

洛神葵

(一) 食材特性

洛神葵屬錦葵科(Malvaceae)，學名*Hibiscus sabdariffa* L.，英名：Roselle，別名玫瑰茄、洛濟葵，俗稱洛神花，為臺東縣重要特色作物。洛神葵主要利用部位為果萼，其含有豐富營養物質，對人體健康裨益極大，故有「臺東紅寶石」的美譽。洛神葵每逢11-12月為產季，採收後的新鮮果萼去籽後可製成鮮食蜜餞、果醬等，亦可製作各式料理，嫩梢可當蔬菜食用，其味酸，可製作酸辣湯；烘乾後之果萼，可泡茶飲用。經亞洲蔬菜發展研究中心研究，其經評比為臺灣10大抗氧化蔬菜之一。

(二) 營養價值

洛神葵的果萼富含天然抗氧化物質，如胡蘿蔔素、酚類化合物及花青素等，可保護身體免受自由基傷害，亦有降血壓及血脂功能；除此之外，果萼亦含豐富的果膠、碳水化合物、維生素，含多量果膠質及蘋果酸，具清爽酸味。

(三) 栽培狀況

洛神葵全臺均有種植，依據行政院農業委員會農糧署農情報告資源網資料顯示，104年度全臺洛神葵栽培面積為156.10公頃，以臺東縣104.39公頃居冠，其次為高雄市14.04公頃，以及南投縣10.45公頃，另臺南市、花蓮縣、臺中市等亦有少量栽培；臺東轄區內則以太麻里鄉、達仁鄉、金峰鄉及卑南鄉為主要產區。

(四) 產業利用情形

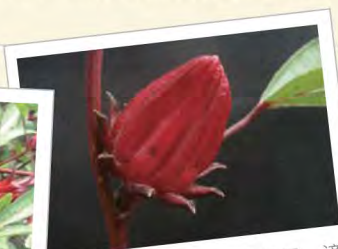
臺東場於2010年育成洛神葵臺東1號、臺東2號、臺東3號，2013年育成臺東4號-紅斑馬，2014年育成臺東5號-吉利，於秋季開花結果。各品種果萼皆可加工製作為蜜餞、果醬等農產品，亦適合切枝或盆花應用。洛神葵為短日照植物，培育觀賞用之盆栽可於7-8月間播種，利用整枝修剪技術，並配合幼株摘心處理矮化株型，促進側枝生育以培養盆栽株型。除了觀賞外，作為加工食用時，播種期宜選在4-6月間，讓植株有較長營養生長期，其產量及果萼品質較佳。



洛神葵臺東1號，適合加工乾燥或製成蜜餞，產量約2.4公噸/公頃。



洛神葵臺東2號，果萼皇冠型，適合切花或觀賞，產量約1.9公噸/公頃。



洛神葵臺東3號，果萼肥厚，適製鮮食蜜餞，產量約3.2公噸/公頃。



洛神葵臺東4號(紅斑馬)，具紅色豔麗條紋，可加工亦可觀賞，產量約3公噸/公頃。



洛神葵臺東5號(吉利)，廣卵形葉形為主要特色，適合做盆花觀賞，產量約2公噸/公頃。

小米

(一) 食材特性

小米(*Setaria italica*)為相當於糙米之優良全穀食物。據李時珍本草綱目記載，小米「治反胃熱痢，煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃」；中醫認為小米能除濕、清熱利尿、健脾、固腎及滋潤五臟，並收養心安神之效。衛生福利部2011年公布新版之「每日飲食指南」及「國民飲食指標」，建議國人以全穀根莖類取代往常之五穀根莖類，日常飲食以少油、少鹽、少糖之建議，每日至少攝取1/3全穀食物。小米之營養價值豐富，富含膳食纖維、維生素A、維生素B群及鐵質，為極佳之全穀類食品。

(二) 營養價值

「小米」於五穀雜糧中營養價值極高。每單位熱量、粗蛋白及粗脂肪含量均高於稻米，每100公克含熱量370kcal、蛋白質11.3g、鈣4.8mg、鐵2.9mg、鋅2.3mg，尚含有較一般穀物為高的維生素B1、B2、B6等，亦含少量硒素及多種水解胺基酸，且具特殊粒色及食味，其利用價值均高於小麥及稻米等穀類。以現代營養觀點而言，為一上好食品，常食有益健康，具有發展成高附加價值保健產品之潛力。

(三) 栽培狀況

小米為臺灣原住民族最古老之食用作物，栽培歷史悠久，被視為最神聖的作物，其具有宗教及歷史傳承的重要性。臺灣小米生產面積於民國50年曾高達6,000公頃，民國70年後因糧食作物品種改良成效豐碩，加以農業生產機械化的進步，需耗費人工栽培成本之小米栽培面積因此逐漸減少，目前本場正積極推廣新品種臺東8號及臺東9號，期望能改進小米產業，增加農友收益。小米生長期春作120天、秋作95天，單位面積產量為1,000-2,000公斤/公頃，臺東地區栽培面積約200-250公頃，主要種植分布於達仁、大武、金峰、太麻里、延平及海端等鄉鎮。

(四) 產業利用情形

小米除煮成小米粥或加入米飯食用外，加工利用多以磨粉方式製作成即食早餐穀片，或以小米穀粉形式做為麵粉之置換添加材料。在印度小米即為嬰兒斷奶食品，為非常重要之膳食來源。小米具優良營養保健價值，其多元加工利用方式，如養生產品之開發，或釀成小米酒、製作成小米飯、小米粥、小米祈納福、小米餅乾、小米麵包等，可提供國人多元健康飲食新選擇。



小米-臺東8號果穗
(成熟期)



小米-臺東9號果穗(乳熟期)



樹豆

(一) 食材特性

樹豆(*Cajanus cajan*(L.) Millsp.)為亞洲、非洲、拉丁美洲及加勒比海地區等發展中國家重要的豆類作物，為世界上乾豆產量之第六名，是全球糧食及飼料的重要來源之一，顯見其在豆類植物中的重要性，在臺灣大多以食用為主。樹豆的利用方法很多，未成熟的種子可作鮮食或加工用的蔬菜，成熟的種子可磨成粉，枝條能當作牧草，植株也能當綠肥，尤其適合貧瘠及乾旱地區生產。

(二) 營養價值

樹豆種子營養豐富，富含蛋白質及脂肪、纖維、礦物質鈣、鐵、磷等成分，亦含有維生素A1、維生素B1、維生素B2及菸酸(維生素B3)等。大多以乾籽實及鮮嫩莢果形式利用，可當毛豆的代用品。原住民族常以鮮仁或以乾豆浸泡後連同山蘇嫩芽煮食，據稱有強健身體功效。

(三) 栽培狀況

樹豆栽培大多於偏僻而貧瘠半乾旱山坡地，分布極為零星，管理粗放，且採自產自用的方式，一般農友均沿襲傳統方法栽培及採收處理。目前栽培品種可分為臺東1、2、3號，品種間各具特色；臺東1號種皮為白色，具有高產、穩定的特性；臺東2號抗病蟲害，種皮為茶褐色，種子外觀鮮豔，適合製作麵包或當作糕餅食品之內餡；臺東3號耐貧瘠，種皮為黑色，籽實總抗氧化能力最高，未來若能配合生物科技研發產品，深具開發為保健食品潛力。

(四) 產業利用情形

樹豆為原住民傳統作物之一，生長期8-10個月，單位面積產量1,000-1,500公斤/公頃，目前臺東地區栽培面積50-60公頃，主要分布於達仁、大武、金峰、太麻里、鹿野、延平及海端等鄉鎮。一般利用為將曬乾籽實燉排骨，成為香濃營養好喝的樹豆排骨湯，亦可作成樹豆沙拉，利用烘烤技術製作成香濃好吃的樹豆餅乾，可提供消費者多元選擇。



臺灣藜

(一) 食材特性

紅藜又稱為赤藜，於民國97年12月正名為臺灣藜(*Chenopodium formosanum* Koidz.)，為原住民族傳統作物，常見於原住民部落。臺灣藜被當作是與小米、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個月便可進入成熟期。臺灣藜栽種簡單，又蘊含豐富之營養，成為原住民族重要的食用作物之一，包括熱量營養補給、小米酒釀酒原料都少不了它。目前屏東、臺東與花蓮地區原住民部落皆有栽植。

(二) 營養價值

臺灣藜蛋白質含量高達14%，為稻米的2倍與小麥相當；其膳食纖維高達14%，為燕麥的3倍，地瓜的6倍；礦物質方面，富含鈣元素，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鎳元素，並具有高量人體無法自行合成的必需胺基酸，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。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」；總酚含量很高，超過鮮重的1.5%，為稻米的100倍以上；還含有微量元素磷、鐵、鈉、鋅、鎂、鉀等重要的礦物元素為一具潛力之保健食品。

(三) 栽培狀況

臺灣藜生長期：3-6個月，單位面積產量：700-1,000公斤/公頃，臺東地區栽培面積60-80公頃，主要分布於達仁、大武、金峰、太麻里、延平、海端及東河等鄉鎮。

(四) 產業利用情形

一般簡易食用臺灣藜可與米混煮成飯或粥、甜品及餅乾等；在景觀運用上，亦可設計規劃成臺灣藜花海，色彩豐富，深具觀賞價值。隨養生風氣的盛行，臺灣藜未來於產業的利用價值將愈顯其無限潛力。



臺灣藜開花情形



臺灣藜成熟轉色期



臺灣藜花海具觀賞價值

白花馬齒莧

(一) 食材特性

白花馬齒莧(*Portulaca oleracea* L.)為馬齒莧科多年生草本植物，自古即為流傳甚廣的野菜，故有許多別名，如寶釧菜、豬母乳、豬母菜、馬莧菜或馬齒菜。其植株依型態可分為直立型、半匍匐型及匍匐型三種。主要食用以半匍匐型，莖色淡綠，略具酸味之白花馬齒莧為主。食用上，嫩莖葉清脆滑嫩可口，涼拌炒食皆宜，可直接採摘清洗後進行料理。

(二) 營養價值

據本場營養分析結果發現，與多數的蔬菜相比較，馬齒莧葉片熱量低，含豐富的鉀、鈣及鎂等礦物質，亦含有多種有益人體的營養元素，如維生素A、B3、B5及β-胡蘿蔔素等。

(三) 栽培狀況

一般市場上雖不常見，但東部地區部分小農或從事有機農業者已有較大規模栽培及生產。

(四) 產業利用情形

白花馬齒莧可應用於製作美味的蔬菜沙拉或與肉絲清炒，部分以食用野蔬為亮點的火鍋店，已應用在餐廳相關料理上，頗受好評。



白花馬齒莧為一耐旱耐濕易栽培的原生蔬菜



少數民眾會於自家庭院種植白花馬齒莧供自家食用或觀賞



夏季白色花朵盛開情形



赤道櫻草

(一) 食材特性

赤道櫻草(*Asystasia gangetica* (L.) Anderson)別名活力菜或日本黑甜菜，黑甜菜之名稱由來，是因其葉片外型類似常見之鄉田野菜「龍葵」而得。事實上，赤道櫻草是原產於東南亞熱帶地區，爵床科之多年生半匍匐性之常綠灌木狀草本植物，性喜高溫，在夏季分枝萌蘖快，生長相當旺盛。其葉片鮮嫩可口，久煮不易變色，且無龍葵之苦味，煮湯炒食皆宜，與乾香菇一同煮粥相當美味。

(二) 營養價值

赤道櫻草的營養價值相當高，鐵質含量豐富，依據衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」之建議，其可食部位每100公克之類胡蘿蔔素含量(3.36 mg)達成成人每日攝取量的90%以上。

(三) 栽培狀況

此作物生育強健，在夏季旱澇交替明顯的季節裡，仍可穩定生長。中南部已有越來越多農民種植，主要供應作夏季蔬菜使用。

(四) 產業利用情形

在夏季，於中南部及東部傳統市場常可見赤道櫻草與一般大宗葉菜類一同販售，特別在颱風或豪雨過後，一般葉菜類供應量受到衝擊時，更是常見。



常見食用之赤道櫻草於秋冬開花，花朵為優雅的粉紫色。



半日照栽培的赤道櫻草質地柔嫩



赤道櫻草以枝條扦插方式進行繁殖



赤道櫻草作畦栽培可供作蔬菜生產用途

巴參菜

(一) 食材特性

巴參菜(*Talinum triangulare* (Jacq.) Willd)葉片為青綠色，具明顯之肉質根，肥大如人參狀，似假人參。一年四季均會開桃紅色小花。全島平地、低海拔山野荒地或都市路邊牆角均可見其蹤影。其嫩莖葉青翠，可採摘食用，口感與常見野菜藤三七(俗稱川七)相似，滑嫩可口，為一野菜佳餚。

(二) 營養價值

經本場營養分析發現，巴參菜葉片含有豐富的鉀、鈣及鎂等礦物質、膳食纖維與維生素；其中維生素A含量(400 μ g RE)達衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」建議量之80%。

(三) 栽培狀況

巴參菜為近幾年新興的原生蔬菜，臺東地區已有農民進行有機栽培並販售至都會區，惟栽培面積仍少。

(四) 產業利用情形

除部分主打食用野蔬的火鍋店使用外，近年臺北都會地區已有餐飲業者應用於料理餐盒中，頗受好評。



巴參菜花開為桃紅色，相當醒目。



栽培管理良好的巴參菜可多次刈割採收，具經濟栽培潛力。

