



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。

蕎麥營養與機能成分

普通種蕎麥(甜蕎)與苦蕎兩者之營養成分組成含量具差異性,例如韃靼蕎麥含有豐富芸香苷,普通種蕎麥則較低,兩者相差10~20倍。蕎麥種子含約60~65%澱粉、11~15%蛋白質、2~3%脂肪、4~5%膳食纖維、鎂、鈣、鉀、磷、鐵、維生素B1、維生素B2、菸鹼酸等。蕎麥不含麩質(gluten free)特性可開發無麩質產品,且含各種必需胺基酸,如亮胺酸(leucine),異亮胺酸(isoleucine)、離胺酸(lysine)、蛋胺酸(methionine)、苯丙胺酸(phenylalanine)、蘇胺酸(threonine)、色胺酸(tryptophen)和纈胺酸(valine)等。蕎麥之葉綠素、維生素B1、B2、B6和E的含量亦顯著高於其他作物,並含有芸香苷(rutin)、膽鹼素、泛酸、菸鹼酸、水楊酸(salicylic acid),4-羥基苯甲胺(4-hydroxybenzylamine)等多種有益人體健康成分。

蕎麥用途

- 蕎麥麵**：是蕎麥最常見的利用方式,特別是日本的Soba就是利用甜蕎脫殼磨粉後製作,而國內也有業者利用苦蕎粉製作蕎麥麵販售。
- 蕎麥飯**：蕎麥粒可與白米混煮,增加膳食纖維與營養,蕎麥仁炒熟後可作粥品或沙拉。
- 烘焙食品**：蕎麥粉可製作蕎麥餅乾、煎餅、蛋糕,或搭配小麥粉做成麵包,且無麩質特性適合開發給對小麥麩質過敏者食用之產品。
- 蕎麥茶**：以炒焙或膨發蕎麥粒沖泡,香氣濃郁、不含咖啡因,適合養生飲品,富含Rutin等抗氧化物質,助人體保健。
- 景觀與綠肥作物**：蕎麥生長快速,可作為綠肥改善土壤肥力,蕎麥花田(白色與粉紅色花海)可作為農村觀光亮點。
- 蜜源作物**：蕎麥花可作為蜜蜂冬季蜜源作物,且採收的蕎麥蜜營養價值高。

蕎麥品種介紹

臺中改良場94年育成蕎麥‘台中2號’,為韃靼(苦蕎)品種;98年育成‘台中5號’,為國內目前主要甜蕎栽培品種,開花為白色花系;109年育成甜蕎‘台中6號’,開花為淡紅色;113年育成苦蕎‘台中7號’,中間(短胖)粒型可增加脫殼取得種仁比率。

表 1. 臺灣蕎麥主要栽培品種、特性與用途

品種	育成時間	品種特性	適用用途
‘台中2號’(苦蕎)	民國94年	高產,籽實組成與保健成分較佳	可作為蕎麥粒、蕎麥粉、蕎麥麵等加工產品;保健產品原料
‘台中5號’(甜蕎)	民國98年	白色花色,大粒籽實,適合米食雜糧加工用途	蕎麥粒、景觀花海、蜜源作物;為發展保健食品原料提供選擇
‘台中6號’(甜蕎)	民國109年	花色為淡紅色,生育日數短,播種後70天可成熟收穫	適合作冬季景觀作物、蜜源作物
‘台中7號’(苦蕎)	民國113年	種仁容易脫殼,粒型為短胖中間型,耐倒伏、節水	保健成分豐富;可作蕎麥粒、蕎麥粉、蕎麥麵等加工產品,機能保健成分高

國產蕎麥產品哪裡買

通路	網址	販售品項
台灣黃金蕎麥有限公司	https://www.tgbw.com.tw/web/products/	蕎麥種子、蕎麥茶包、蕎麥麵
彰化大城黑翅鳶農場	https://www.gogo368.com.tw/stores.jsp?id=EA004&id2=126	蕎麥種子
喜願行	https://www.joyhope.tw/	蕎麥種子、蕎麥粉、蕎麥麵
十八麥	https://www.facebook.com/18wheat/?locale=zh_TW	蕎麥粉

臺灣蕎麥產業現況與未來展望

106~108 年間，國內蕎麥栽培面積約 130 公頃，主要栽培品種為甜蕎「台中 5 號」，109 年起，蕎麥栽培面積逐年倍增，從 109 年的 397 公頃提升至 112 年的 1,096 公頃，栽培種類亦從甜蕎轉變為苦蕎，主要因為國內苦蕎業者對國產原料的需求提高，並進行大面積契作，目前主要種植品種為蕎麥「台中 2 號」。為因應產業所需，於 113 年育成短胖(中間)粒型蕎麥新品種「台中 7 號」，除具備脫殼率較佳與強稈耐倒伏等優良特性之外，且其生育期僅需 79 日，極具推廣潛力，期能藉此擴大生產面積及提升國內蕎麥產業競爭力。未來將持續進行品種改良，選育耐熱高產品種，推廣農友栽培提升國內蕎麥產業競爭力，結合功能性成分(如蘆丁含量)作為產品差異化亮點，以擴展國內外市場。



圖 1. 白色花海 - 蕎麥「台中 5 號」(甜蕎)



圖 2. 粉紅色花 - 蕎麥「台中 6 號」(甜蕎)



圖 3. 蕎麥「台中 7 號」開花結籽型態，開花不明顯(苦蕎)

表 2. 蕎麥之營養成分 (每 100 公克單位重量)

熱量 (大卡)	310-350	維生素 E (毫克)	1.0-1.5
碳水化合物 (公克)	70-75	鈣 (毫克)	15-20
蛋白質 (公克)	10-13	鉀 (毫克)	450-470
脂質 (公克)	1.7-3.0	鐵 (毫克)	2.0-2.5
膳食纖維 (公克)	1.4-8.7	鋅 (毫克)	2.0-3.0