



## 穀類中的紅寶石 台灣紅藜（一）

文／梁崇明社長 食譜設計／饒秋霞老師 圖片提供／大喜文化



〈以下內容及食譜，取自 2018 年出版，梁崇明著作：《穀類中的紅寶石——台灣紅藜：抗氧化、降血壓、控制血糖、降低大腸癌與慢性病風險，全方位保健天然貢品》，由大喜文化授權刊登〉

### 台灣紅藜的營養價值

對照藜麥的營養價值，台灣紅藜也不惶多讓，不但是全方位營養來源，而且還略勝一籌。國內研究指出，台灣紅藜是藜麥（Quinoa）的近親，然而營養價值卻優於藜麥，包含鈣、鐵、鎂、鋅等含量都較高，而脂肪與澱粉含量卻較低，又有「穀類的紅寶石」美譽。

台灣紅藜為五穀雜糧，不但蛋白質含量高，也含有人體所需的必需氨基酸及鈣、鐵、膳食纖維等營養成份，甚至還有多酚類成份，具有極佳的抗氧化效果。此外，台灣紅藜含有豐富的鈣、磷、鐵、鈉、鋅、鎂及鉀等礦物質，尤其鉀、鈣、鎂含量特別高，鉀為燕麥的100倍、香蕉的12倍；鈣是米與燕麥的50倍與7倍，而鐵、鋅含量各為燕麥的17倍與10倍，就連強化免疫力的稀有元素如硒或鎳也同樣存在於台灣紅藜中。



台灣紅藜所含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、地瓜的7倍，比一般白米飯多了約10倍，有助腸胃道健康，而且鈣含量為稻米的42倍、燕麥的23倍，鐵、鋅含量也高，分別為地瓜的11倍與8倍；所含甜菜紅素、甜菜黃素、黃酮類等抗氧化物成份具有極佳的抗發炎、抗癌效果。

### 抗氧化力驚人 低 GI 食材

學者指出，台灣紅藜所含的甜菜色素具有強大的抗氧化力，有抗癌、消炎等功效，對黑色腫瘤的抑制效果更顯著。台灣紅藜的甜菜色素也是外表色彩豔麗的主因，不同品種色素不同，紅色品種以紅色素為主，黃色品種以黃色素為主。多酚類成份同樣具有抗氧化功效，如抑菌、抗發炎、抑制動脈硬化及血栓症、降血壓等，研究發現，台灣紅藜是茶與巧克力外，另一個多酚攝取來源。台灣紅藜的酚類成份以蘆丁（Rutin）含量最高，約佔70%，高於蕎麥。

台灣紅藜油脂的脂肪酸組成比例，不飽和脂肪酸約83.7%，有助預防心血管疾病。此外，台灣紅藜與藜麥同樣不含麩質，也可成為麥

製品的替代品。近年來流行「低GI飲食減肥法」，GI指的是升糖指數（Glycemic Index），就是一種食物「造成血糖上升」的指數。台灣紅藜屬於低GI食物，可降低消化吸收率，有助控制血糖，效果優於白米飯，適合三高族食用。

不過，雖然台灣紅藜與藜麥好處多，但仍屬高熱量主食，攝食過多也等於攝取過多熱量，建議搭配白米、糙米混煮成紅藜飯或藜麥飯，而且份量儘量控制在一碗飯的量，以免攝取過多熱量。





### 台灣紅藜的基本煮法

(1) 白米紅藜飯：本食譜用10人份電鍋

#### 材料：

白米1杯，紅藜 ¼杯，水1¼杯。

#### 作法：

1. 白米洗淨，放入內鍋。
2. 紅藜放細篩網置於大鍋上，水龍頭由上往下沖，然後拿起搖一搖，再沖水，總共沖洗三遍，洗到沒泡沫即可。
3. 紅藜和白米混合進內鍋放入水，外鍋放1杯水，泡10分鐘，再按電鍋煮，開關跳起後，燜10分鐘後方可拿出。

#### 相同作法，亦可搭配其他材料：

- (2) 糙米紅藜飯：糙米（或黑米）1杯，紅藜¼杯，水1½杯。
- (3) 小米紅藜飯：小米1杯，紅藜¼杯，水1¼杯。
- (4) 煮紅藜：紅藜1杯，水1杯（或2杯），做饅頭、麵條。

#### 烹飪小秘訣：

1. 同作法不同比例，搭配其他材料，口感略有不同，但須注意紅藜不能吃太多。
2. 紅藜10公克，含鉀量有3528ppm，含鈣量252ppm，含鎂量252ppm，含磷量467ppm，即含有皂素。洗紅藜水，用來洗碗盤很好用，洗得很乾淨，同理也有清腸效果，過量攝取會對紅血球帶來不良影響。



### 義式蘑菇紅藜飯

#### 材料：

紅藜飯1碗、洋菇5朵、番茄1個、小番茄2個、番茄醬1大匙、黑胡椒粉少許、鹽少許、糖少許、太白粉水半碗。

#### 作法：

1. 洋菇、番茄切片，煮好紅藜飯後，盛碗內裝滿倒扣在盤上。
2. 鍋內加入1大匙油，放入番茄、洋菇，再加番茄醬、黑胡椒粉、鹽、糖，炒好後，勾芡淋在飯上。
3. 小番茄切半裝飾在飯上。
4. 也可加香菇及九層塔、迷迭香。

### 紅藜鳳梨炒飯

#### 材料：

紅藜飯1碗、鳳梨1碗、素火腿半碗、芹菜20公克、彩椒10公克、青椒10公克、鹽少許、糖少許、胡椒粉少許。



#### 作法：

1. 鳳梨、素火腿、彩椒切丁，芹菜切末。
2. 鍋內入1大匙油，放入所有材料，炒拌均勻，再放入紅藜飯同炒均勻。

#### 烹飪小秘訣：

要擺盤漂亮，可以把整顆鳳梨洗淨後切半，挖出鳳梨果肉，裝入炒好的材料及飯，入蒸籠蒸20分鐘，拿出後撒上芹菜末即成。

近期中國暫停進口台灣鳳梨，直接衝擊鳳梨農生計，大家可以一起「吃鳳梨，挺農民！」🍍