

紅糯米



花蓮光復鄉特產的紅糯米，
是一種「有色米」，
碾去稻殼即呈現美麗的珊瑚紅，
煮成的紅糯飯香氣四溢，
阿美族人視為珍貴的滋補食品。
多年來紅糯米未能蒙受農政單位的關愛，
却因此保存了原始的美好特質，
宛如一塊未經人工雕琢的璞玉，
在今日崇尚自然飲食，
講究產品區隔的市場考量下，
紅糯米也許有浮出檯面的機會吧！

紅糯米、藤心、箭竹筍是花蓮
縣光復鄉的三大特產，其中
又以紅糯米的聲譽最為遠播。

紅糯米製作的麻薯，阿美族
語叫「Du Luen」，和飯團(Ha
Ha)是阿美族人婚、喪、喜、慶
時填飽肚子的珍貴食物和禮儀上
應有的必備品，猶如漢族人端午
吃粽子，冬至吃湯圓，年節炊甜
粿一樣。紅糯米和米酒、檳榔並
列為祭祀神明的三大供品。

紅糯稻穀去殼後，色澤鮮紅
有如細碎珊瑚般，令人驚艷，因
屬於原生種的香糯，所以飯香繞

標。紅糯米富含維生素A、鐵質、蛋白質，是產後或手術後的滋補食品。依據花蓮區農業改良場黃山內場長的經驗談，他說：在阿拉伯人的世界裏，紅糯米也是他們進補的上等食品。

多年前政府擔心「有色米」會影響寶島稻米的「純化」，曾函告各地機關不鼓勵有色米的推廣，致使紅糯米一些先天農藝特性上的缺點，無法獲得農業專家



紅糯稻穀，粒粒都有長長的穎芒。

的技術指導和品質改良，就像今日東部地區滿山滿谷的檳榔樹，無法得到政府關愛的命運一樣。然而，正因為紅糯米沒人垂憐關愛，沒有任何技術改良，宛如一塊未經人工雕琢的璞玉，保存了原始的鮮紅色澤和令人垂涎的飯香特質。幸耶？非耶？

光復鄉紅糯稻有三個品種，種植較多的是每粒稻穀長有寸餘長之黑穎芒者，去殼後的稻米呈珊瑚紅，產量高，米質香。第二種為具有白穎芒者，其量與質均遜於黑穎芒者。第三種是質量皆

不甚佳的無穎無芒者。

不管是那一種紅糯稻，都有下列農藝特性上的缺點：

1. 不易分蘖：一般蓬萊稻或在來稻，插秧6~7株後即會分蘖成叢，但紅糯稻却不易分蘖。

2. 產量低：因其不易分蘖，成熟稻株無法成把成叢，再加上農業技術單位少研究、少輔導，所以每公頃單位產量仍處於2,000~2,500公斤的超低產。

3. 易倒伏：株高高於普通稻種，稻株又無法成把成叢的相互依偎，所以容易倒伏，不易行機械採收。

4. 採收、脫殼費工費時：紅糯稻粒粒長有穎芒，很容易卡住割稻機的採收部。脫殼加工，長穎芒也易阻塞磨穀機，增添不少採收與加工的成本。

5. 期作受限：紅糯稻絕大多數種植於第一期作，如在二期播種，因受其植物生理的感光性影響，生育不好，產量更低。

6. 肥料控制須適當：一般稻肥以複合肥料撒施，簡單方便、省時省工；但紅糯稻却需以二比一比二的氯化鉀、硫酸、過磷酸鈣混合攪拌撒施。攪拌過程費工費力，有時還要動用錘具敲碎結塊如石的過磷酸鈣，更是累人。

紅糯稻較一般水稻早熟10天左右，炊煮也快於普通稻米，如果要保持米粒的完整不胴裂，最好以自然日曬乾燥法為宜，含水率約13%最佳。

阿美族人最傳統和普遍的紅糯米食用法是製成麻薯和飯團；平地人的食法就花俏多了，有八寶飯、八寶甜粥、肉粽、粿包、紅糟等等。最簡單的食法就是以

紅糯米食譜



紅糯香飯

材料：紅糯米600g

絞肉250g

蝦仁

香菇

調味料：沙拉油 2大匙 鹽 ½茶匙 蒜 少許 味精 ½茶匙 醬油膏 ½茶匙 桂粉 ¼茶匙

作法：① 紅糯米泡水半小時蒸熟。

② 蝦仁、香菇泡軟切丁。

③ 熱油爆香蒜、蝦仁、香菇、絞肉，炒熟入調味料。

④ 加入蒸熟之紅糯米拌勻即可。

紅糯寶粥

材料：紅糯米400g

紅豆100g

綠豆100g

蓮子100g

龍眼乾、花生、薏仁少許

糖250g

作法：① 紅糯米、紅豆、綠豆洗淨，加蓮子，水煮熟。

② 將龍眼乾、花生、薏仁、糖加入熱粥中拌勻即可。冷熱皆宜。

⅓的紅糯香米加⅔的蓬萊米，煮成一鍋香氣四溢、紅白有序的彩色米飯，足以激發家中難侍候的未來主人翁的食慾；對於崇尚自然飲食的都會上班族，也有無比的魅力吧！

