

認識食材

縱谷平原為臺東縣最主要的水稻產區，包括鹿野、關山及池上等三鄉鎮，由於擁有天然地形的優勢，具明顯之日夜溫差，加上純淨之水質，良好的土壤，適宜的濕度及雨量分布，生產的稻米品質享譽全國；臺東市則因耕地條件良好、水源豐沛，所生產的稻米品質亦屢獲佳績，備受肯定；全縣約有88%水稻面積集中在這4個鄉鎮市，良好的米質表現，嚴然已成為良質米的故鄉。每年6月及11月為水稻第1期作與第2期作的收穫期，購買時，請檢視產地、碾製廠商、生產期別、碾製日期、有效日期、品質規格、品種等項目是否標示清楚，以免買到舊米或標示不清的產品。



(*Oryza sativa*)

小米為最古老的栽培食用作物，亦為原住民族最神聖的作物，具有宗教意義的重要性。小米脫粒精白後可炊飯、煮粥、釀酒、製醋、製糖或製餅乾等用；具有糯性之小米可製糕餅、點心及祈納福等。本草綱目記載：「小米主治養腎氣，去脾胃中熱，益氣。陳者味苦，治胃熱消渴，利小便。」小米營養價值高，其利用價值均高於小麥及稻米等穀類，尚含有一般穀物中缺乏的維生素A、B1、B2、B6、B12和E等，亦含有少量硒素，為一上好健康食品，常吃有益人體健康。臺東地區小米收穫季節分別為春作6-7月及秋作11-12月，栽培地區有達仁、大武、金峰、太麻里、關山及海端等鄉鎮。



(*Setaria italica*)

稻米為國人主要糧食作物之一，於非米飯型之加工應用上，多以米穀粉為應用材料，稻米經過脫殼精白後再研磨成粉，即稱為「米穀粉」，其中又可區分為生粉與熟粉兩類，生粉製作乃以精白米直接研磨成粉，或是經浸漬、研磨、脫水乾燥製成；熟粉則利用稻米預糊化技術將生米熟化，預糊化之米穀粉(熟粉)賦予澱粉諸多性質，如增稠、增量與冷水可溶特性，廣泛應用於食品製作上。臺東縣池上鄉農會之烘培用米穀粉即使用臺稉2號稻米品種為原料；應用於中西式點心製作，產品相當多元。



米穀粉

樹豆是人類糧食及飼料的重要來源之一，為亞洲、非洲、拉丁美洲及加勒比海地區發展中國家重要的豆類作物，在世界上的乾豆產量排名第六。樹豆的利用方法很多，未成熟的種子可當作新鮮或加工用的蔬菜，成熟的種子可磨成粉，枝條亦能當作牧草，植株直立性又能當綠肥，在美國當成豆科牧草、覆蓋作物及蔬菜，適合貧瘠及乾旱地區生產。樹豆種子營養豐富，富含蛋白質及各種成分，脂肪、纖維、礦物質鈣、鐵、磷，亦含有維生素A1、維生素B1、維生素B2及菸酸(Vitamin B3)。豆莢內種仁富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、纖維素、礦物質等，大多以乾籽實食用，鮮嫩莢果可當毛豆的代用品。臺東地區樹豆收穫季節為每年12-1月間，主要栽培地區分布於達仁、大武、金峰、太麻里、鹿野及海端鄉等地。



樹豆

(*Cajanus cajan*(L.) Millsp.)

認識食材

屬錦葵科(Malvaceae)，俗稱洛神花，在臺東稱為植物紅寶石。主要栽培在臺東市、卑南鄉、金峰鄉、太麻里鄉、鹿野鄉、東河鄉等地。喜溫暖氣候，好陽光，在排水良好之緩坡地生長佳，因此適合臺東栽培。播種期以4~6月最適合，鮮果萼產期以11~12月品質最佳。洛神葵的果萼有保健之價值，其保健功效之相關成分為類黃酮素，總多酚及花青素等，為天然抗氧化物之來源，可保護身體避免自由基之危害。

金針菜為臺東地區重要特色蔬菜，主要食用其花蕾加工製成之金針乾製產品，臺東縣境內有二個主要栽培品種，其一是早年引進栽種的本地種，適合栽種於中海拔山區，產區為太麻里鄉金針山地區，產期為7至9月間，栽種面積廣大，開花時遍地金黃，已形成著名觀光景點，適合暑假期間尋幽探訪與嚐鮮。其二，則是由本場育種的「金針菜臺東6號」，適合於平地栽培，產區在池上鄉無污染的沖積平原，產期為5至6月間，適合集約栽培，產量高品質佳，是孟夏時節就能夠吃得到的金針美味。



洛神葵

(*Hibiscus sabdariffa* L.)



金針菜

(*Hemerocallis fulva* L.)

臺灣藜常見於原住民山地部落，最高可長至2.8公尺，對乾旱或貧瘠土地的適應力相當強，生長期短約3-6個月便進入成熟期。臺灣藜容易栽種，籽實蘊含豐富營養與糖類，成為原住民重要的特色作物。用途包括山居部落的熱量補給、小米酒釀酒原料。臺灣藜蛋白質含量高達14%，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，為稻米的50倍，燕麥的23倍；鐵質與鋅的含量也很高，分別為地瓜的11倍與8倍；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。其離胺酸為稻米的5倍，有助於鈣質吸收，促進膠原蛋白合成，幫助抗體、荷爾蒙及酵素的製造。臺東地區主要收穫期視不同栽培期而定，自12月開始至隔年6月都有收穫，栽培地區分佈於達仁、金峰、太麻里、海端鄉等地。



臺灣藜

(*Chenopodium formosanum* Koidz.)

臺東位於南北迴歸線之間，適合咖啡栽培之“咖啡帶”，早在日治時期即已是重要的咖啡產地。目前臺東咖啡栽培地主要在卑南、鹿野、金峰、達仁、大武、太麻里、成功、關山及池上等地，栽培面積約有128公頃。每年3月起陸續開花，於10月至隔年2月為成熟採果期，採收後經過水洗或日曬處理乾燥後成為咖啡生豆，烘焙後即為供飲用之咖啡豆。由於受臺東地域微型氣候的影響，較高海拔(800M以上)之咖啡具有莓果香及熱帶水果風味，稍低處自然遮蔭栽培者，則具有香料與藥草風味；優質臺東咖啡甜感足，乾淨度佳，淺焙可顯現豐富的堅果與水果風味，中深焙則有香料與巧克力調性，屬於溫和適口型咖啡。



咖啡

(*Coffea arabica* L.)