

薏仁之下，萬仁之上 健康薏苡身世大解密

文圖 / 施俞安

薏苡是我國重要的雜糧作物之一，長久以來以「薏仁」之名被廣泛運用於飲食文化中。夏季常見的薏仁綠豆湯、冬日溫補的四神湯，都是以薏苡為原料製成的傳統食補。事實上，薏仁是薏苡種子經過脫殼與篩選加工後取得的穀仁，兼具食用與保健價值。本文將介紹薏苡的產業現況與加工應用，深入介紹兼具傳統底蘊與現代價值的健康穀物。

1. 你不可不知道薏苡的 4321

我國每年薏苡的平均使用量約為「4」千公噸，主要來源包含進口與部分國產，其中進口來源主要來自「3」個國家，包含寮國、泰國以及中國，而目前市面上主要的販售型式有「2」種—紅薏仁、精白薏仁，其中總用量中約「1」成為國產薏仁，國產薏仁多以紅薏仁型態銷售，產區分布自北至南，主要集中於苗栗縣苑裡鎮、臺中市大雅區、南投縣草屯鎮、彰化縣二林鎮及嘉義縣朴子市等地。

2. 紅薏仁與白薏仁的加工差異

紅薏仁與白薏仁並非不同品種，而是因加工製程的差異而形成的兩種產品。薏苡種子經過特定機械脫殼後，脫殼薏仁即糙薏仁，因糙薏仁的外觀多呈現紅色，因此又俗稱為紅薏仁。若再進一步利用去糠機去除外層富含油脂的糠層，則可得到市售常見的精白薏仁，即俗稱的白薏仁。

若以稻米加工為例，薏苡種子相當於稻穀，脫殼後的紅薏仁如同保留糠層的糙米，而精白薏仁則類似去除部分糠層的胚芽米。目前亦有市售進口的薏仁片，此為類似將胚層去除的白米。進口薏仁多採用去除糠層的精白薏仁及薏仁片，主因為紅薏仁與糙米一樣含有糠層，糠層富含健康油脂，若長時間常溫儲放，容易產生油耗味，因此長程運輸在成本考量上，較多比例採用精白薏仁方式運輸。

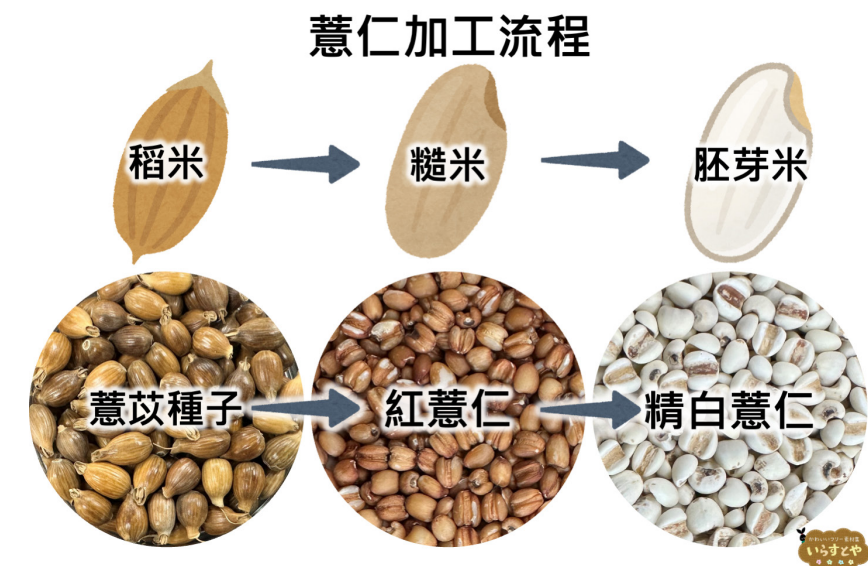


圖 1. 薏仁加工流程與稻米加工流程相似

3. 國產薏仁的新鮮品質與風味優勢

國產薏仁是歷經 4~5 個月的栽培期，由農友精心管理、適期採收後，隨即送往在地調製場進行烘乾、風選與篩分等初級處理，並以冷藏方式儲存，以確保品質與新鮮度。目前國產薏仁產銷調節多為脫殼調製廠商嚴格把關，產品通常於出貨前才將冷藏薏苡種子取出脫殼碾製，使薏仁得以保持最佳風味。

紅薏仁相較於精白薏仁保留外層糠層，屬於全穀雜糧類，營養成分更為完整。由於國產薏仁運輸距離短、搭配冷藏儲藏條件，能以新鮮狀態供應市場，新鮮碾製的紅薏仁帶有類似甜玉米的清甜香氣，不同於進口長時間常溫散裝儲放下所衍伸出刺鼻的油耗味。新鮮薏仁所製的薏仁漿，飲用時充滿口腔中的清甜香氣，充分展現國產雜糧的新鮮品質與在地特色。

4. 國產薏苡的多元推動歷程

本場長期推動薏苡產業發展，從品種育成、栽培技術、加工調製、產品研發到推廣教育的全面性研發及推動不遺餘力。為減少農事生產成本，從育苗插秧法轉換為旱田直播栽培制度；配合農友栽培管理習慣及臺灣氣候特性，育成矮株豐產的「台中 5 號」，矮株特性更適合機械採收，且「台中 5 號」的種子更因薄殼特性，能減少後續加工調製的機械耗損，並增加完整粒比例而提升產品價值。除以紅薏仁形式與進口精白薏仁作為區隔外，目前亦強化新鮮薏仁風味的食農教育，透過實際品評的感官體驗，融合眼睛視覺、鼻子嗅覺與口腔味覺的身體記憶，了解何謂在地新鮮國產的風味。

大麥種子與精白薏仁型態相近，因而廠商販售時取名為小薏仁、洋薏仁或珍珠薏仁。薏仁偏圓胖且中間胚層處凹陷較明顯，反觀大麥種子形狀較為細長，而中間凹陷處較淺。為避免消費者誤解，衛生福利部已公告要求廠商需清楚大麥產品相關標示，建議未來購買薏仁前可多確認其名稱，或至產區農會或其網站上購買。



圖 2. 薏苡「台中 5 號」具有矮株豐產的特性，有利於機械採收



圖 3. 洋薏仁並非薏仁，而是大麥種子，購買時可透過商品名及外觀確認

5. 多元化的薏仁產品與料理形式

薏仁長期以來多被應用於傳統湯品，如薏仁綠豆湯與四神湯等，是民眾熟悉的養生食材。近年來，為使薏仁更容易融入日常飲食，產業界積極開發多樣化的即食產品，讓消費者能以更便利的方式享受薏仁的營養與風味。

市售產品包含紅薏仁雪花片與紅薏仁粉，可冷熱沖泡作為健康代餐；另有膨發紅薏仁，以爆米花或爆米香的形式成為休閒零食新選項。此外，亦推出薏仁茶、薏仁漿、預熟薏仁飯與易開罐湯品等多種商品，滿足不同族群的食用需求。多樣化的國產薏仁產品不僅保留穀物原有香氣與營養，也使薏仁從傳統湯品延伸至三餐與點心，成為兼具健康與便利的飲食選擇。相關產品可透過各產區農會洽購，或於農會網站上選購國產即食薏仁系列商品。

6. 國產薏仁哪裡買？

目前國內薏苡已具有完整農業生產端、初級加工端到食品加工端的一條龍產業鏈，且國產薏仁多以紅薏仁（糙薏仁）形式販售，運輸里程短、新鮮冷藏及穩定供銷管控，使國產薏仁可保留最新鮮的清甜風味。除紅薏仁外，目前產業面亦已開發販售多樣即食性產品，讓您在三餐與點心中，不費力地以不同方式攝取國產優質薏仁的美味與營養。

表 1. 國產薏仁產品哪裡買

通路	網址
二林鎮農會 - 蕎薏小舖	https://shop.rlfa.org.tw/
草屯鎮農會 - 糧源九九	https://shop.tsaotun.org.tw/product.asp?pds=3&cat2=7&cat3=8
大雅區農會	https://dyfa.org.tw/product.html
南投縣農會	https://www.nthfa.org.tw/pdListPKind.aspx?PKId=6
彰化縣農會	https://www.chcfa.org.tw/page/product/p02.aspx?kind=18

表 2. 薏仁之營養成分 (每 100 公克單位重量)

熱量 (大卡)	384.8	碳水化合物 (公克)	61.7
蛋白質 (公克)	17.4	糖 (公克)	1.0
脂質 (公克)	7.6	水分 (公克)	11.2
飽和脂肪酸總和 (公克)	1.2	鈉 (毫克)	1.7
反式脂肪酸總和 (公克)	0.0	灰分 (公克)	2.1

