

## 蕎麥食飲品之應用趨勢分析

財團法人農業科技研究院產業發展中心 劉玗君 研究專員

張峻齊 副研究員

### 一、前言

蕎麥(*Fagopyrum esculentum*)為蓼科蕎麥屬一年生草本植物，常見栽培品種為普通種(common buckwheat)又稱甜蕎，其二為韃靼種(Tatary buckwheat)<sup>1</sup>又稱苦蕎。蕎麥原產地為中國<sup>2</sup>，臺灣種植蕎麥的歷史則始源於日治時代，由日本人引進高砂品種種植於南投縣；二次大戰後，農民開始將蕎麥撒至二期稻採收後的田地作為裡作，也因此種植方式廣受好評，栽培地區擴展至彰化縣<sup>3</sup>。目前全臺蕎麥之收穫面積大約落在 397.3 公頃，產量約在 525.3 公噸，已然成為常見的本土雜糧之一<sup>4</sup>。以產量區別，彰化縣(172.5 公噸)及花蓮縣(240.9 公噸)，兩縣市即占全臺總產量的 78.7%，為蕎麥的主要產區。

蕎麥富含多種營養素，例如蛋白質(Protein)、類黃酮(Flavonoids)等，其中蕎麥蛋白不含麩質，尤其離胺酸(Lysine)含量勝過其餘穀物<sup>5</sup>，類黃酮則具有抗氧化的作用<sup>6</sup>，且蕎麥之全株均含 2-3%有芸香苷(Rutin)、槲皮素(Quercetin)等類黃酮糖苷化合物<sup>7</sup>，具有修復微血管及保健等功效<sup>8</sup>，蕎麥之苦蕎品種更是在古書《神農書》中被譽為「五穀雜糧之王」<sup>9</sup>。

近年來政府積極推動國產雜糧推廣，包含 2016 年推動之「大糧倉」計

<sup>1</sup> 廖宜倫, 施俞安, & 賴坤良. (2021). 具景觀功能之淡紅色蕎麥新品種-蕎麥臺中 6 號. 臺中區農情月刊, (257), 3-3.

<sup>2</sup> 行政院農委會農糧署 民生消費資訊-蕎麥:

[https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&flag=detail&ids=833&article\\_id=7329](https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&flag=detail&ids=833&article_id=7329)

<sup>3</sup> 張隆仁. 臺中區農業專訊第二十八期. 蕎麥的再利用

<sup>4</sup> 農委會農業統計:109 年蕎麥收穫面積、109 年蕎麥產量

<sup>5</sup> Zhu, F. (2021). Buckwheat proteins and peptides: Biological functions and food applications. Trends in Food Science & Technology.

<sup>6</sup> Almuhayawi, M. S., Hassan, A. H., Abdel-Mawgoud, M., Khamis, G., Selim, S., Al Jaouni, S. K., & AbdElgawad, H. (2021). Laser light as a promising approach to improve the nutritional value, antioxidant capacity and anti-inflammatory activity of flavonoid-rich buckwheat sprouts. Food Chemistry, 345, 128788.

<sup>7</sup> 孫正華. (2019). 農業體驗活動設計實例-新社與 Dipit 部落的蕎麥體驗. 花蓮區農業專訊, (108), 5-7.

<sup>8</sup> 張隆仁. (1999). 蕎麥的二次代謝產物芸香苷. 臺中區農業改良場研究彙報. p41-56.

<sup>9</sup> 阿米, & 史熙. (2018). 涼山州苦蕎產業發展現狀及對策研究 (Master's thesis, 重慶師範大學).

畫，鼓勵稻農轉種雜糧，提升栽培面積，以及國產雜糧整合行銷活動等，希望能提升國產雜糧作物的產業價值，然而國內雜糧消費市場仍受到進口低價影響與普遍消費者認知不足，造成國產雜糧銷售難以突破。因此為了讓消費者瞭解目前雜糧的產品應用型態，本篇文章利用 Mintel 商品資料庫進行初步盤點歸納國內外的蕎麥產品市場資訊，希望能提供消費者進一步了解蕎麥產品的應用，提升國產蕎麥的購買興趣及需求。

## 二、 產業與市場概況

透過 Mintel 資料庫以「buckwheat」、「Fagopyrum esculentum」、「soba」作為關鍵字，蒐集亞太市場 2016 年至 2021 年間的蕎麥相關餐飲產品，累計這期間上市的蕎麥餐飲相關產品共計 2,099 件。目前食品及飲品於前十大產品類別所占的比例約為 7:3，以食品為主，其中即食品(21%)、烘焙產品(16%)、零食(15%)占大宗(如圖 1)。

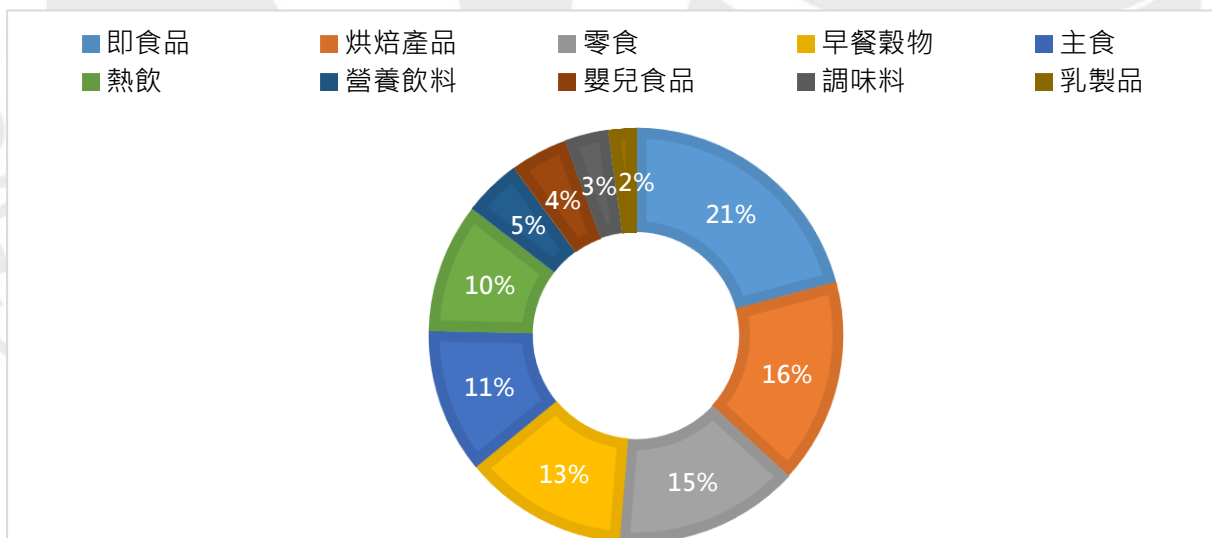


圖 1 蕎麥食品的前十大類別

過去提到蕎麥，首先映入眼簾的會是日本的蕎麥麵，不過就分析結果可能會令人意外，日本並非蕎麥的最大市場。目前就 Mintel 資料庫顯示亞太地區的前三名市場分別為中國(27%)、日本(18%)及澳洲(15%)，如圖 2。

作為蕎麥最大市場的中國喜好使用「韃靼蕎麥」，俗名苦蕎的品種，將苦蕎做為茶包或將種子烘製沖泡，主要以熱飲為主。其次則是製成烘焙產品如蕎麥餅乾。日本則主要將蕎麥製成以主食類為主的蕎麥麵，澳洲將蕎麥添加作為零食，以高蛋白能量棒/球居多。臺灣在蕎麥食飲品的應用領域中為第五大市場，受日本飲食習慣影響，在蕎麥的食品市場主要產品以主食如麵條、十穀米或零食為主，海苔三明治中間夾蕎麥為主要開發品項。

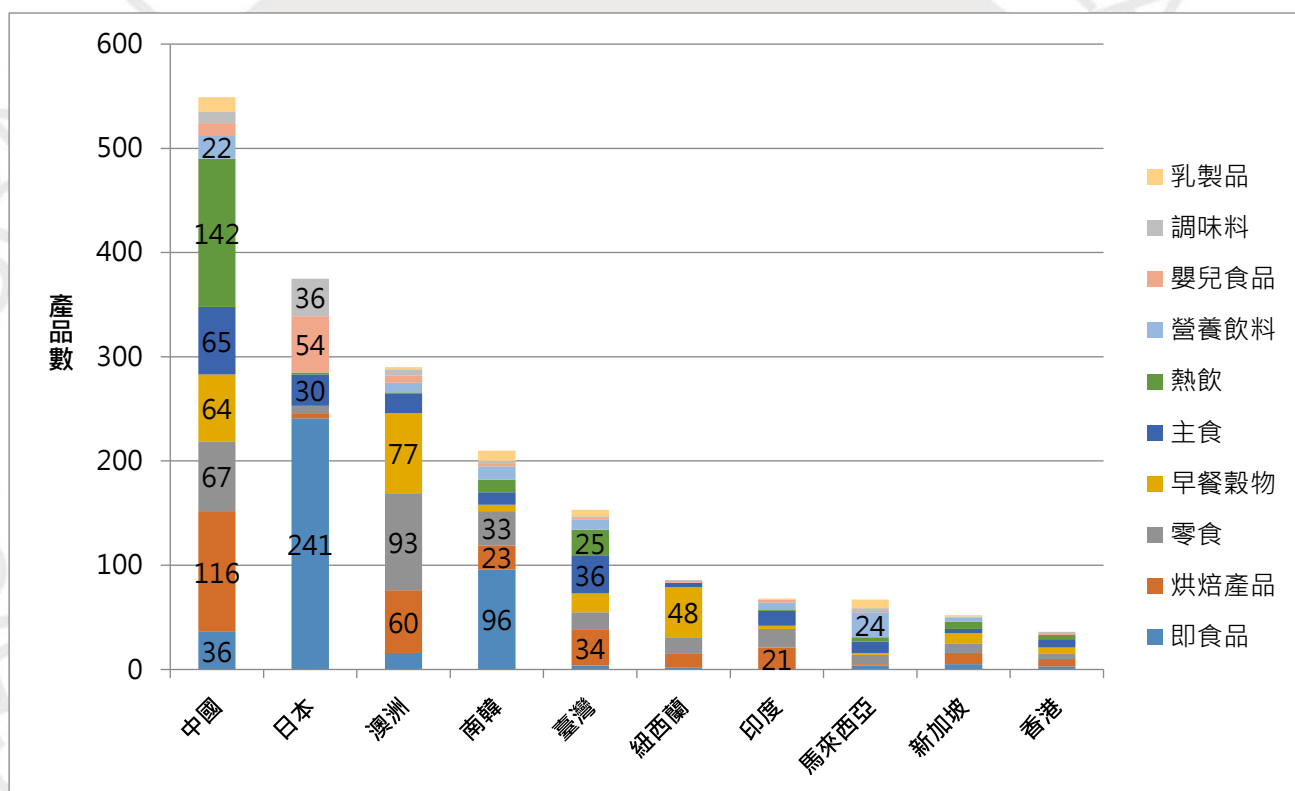


圖 2 蕎麥食飲品於亞太市場的應用趨勢

### 三、 蕎麥之食飲品產品趨勢—具特殊香氣、含纖維、調節血糖

由於蕎麥一般不能直接鮮食，大多需經磨製後，以粉末型態添加製成食品。過去常將蕎麥做成冷麵，具清爽獨特的香氣，現今則不單僅是麵條，多元的蕎麥產品也被積極研發，例如：日本食品大廠日清的蕎麥泡麵、韓國江原道地區的蕎麥餃子、標榜不含麩質的蕎麥鬆餅粉等。臺灣主要用來加工的蕎麥栽培品種為「臺中 5 號」，其收穫種子經脫殼後可做蕎麥仁或進一步加

工為蕎麥麵、蕎麥餅乾等澱粉加工食品。

飲品部分，蕎麥以種子部位經過篩選、烘烤等工序加工製成沖泡熱飲，臺灣使用黃金蕎麥的品種作為飲品為主，即前面提過的韃靼種蕎麥「臺中2號」，茶味微苦，但以香濃及價格便宜取勝，一般也常用於中國西南地區小型餐廳。另外，日本及韓國燒酒的原料，也會使用蕎麥、大麥、地瓜或稻米等原料來發酵製成傳統蒸餾酒。保健訴求部分，因蕎麥富含膳食纖維，產品多以膳食補充劑調節餐前和餐後的血糖作為定位。

表 1 醫療保健、食飲品的產品類型及其宣稱特性

產品類別	產品品項	添加蕎麥原料型態	產品宣稱特性
食品	泡麵	粉末	日清蕎麥麵具蕎麥香氣。
	餃子	粉末	使用韓國江原道蕎麥粉製成的。
	鬆餅粉	粉末	不含麩質如大豆或小麥，減少過敏原。
飲品	熱飲	種子	苦蕎茶有益於生理機能的調節，入口溫潤，喉韻回甘，不含咖啡因飲品選擇。
	酒	種子	傳統韓國酒，由蕎麥，米飯和桑葉製成。
	RTD <sup>10</sup>	種子	鴻福堂蕎麥茶包含蕎麥和糙米，宣稱有助於美容和排毒。蕎麥被認為可以增強脾臟和皮膚的營養。
醫療保健	維生素和膳食補充劑(粉末)	纖維	含有機蕎麥纖維，該產品有助於促進有益菌，同時抑制有害菌的生長，並支持定期排便。
	糖尿病穀物麥片	種子	含苦蕎麥，每天食用兩次。宣稱可調節血糖。
	保健食品	粉末	富含膳食纖維的粉末，調節餐前和餐後的膽固醇和血糖水平。
	急性支氣管炎糖漿	種子	可用於緩解急性支氣管炎和慢性支氣管炎的症狀，例如咳嗽、發燒、胸膜和喉嚨痛。

<sup>10</sup> RTD: 「Ready to Drink」係指可以即飲的包裝飲料。

#### 四、 結語

臺灣的蕎麥品種跟栽培，主要由行政院農業委員會臺中區改良場進行品種改良及推廣，如表 2 所示，韃靼種以臺中 2 號為主，大多做為沖泡飲品使用，飲料店中常見的黃金蕎麥即為此品種，因經脫殼烘焙後沖泡的茶湯，味道濃郁且呈金黃色澤而得名，今年元月於臺南玉井已有業者設立全臺第一家蕎麥觀光工廠「黃金蕎麥探索館」。

普通種以臺中 5 號為主，大多做麵條及零食等食品加工利用，於 10 月下旬二期稻作收穫後播種，蕎麥栽種期短，可在一期稻作栽培前採收，剩餘植株可翻犁入土作綠肥使用，有助於增加土壤有機質含量，12 月即是蕎麥花開之時<sup>11</sup>，有「12 月雪」之美稱，2020 年臺中改良場選育出的臺中 6 號蕎麥品種，其生長天數短且籽實大且粒重及花色獨特，有望吸引農民於冬季選擇蕎麥作為裡作作物，兼具觀賞及食品加工利用之價值，帶動融合觀光推廣的國產雜糧產業。

根據上述的蕎麥市場產品分析，可看出亞太地區的蕎麥食飲品研發已邁向多元化，目前臺灣主要應用趨勢為利用蕎麥粉來取代部分澱粉，製成蕎麥麵條及蕎麥餅乾等加工食品，透過市場趨勢可看出未來有機會除麵條及餅乾外，在市面上看到更多元之澱粉加工食品，如餃子、泡麵、鬆餅粉等臺灣目前較少見之蕎麥產品。飲品部分，臺灣手搖飲料店已可常見蕎麥茶的蹤跡，唯超商瓶裝茶較少見。保健訴求上，亞太地區的蕎麥保健品則多以有助消化及調節血糖為主，希望透過這些多元產品的應用與介紹，讓民眾對於蕎麥這項作物有更多的認識與瞭解，並可以接受與嘗試多元的蕎麥加工食飲品，配合臺灣的優良品種與特性，進而推展我國蕎麥的消費與成長。

<sup>11</sup> 聯合新聞-白色蕎麥花海漫佈十二月雪: <https://udn.com/news/story/7769/3482429>

表 2 臺灣主要推廣栽種蕎麥品種應用特性比較

品種名稱	臺中 2 號 <sup>12</sup>	臺中 5 號	臺中 6 號 <sup>13</sup>
栽培種	韃靼種(苦蕎)	普通種(甜蕎)	普通種(甜蕎)
俗名/商品名	黃金蕎麥/毓蕎	毓秀	-
育成年份	2005	2009	2020
生育日數(天數)	短(87)	中(99)	極短(70)
單株產量(公克)	少(3.07)	多(7.13)	少(3.97)
百粒重(公克)	輕(2.25)	輕(2.54)	重(3.39)
花色	-	白色	淡紅
主要應用方面	飲品、食品加工 利用、冬季裡作	食品加工利用、 冬季裡作	食品加工利用 、冬季裡作觀賞

<sup>12</sup> 施俞安, 廖宜倫, & 賴坤良. (2020). 高營養. 生長快. 少蟲害 蕎麥特性與技術大公開-臺灣蕎麥品種特性與栽植技術. 豐年雜誌, 70(2), 100-105.

<sup>13</sup> 廖宜倫、賴坤良 (2021)。冬作的浪漫粉色系 蕎麥「臺中 6 號」。豐年雜誌, 71(6), 6-7。