成特色風味餐點。

小米珍珠丸子

材料：小米1/2杯、豬絞肉1斤、胡蘿蔔末2大匙、荸薺4粒、蔥末 2大匙、薑末 2小匙、土肉桂葉24片
調味料：料理米酒1大匙、白胡椒1小匙、醬油 2大匙、太白粉 2大匙、鹽 1小匙、麻油1小匙



1

小米洗淨後，泡水至少1小時，撈起瀝乾水分。

2

將豬絞肉切碎加入調味料拌勻；荸薺削皮拍碎切末，胡蘿蔔、蔥、薑切碎成末；再和絞肉拌勻，向同一個方向攪拌至有黏性（或用手甩打），成為肉餡。

3

將肉餡搓成圓球狀的丸子（約直徑2-2.5公分圓形），再滾上已泡好的小米做成黃色的丸子，用土肉桂葉剪圓墊在丸子的下面，水滾大火蒸約15分鐘，取出排盤趁熱食用。

消費Q&A

Q1. 我們食用的小米是如何調製的呢？

A1. 小米收穫後，需進行乾燥、脫粒（將籽粒從小穗脫除）、脫殼（去除外殼）及雜質篩選等作業。

Q2. 小米除作為穀類食用外，還有其他用途嗎？

A2. 小米也是重要的飼料或牧草作物，有別於食用品種，飼料用小米籽實色彩鮮艷、千粒重較重；牧草則是利用新鮮之地上部葉稈，依據研究，牧草用小米植株粗蛋白質含量達15.8%，遠高於其他禾本科牧草，且適口性佳，其乾草蛋白質含量為18-20%，應用價值媲美豆科牧草，甚具發展潛力。

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：健飽工作室、微光整合行銷