

“關山小米”上市

文圖／溫秀嬌

近3年來台東區農業改良場大力推廣種植並行銷的“關山小米”現在又上市了，今年以設計精美的盒裝展現在消費者面前，每盒6包裝，每包300公克售240元。

關山鎮農會推廣股長劉源利說，今年的小米售價比去年每包提高了10元，但還是供不應求。其原因大致有二：(一)喜歡吃小米食品的人愈來愈多(二)農民因小米收穫量有限，種植意願並不是很高。在供給有限需要增加情況下，價格攀升自然成為搶手貨。

在每個包裝盒裡，關山鎮農會都附有小米的簡介和烹調方法，小米含豐富營養，包括9.61%蛋白質、2.93%脂

肪、5.94%纖維、64.48%可溶無氮物、2.88%灰粉，關山農會說有着這麼豐富的營養，怪不得自然界的小鳥單就吃小米，就有整天飛翔在天空的體力。

至於烹調方法以做小米稀飯居多，小米飯次之，其他的尚可作小米餅、小米糕、爆米花、壽司等。若是煮小米稀飯時可摻綠豆、紅豆、薏仁、蓮子、麥片、玉米、小米胚芽、龍眼乾等，其比率依各人喜好口味而定。若是煮小米飯則以白米3份小米1份為適當。

目前關山鎮農會門市部有銷售，服務電話是：

(089)811680 · 811690 ■



山粉圓植株

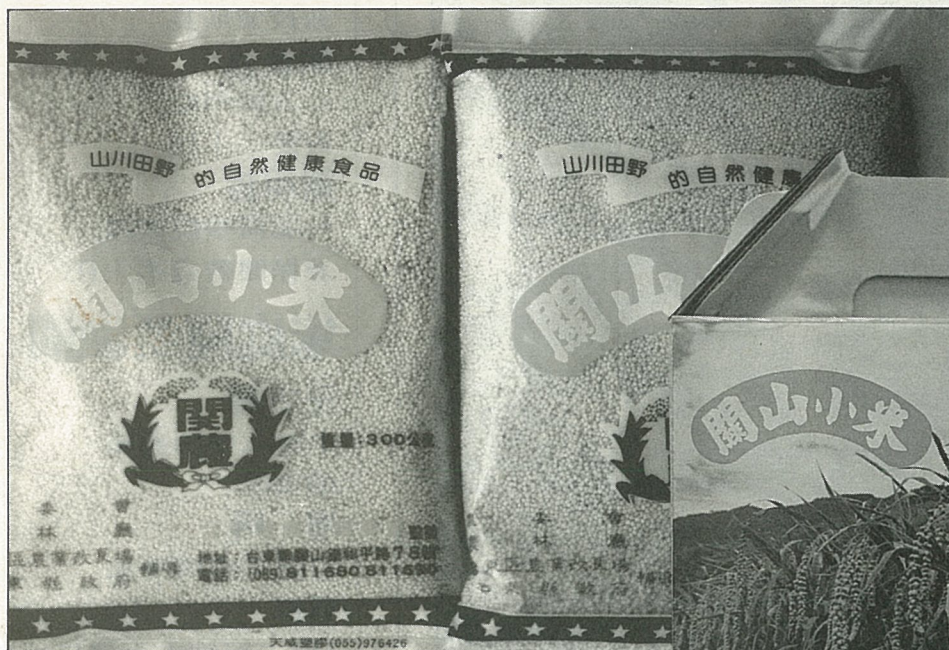
天然植物性點心

山粉圓

俗名“狗砂仔”的山粉圓長在山野、溪埔、田埂，依然欣欣向榮，秋天至冬季葉梢開紫色花，結如芝麻的粒穗，種籽成熟時砍伐晾曬及鼓打，即可收集芝麻般黑粒。據農民或草藥店業者表示，這種山中野味是天然植物性點心飲品，有清涼、降火、整腸、助消化、治腹瀉等功效。

現在有小包裝山粉圓在出售，用法是1湯匙山粉圓加5碗水，水沸放入煮約1~2分鐘，加糖拌勻即可。冷熱皆宜，農家相沿普遍食用，惟一般民眾知道者尚不多。 ■

文圖／張瑞卿



關山小米可煮好吃的小米稀飯 關山小米今年推出精美盒裝

