

你看過或吃過黑米嗎？

～本省黑糯米的由來與生產情形

台灣省農業試驗所副研究員／郭益全

近年來，社會經濟繁榮，國民生活水準提高，消費習性多元化；同時，由於報章雜誌對黑色米類、黑色麵類暨黑色玉米之刊載，儼然在食品消費中掀起了一股所謂“黑色的旋風”。一方面表示國民對稀有物類之一貫好奇情懷；另方面也表示，國民對報章所稱“象徵品質高貴”黑色食品之喜愛似逐漸形成一種時尚。但是，觀之報章雜誌對黑糯米種原之若干記述似有誤導國民之慮，身為國內稻作工作者之一，審之再三，雖個人之才疏學淺，仍冒昧將個人在黑色米類方面之所知撰成此文，敬請各界指教。

黑色象徵品質高貴嗎？

國內正式公開將黑色米類介紹給消費大眾見面應是中華民國67年夏，台灣省農業試驗所自台北遷台中後，首次對外界開放的園遊會。此次園遊會地點在台中縣霧峰鄉，來所參觀人士有：台灣省農業試驗研究評議委員、大專院校、省屬各試驗改良場所、省府長官暨霧峰鄉各界人士等等。而這種“烏溜溜”的稻米，記憶所及，系由省府合唱團之團員首先發現，而互相走告，而在園遊會場喧揚開來的。

這種“烏溜溜”的稻米，一經先發現者

大聲喧嚷，立即大大地旋起參觀來賓的陣陣騷動。一時，萬頭攢動，競爭購。展售之黑米（按即黑糯米；又，在本文中，黑米、黑糯米、香黑糯米等等用詞有時並未作嚴格之區分，謹請讀者諒查，筆者註）立刻被搶購一空，向隅者扼腕嘆息。黑米之生產即因之在中部地區悄悄地漫延開來。剛開始時，由於數量尚少，遂成為餐廳之寵兒，等閒場合均不易吃到，也一度成為省議會餐廳之招牌名點。如今，由於黑糯米在中部地區已有一定之栽培面積，黑糯米在本地區已不是高不可攀的珍品。往往，在中部地區大街小巷之外燴宴席上，不經意地，你就可看到——黑糯米糕及黑糯米油飯——等等黑糯米產品的蹤跡。而商業栽培地區也不再僅限於中部地區，個人所知，行政院退輔會遠在花東地區之農場亦有若干栽培面積。目前，部份中部地區黑糯米生產者也北運台北地區出售，說不定，那一天，你在華西街買到的“烏溜溜”的稻米就是“中部地區產的”（produced at the Taichung areas）

“你看過黑米嗎？”這個短句正是當時該所農藝系細胞遺傳研究室展售這種“烏溜溜”的稻米的用語。該“烏溜溜”稻米原種系前該所林明華先生於赴菲律賓國際稻米研

究所進修碩士學位之便所攜回。而於林先生他調行政院經濟部農業局（即今行政院農業委員會）服務後，由筆者繼續加以觀察研究。再於當年該所由臺北遷台中後，首辦之農試所創所83年所慶園遊會中大出風頭。當時筆者展售這種“烏溜溜”稻米之主要目的，除在讓與會來賓首開眼界，擴大見聞外；實在純是要製造賣點。至於，因之而引起黑糯米在本（及其他）地區之栽培生產則遠非筆者當初始料所及。

「黑米」其實是一種紫米

所謂黑米其實是一種紫米（有色米之一種），依果皮內黑色花青素含量之多寡，同品種之米粒，顏色深淺會有不同。現在黑米品種有屬糯性品種，亦有非糯性品種，間亦有香黑糯品種。傳統農家黑米品種（指未經育種家改良之稻種），稻穗剛抽出時大致為紅褐色（本所若干改良品系則呈淡黃綠或淡白綠，而與一般正常水稻品種相似），間或有芒。成熟後，稻谷轉呈黃褐色，其顏色較一般正常稻谷者稍深。去殼後，整粒糙米通呈黑褐色。但常發現有呈淺黑褐色或深黃褐色等等顏色深淺不同之米粒（此與當期作氣象條件及栽培管理有關）。若將那層黑褐色的表層完全碾除，即呈現精白色澤的米粒（米粒在植物學上稱之為胚乳，（endosperm），而與一般正常精白米粒之色澤並無不同。一般，黑糯米之米粒通較正常米粒者為小（輕）。本所現有黑米、黑糯米及香黑糯米等若干改良品系中，有若干品系之米粒較傳統黑糯米為大，即其米粒與正常米粒者相近。

黑米的農藝特性

這些傳統農家黑米品種的農藝性狀均不佳，不適重肥，病虫害抗（耐）性差，結實率奇差，產量很低；同時，這些傳統農家黑

米品種常帶期作性（即植物學上所謂之感光性或感溫性），亦即是各品種或僅適第一期作栽培，或僅適第二期作栽培，均不能行正常一年兩個期作之商業栽培。所以種植面積有限，品種也幾已淘汰殆盡，目前這些品種概保存在台灣省農業試驗所（按，目前該所保存之品種中，除台灣在來種外，尚有引自中國大陸、巴基斯坦、泰國、菲律賓、韓國、義大利及匈牙利等國之種原多種）。在台灣地區，早期因當時品種問題多多，僅若干地區作零星栽培，產量有限，物以稀為貴，市面上極不容易買到，甚或僅在中藥市場上以高貴中藥材面目出現。因此看過或吃過者因之百不有一，知道的人甚稀。甚或以為這些“烏溜溜”的稻米，系屬國內沒產的帕來品呢？而事實上，國際稻米市場上之黑糯米概為泰國所生產者。泰國產黑糯米在美國亞裔聚集諸州的超級市場上，不難發現。而美國超商貨架上另一種粒子長長（長度為正常米粒之3至4倍），顏色黑黑的所謂“野生米”（wild rice）。然而，這些物品雖號稱“野生米”，卻不屬於米類。它們是產自美國北部——如明尼蘇達（Minnestoa）等州——沼澤地區野生茭白荀之種子，而非本文所稱之黑米。而此類所謂之“野生米”曾為當地印地安人之重要食品，現今，其價格亦俏。

台灣省農業試驗所現有之改良品種（系）已改善這些期作性暨其他若干重大缺點，雖然在產量暨病虫害抗性等方面仍有待加強，但如病虫害方面加以適當防治，黑糯米每年兩個期作之商業栽培已屬可行。只是農政當局考量這些皮色黑黑的稻種對本省稻田之可能污染，嚴格執行；試驗研究尚可，但推廣商業栽培尚緩之策略。因之，台灣地區黑米之商業栽培至今仍不被鼓勵。觀察現存栽培稻種原的種皮顏色大致可歸類成：白色、淡褐色、褐色、紅色、淡紫色及紫色等多類。

→ 本省光復初期，稻種混雜，所產稻米色澤參雜未純，商品競爭力不佳。農政當局於花了相當代價之後才把各類有色米逐出台灣稻田，此應是現今農政當局仍無意推廣黑糯米之主要考慮原因之一。相類於此，美國稻作產業也為紅米之混雜而大傷腦筋。此因為美國屬大農制，人力往往有所不逮，紅米之去除因之相當困難。

在美國，紅米往往被視為雜草而以殺草劑處理之（相反地，紅米在沙烏地阿拉伯的百姓眼中，則是一種最是滋補之食品）。通常，紅米品種概較正常稻種更接近野生型，谷粒甚易掉落土壤中，且休眠性頗強，往往，人們趕盡殺絕之手段已用盡，然而它老兄卻是——遠芳侵古道，春風吹又生——真是莫奈他何。爾今，美國若干公司正以高生物科技——遺傳工程方法，企圖將抗殺草劑基因引入一般水稻栽培品種，再施以特定殺草藥劑以制紅米之漫延，這自是另一個話題，就此打住不談。目前，本所現擁有黑米、黑糯米及香黑糯米等改良品系若干個。其中，香黑糯米品系則尚待進一步觀查改良中。在本所所擁有之諸品系（或種原）均僅供試驗研究用，並不開放供非學術研究之單位或個

人索取，意在遵守農政當局之上述行政決策。在民間，新生報78年12月22日刊載有竹南鎮之顏培元先生在大力推廣黑米之產銷；並載，顏先生曾研發出紅香黑米，也改善了每年只能一收之缺點；但在黑米類品種共同缺點——結實率偏低方面，亦未曾突破。

黑米特別營養嗎？

就目前科技之解析，黑米與正常白米之差異僅在表皮那一層黑色的花青素而已，其他內含成分（或營養成份）並沒有什麼特殊不同。然而在民間，黑米長久以來普遍被用於病後體質虛弱時進補之用；而現代，則傳聞食用黑糯米，有益於病人開刀手術後傷口的癒合復原；食用黑米對眼睛、脊髓骨、肌肉神經、泌尿系統的保健及腰酸背痛的緩和等也具有療效；尤其是，相當多之人們相信：若能長期食用黑米，對新陳代謝、清血、預防皮膚及肌肉老化等方面亦大有裨益，進而大收延年益壽之功；而閩南地區也相傳：有紅補血；黑補腎等俚語。

民俗相信，黑米性極補，可以補脾助胃，適合冬令進補（曾石南先生，72年11月7日農業周刊）。據曾石南先生之察訪謂，有

攜帶式電動送風 呼吸保護具

防塵、防毒、防臭 全機能設計

質輕 舒適 安全

山本光學株式會社 LS-800系列

成形頭戴口罩式裝著簡單，本體150公克，輕量舒適，視野廣闊。內裝扁平式送風馬達，壽命10,000小時以上，超小型鋰鎳電池，充電一次可連續使用10小時，附電池皮套可裝入腰帶，輕便安全。直結式濾毒罐，粉塵濾罐日本JIS國家檢定合格，捕集效率99.5%，附110V電源充電器，最適合農業噴藥、塗裝噴漆、化學工業、有機溶劑毒臭氣體作業使用。

新型專利公告160155號

郵政劃撥帳號2099479-1

總代理 **盛將有限公司**

台中縣霧峰鄉吉峰路132巷16號
TEL:04-3335268・3327569 FAX:04-3325233

LS-800
風量固定
LS-810
風量可調

定格10時間
50公升/分
定格5.5~10時間
40~70公升/分



マスクの中に小型電動ファン内蔵！

位熱心中醫師——李先生——指出，黑米在食物藥性的分類中，屬於燥性，適合胃寒，冷質身體或作月子的婦人吃；又因為黑米多在立冬之前收割（文中所提之稻種當屬僅適三期作栽培之傳統農家老品種，筆者註），剛好適時地做為補冬的食品。張青慧先生（73年11月19日農業周刊）則說，黑糯米滋養補身的傳說紛云。曾錦塗先生（民國76年間榮獲全國十大傑出專業農民，雲林縣崙背鄉的水稻育苗中心負責人，78年12月22日新生報）則表示，黑米在我國古書“本草綱要”中曾有記載，黑米又稱“粳谷奴”，有強健身體的效果，不但營養價值高，而且具有醫藥療效，所以它有別於一般的食米，是一種屬於保健的“良質藥米”。筆者翻查“本草綱目”（明，李時珍撰；甘偉松增訂，宏業書局）卷22之谷部，查出谷部中載有稻，粳及秈等三種米類。綱目中對此三類米之藥性在此不擬贅述。僅提：本草中稱糯為稻，而糯米雖性寒，做酒則熱，脾肺寒者宜之，其米有赤及白二色；粳米即今人常食之米，有赤、白、紫、烏、堅、鬆及香之不同；秈者，粳屬之先熟而鮮明者（簡述以上諸條供參考，有興趣者請詳該書）。並未見綱目曾對“黑糯米”作任何特別之記述，也未見任何特別驗方等之記載。

坊間食譜供參考



去殼後的糯米，通呈黑褐色。



黑米品種的稻谷，成熟後與一般水稻品種相似，只稍呈深色些。

黑米究意有無特殊醫療藥效在此姑且暫時不論，街坊相傳之食用驗方大致有：

- 1.以四兩的黑米，燉番鴨角（公鴨）、土雞，可補身體虛寒。若再添加當歸、巴參、蜜耆、福肉（龍眼干肉）、枸杞、燉豬排骨，可治小孩夜晚尿床，兼壯固膀胱，增長發育。

- 2.如果以黑米，加當歸、川芎、枸杞、黑棗、蜜耆，與豬排骨同燉，可用來滋陰補腎，兼顧胃脾。

- 3.若自己想浸製黑米藥酒，可以上項中藥材，再添加一味黑杜仲，則可治療高血壓和腰酸背痛（以上為曾石南先生所述）。

而張青慧先生（73年11月19日農業周刊）之食補方式大致有下列幾種：

- 1.立冬進補：立冬季節以黑糯米加雞及米酒清燉。

- 2.健胃強身：以黑糯米加排骨、酒及水燉成稀粥。

- 3.燉黑米糕：以黑糯米加水、桂圓肉，燉煮成稀粥，再加入糖及酒即成美味米糕。

- 4.做黑米漿：將黑糯米加淨後浸約1小時，再用果汁機打成米漿，煮熟後加糖即成可口早點米漿。

- 5.浸黑米酒：黑糯米炒熟，加冰糖、桂圓肉、浸入米酒中，即成黑糯米酒。

由以上有關黑米基本背景資料的簡述，不知可曾滿足各位讀者們好奇與求知慾？若不然，歡迎有興趣讀者來信指教討論。 ☞