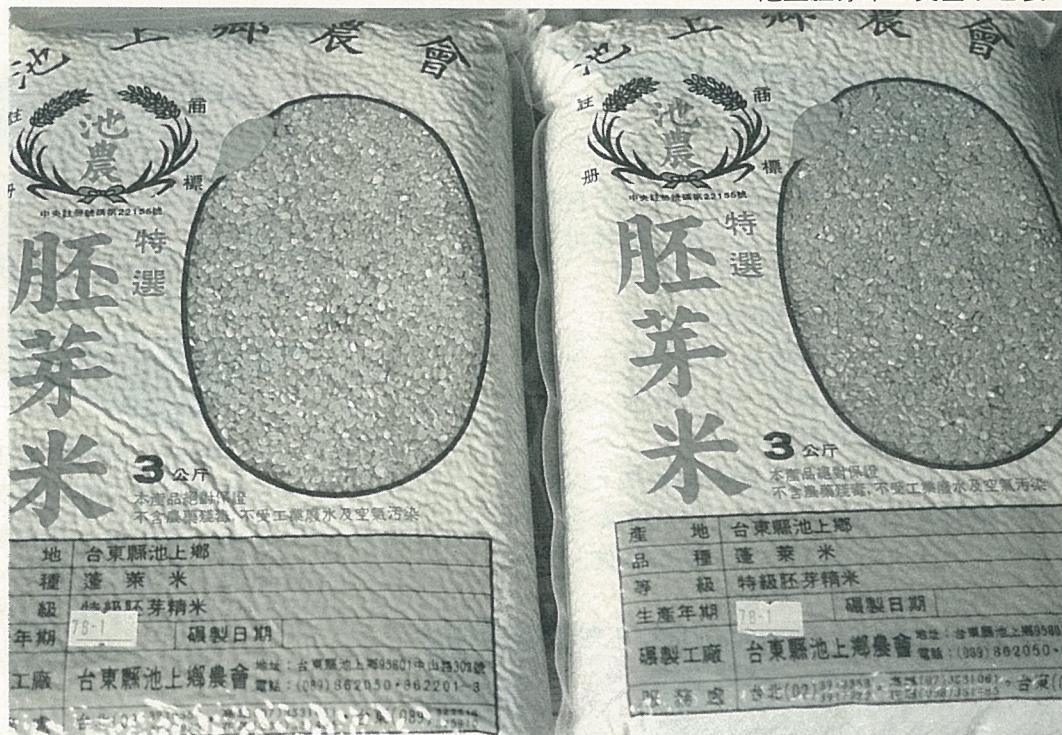


# 池上胚芽米

溫秀嬌

池上胚芽米以真空小包裝



**小** 包裝良質米已普遍受到消費者的歡迎，在重口感、外觀、營養等要求之下，業者也開始講究“包裝”方式。如真空包裝即可延長稻米的貯藏期，並保持其品質不變。

台東縣池上鄉農會銷售的“池上胚

芽米”即採用真空小包裝，每包3公斤重，售價110元。池上農會總幹事吳清吉說，這種富含維他命B群的胚芽米銷售成績相當好，目前每個月市場需要量在7,000～8,000包左右。

“池上米”在民國74年時曾獲台灣

本社代售



每本定價280元  
(郵購另加掛號郵資45元)

豐年社

台北市溫州街14號  
(02) 3628148  
郵政劃撥00005930-0豐年社

隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。

本書將各類食物的營養成份、組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

黃詔顏 編著

# 食物製備

新書介紹

區國產優良食品評鑑會頒給“金牌獎”，當時由國策顧問謝東閔先生頒獎，吳總幹事說，當他自謝顧問手中領到這份獎時，就決定要鼓勵大家多吃池上米。目前池上鄉銷售有4種米—壽司米、月光米、胚芽米及池上米，總幹事表示，他可保證不含農藥殘毒，也未受工業廢水等污染。

關於胚芽米的煮法，池上鄉農會推廣股長李金貴表示，搓洗宜輕，重搓胚芽容易脫落，使維他命B<sub>1</sub>流失。輕洗2次後就可給水，給水量宜較平常稍多一點，通常以米量的1.2~1.3倍為適當，煮飯前若能先將之浸水1小時更佳。

此外，若要把胚芽米飯煮得更好吃，有個秘訣，就是飯熟10分鐘後，再度按上電鍋開關，待開關自動切斷時，隨即打開鍋蓋，讓蒸氣散發後才食用。一般而言，胚芽米飯比較硬，但是也比較香。

池上鄉今年第2期的稻穀在11月底開始收割，池上農會準備將其中的50頓加工為胚芽米。目前用作胚芽米的稻種是高雄142號蓬萊米，碾製工廠設在池上鄉新興村。為了讓胚芽米更耐貯藏，工廠裡增設價值約60萬元的真空打包機。

池上農會目前在台北、高雄、花蓮



這是台東縣出產良質米最好的地方——池上地區

設有銷售服務處，其電話分別是台北：(02)3918358，高雄(07)3331061，花蓮(038)331485，歡迎消費者訂購品嘗。

台東區農業改良場目前亦在池上地區作良質米的選育試驗，據改良課長郭能成博士所了解，池上鄉及鄰近的富里鄉、關山鎮，其良質米大都產在靠海岸山脈的地方。在適地適種的原則下，準備在此地再選育比目前更好的品種繼續推廣。

郭博士呼籲消費者多吃胚芽米，因為胚芽含豐富的維他命B，營養價值比普通精白米好。池上鄉農會產製的胚芽米保有35%的胚芽，確實是不錯的主食。

## 敬請訂閱

### 鄉間之路姊妹雜誌

# 豐年

最權威的農業產銷技術刊物  
告訴你如何經營農業成功，豐收賺大錢！

\*內容：提供各類作物栽培、畜牧獸醫、漁業、農業機械、植物保護、農藥、農業貸款、精密農業技術、農家成功經驗等最新實用農業生產技術與產銷經營資料，並解答各種農業疑難問題。

\*每月1日、16日出版  
\*訂費：1年份24期500元，2年份48期950元。

豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0 豐年社  
服務電話(02)3628148