

臺灣藜籽實小知識

文/圖 黃子芸

臺灣藜(*Chenopodium formosanum* Koidz.)，俗稱紅藜，為藜屬擬穀類作物，產季為2~4月。利用上常與食用米共煮食用，因具有高優質的營養及機能性成分，是良好全方位營養供給來源，又有「穀類的紅寶石」之稱。市售之臺灣藜可分為脫殼籽實及帶殼籽實兩種型態，皆符合衛福部公告之傳統可供食品使用原料，以下將介紹幾個有關臺灣藜籽實的小知識：

1. 臺灣藜的殼

帶殼臺灣藜因未經過脫殼作業，保有外殼呈現鮮豔之紅、橘紅及橘黃色，一般俗稱的殼，其實是臺灣藜的花被片。挑選臺灣藜帶殼籽實時，建議選用無其他雜質，表面顏色變黑程度較少，呈紅、橘紅及橘黃色之籽實。

2. 脫殼籽實也美麗

臺灣藜脫殼籽實一般皆呈淺褐色，若是於採收適期收穫之臺灣藜，並經良好乾燥及脫殼步驟，則能確保籽實完整性，且脫殼籽實會依品系顏色不同而呈現不同色彩，可混搭成多樣化的商品，提升產品價值。挑選購買時，建議選用顆粒飽滿，破碎粒少，

無其他雜質，色澤正常之籽實。

3. 煮臺灣藜時出現的疑似白色小蟲？

臺灣藜的種子主要由中心的外胚乳(perisperm)及圍繞於外胚乳外圍的胚(embryo)組成，因種子構造的緣故，籽實吸水後，容易將種子內的胚擠出來，看起來像小蟲的東西，其實是種子的胚喔！



似白色小蟲的東西(藍色箭頭處)，其實是臺灣藜籽實吸水後被擠出的胚

4. 臺灣藜與進口藜麥

臺灣藜和進口藜麥同為藜屬，但不同種的作物，兩者在穗部型態及脫殼籽實外觀上差異較大，進口藜麥穗部直立，籽實較臺灣藜大，約1.5~2.6mm，顏色多元，市售常見者為白色、紅色、黑色或3色混合籽實。建議選購時，可以就籽實外觀顏色及大小予以判別，或留意產品標示之生產地區，以避免混淆。



紅色、橘紅色及橘黃色品系之臺灣藜脫殼籽實(由左至右)



色彩鮮艷的帶殼臺灣藜