

# 用長秈米加糯米

## 包肉粽，好吃！

中華谷類食品工業技術研究所傳統食品課/周清源

為提供食品加工業者及一般消費大眾使用包粽子原料米時，可做多樣選擇及開發長秈米多樣化加工用途，農委會委託中華谷類食品加工業技術研究所開發「長秈米混合長糯米製作肉粽」試驗，推動本土性的米種與傳統米食製品。

### 1. 宗旨

省產的長秈米因米的性質關係，主要是用於主食用的白米飯，使用於米食點心製作的很少。為了使國人了解長秈米的特性，特以不同比例的長秈米與長糯米用來製作肉粽，以製作技術的突破，將兩種不同性質的米混合，再用傳統的方法來製作肉粽，希望借由此計畫之研究，能加強長秈米應用於米食加工品之開發，推廣至全民，相信一定會成為眾所矚目之農作物，進而提高農民之收益。

### 2. 依據

行政院農委會與台灣省糧食局「長秈米與長糯米製作肉粽的試驗」計畫案辦理，於83年5月6日於農委會舉辦品嚐會。

### 3. 過程

- ①本研究試作之主材料「長秈米」採購自市售之台中秈10號，而長糯米也是用一般市售台中秈糯1號，使產品更加務實而普遍化，以增加使用長秈米之意願。
- ②本試驗是將長秈米以兩種不同比例與長糯米混合，A為長秈米25%混入的長糯米；B為長秈米50%的長糯米；C為核對組，使用100%的長糯米。
- ③兩種米混合之後快速洗淨，再用室溫下的清水浸泡3~4小時。
- ④撈出淋乾後加入所有調味料與水，用大火炒香至水

入吸乾。

- ⑤炒過的米冷卻後，即可進行包粽（包粽時加入內餡）。
- ⑥包好後，用大火蒸熟50~70分。

以上之試驗方式係用傳統的炒米方法處理，除了蒸之外也可以用煮的方法熟製，另一種製作方法是將米先蒸熟成為米飯，趁熱拌入調味料，包粽後可以用蒸或煮的方式熟製，因為各地製作習性的關係，本次係用炒米之後再蒸熟的方式試驗，比較容易被製作者或消費者所接受，同時品質容易一致。

### 4. 說明

- ①對因食用糯米而有不適者，可有長秈米可以替代，以改變膳食習慣，促進食米的消費，維護傳統稻米產業，台灣地區最適宜稻作栽培，為促進農業資源合理分配利用及維持重要

主食之自給自足，必須加強推廣米食，以保護稻米產業。

- ②扭轉一般民衆對只可用長糯米製作肉粽的刻板印象，透過媒體可以使大家了解長秈米的烹調方式，更可以建立食米的新觀念。
- ③使國人了解長秈米與長糯米之特性，介紹長秈米的特色。

1) 長秈米：米粒瘦長、米透明性、粘性稍差、吸水大、膨脹性大、出飯率高、口感較疏散、消化性佳。

2) 長糯米：米粒瘦長、乳白色、粘性稍強、吸水

小、膨脹性小、出飯率低、口感較粘糯、有粘滯性較難消化。

### 5. 結語

長秈米良好的特性，將是再研發更多的長秈米製品的時機，本所將會再深入的研發更多的長秈米所製作的米食製品，廣為推廣，充分配合政府的糧食政策，推廣本土性的米種與傳統米食製品。

### 提供農友在班月會討論參考的題目

- 1. 比較長秈米與長糯米的特

性，食用後對身體的反應與感覺。

- 2. 鼓勵班員著手配合長秈米之推廣措施。



OM 55B 肥料濃度計  
肥料檢查器  
肥料濃度計  
作物生育最重要者為肥料，但施肥過多反而產生肥傷，作物的生長會停止，較嚴重時會枯萎而死，要改良曾經因肥料過多而發生障礙的土壤是相當困難的，因此使用肥料濃度計事前預防土壤發生障礙是最有效的，亦可測定一般溶液。  
EC METER  
直接郵購 特價優待4725元  
電話: 03-2285311  
傳真: 03-2285311  
地址: 桃園縣中壢市大興路100號

## 財團法人 農友社會福利基金會 目的事業說明

本會專為台灣區農民謀求福利，經行政院農業委員會核准設立，其目的事業如下：

- 1. 急難農民之救助：農民本人或家庭發生急難，生活困難急需救助者，可經由當地村里長向本會申請。因重病住院，負擔醫藥費用有困難者，可由診治醫院轉介。
- 2. 農業災害之慰問：凡農民種植蔬菜及瓜類作物遭受天然災害後急需復耕者，可填妥表格經村里長或農會推廣股人員證明，附受災照片一張，向本會申請補助種子等費用，協助復耕。
- 3. 農業學術教育之獎勵：除在國內各大專院校設立園藝獎學金外，相關科系之畢業生，有志赴國外進修園藝而家境清寒者，得向本會申請獎助。
- 4. 提高農民收益之研究：由本會聘請專家學者作專題研究，或編印專門書籍，藉以提高農民知識，增加農業收益。
- 5. 其他有關農村福利事業之贊助。

如有任何問題，歡迎洽詢賜教：

地址：高雄市(802)中正二路26號  
電話：(07) 224-1106轉421 傳真：(07) 222-2846  
聯繫人：賴三省先生