

# 健康食品薏苡仁

食研所 / 趙傳銘

傳統四神湯外，薏苡仁普遍見於夏日甜食、速食品、補品及各種健康食品中。

**薏**苡果實脫殼後俗稱薏仁，薏苡又名川穀、鳩麥、回回來、菩提子，原產於以印度為中心的熱帶亞洲。薏苡為一年生禾本科具宿根性的草本植物。

數百年來，薏苡一直被放任式的栽種於山野間，由於缺乏完善的管理栽培，每公頃產量約在2公噸以下。

近年來台中區農業改良場為配合政府推行稻田轉作政策，自民國69年以後，乃積極引進新品種，及品種改良和栽培技術。

## 消費量日增

本省在未正式推廣薏苡的“栽培前，歷年來所需薏苡仁，幾乎均從泰國進口。根據海關的進口資料顯示：民國72年前薏苡仁年進口量約600公噸左右，而72年後竟增至755~1,711公噸間。

可見國人生活水準日益提昇，對於薏苡仁的需求逐年提高。不但添加在傳統四神湯內，更可見於夏日甜食、速食



薏苡仁的俏模樣

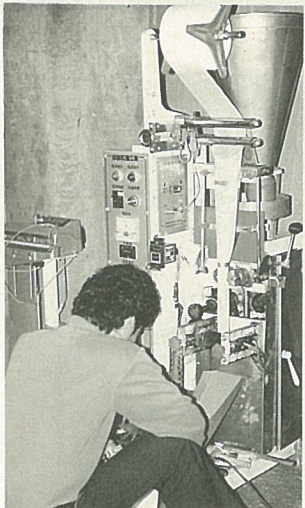
品、補品及各種健康食品中，使得薏苡仁產品如雨後春筍般的被開發上市。

## 營養含量高

自古以來薏苡即被視為具有藥效的植物，據台中區農改場台中區農推專訊(71)指出：薏苡果實中含有薏仁脂 (coixenolide,  $C_{38}H_{70}O_4$ )，且薏苡仁為禾穀作物中蛋白質及脂肪含量最豐富的穀類，其蛋白質及脂肪含量分別高達13%~16%及4%~11%，尤其胚乳部分

薏仁雪花片。

薏苡仁產品加工





蛋白質更高至16.2%，比小麥約多2%左右。

薏苡仁的蛋白質由醇溶蛋白、穀蛋白、球蛋白及卵蛋白等所組成，胺基酸則以脯胺酸、亮胺酸及麥胺酸居多；而組成脂肪的脂肪酸中，油酸約佔一半，亞麻油酸佔約1/4，其次為棕櫚酸。

薏苡仁的碳水化合物含量在60%左右，纖維1.2%。薏苡仁的熱含量每100公克高達370~420 kcal；高於白米的350 kcal及小麥的335 kcal。此外，薏苡仁亦含多量的維他命B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>和鐵、鈣質，更為一般禾穀類未具有的特性。

省產薏苡仁為台中選育1號，與泰國進口者相比，前者含18.3%較高的蛋白質，因此每100公克熱含量亦高於泰國產的7.9%；又離胺酸的含量11.7%遠高於泰國產的1.8%。

### 薏仁糙米粒

在田間種植完熟的薏苡，經過採收、打穀、篩除樹枝，草籽及未熟子後，即給予烘乾，令其水活性在0.61以下，如此便可將薏苡貯存在倉庫中而不虞變質。待需要時，再取出經更進一步的篩選、分級大小之後，即可送入經特殊設計的薏仁脫殼機，脫除包覆在薏苡仁表面的硬殼及薄膜（根據計算共計有7層之多！），經過如此的處理所得的製品即是薏仁糙米粒。

薏仁糙米粒與糙米粒一樣，因含有比較豐富的營養價值，故保存性較差。而目前在市面上常見顏色較白的薏仁，乃是為了保障其在販售期間品質不會變

### 薏仁胚芽茶



異，將薏仁再以進一步的精白，相對的，其營養成份便遠不如薏仁糙米粒。

### 薏仁雪花片

將貯存在倉庫中的薏苡取出，經過薏仁脫殼機脫殼而獲得薏仁糙米粒，再將薏仁糙米粒加水浸泡，令其吸附相當的水分之後，再將其磨漿，並調配適當的濃度，之後再予以加熱糊化，即可送入滾筒乾燥機中進行薄膜乾燥；如是便可得到α化完全並水分含量少的成品—薏仁雪花片。

食用時，只需加入適量的熱水及糖，也可加牛奶或豆漿一起食用。

### 薏仁胚芽茶

薏仁胚芽茶的製法大體上與釀製啤酒時的前處理相類似，但所使用的原料為薏苡。其製法乃將成熟的薏苡採收後，經過篩選，取其品質優良的薏苡之後，直接送入催芽室中，調整溫濕度、加水以促其發芽生長，待其嫩芽長至一定的高度之後，便可將其取出再經過清洗，並予以烘焙乾燥，再經過破碎，即可以袋茶包裝機行個別小包裝。

食用時，只需沖加熱水即可飲用。

### 享受全新美味

選購薏苡仁之方法：

1. 薏苡仁顆粒大小須整齊。
2. 顆粒堅實、完整。
3. 薏苡仁種粒外表有光澤。
4. 無發霉、無異味。
5. 無砂、虫及其他夾雜物等。

貯存薏苡仁之要點：

1. 須保持乾燥。
2. 保存於密封之容器中。

烹調薏苡仁的要訣：

1. 洗淨後需泡水，使薏苡仁能充份吸收水分。
2. 浸泡時間以泡到能以指甲搓破粒籽中心為原則，一般約需泡2~4小時。
3. 熄火後需再燜5~10分鐘再開蓋食用，如是可使其變得更加可口而且富彈性。

• 編輯  
• 設計  
• 印刷

豐年社擁有優秀的編輯群、豐富的編輯經驗，年來為不少農業團體編印出版品，深獲好評。歡迎有需要的農業團體來函或來電。  
服務項目：  
任何形式書刊之編輯、設計、印刷（不包括文稿撰寫）

台北市溫州街14號1F  
電話：(02)362-8148