

## 營養價值

臺灣藜為原住民族傳統的糧食作物，多與稻米或芋頭共煮，或供作釀造小米酒之用。植株對乾旱或貧瘠土地的適應力相當強，生長期短，依品系不同3-6個月便可採收。臺灣藜蛋白質含量與小麥相當，為稻米的2倍；膳食纖維為燕麥的3倍，甘藷的6倍；礦物質方面，臺灣藜鈣含量特別豐富，為稻米的50倍、燕麥的23倍；鐵質與鋅的含量也很高，分別為甘藷的11倍與8倍。臺灣藜也含有重要的硒與鎇稀有元素，並具高量人體無法自行合成的必需胺基酸成分，實為現代人養生最佳天然食材。



臺灣藜果穗兼具觀賞及花材利用價值

## 食材運用

以臺灣藜為食材烹調前，建議先利用篩網清洗乾淨後備用。茲介紹幾種以臺灣藜為食材的創意食譜，製作方法說明如下：



利用簡易篩網洗淨臺灣藜籽實