

## 真的很「米」人——健康免洗米與彩色米

為了提供消費者健康、安全及優質的稻米產品，花蓮區農業改良場開發免洗米產品，並以免洗米研發具有天然植物活潑鮮豔顏色的健康彩色米，讓消費者不僅可以直接安心地用免洗米下鍋煮飯，免除以往煮飯前洗米手續，還可以依照您的心情喜好，選用不同顏色的彩色米，妝點您的餐桌，豐富您的生活。

### 優質的免洗米

免洗米顧名思義就是不用經過洗滌即可直接煮食的米，在日本已發展約10年，近年來已成稻米明星商品，約佔日本稻米市場15%以上，主要是針對現在忙碌的上班族，可以節省煮飯前洗米的程序與時間，並減少米飯營養成分流失，不僅使用方便，更有益於消費者健康；另一方面，免洗米可以減少家庭洗米污水排放，更有助於環境保護。在現代都市污水中，家庭廚房污水佔了大部分，而廚房污水中洗米水含有許多澱粉，常常也會造成河川污染。而免洗米技術即是強調用嚴格的加工程序除去米粒表面附著的殘留米粉及雜質，並在食品級的高標準加工廠加工，使免洗米產品不僅乾淨，符合健康及環保原則，更可以節省目前日益短缺的水資源，是值得提倡的未來稻米產品。

免洗米目前製造流程可分為兩大類，一為無水乾式加工，主要有利用特殊加工之免洗米機械或添加木薯澱粉等方式除去米粒表面之殘留雜質；另一方式則利用水洗方式清潔米粒，再送風吹乾。免洗米加工過程須有食品級之加工廠及嚴謹流程，徹底清除米粒表面之殘留米粉、雜質與異



清潔、安全、健康之免洗米

物，加工過程之水、空氣及作業人員都必須有嚴格之管控，以確保產品之清潔與衛生，處理後之廢水及粉塵也要有回收處理設備，以避免污染。所以免洗米是一項健康、安全、優質且環保的產品。

為了將免洗米技術引進國內並進一步推廣，以期能使稻米產品朝向更多元化及提高產品附加價值，行政院農業委員會花蓮區農業改良場特別引進日本乾式免洗米設備，開發免洗米技術。本項技術可徹底清除米粒殘留物質，加工後保留米粒良好食味，米粒外觀更透明白淨，烹煮後米飯光澤佳，口感較軟，食味品質更佳。花蓮農改場再利用免洗米技術加工花蓮縣羅山村有機米，同時結合安全、健康的有機米與免洗米概念，將來可開發有機免洗米商品，可更加凸顯有機米之健康安全形象與價值。

### 彩色健康米

花蓮區農業改良場更進一步利用可以直接烹煮而不必洗的高品質免洗米，研發出帶有天然植物活潑鮮豔的顏色，並具有養生保健活性成分的彩色米，以

特殊的加工方法，把蔬菜水果中的營養素及天然蔬果色素，以最天然的方式加到米粒上，不僅使米粒多了艷麗的外表，其天然色彩物質更具有特殊保健成分。此技術的特色在於使用有機免洗米為材料，並突破了米加水在乾燥後會胴裂及易碎的瓶頸，新研發的加工技術造就了晶瑩剔透的彩色米。相信彩色米除了穿上活潑鮮豔的衣服外，更吸引人的是其中養生保健的天然生理活性物質，讓消費者於日常生活中，每天能自然的吃到有益身體的成分，除了帶來新奇外更帶來健康。

目前研發出多種顏色之彩色米，包括紅、黃、綠、紫等色彩，全都使用有保健成分的天然植物作為食材，而其中使用薑黃的黃金健康米及使用自然蔬菜的紫玉健康米，其色彩最為穩定，深具商品價值。黃金健康米特別選用薑黃為材料，將薑黃中天然保健活性成分薑黃素（curcumin）以新研發的加工方法披覆於米上。薑黃素在中國古籍本草上記載，可治臃腫、通月經、治瘀血、消腫毒。科學上也已證實具有抗發炎、抗腫瘤、抗血小板凝集減少血



彩色米煮成的米飯

栓、抗氧化及抗菌等藥理功能。除了黃金健康米外，還有紫玉健康米可供選擇，紫玉健康米有特殊亮麗紫色，具抗氧化能力，滋味也很可口誘人。

彩色米烹調時只需加入水即可，不必再水洗，不僅方便又可擁有美麗健康的米飯。使吃飯不只是吃飽，而是吃的有樂趣、吃的健康。富含藝術氣息的彩色米，不但活潑亮麗、美味可口，更具有養生保健的成分，提供消費者新的選擇，未來可將米食文化帶入更多元方向，有助擴大稻米市場，提昇農產品附加價值。



如藝術般的彩色米

高品質之免洗米與彩色米深具發展潛力，可大幅提升稻米附加價值，提供消費者時髦的新選擇，使稻米商品朝高品質方向發展。未來將繼續秉持創新研發之精神不斷提高稻米之利用性及其附加價值，積極研發米類新產品。當您為了換菜色而苦思時，不妨採用彩色米、換一換顏色，一定會有意想不到的樂趣。🌱