

新興保健蔬菜－蕎麥

台中區農業改良場／高德錚

蕎麥(backwheat)屬於蓼科(Polygonaceae)，蕎麥屬(Fagopyrium)為一年生雙子葉草本植物，原產於中國大陸西南部山區。常見的栽培種有甜蕎(普通種蕎麥，*Fagopyrium esculentum* Monch)及苦蕎(韃靼種蕎麥，*Fagopyrium tataricum* Cartner)。韃靼種蕎麥之子粒具苦味，故稱之苦蕎，栽培於中國大陸之西南部山區及印度、尼泊爾喜馬拉雅山脈；而甜蕎則普遍栽培於歐、亞洲之溫帶地區。根據史書記載在公元一千一百年之宋朝時代，中原一帶即已有廣泛栽培蕎麥之記錄。台灣之栽培史則始於日據時代，由日人引進栽培於南投縣竹山一帶；二次大戰以後由竹山再傳入彰化縣竹塘、二林一帶，供為冬季水田採收後之綠肥植物。蕎麥為短日植物，生育期短，播種後三十天即開花，全株質軟，莖桿、葉片、花蕊及種實均可食用，自古以來被稱為救荒植物。再者，蕎麥之全株均含有芸香苷(rutin)、槲皮素(quertin)及子實中含有兒茶酸(catechin)等三種類黃酮醣苷化合物，其中兒茶酸及槲皮素已被證實為一種抗氧化物；而芸香苷及槲皮素則自古以來已被用於防治人體之冠狀動脈阻塞，毛細管性中風及視網膜出血。

蕎麥之芸香苷及槲皮素含量從種子發芽後即開始合成芸香苷、槲皮素及兒茶酸等類黃酮醣苷化合物。蕎麥植株中所含之芸香苷以主要分佈在葉片及花蕊，種子發芽三至五天後全芽體含 6.460%之芸香苷及 0.212%之槲皮素；之後，葉片中之芸香苷及槲皮素含量即逐漸下降，至發芽後三十天左右莖部及葉片之芸香苷含量降至 0.45%及 0.012%，而莖部及葉片中槲皮素之含量亦分別降至 0.015%及 0.048%。至發芽三十天後花蕊已形成，此時花蕊中芸香苷及槲皮素含量分別回昇，高達 7.460%及 0.215%。換言之蕎麥植株中芸香苷及槲皮素含量有二個高峰期分別在種子發芽三至五天之芽體中及開花期時之花蕊中。

台中區農業良場有鑑於蕎麥之營養保健功效，乃積極從引入之蕎麥品種中選育適合蔬菜用之品系，適合葉菜用之蕎麥品種必需具有(1)感光性弱適合本省四季栽培，(2)植株草高三十至五十公分，(3)紅莖桿粗且直立性強，(4)葉片大及多分枝型。經本場多之選育結果發現，台中選育一號具有上述條件，即便在每年十一月短日照下，種子發芽後二十五天達七至八葉齡才開花，此時每株地上部鮮重約二二至二七公克，葉片與莖桿比例 1：1.1；莖桿硬度軟，川燙及熱炒後仍可結嚼。蕎麥從種子發芽五天後至始花期間，均可供為蔬菜用。種子發芽後七天左右之芽體可供為生菜沙拉鮮食用，食用時稍有酸味，口感極佳；發芽十二天後至始花期前植株可全草食用，烹煮火鍋時，將蕎麥葉川燙後食用別具風味；若將之炒食，則有酸味產出，食用時於酸中帶甜，為一種天然保健之人間美味，是老饕不可不食之人境仙品。