

文圖／夢漾

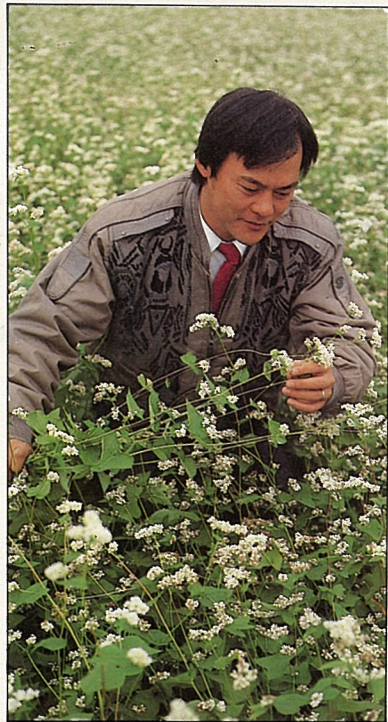
# 蕎麥

每年的2月份，是二林鄉蕎麥成熟的時節，農人將蕎麥集中送至農會，經過脫殼處理，加工製成麵條、粉、粒。蕎麥營養豐富，可作主食亦可製成各種點心。

蕎麥雖名字中有麥，它的長相則和一般的大、小麥大異其趣，外表才不像麥類。它屬於蓼科一年生草本，原產於我國黑龍江及蘇俄西伯利亞貝加爾湖一帶，中世紀再由亞細亞、蘇俄傳至世界各地。台灣於日據時代，由日人引進，種植於南投的竹山鎮，二次大戰後又再擴展到彰化縣二林、竹塘一帶。

蕎麥性喜溫暖稍為乾燥的氣候，是一種短日照的植物，長日照下不開花結果。所以，本省的種植期以秋末冬裏作較適宜，農民都在第二期水稻收割後播種。種植方法相當簡易，整地不整地都沒關係，對土壤質地適應力強，播種後稍作除草工作，並施以基肥，它即能逐漸萌芽，長得繁茂，綠油一片。

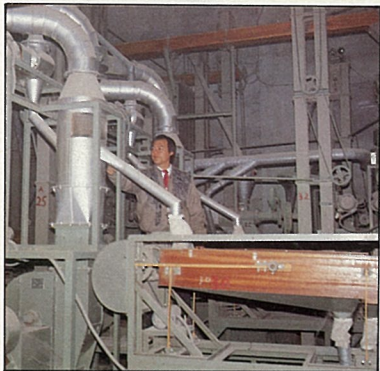
據二林鎮農會農事推廣人員胡銘湯說，蕎麥在二林這地方，原本是冬收後播種作綠肥的植物，後來農政單位為增加農民多一季收穫，以增加收入，始於民國71年起，在二林農會成立蕎麥推廣中心，計畫推廣面積400公頃，並設置脫殼加工廠，鼓勵農民將種植成熟



開花的蕎麥田，收穫已在望。



逐漸成熟的蕎麥粒。



蕎麥加工廠。

之蕎麥集中送到農會來，農會以保證價格收購，每公斤30元左右。農會將蕎麥脫殼後，再加工成麵條、粉、粒，以小包包裝，送到全省各地零售商，或超級市場銷售，成果斐然。

每年的2月份，也是蕎麥成熟時節，二林鎮是本省蕎麥主要產地，走在郊區，可見到麥農手持鐮刀，賣力的收割綁成一束束，整齊排列於田間曝曬的農忙景觀。

蕎麥自古以來就被稱作救荒植物，主要是它的成長期間很短，一般約八、九十天即可收穫，而且栽培粗放，不必太多水份，野性強，少有病虫害。

蕎麥是一種營養份高的穀類，含蛋白質13個單位，比起白米要多一倍，其他如脂肪2.7，澱粉68，熱量每百公克達358卡路里，多吃對人體助益良多。所以，有的人乾脆當作三餐主食。

蕎麥除了可作食米之代用品外，也是藥材之一，據本草綱目所載：蕎麥性屬甘味降氣、寬腸沈積、泄痢帶濁…。其實，蕎麥粒中含有離胺酸成份，而且花和莖含有芸香苷，此成分對血管具有擴張及強化作用，為高血壓、糖尿病、胃腸病患者之簡便食療品，又是低脂肪且筋性極低，為減肥者最佳素食。

蕎麥的食用法，可參考本期“田園食譜”34~35頁，有意購買者，若在附近食品店買不到，請逕洽彰化縣二林鎮農會推廣股：(048)962164 - 8