



△甜蕎麥植株



△苦蕎麥植株

甜蕎麥與苦蕎麥，您知道多少？

文圖 / 陳裕星

一、認識甜蕎麥與苦蕎麥

蕎麥分為甜蕎麥與苦蕎麥，是近年來相當流行的健康雜糧，蕎麥名稱中雖然有「麥」，但屬於蓼科一年生草本植物，並非真正的禾本科穀物。甜蕎麥為普通蕎麥，播種後 30 天就陸續開花，盛花時一片花海讓人心曠神怡，每公頃估計可以產蜜 150 公斤以上，是非常優良的冬季蜜源植物。苦蕎麥也稱韃靼蕎麥或黃金蕎麥，為自花授粉，花朵不張開或輕微張開，並含有豐富的芸香苷，相當受到喜愛。甜蕎麥與苦蕎麥都是歐美國家有機農業常運用的作物，

因其生長迅速可以抑制雜草，又可以中斷連作作物的病蟲害循環，提供有益昆蟲與天敵棲地，翻耕後又提供土壤豐富的有機質，因此非常推薦農友在冬春之際栽培，與水稻或蔬菜作物輪作。

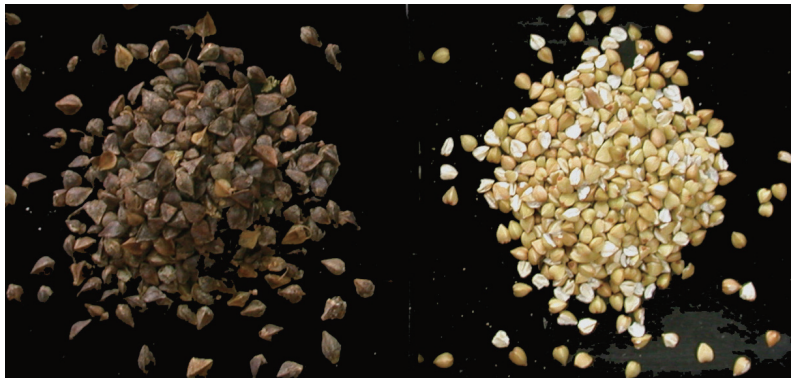
二、甜蕎麥種子的營養與機能性成分

甜蕎麥的種子呈三角錐型，故別名為三角麥。苦蕎麥的種子為瘦果長卵形，頂端尖底部圓鈍，種殼厚，不容易脫殼。蕎麥種子的營養成分與禾本科穀物如米、麥、燕麥等不同，依照衛生福利部公布的臺灣

食品營養成分資料庫資料可以得知，蕎麥含有維他命 A、視黃醇及 β -胡蘿蔔素等營養成分，禾本科穀物則無；甜蕎麥與苦蕎麥都含有芸香苷，苦蕎麥的芸香苷高達 7,000-10,000ppm，約為甜蕎麥的 20 倍，一般穀物則無此成分；另外，蕎麥的蛋白質含量為 11%，高於稻米，依據聯合國糧農組織的報告，蕎麥胺基酸的品質極佳，與藜麥的胺基酸評值皆為 1(滿分)，高於小麥與水稻。

蕎麥的利用模式類似小麥，主要以磨

粉加工作成麵條、麵餅皮、鬆餅粉、蛋糕、餅乾及沖泡米穀粉等。苦蕎麥常作成茶包，也可以撒在米飯上增添不同風味、口感及營養成分，適合搭配米飯食用。本場曾委託國泰醫院進行人體試驗，提供蕎麥糙米飯給高血脂病患試食 2 個月，結果具有顯著降低總膽固醇、減少血漿肌酸酐、增加腎絲球過濾率及減重的效果。有興趣的民眾可向彰化縣二林鎮農會、臺中市大雅區農會及彰化縣大城鄉雜糧產銷班班員，購買國產蕎麥相關產品。



△甜蕎麥的種子(左)與種仁(右)



△苦蕎麥的種子(左)與種仁(右)