

# 多元又好吃的臺灣油芒休閒食品

文·圖／林怡如

臺灣油芒為原鄉部落的傳統食用穀物之一，具有多種營養成分，為植化素的天然良好來源，本場為推展部落的傳統飲食與作物，協助部落提升臺灣油芒的栽培與加工技術，將油芒開發製作成各式飯糰、部落特色料理、茶敘點心及飲品等多種好吃的休閒食品，供消費者新選擇。

臺灣油芒種子富含脂肪酸、胺基酸、礦物質、黃酮類及固醇類等多種營養成分，為植化素良好來源，可直接與白米一起炊煮，讓白飯具有油亮光澤，並增加營養成分；或搭配其他穀類，炊煮出什錦飯、粥等。也可以結合其他原民特色作物，如紅藜、小米或小芋頭等，做成油芒紅藜小米球飯糰、油芒小米玉子燒煎飯糰，或搭配其他食材做成各式飯糰、原鄉部落特色料理、茶敘點心，如油芒蘿蔔糕、油芒甜甜圈及油芒蛋糕，或是爆米花、油芒麻糬等零食點心。更可磨粉後作為二次加工原料，製作餅乾、煎餅、麵包或麵條等加工產品。此外，亦可運用烘焙加工技術，先將臺灣油芒烘焙處理後，作為加工原料，製成臺灣油芒烘焙產品，如臺灣油芒吐司、饅頭、油芒起士鹹餅乾、油芒烘焙茶、早餐穀物脆片等，使產品香味變化豐富，便於攜帶及營養攝取。

本場協助原鄉部落提升臺灣油芒的栽培與加工技術，結合食農教育與友善環境耕作，增加臺灣油芒的栽培面積與產量，並促進臺灣油芒加值技術應用，以協助部落推展臺灣油芒。例如青葉部落巴黎永玉商店推出臺灣油芒特色料理及茶敘點心；茂林部落蝶手作烘焙坊製作臺灣油芒麵包、饅頭、餅乾及豆漿等產品。本場也辦理臺灣油芒烘焙加工與人才培訓，培訓部落的年輕人才，優化萬山部落農遊活動，並推出臺灣油芒甜甜圈新產品，讓傳統食物以不同面貌延續，也讓參加部落旅遊活動的朋友有更多驚喜。有興趣的朋友歡迎跟上述店家洽詢。

- 青葉部落 巴黎永玉商店 聯絡電話：08-7960061
- 萬山部落 萬山社區發展協會 聯絡電話：07-6801538

- 茂林部落 蝶手作烘焙坊 聯絡電話：0989-198-923



臺灣油芒



萬山部落農遊活動-臺灣油芒甜甜圈DIY



茂林部落蝶手作烘焙坊-臺灣油芒饅頭



臺灣油芒麻糬



青葉部落巴黎永玉商店-臺灣油芒紅藜小米球飯糰



臺灣油芒烘焙茶