

# 雜糧多樣化的新成員

# 龍爪稷



龍爪稷的花穗

廣義的小米或稱「粟」，英文叫millets，泛指會產生小穀粒的一年生禾本科植物，其籽實可作為人類食物或動物飼料，當中最大宗的4個種類為珍珠粟 (*Pennisetum glaucum*)、狐尾粟 (*Setaria italica*)、普通粟 (*Panicum miliaceum*) 和龍爪稷 (*Eleusine coracana*)。在臺灣，我們習慣只把狐尾粟 (英文叫 fox tail millet) 稱作小米，事實上，世界各地生產許多不同種的小米，本

文將介紹其中的一種—龍爪稷。

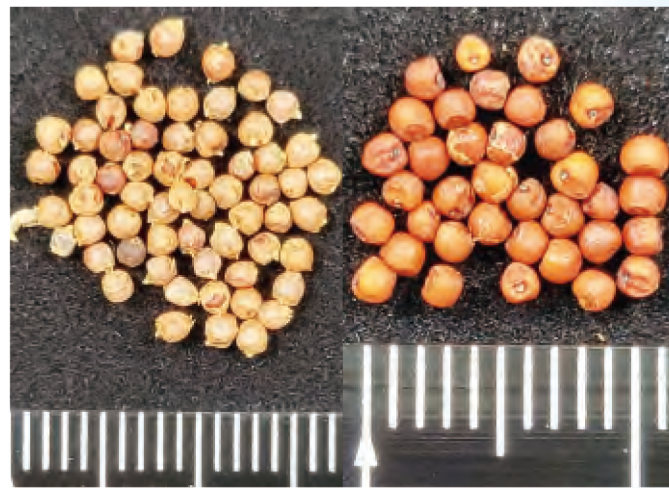
龍爪稷又稱為指形粟，英文叫finger millet，起源於非洲，是世界乾旱和半乾旱地區的主要食物來源，它和牛筋草是同一屬的植物，兩者形態相似。龍爪稷是叢生性一年生植物，高約40至150公分，需要3至6個月才能成熟。花穗是由3到20個分岔的穗狀花序 (spikes) 組成，形狀像鳥爪，因此得名「龍爪稷」。每一穗包含約70個小穗 (spikelet)，在軸上交替排列，每個小穗含4至7粒種子。種子直徑約1到2公釐，穎果 (種子) 球形光滑，顏色為棕色、紅棕色、黑色、橙紅色、紫色或白色。

龍爪稷具有豐富的營養，其中鈣 (0.34%)、膳食纖維 (18%)、植酸 (0.48%)、蛋白質 (6%-13%)、礦物質 (2.5%-3.5%) 和酚類化合物 (0.3%-3%) 有相對高的含量，亦富含硫

文、圖/ 張芳魁  
胺素 (維生素B1)、核黃素 (維生素B2)、蛋胺酸、異白胺酸、白胺酸、苯丙胺酸及其它必需胺基酸，必需胺基酸占總胺基酸的44.7%。研究報告指出，龍爪稷具多項保健特性，包括抗氧化、抗菌、抗糖尿病 (第2型糖尿病)、抗腹瀉、抗潰瘍、抗發炎、抗腫瘤 (慢性骨髓性白血病)、抗動脈粥樣硬化，及增強益生菌活力等作用，是高營養價值的雜糧作物。

龍爪稷帶有堅果的風味，口感類似小米，由於富含纖維，在烹煮時須注意用量和烹煮時間。如同其他穀物一般，龍爪稷可以和稻米、小米或其他雜糧一起烹煮，也可以將其磨粉，製作饅頭、餅乾、糕點等食品，或是碾碎成顆粒，製作麵食、粥、沙拉等料理，還可以用它來製作酒類飲品。在臺灣原民部落裡可見到

它的蹤影，種原代代相傳，不斷被族人繁殖與利用。期望龍爪稷成為臺灣雜糧產業的生力軍，也為原鄉部落創造新的地方特色。



龍爪稷帶殼種子(左)與脫殼種子(右)