

臺灣小麥報你知

文圖 / 林訓仕

臺灣也有產小麥

談到小麥，許多人第一時間會聯想到歐洲、北美廣闊的麥田，或是進口麵粉製成的麵包、餅乾。然而，事實上臺灣雖然地處亞熱帶地區，但自日據時代就有種植小麥的歷史，近年來平均每年種植面積約 1,600~2,000 公頃，主要分布於金門縣、臺中市大雅區及彰化縣大城鄉等地。其中在冬季氣候較涼爽、降雨量較低的中部平原地區，農民透過「稻麥輪作」的方式，利用水稻收穫後的農田栽培小麥，不僅善用土地資源，也為國內糧食安全與在地農產多樣性增添助力。而近年來，隨著雜糧振興政策推動，以及在地消費意識的興起，臺灣小麥逐漸從過去的少量栽培，走向更具特色與價值的發展之路。

小麥用途相當廣泛，最主要是磨成麵粉，依蛋白質含量可分為高、中、低筋三種，各有適合的烘焙與料理方式。此外，小麥還能用於釀造，例如成為啤酒與高粱酒的重要原料，或是與黃豆一同發酵釀成醬油，帶來香氣與風味層次。

在品種育成方面，臺中區農業改良場已育成多個適合臺灣氣候條件的品種，如「台中選 2 號」、「台中 35 號」與「台中 36 號」，分別對應中高筋、低筋與中筋用途，逐步形成多樣化的應用基礎。隨著消費者對「地產地消」、「健康飲食」的重視，臺灣小麥不僅能透過合作社、有機市集與特色品牌進入市場，更有機會發展社區型小型全麥麵粉加工，提供與進口白麵粉區隔之差異化產品，成為兼具糧食安全、環境永續的重要雜糧作物。

小麥用途

一、麵粉

小麥經由麵粉廠磨粉後，依蛋白質含量不同，大致可分為高、中、低筋麵粉，筋性指的是麵粉中蛋白質（主要是麩質蛋白 gluten）的含量與性質，蛋白質含量越高筋性越強，麵糰延展性越好，蛋白質含量越低筋性越弱，麵糰較鬆軟，適合製作鬆化口感的點心，如餅乾蛋糕等。不同筋性麵粉有不同烘焙加工用途，例如高筋麵粉筋性最強，吸水力強，延展性佳，適合製作麵包，例如歐式麵包、吐司、法國麵包等，製作的產品膨脹度大、口感有嚼勁、彈性佳；中筋麵粉筋度適中，吸水與延展性介於高筋與低筋之間，適合製作中式麵食（麵條、刀削麵、餃子皮）、包子、饅頭、蔥油餅、燒餅，製作的產品組織較細緻、彈性適中，兼具軟韌的平衡；低筋麵粉筋性最低，含水量低，揉捏後麵筋不容易形成，口感鬆化，適合製作蛋糕、餅乾、酥皮點心蛋塔、甜點類，烘焙成品鬆軟、酥脆，不需要太強的筋性。

二、釀造

小麥含有澱粉、蛋白質及少量可溶性糖分，經過糖化、發酵，可轉化為酒精與香氣物質。其特點是蛋白質含量較大麥高，可提供酒體濁感與泡沫穩定性，澱粉經過糖化轉換成可發酵糖，可提供酵母養分，因此在金門高粱酒釀造中也會利用小麥做為製酒酒麴使用。此外，在國產釀造醬油中，也常添加小麥與黃豆共同發酵，依小麥比例不同，能釀出淡口、濃口、甜醬油等多樣風味，可結合臺灣在地雜糧復興，推廣「安心、在地、傳統」的飲食文化，另國內也有精釀啤酒業者少量使用臺灣國產小麥釀造別具特色風味之啤酒。

臺灣小麥品種介紹

臺灣近年主要小麥栽培品種為中高筋品種「台中選 2 號」、低筋品種「台中 35 號」及中筋品種「台中 36 號」，其中「台中選 2 號」為目前主要栽培品種，約佔總栽培面積 9 成，「台中 35 號」是臺中農改場 106 年育成的低筋小麥品種，「台中 36 號」是 108 年育成的中筋小麥品種，此 2 個新品種皆較「台中選 2 號」豐產（約 16%），且具耐白粉病特性，上述品種特性如表 1。

表 1. 臺灣小麥主要栽培品種、特性與用途

品種	育成時間	主要特性	適用用途
‘台中選2號’	民國72年	中熟(生育日數約120-125天)、株高約90cm,耐倒伏、耐銹病,適合機械收穫;對高溫與長日照比較不敏感。平均產量約每公頃3,700 公斤。	(蛋白質含量12-12.5%) 中高筋用途：全麥麵包、歐式麵包、混合用途麵粉、也可用做中式麵食。
‘台中35號’	民國106年	低筋白麥,是臺灣第一個低筋白麥品種;豐產、籽粒大,比‘台中選2號’產量高約16%,耐倒伏、機械收穫能力好、耐白粉病。	(蛋白質含量9-10%) 適合做蛋糕、餅乾、糕點類等需要低筋粉的烘焙產品;也可做純麥粉或混合用途粉。
‘台中36號’	民國108年	中筋白麥,蛋白質含量約12.4%,比‘台中選2號’產量稍高約16%,耐倒伏、機械收穫能力好、耐白粉病。	(蛋白質含量11.5-12%) 適合製作中式麵條、饅頭等日常麵食,也適合一般中筋麵粉用途。

臺灣小麥哪裡買

國人如果想要購買國產小麥粉或是用國產小麥做的產品，目前可透過以下通路取得：

通路	網址
主婦聯盟生活消費合作社	https://www.hucc-coop.tw/
慈心有機市集	https://toaf.org.tw/market/event
喜願行	https://www.joyhope.tw/
中都農業生產合作社	https://www.foodtastic.com.tw/categories/centraltaiwan
黑翅鳶農場	https://www.gogo368.com.tw/stores.jsp?id=EA004&id2=126
宏捷食品有限公司	https://www.hongjay.com/

臺灣小麥應用現況與未來展望

目前臺灣小麥栽種面積約 1,600~2,000 公頃，雖然僅占全國小麥需求的一小部分（自給率約千分之五），但呼應地產地消、糧食自給率、友善農業的趨勢，極具發展潛力。未來可善用休耕地、稻田轉作制度，提升小麥栽培面積，亦可朝發展社區型小型全麥麵粉，磨製類似全麥粉麵粉產品，可與一般進口小麥磨製之白麵粉具市場區隔，並持續發展多元產品及推動食農教育。搭配政府相關補助或獎勵政策，藉此鼓勵農民種植本地小麥，以提升在地糧食安全與降低食物里程。



圖 1. 低筋小麥品種 - ‘台中 35 號’



圖 2. 國產小麥可製作多樣化小麥製品，如吐司、歐式麵包、餅乾等

表 2. 小麥之營養成分 (每 100 公克單位重量)

熱量 (大卡)	320-350	鈣 (毫克)	20-30
碳水化合物 (公克)	65-75	鈉 (毫克)	1.3-1.5
蛋白質 (公克)	12-14	鉀 (毫克)	350-400
脂質 (公克)	1.5-2.5	鐵 (毫克)	3.5-4.5
膳食纖維 (公克)	10-12	鋅 (毫克)	2.5-3.0
維生素 E (毫克)	0.5-1.0		

雜糧新寵兒-蕎麥

文圖 / 林訓仕

近年來，隨著健康飲食與無麩質飲食需求上升，蕎麥的價值更受到重視。其生育期短，栽培彈性高，不會影響稻作輪作期程，適合於秋冬裡作或休耕地種植。臺中區農業改良場積極育成多個品種，包括甜蕎‘台中 5 號’、‘台中 6 號’及苦蕎‘台中 2 號’、‘台中 7 號’，兼顧景觀、蜜源、保健及加工用途，並逐步擴大栽培面積與產業規模，讓蕎麥在臺灣不僅是兼具農業與環境效益的作物，更在食品與健康市場中展現發展潛力。

蕎麥簡介

蕎麥為蓼科蕎麥屬一年生草本植物，屬內可分多個栽培種，常見的栽培種有二，一為普通種 (Common buckwheat) *Fagopyrum esculentum* Moench.，另一則為韃靼種 (Tatary buckwheat) *Fagopyrum tataricum* Gaertn.，因韃靼種蕎麥粉末具有苦味，故被稱之為苦蕎，而普通種蕎麥則稱為甜蕎。蕎麥在臺灣主要種植於秋冬裡作，甜蕎栽培常配合冬季景觀用，亦可作為冬季蜜蜂的蜜源作物，每公頃種籽平均產量約 1,000~1,200 公斤，目前主要產區為彰化縣二林鎮及桃園市大園區。苦蕎富含有益香苷 (rutin) 及多種有益人體健康成分，因此許多業者利用苦蕎開發多樣加工食品，如收穫後之蕎麥籽實加工成蕎麥粒、蕎麥粉、蕎麥麵、蕎麥茶包等食品，近年來在茶飲業者與坊間手搖飲業合作下，開發多樣品項手搖茶飲，大大提升國內消費群與消費市場，目前苦蕎主要產區則為花蓮縣玉里鎮及彰化縣大城鄉。在栽培層面，蕎麥具備一大推廣優勢，即不論甜蕎或苦蕎的生育日數皆不超過 90 天，推廣在裡作栽培上具時間調整彈性，不會影響隔年一期作水稻插秧期程。