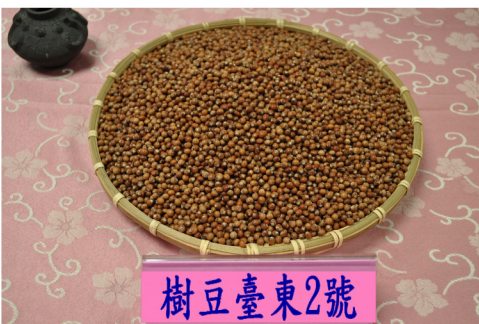


生素A1、維生素B1、維生素B2及菸酸(Vitamin B3)。大多以乾籽實及鮮嫩莢果型式食用，可當毛豆的代用品。原住民同胞以鮮仁或乾豆浸泡後連同山蘇嫩芽煮食。

臺東場自92年開始進行樹豆選育工作，歷經8年的努力，於100年通過樹豆臺東1、2、3號命名。樹豆臺東1、2、3號各具特色，臺東1號種皮為白色，具有高產、穩定的特色；臺東2號種皮為茶褐色，抗病蟲害、種子外觀鮮豔，適合做麵包或糕餅食品之內餡；臺東3號種皮為黑色，耐貧脊、籽實總抗氧化能力最高，未來配合生物科技，深具開發為保健食品潛力。



樹豆-臺東2號籽實



樹豆-臺東3號籽實

三、臺灣藜

紅藜，排灣族語Djulis，於民國97年12月正名為臺灣藜 (*Chenopodium formosanum* Koidz.)。紅藜又稱為赤藜，本為原住民族傳統作物，多與稻米或芋頭共煮，或供作釀造小米酒之酒麴用。臺灣藜常見於原住民山地部落，被當作是小米、玉米伴生的作物，最高可長至2.8公尺，對乾旱或貧瘠土地的適應力相當強，生長期短，3-6個月便進入成熟期。臺灣藜簡單易栽種，蘊含豐富營養與糖類，成為原住民族重要的糧食作物之一，包括熱量營養補給、小米酒釀酒原料都少不了它。此外，臺灣藜成熟開花結果的鮮豔外觀，亦常成為參加豐年祭等重要慶典時不可或缺的裝飾配件。目前僅屏東、臺東與花蓮地區部分原住民部落尚有栽植。



臺灣藜開花情形



臺灣藜成熟轉色期

臺灣藜蛋白質含量高達14%，與小麥相當，而為稻米的2倍；臺灣藜的膳食纖維高達14%，為燕麥的3倍，地瓜的6倍；礦物質方面，臺灣藜含鈣特別豐富，高達2,523 ppm，為稻米的50倍，燕麥的23倍；鐵質與鋅的含量也很高，分為地瓜的11倍與8倍；臺灣藜也含有重要的硒與鋇元素，並具有高量人體無法自行合成的必需胺基酸，例如離胺酸、纈胺酸和組胺酸等，其中離胺酸(lysine)為稻米的5倍。離胺酸可幫助鈣質吸收，促進膠原蛋白合成，幫助抗體、荷爾蒙及酵素的製造，所以米製品中若添加臺

灣藜，可以彌補離胺酸的不足。

一般植物含有所謂的植物化學物質(phytochemicals)，具有抗氧化、消炎、抗老化等作用，為重要的機能性物質。而經分析結果臺灣藜富含POD (peroxidase, 過氧化酶)、CAT (catalase, 過氧化氫酶)、SOD (superoxide dismutase, 超氧化物歧化酶)等三種抗氧化酵素，以及細胞所需之抗氧化物質「glutathione」。這些經實驗證實可以預防老化、高血脂與留住青春。臺灣藜的總酚含量很高，超過鮮重的1.5%，為稻米的100倍以上，具有降低血脂、抑菌、抗癌等作用。臺灣藜還含有多數穀類所欠缺微量元素磷、鐵、鈉、鋅、鎂、鉀等重要的礦物元素，讓民眾吃得更健康。