說一個老朋友，米

台東縣政府農業局農務課／戴聰敏

有一個足以被稱爲人類最好的老朋友，它不僅與人類發展的歷史中，有段頗爲悠久的相處時間，即使到了近廿一世紀的現代，人們還是幾乎每天每餐要與這個老朋友見面的。而根據古老的傳說，要得到這個老朋友的芳心，還不簡單呢！人們要花上88項的追求功夫，或者可以說要經歷88項的辛勞過程。它是誰呢？如從它的名字寫法來看，你由『八』、『十』、『八』組合而成，是兩個倒寫及正寫的『八』字所構成的，親愛的朋友們，您應不難想像，這個老朋友的盧山眞面貌，原來就是主題所提及的『米』。

對稻米的感恩

在我國有一首頗爲膾炙人口，人人都能朗朗上口的唐詩，是如此的描述：「鋤禾日正午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」，這是唐朝詩人李紳感念農夫終年的辛勞，瞭解米食得之不易，所寫下的「憫農詩」。其詩中之「禾」及「餐」兩個字，就是在形容我們每天所需的米飯粒粒皆要珍惜。至於現代也有一段頗爲貼切、感恩的詩歌，它的叙述是如此：

『稻米，它總是在，

敬天祭祖時，使我們感動它的世代相傳

美植袋®

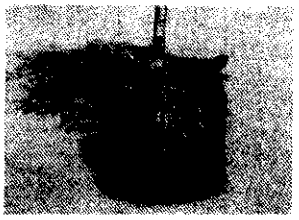
最新專利庭木移植栽植袋

新型專利第74180號

庭木移植的新趨勢 栽培容器的新選擇 移植庭木的好幫手
移植搬運簡單又方便 不受移植影響而可永保長綠



㈠種植時可當一般容器使用，滲水力強，對於不易移植或移植有障礙之樹種特別有利。



㈡根系生長於袋內，移植時可保留大部分，且移植前不用斷根，搬運容易，不受季節、土質影響，全年可移植。



㈢移植時可保留大部分枝葉樹型，生長不受影響，永保長綠。

七巧園藝事業有限公司

彰化縣田尾鄉饒平村富農路87號 TEL:(04)8831787 FAX:(04)8834037



無數雙推動米食文化的巧手（一群媽媽正在搓餜的情形）



愛吃米飯的學童最能培養感恩的心懷



家政班員是各地農會辦理活動時，最得力的助手（製作粽子的情形）

、濃郁芬芳，

婚嫁禮儀中，給我們驚喜它的多采多姿，樸實圓滿；

米食，它傳承了，

我國歷史悠久的鄉情文化，廟會節慶、彌月祝壽，多需要它。

你我無法抹滅的不變眞情，闔家團圓、圍爐夜語，少不了它。』

米食鄉點，最有媽媽的愛心味道

也許您曾經歷過民國4、50年代，還是傳統的農業社會時，在當時家家戶戶幾乎都有些供作敬神、祝壽、喜慶活動常用的粿模、糕模、蒸籠、石磨、石臼等製作米食的器具，每逢過年過節、婚嫁喜慶時，闔家大小就會自行製作一些頗有「媽媽味道」的鄉點，作爲應景之物。

就以年節禮儀所製作的米食爲例，諸如春節的各式年糕、甜粿、發粿、蘿蔔粿、包仔粿；元宵節的湯圓；清明節的紅龜粿、草仔粿、芋粿麩；端午節的菜粽、肉粽、粿粽；七月普渡拜拜的紅龜粿、粽子、壽桃、鳳片糕、素牲禮（以鳳片糕作成的米豬、米羊、米雞、米魚等）；中秋節的糍糰；冬至時的湯圓、菜圓、肉圓等；又嫁娶賀禮用的米香餅、米果、米糕、綠豆糕、鹹糕；彌月用的油飯、滿月圓；度



家政班的學員們，觀摩製作摻入紅豆餡的糍糰（攝於台東縣關山鎮農會）

醉（小兒滿週歲）用的紅龜粿；祝壽賀禮用的壽桃、壽圓等約有一、二百種之多，可謂爲龐大的「家族」，可能有的種類，您還說不出名字呢。

至於平日佐餐用的，除了各式甜鹹飯粥來供溫飽外，尙有便當（飯盒）、米粉、米苔目、粿條、壽司、碗粿、九層糕、筒仔米糕、麻米、豬血糕、狀元糕、糯米燒賣、珍珠米丸、米腸等可口的小吃，以及常供早餐的米漿、米麩、飯糰等，不僅式樣五花八門，琳瑯滿目，而且色、香味俱全的米食特色，使人在大快朵頤之後，還能口齒留香，因此怪不得可謂，各類的傳統米食，幾乎就能和文化及眞情劃上等號。

還記得我們是吃米長大的嗎？

自古以來，稻米即爲我國主要的農作 →










物，米食更是地處亞熱帶台灣地區人民的主食，也由於米極適合國人的體質，因此倍受我國歷代施政上的重視，也爲人民百姓所依賴，故米在我國有時還比黃金要珍貴得多，其實可以說得更深入些，與其說我國是「以農立國」，不如說「米爲邦本」，可能才較爲貼切些，也較爲人民所接受。因爲米養育了我們的先祖，使民族得以繼續生存，使文明得以發揚光大，對於國人的貢獻可說是超過任何的財富。

論及台灣地區傳統農業社會「唯米是糧」的習慣與觀念，也曾經維持著一段長久的期間，不過隨著政府播遷來台，引進麵食的吃法後，而開始有所動搖了，近年來再加上工商業社會的發達，人們爲了忙碌的生活需要，而將膳食文化帶進了戰國時代，於是漢堡、牛排、炸雞、比薩、罐頭食品、各類西式速食等，逐漸充斥國內的消費市場，不僅使國人逐漸忘了「米飯」才是最經濟、最適合國人的主食，而且家庭主婦們也不再興起下廚煮飯粥作米食的興緻了。

也許是人們喜歡變換口味的天性使然吧，就這樣米食消費市場，逐漸被後來居上的超級市場、麥當勞、西餐廳等所取代，其實外食人口大量的增加，也是造成家庭米食消費降低的主因之一，如依據「台灣地區主要糧食消費調查研究」的報告，可看出每人白米全年平均消費量的調查，就從民國50年的140公斤，遽降至85年的67公斤，僅僅35年的光景，米食原有的江山，已喪失了大半，而對於食米消費量一直遞減的情形，怎麼還叫人不擔心呢。

再次發展稻米產業的新頁

雖然稻米需求量日益減少，使稻米生產量產生過剩的現象，是不爭的事實，且將來在我國加入世界貿易組織後，配合開放限量稻米進口的衝擊，國內的稻米產業結構，需有必要作適度的調整，而乍然之下，稻米產業就好像將要打了敗戰的老兵，令人不勝噓唏。

其實稻米對於國人的貢獻，並不只是口腹之慾而已，其不論由產值、糧食安全、經濟層面、生態維護，以及水源涵養等方面來看，皆有難予衡量的價值，國人實不應輕言放棄稻米的產業，淡忘我國傳統米食文化。何況製作米食，多做飯，對於接近親情、促進和諧、親子關係是有正面的意義，雖然製作米食鄉點，要多花一些時間，但卻是顯現溫暖、親情、融洽、幸福的最好方式。

事實上只要動點腦筋，用糯米作年糕、麻糬、粽子，用秈米作蘿蔔糕、芋頭糕、碗粿，用粳米作各式粥飯等，便可製成很多種類有媽媽愛心的可口點心，讓全家人都能吃出營養及健康，您說何樂而不爲呢。願大家都樂意來當個「飯桶」。