

多彩高粱的食用性與健康性

文圖 / 施俞安

在臺灣每當提及「高粱」二字時，消費者第一直覺便是「高粱酒」，僅有少數人腦海中會浮現其他高粱產品或高粱種子的樣貌。屬於無麴質的高粱種子，除了可作為高粱酒的釀造原料，亦可直接烹煮食用，或是磨粉以替代部分麵粉，製作麵包、麵條或餅乾，國外也有團隊因高粱含有益健康的酚類化合物，開發出高粱茶及其他健康食品！

高粱具有多樣態的種子顏色，可分為白、黃、紅及棕色四類別，種子最外層的麴皮層富含多樣的酚類化合物，不同酚類化合物的組合搭配或含量多寡，造就不同種子顏色，當酚類化合物大量累積

時，更會呈現黑色樣貌的高粱種子。酚類化合物除了影響種子顏色外，因具生物活性能協助人體清除自由基進而促進身體抗氧化與健康，而高粱含有最具特色的酚類化合物是 3- 脫氧花青素與縮合單寧。

被譽為「駱駝作物」的高粱具有耐旱、耐澇及耐瘠特性，加上播種至採收期間皆可完全機械化，在需嚴格控管水分利用或水源取得不容易的地區，為可省工栽培選項之一，加上其獨特抗氧化物質的營養價值，值得相關健康食品的開發與利用。



▲多彩高粱種子



▲高粱穗