

【小米瘀青了】

祖靈的恩賜

傳承·藥穀

品項 - 【小米瘀青了】

花蓮原生種的紫米主要產自阿美族原鄉部落
紫米稻是阿美族流傳的原生稻種
是部落農民代代育種傳承下來
自然農耕，傳承部落傳統栽種方式

阿美族人們堅持自己培育原生紫米
原生紫米經過大自然汰選後，留下來的都是能夠對抗天然災害，
煮起來的香氣色澤，也和部落內古老記憶中的紫米的味道一樣。

原生於花蓮土地的紫米，帶著一抹紫，完整外殼保留花青素，
產量稀少，非常珍貴，一年一收，高貴艷紫米糠及馥郁香氣，
每一杯的紫米飲品，植作茶都懷著珍惜的心。

回憶起第一次去到花蓮阿美族部落
熱情的夥伴們，帶領我去見識到旱稻的紫米與水稻的紫米
述說著這美麗臺灣土地上祖先們的智慧與辛勞

我不會忘記要離別時，得到的心靈上的回饋

『這是祖靈的恩賜，當製成飲品時，每一杯都是有著祝福、祈禱與感恩』

植作茶的飲品，每一杯的背後，都是蘊藏著辛苦的夥伴的期待與辛勞
當我努力的同時，我也會想起他們對我們的期待與努力。

紫米

市面上常與黑米搞混

紫米為糯米，黑米為秈米

雖品項不同，但兩者都為糙米的一種

營養價值也有所不同

紫米富含鐵、鈣、鋅、硒、鉀、磷等微量元素及B群，

賴氨酸、色氨酸、維生素B1、維生素B2、葉酸、蛋白質

紫米胺基酸含量豐富、組成極佳，尤其適合兒童和老人的營養需要。

可以預防缺鐵性貧血、防止疲勞、維持骨骼及牙齒健康，

保護眼睛、心血管等器官。

對改善精神狀態、使注意力集中、促進發育、增強抗病力、防止疲勞，

恢復良好的血色等有一定功效。

膳食纖維能幫助降低血液中膽固醇含量，促進腸胃道蠕動，

更重要的是還有花青素，

皮層中的花青素有抗衰老的保健功效。

紫米是糯米不好消化，吃多會有腸胃不適的問題，

紫米口感較硬，不利於咀嚼能力不佳的人食用，

腸胃功能不好的人吃多會脹氣，因糙米富含磷，腎功能不佳的人不建議吃太多，

紫米的支鏈澱粉含量較多，屬於高GI食物，容易造成血糖波動，有血糖問題需少吃。

植作茶的獨家技術，為了讓各位夥伴都能體驗到紫米的好處

經過特殊處理後的紫米，不但可以改善以上的缺點

經過現場的熬煮鎖住紫米內含澱粉，不會釋放出外

還能夠釋放出紫米完整的營養價值，更能無負擔的飲用植作茶的紫米飲品，

使植作茶的製作的紫米飲品跟以往既定印象中的紫米茶完全不同。