

五福紅粥 (林妙娟)

邱顯明



紅糯米做的阿美大餐



桂花香糯和鹹香糯



三角粿

雙味麻薯



成米飯之後色澤美觀，帶有淡淡的清香味。現在，“紅糯米”已成為花蓮縣阿美族的特產米。

“紅糯米”阿美族人稱它為“紅粟米”，傳說是阿美族的祖先乘獨木舟，由海上到花蓮來時携帶來的，因此“紅糯米”成了不傳之秘，除了族人之間流傳外，不輕易把稻種傳給族外之人。他們代代相傳流傳至今，平常很少食用，只有在重要節日的時候才拿來蒸類似本省米糕的食物，叫做“哈哈”，做成糯米糕的叫做“土倫”。這兩種米食都具有阿美族的鄉土特色，很受人歡迎。

近年來農業型態改變，飲食方式也

花 蓮縣的阿美族人，亘古以來珍藏一種稻穀暗紅色，稱為“紅糯米”的稻種。據說是花蓮原產香米的一種，它除了有一般糯米的特性外。煮

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 黃韶輝

● 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 葛 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 $\frac{1}{3}$ 的蓬來米煮成飯，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 →

紅糯米食譜

花蓮改良場提供



紅糯米穗

双味糰糰

材料：

紅糯米 1 公斤、花生粉 $\frac{1}{2}$ 杯、細砂糖 $\frac{1}{4}$ 杯、椰子粉 $\frac{1}{2}$ 杯、細砂糖 $\frac{1}{4}$ 杯。

做法：

1. 紅糯米泡水 6 ~ 8 小時蒸熟。
2. 熟飯搗爛分捏成 16 個小圓球，吃時沾加糖的花生粉或椰子粉。

→ 特味道和那種與眾米不同的色澤，就秀色可餐了。

紅糯米在 7 月收穫，由於契作面積考慮了整年的需求量，因此大致上現在全年皆可供應消費者需求。光豐地區農會表示，從今年度起，紅糯米將在全省各鄉鎮市農會購物中心或農特產中心銷售，方便各地消費者購買，若一次訂購 20 公斤以上，也可直接和光豐農會洽購。光豐地區農會連絡電話：(08)701-055 供銷部陳主任。 ■

註：分捏小圓球時，手上抹些油較不黏手。

三角粿

材料：

紅糯米胚芽米 1 杯、糖 $\frac{1}{2}$ 杯、酒 1 湯匙、水 1 杯、糯米粉 3 杯、水 $\frac{1}{4}$ 杯、玻璃紙 2 張或月桃葉子 4 片。

做法：

1. 紅糯米加水 1 杯、酒 1 湯匙、煮熟，趁熱拌糖待用。
2. 糯米粉加水揉成糰，分成 35 個，每個包 $\frac{1}{2}$ 湯匙的 1. 料為餡，捏成三角形，置於玻璃紙上，蒸 5 分鐘，掀蓋透氣再續蒸 3 分鐘即可。

鹹香糯

材料：

紅糯米 1 斤，油蔥 3 湯匙，沙拉油 2 湯匙，去皮花生仁 1 杯，塩 2 茶匙。

做法：

1. 糯米泡水 6 ~ 8 小時蒸熟。
2. 花生仁壓碎。
3. 起油鍋入油蔥、塩、花生仁、蒸熟的飯，拌勻即可。
4. 小托盤上鋪玻璃紙，將 3 項拌勻的飯壓平切塊狀。

桂花香糯

材料：

紅糯米 1 公斤，長形豆皮四張，炸油 1 鍋。

調味料：

桂花醬 3 湯匙，糖 4 湯匙，油 4 湯匙。

做法：

1. 糯米泡水 6 ~ 8 小時，蒸熟。
2. 蒸熟拌入所有調味料，分 4 份，以豆皮捲成長條形，油炸半分鐘，撈出，待冷斜切片。 ■