

醫師的戀米情結

穀類之王

五穀之首是為米，因為它所含的胺基酸最安全，其它在水分、各營養成分方面，與小麥、大麥、燕麥之間可以說約略相當。

稻米在中國原產於南北各地，但由於近2000年來，北方的乾旱，所以已不見稻田了。在日本反而是禮失求諸野，他們所引以為傲的壽司就是米的精緻美食，再加上食品工業的進步，從酒類、水果到點心都有米的成分，真是米食王國。由於台灣稻米供需失調，所以七年來為農政單位當義工，力挽米食衰退的狂瀾。

麵食

小麥可能是世界最廣大的食品原料之一，由於它不同的麵筋強度，造成它的粘彈性不同，而可以製備各種食品。由於小麥的蛋白質較缺乏離胺酸（人體的一種必需胺基酸），因此美國在麵粉中添加有3%的大豆粉來強化它的蛋白質。在日本麵粉分四等級，最強筋的用來做麵包，以求Q，而第二級的用來做中華麵條，第三級的做日本麵如烏龍麵與蕎麥麵，而西點用的則用最低筋的，麵粉的高低筋與其蛋白質含量有關，愈高筋的蛋白質含量愈多。在德國南部巴伐利亞的一種傳統啤酒就是小麥啤酒，其香味有如蜂蜜與花香。

大麥，大多是啤酒及威士忌的原料，也是飼料，精白麥也可

食用。義大利麵比中華麵來得乾燥，所以煮沸時間大約13~15分鐘。其口感也不同，講究也不同，義大利麵講究好的蕃茄醬、起司與橄欖油，其口味偏甜。而日本的麵則是『禪』的表現，本來是除了柴魚、海帶熬出的高湯之外，不添加任何東西的烏龍麵，以及吃前先摻以醬油水及生蔥片的蕎麥麵。而德國的西南部手搓麵，則像麵荅荅，原本只加起司與洋蔥的，現在則常在餐廳裏當副食。最豐富的首數中國麵，不只各地不同，而且非常講究個人喜好。

飯就是正餐

在許多亞洲國家，問人吃米飯等於「正餐吃了沒」的意思，這些國家每人每年吃了100~200公斤的稻米，而美國人則吃了7公斤，也因為美國人大部分不太以米作為主食，所以他們雖然只生產全球2%的稻米，但是卻是世界最大的稻米出產國，相反地，中國產了世界90%的米，可是由於人口眾多，仍然需要進口糧食，台灣則在這30年來少吃了很多的米（約下降了55%），大約在30年前開始急速下降，目前稻米只佔我國40%的糧食消費，自給率只有8%，因此台灣是個糧食自給率不到一半的國家，遠低於美國300%，加拿大500%，法國150%，甚至於日本的65%。

美國人吃米糠

由於富裕之後，人們開始大吃白米飯，不過美國人近年來才大發利市地在推銷其早餐速食米糠，其理論基礎為日本及印度的科學家發現米糠能下降膽固醇，一盞斯（28.5公克）的米糠製品含有8公克的纖維，其中有2公克是可溶性纖維，有6公克的脂肪，4公克的蛋白質，100大卡，以及非常高量的維生素B、菸鹼素、鎂、鐵。他們鼓勵人們把米糠撒在早餐速食穀果、沙拉、酸奶，或烤蛋糕上面。

過去台灣人吃撈米飯

在許多的亞洲國家，煮飯是白米，更糟的是以大量的水洗過之後，再以大量的水煮，結果飯是一粒一粒撈起來了，維生素B卻不見了，而這米湯則用來漿被單、衣服。因此亞洲地區有許多腳氣病，就是這個原因，也使得日本第一個營養學家因為腳氣病與維生素B的研究而名垂英史，也是目前日本有那麼多藥廠都在製造維生素B羣的原因。

但是台灣直到我小時候，外婆仍然會留下一些米湯來漿衣服，沒穿米湯的衣服，老人家感覺像沒穿一樣，她曾敘述過她小時候日本社區衛生教育蓬勃的情形，台灣也就在我外婆小孩子的那個時代，從大量水煮飯，改成乾飯的方式。

長米與圓米

洋人常以圓米、長米來分米

（下接47頁）



大食客 彰化縣農會於84年1月18日在台北市新光三越百貨公司，舉辦「良質米飯大食客競賽」。結果來自彰化縣竹塘鄉的詹武雄在15分鐘內吃了1,360公克白米飯，贏得冠軍，由彰化縣農會推廣課長鄭法海頒獎。(攝影／張珮瑜)

(上接42頁)

粒，在台灣則以在來（占也米），以及蓬萊米來區分，本來台灣吃在來米的，在日據時代改為蓬萊米，目前稻米的品種繁多，又有號碼，只有專家才懂，不過容易大量收成的米是便宜又不好吃的米，又香又Q的米，通常產量較少，價格也貴。

東西差異

在美國，由於米粒是純淨的，所以他們的米不用洗，可以直接煮，尤其添加了維生素及礦物質，所以洗了就不見了。洋人煮飯不一定加水，而是加了果汁、菜湯、肉湯、蕃茄汁或植物香料，當然煮的時間要酌增。

西方常以白飯當副食配主菜，在中歐以白飯配雞肉或魚類，不過通常會拌奶油再加一些香味植物碎片，如小蔥花等，也有以炒飯侍候的，這時就可以配肉類主菜了。

歐洲名菜

Pilaf是非常有名的，以洋蔥丁快炒，然後加米飯再炒3分鐘，然後加煮沸的肉汁（與先前煮飯時同樣份量），然後加盖以小火燜，直到米熟透，水蒸發。然後再撒以肉桂、薑、乾果、核果。Risotto是義國名菜，以大蒜及洋蔥丁片在油中炒過，然後倒入米粒，接著倒入 $\frac{1}{2}$ 容量的白酒，一直炒乾，然後繼續加熱沸水3~4次，大約25分鐘過後，開始加肉類作料、蔬菜、蕃茄及洋菇，再加粉狀乳酪，最後再滴幾滴檸檬，就可上桌了。

飯糰有親情

小時候到台北，或者表姊妹由台北到高雄，是我們小朋友最

高興的事了，因為可以到郊外去玩，大人們一個個一大早就忙成一團，煮飯包飯糰、煎排骨、炸香腸、滷豬肉、蛋，裝上水壺，搭車驅往目的地。這樣下來，不但親子的關係融合了，多餘體力也都消耗了。

現在，大家都開著車，堵在路上，然後中午到了目的地，吃了一個鄉土大餐，挺著肚子，再塞入汽車中一路吹冷氣回家，久不生病，才怪。真令人想起那沒有脂肪的飯糰。

米飯是國人最適合的

飯本身的脂肪，微乎其微，而且要是有的話，也是含有不飽和脂肪酸的米油，能提供人體必需的營養素——維生素F。飯含有少量良質的蛋白質，其餘85%則提供人體能量——葡萄糖，它以聚合的方式存在，形成澱粉，在人體攝食後4小時，慢慢吸收，非常合乎人體工學。

米是低油、低醣、低膽固醇、低鈉及熱量不高的食物，效價是穀類中最好的，也是本國唯一穀類作物。

米是祖先千萬年的主食，歷史上最珍貴的五穀，也是維持本國糧食自給率的最重要食物。

米飯用途廣

米飯是腎衰竭唯一的最好穀類主食，糖尿病人、減肥者最好的主食之一，日本高級傳統料理不可或缺的唯一主食。烹調料理最容易使用的材料之一。粥是腹瀉時最好的第一次進食的食物。東方社會釀酒的上等材料，也是美容聖品。

米非常容易做成各種食品，

如：飯糰、港式點心、甜點、配菜、炒飯、粥品、壽司、粿、糕、油飯、各式粽類、糯薯、餅干、米果、紅糟、醬油、酒釀、味噌、納豆、豆腐乳、白豆腐、米香、高湯、西班牙葡萄牙海鮮飯、義大利Rissotto、波蘭米雞、清酒……等不勝枚舉。

我們疏離了

吃飯了沒？這句話多少隱藏了在古代中國地方以吃米飯代表進食與否的一個現象。小時候到別人家裏作客時，一定看到飯添得滿滿的，以代表待客之道——不怕客人多吃。這30年來，工業化的結果，使得人們在10年前開始認為吃飯是便宜的象徵，是貧富的記號，甚至於與沒營養，多含澱粉容易發胖畫成等號。

減肥者不必忌米飯

其實人體工學的設計是這樣的，人體的細胞基本上是以葡萄糖為燃料，在萬不得已的時候，除了腦神經細胞，紅血球等重要臟器之外，都可以用脂肪來代替一下燃料。所以人體在每天少於100公克的碳水化合物攝食時，會因為提供從碳水化合物而來的葡萄糖不夠，而開始分解身體的脂肪與肌肉，一方面提供一些應急的葡萄糖，一方面提供大部分的脂肪來作為燃料，這也為什麼吃肉減肥法會傷害身體的原因，也是它能快速減肥的一個表象。

德國人吃米飯

因此米飯是我們人體每天必需適量進食的食物，相同的在其他文化圈裏，有人吃麵包，有人吃雜糧，在各地可以看到各式的麵點，但原則都是為了提供人體

工學的燃料。

這次在維也納又吃到奶油在來米，我特別請廚房以米飯作為主食，問題是歐洲人吃米講究粒粒分離與日本及台灣吃蓬萊米的地區講究Q，是不一樣的。他們把米放在袋子裏放在滾水裏燙個幾分鐘後倒出，再加些奶油及西洋蔥片，有些時候煮太熟了，結果澱粉流失，吃了容易餓，假如煮太短時間，則沒有熟透，吃了容易拉肚子。

這使我想起十多年前在德國麥茵茲留學時，有個德國同事患有糖尿病，在我家吃飯，吃了我們蓬萊米以電鍋煮出來的飯，因為以我們現在的煮飯法，澱粉及維生素並未隨米湯而流失，所以德國同事的血糖上升了。

煮飯的革命

在第二次大戰後，家電發達，電鍋又在40年前掀起了方便煮飯的革命，在十多年前日本再度掀起第三次煮飯革命，這也是現在家家都有的煮一次，吃一天的電鍋。第四次革命將在最近又會

發生，這都與工業生活有很大的關係。

不幸的是同與日本為米食國家的我們，對米飯的鐘情程度都有明顯的低落，這裏除了我們沒有自信心維持及尊敬本土的文化之外，與40年前推廣麵食也有相關，當年認為米糧不夠，於是大量推廣麵食，宣揚麵食的好處幾乎都是顛倒黑白的，人們相信之後，這個效應在最近終於顯現出來，米食的消耗一落千丈，人們以不吃米飯為榮，民族自尊心低落與日本米食比較就『一葉知秋』。

推廣米食的義工

這些年來，我南北奔波，為的就是要校長及承辦營養午餐的老師了解，米食是我國的文化，是台灣最合適的作物，是國人最好的主食。台灣人民的祖先吃了米食少則千年，多則幾千年，人體與稻米在同一個環境一同演化了這麼久，所以身體對稻米非常適應，像我吃麵包就放屁甚至拉肚子。

以營養學的觀點來看，稻米也是最均衡蛋白質營養的五穀。它的胺基酸含量最平均，只有離胺酸的量少了些，但也比小麥多了50%以上。另外基於國家的觀點來看，『斯土所長，斯民所食』，我一年到頭都吃米飯，即使在國外也一樣，同胞們你呢？

食品科學

白米大約含有15.5%的水，視水儲存的長短與方法，大約在14~16%之間，由於加水量不同，米飯、粥品會有全然不同的營養分配。

白米應有洗濯過程，才能去除白粉、黴菌、沙塵及其它雜質。洗濯後應浸漬讓其吸水，一般視天氣溫度而定，夏天可短至2小時，冬天可隔夜，然後再加熱，通常加水量為米重量的1.5倍，體積1.2倍，可以得到水分佔65%的飯。

由於近20年來，幾乎全國及全世界都用電器鍋煮飯，因此比較不注重這些技巧，由於各人偏好不同，偏好硬飯的人，可讓水分達55%，而嗜好偏軟的人，則讓水分達67%這些微差異在國內營養教育是不注重的，在日本他們要求要達到飯、水分估計的程度，因為維生素B在兩者相差達30%，這個量對於是否要添加維生素B的醫師處方有決定性的影響。

精確的粥

至於粥那差異更大了，中國北方人吃的粥像南方的米漿（用來漿被單用的），在日本則定量為100公克的粥，必要含有20公克的米，稱為20%粥，另外還有

減肥新主張

3月25日免費與醫師一起用餐

糧食局贊助「健康飲食」，由洪建德醫師主持，營養師講解及諮詢。目的使減肥者如何吃出消瘦與健康，體重正常者保持理想體重。

請讀者附聯絡電話及回郵信封一份，84年3月13日前寄至台北市立陽明醫院新陳代謝科收。400名額滿為止。拒絕電話報名及諮詢。入場券於3月15日寄出。



「健康飲食活動」～

日期：84年3月25日中午11:30

地點：陽明醫院地下室員工餐廳
台北市士林區雨聲街105號

宜蘭鴨賞



鴨賞製法其實與南京板鴨做法相同。(曾文田／攝)

五分粥(10%)及三分粥(6%)，當然營養成分也相對減少。

1991年營養調查，日本人一人一天吃了198.9公克的米，佔總熱量的33%，蛋白質的16.5%，脂肪的4%，醣類的51.2%，鐵的8.7%，維生素B₁的20%，維生素B₂的4.6%。近日日本米糧欠收，相對地日本米不能自給而開放自美、泰進口，結果日本人大排長龍買日本米，又有人抗議日本米那裏去了，「我們要日本米」的標語在路上到處可見。

日本每個人把自己的事做好，整個國家的產品都是世界一流，國民有信心，包括外國的糧食都進不了日本的市場。這麼一來，日本政府就把外國食米大量釋出，鼓勵味噌的廠商、米酒的廠商以外國米來製備，但是米果卻不易製造出原來香Q的感覺。而米酒釀則要漬浸水再煮兩次，才能達到目的，由此可知，光是米的品種就能使人們感到再製品的不同，可見食物的本性是多麼的重要。

保健之道在吃米飯

當我們的米消耗在10年前就降到198公克時，國內的各類專家只少數注意到而呼籲，真的，世界上偏離祖先所食的民族都已受了詛咒，如美國亞歷山那州匹瑪印第安人成年人已有50%的糖尿病流行率，印度在南非的移民，馬爾它島的居民，因為迅速地改變飲食，這活生生的例子卻沒被國內專家引用，我們這100年的蓬萊米文化及台灣400年的米食文化會隨著現代化，糖尿病普遍化而日益消失了。◆

啤酒屋及海鮮店對鴨賞之需求量，有增加之趨勢，餐館亦有鴨賞之菜單，因此鴨賞已不再是冬季應時肉製品。

鴨賞幾乎已是衆人皆知的宜蘭名產，在宜蘭約有三十家製作鴨賞的工廠。鴨賞能在禽肉加工市場佔一席之地，可說是時勢造成的。

由於宜蘭地區環境適於養鴨，台灣光復前宜蘭養鴨事業發達

，很多養鴨農飼養蛋鴨，亦即菜鴨，且宜蘭種是台灣著名的菜鴨品種之一。菜鴨約經一年半之飼養，其產蛋率就逐漸下降，必需淘汰出售，惟肉質太硬韌，故不值錢，而且衆多的淘汰鴨隻，一時也無法售罄，於是想出能耐久藏及提高價值之兩全其美加工方法——鹽漬燻烤製成鴨賞。

在宜蘭市、羅東鎮的肉品行