

秈糯粽

秈米與糯米統一了！

今年5月6日，中華穀類食品工業技術研究所發表一項由秈米與糯米混合製成的米食新產品「秈糯粽」品嚐會，希望這項突破傳統的創舉，能使秈米在傳統米食中一展魅力。雖然今年端節已過，但接下來七夕的圓仔、中元節的芋粿翹、重陽節的重陽糕乃至明春的年糕，「藉著秈糯粽」的新意，或可提供您在製作米食時的參考。



攪雜25%長秈米的「秈糯粽」成品

中國人是懂得吃米的民族！不同的米種，在老祖先的巧思運用下，便可千變萬化地做出各式各類的米食。而後人在製做傳統米食時，也一直承襲前人留傳下來的經驗，例如在製做米粉、粿條、米篩目、碗粿、倫敦糕等米食時，選用「秈米」為原料米；而在製做諸如湯圓、年糕、紅龜粿、粽子、八寶飯等食品時，很自然地選擇「糯米」為要角。千百年來，遵循無誤。

其實，如果把秈米與糯米混合製做米食，不但可以想像，也是可以想見的！

為了拓展秈米的應用範圍，並紓解因民俗節慶導致糯米市場供不應求之壓力，農委會特別委託中華穀類食品工業技術研究所，進行「以不同比率長秈米混合長秈米製作粽子」之試驗，而試驗之初步成果亦於5月6日在農委會舉辦的「秈糯粽發表品嚐會」中公諸周知，希望藉此將秈米的新運用觀推廣到民間，進而促使加工用新稻米品種的育成，提升國產稻米的附加價值。

在該日的品嚐會中，除了展示3種不同原料比例之「秈糯粽」——含秈米25%、含秈米50%及不含秈米的100%糯米，並當場發給每位試吃者一份「秈糯粽品嚐評分表」問卷。負責此項試驗研究的食品加工專家周清源老師表示，以長秈米與長糯米混合製做粽子，除了較為經濟（長糯米市價每公斤約65元，而長秈米每公斤僅38元），亦考量到外觀的一致性。在添加秈米的比率上，他個人認為以25%至30%的比率最適口；而從當日回收的問卷中亦發現，大多數的試吃者對於含25%長秈米的粽子，不論在其

外觀或口感上，接受度皆較其他二種秈糯粽高。

「秈糯粽」既然包含二種米，製做方式是否也有異於傳統呢？周老師說，「秈糯粽」的製做過程，大體來說並無特別之處，但因秈米的吸水速率較糯米快，不嫌麻煩的話，可將兩者分別洗淨泡水，待各自吸足了水份再予以混合，不過，如一次的製做量大，則此道手續可免，只要混合浸泡即可。

既然秈米可以與糯米混合製成粽子，蓬萊米理應亦然，沒錯！蓬萊米也可以用相同手法攪入糯米中，但是蓬萊米煮時易爛，周老師建議添加的比率以20%為上限，並與圓糯配合較適宜，烹調的方式則採「水煮」較不易失敗。

千奇百樣的米食點心，人人都愛吃，然而以糯米製品為大宗的米食，如果食用時不加以節制，很容易因糯米難消化，造成腸胃方面的疾病。若是我們懂得在製做時，適量地添加較易消化的秈米，您或可面對美食，無顧忌地多吃幾口呢！

長秈米與長糯米特性比較表

米種	粒形	顏色	黏性	吸水性	膨脹性	出飯率	口感	消化性
長秈米	瘦長	半透明	稍差	大	大	高	鬆散	佳
長糯米	瘦長	乳白色	稍強	小	小	低	黏Q	黏滯難消化



圓糯米

長糯米

長秈米

除了粽子之外，其他的傳統米食皆可適量應用秈米製做。



壽司

地瓜菜糍

芝麻球