

# 農業周刊 Agri-week

紅糯米做的阿美大餐 2  
打鼾 有藥可醫 8  
炎夏吃肉凍 20  
辦公室森林浴 32  
手工紙——日本人眼中的無形文化財 24



29  
第15卷

## 目錄

### ● 消費資訊

- 2 紅糯米做的阿美大餐 ..... 邱顯明
- 3 紅糯米食譜 ..... 花蓮改良場
- 5 晒場上的花生 ..... 溫秀嬌

### ● 保健教室

- 6 美麗的肌膚需要營養 ..... 黃美月
- 8 打鼾 有藥可醫了 ..... 來隆祥
- 9 脫脂牛奶預防動脈硬化 ..... 邱健人

### ● 食品與食譜

- 10 煮飯的小技巧大學問(3) ..... 徐近平
- 20 炎夏吃肉凍 ..... 黃韶顏

### ● 家庭園藝

- 26 水草之王 睡蓮 ..... 蔡尚光
- 28 鐵甲武士 龍舌蘭 ..... 花 圃
- 30 銀杏與白果 ..... 百 弓
- 32 辦公室森林浴 ..... 菖 蒲

### ● 專題報導

- 12 手工紙：日本人眼中的無形文化財 ..... 郭蘭生
- 16 再生紙·能救什麼？ ..... 吳俊賢

### ● 攝影欣賞

- 18 中國古厝之美 ..... 曾石南 攝
- 22 新知介紹 ..... 葉似芝/秦惟聰
- 24 休閒農業：陽明山上採甘藍 ..... 王文安



曾石南攝 (請看18頁中國古厝之美)  
封面：仿古建築的墾丁青年活動中心

### ● 下期預告

瓊麻藝術  
我心目中的超級市場  
來認識這群夏日之星

呈現多元傾向。加上阿美族豐年祭中經常推出“阿美大餐”，其中的“哈哈”、“土倫”因用紅糯米做成，色澤特別，受人歡迎，進而打响了“紅糯米”的名號。

花蓮縣光豐地區農會靈機一動，該會轄區正是阿美族人最多的地方，何不不做做“紅糯米”的生意！於是農會透過農事研究班以契作方式，計畫生產“紅糯米”。目前光豐農會契作的面積已達20公頃左右。

區農會的做法是採最低保證價格收購的方式，底限設在每公斤28元。如果市面的價格高於28元，農會機動把價格調高，低於這個價格，農會仍以28元收購。以去年來說，市價只有26元，但農會仍以28元購買，讓契作農戶有穩定的收入，安心種植。

光豐地區農會在推銷“紅糯米”上，完全以商業化的方式來經營，除了舉辦品嚐會，介紹“紅糯米”的做法、吃法外，也在包裝上動腦筋，設計了包裝紙盒做精緻訴求。每盒1.38公斤(1公升)零售120元，可當禮盒送人，相當受歡迎，此外有一般家庭2公斤小包裝，零售130元。

事實上“紅糯米”的產量很低，一公頃的產量大概只有3,000斤。從農業經營的角度來看，農業行政當局並不鼓勵推廣這種“有色”的稻米，但小面積栽培，像光豐地區農會這種計畫性的推廣，仍有它的生存空間。不但可以使種植的阿美族人有穩定的收入，對農會的業績也有幫助。

一般習慣上，紅糯米是用來煮稀飯，加入龍眼干、冰糖就成了有名的“紅糯米粥”，也可以加入1/3的蓬萊米煮成飯，香噴可口，色澤好看。也可做竹筒飯、米糕和壽司。由於紅糯米的色澤特別，不少人強調它很補，但農業改良單位並不如此認為，強調它和其他的米，沒有什麼兩樣，只是天然色素的關係，呈現不同的色澤而已。

其實像“紅糯米”這種特殊的稻種，也不必強調它補不補，光是香米的獨 →