

認識臺灣藜與進口藜麥

文/圖 黃子芸

藜屬 (*Chenopodium*) 作物可供作蔬菜及糧食食用，亦被視為重要之民族植物，如近年來風靡歐美的藜麥 (*Chenopodium quinoa* Willd.) 即是



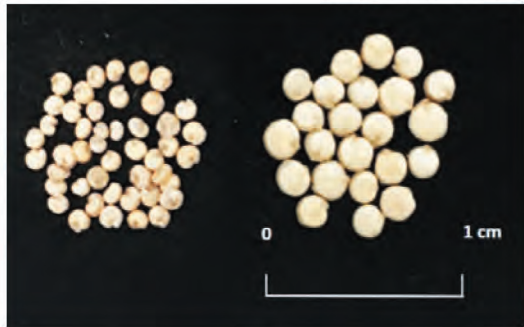
臺灣藜穗部呈下垂狀

世界上廣泛食用的藜屬穀類作物。而臺灣也有與藜麥具備相同特性的同屬植物——臺灣藜 (*Chenopodium formosanum*

Koidz.)。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，

本文將簡

介臺灣藜及藜麥，有助於了解兩者之差異。臺灣藜俗稱紅藜或赤藜，為臺灣原生種，



臺灣藜(左)與藜麥(右)脫殼籽實大小差異



藜麥穗部直立

植株穗部呈下垂狀，脫殼籽實較小，約1~1.5mm，呈淺褐色，若籽實表面殘留果皮則呈淺紅、淺橘或淺黃色。藜麥，英文名為quinoa，植株穗部直立，脫殼籽實較大，約1.5~2.6mm，顏色多元，市售常見者為白色、紅色、黑色或3色混合籽實。臺灣藜及藜麥市售商



藜麥脫殼籽實

品名稱常有混用、誤用之情況，如：產品標示為紅藜，內容物為進口藜麥；或產品標示為紅藜麥，名稱上難以判別為臺灣藜(紅藜)或進口藜麥。因此，建議選購時，可以就脫殼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。



臺灣藜脫殼籽實