



## 摩登神農氏

每次炒米的時候，香氣四溢。不明究理的人，先會大聲嚷嚷：「是什麼東西燒焦了！」接著驚疑的問道，這是什麼？做什麼用的？炒米是一項不起眼的家珍，卻是我家裡最溫馨的一味。

炒米的目的是不是充飢的主食，也不是名菜佳餚的主角。它有些特殊的用途，例如：調味用，當代茶飲料用，或做成點心，或熬些炒米汁當胃口不佳、腸胃積食、可幫助消化、救急之用。炒米好食又好用，所以稱它為家珍。

我會對炒米另眼看待，是兩、三年前的事。那年在高雄一家百貨公司，舉辦特賣會，促銷日本風味的產品。許多的攤位賣著各式各樣的產品、玩具、衣物、日用品、文具、食品……，整個賣場人擠人，熱鬧滾滾。忽然間看見玄米茶，一杯杯的沖砌出來，請顧客們試飲。淡淡的茶米之香，這味道好熟悉，似曾相識。推銷員解說它的好處可真是多呢！走近看一看產品的說明與內容介紹也是一大篇。主要是綠茶、綠茶末和玄米摻雜在一起，就是玄米茶——養生健康的飲料。

曾經聽說過玄米，以米爆玄得之。爆炒玄米要以乾淨的細沙於厚鍋子中乾炒，加蓋子悶一下，溫度適當的時候，米粒就會爆開。有點兒空心有點兒膨鬆，那就是玄米。可惜我沒有親自做過。

在一般家庭裡，比較容易做的就是炒米。少許的米和一隻鍋子就可以DIY自己親手製做，還聽得到嗶啵啵的聲音，很有趣。試了就知道。



# 炒米

文圖 / 吳冬梅

■聞一聞好香的米茶，煮過的炒米也可以呢！

小時候最愛母親煮排骨湯加些蔬菜和炒米，煲成濃湯非常好吃。營養又助消化。營養是指排骨的營養，好消化是指炒過的米，不像一般白米煮出的稀飯是粘稠密實的。炒米煮出來的是一粒粒、鬆散的。與白米有不同的香味。如果搭配不同的蔬菜，口味不同，變化更多，孩子、大人們，都喜歡吃。

有些客人不喝茶，或飯前肚子很餓也不適宜喝茶。我就以炒米代茶。像泡茶一樣，以沸滾開水沖泡約2-3分鐘即可飲用。可沖泡數次。



■將米放入鍋子，以小火慢慢地炒焦米。

或在餐後，將泡過的炒米加些紅棗或桂圓乾，約煮3分鐘，喜歡甜食的人可以加些糖或葡萄乾，當做甜點也很好吃，是方便製做的點心。有時泡過的炒米加些麵粉或甜或鹹均可，煎成薄餅食用。



有些人胃口不好，容易脹氣，或應酬吃得太飽，消化不良，就在炒米裡加幾片生薑一起沖泡。喝一兩杯就覺得胃暖些，也容易排氣，消化道順暢些。現代有些人營養不良是因為吃的不均衡或太飽，或粗纖維的食物太少。這一代的人衣食無憂，真是幸福。

泰國的料理有些湯底，除了高湯和異國的香料酸辣之外，還加了些炒米一起熬燉。不說還聞不到米香，嚐起來格外的美味且不太油膩。有人從泰國觀光回來，因為她自己喜歡吃，就帶回幾包酸湯的調味包，方便做泰國酸湯。如果加入炒米味道一定更好。

米就是很好的補品。北方人多麵食，如果不舒服了，以大米煮粥，補一補元氣。在本地有些



■玄米茶—玄米加綠茶，您自己DIY的炒米加茶也可以是送人的好禮物。



■炒米還可以放在撒鹽罐中，保持精鹽的乾燥和流動性，妙用吧！

人不吃稀飯，認為是生病的人吃的。有位朋友雇用菲佣，聽說要先問一問他們吃不吃稀飯，同樣的理由，認為稀飯是病人吃的。前幾天看報紙有位上海媳婦不知這習俗，大年初一煮稀飯吃，結果家人很生氣。有些上海人不似農家早睡早起，工商的都會，應酬宵夜，有錢人或因晚睡晚起，所以早餐常佐以稀飯。了解習俗和入境隨俗，都是重要的、可愛的事。

炒米可以用各種米來做材

料。通常是用糙米來炒，效果最好，品質也好。如果用蓬萊米、在來米或糯米均可。用糙米容易炒，微微的爆裂開，比較均勻。用糯米炒的有淡淡的糯米香。有時加入一些陳皮或生薑片、或茶葉……。每種的口味均不相同，變化多端。生活就是樂趣無窮的經驗，而且經驗可以交流與分享。

炒米的時候，記得要用無油污的鍋子。有一次我馬馬虎虎的將鍋子洗一洗，放入米就開始炒了。米還未炒焦黃，鍋子就焦黑了。結果一塌糊塗，黑漆漆的，沒有米香味而且非常的苦，粘滿油焦的炒米，就不能吃了。

炒米的時候，要用文火，慢慢的炒。開始的時候慢慢的翻動，之後動作就要快一點。否則



■臨起鍋前加入陳皮，再炒2分鐘，太早加入精油會揮發掉。



■(1)材料：米、陳皮（也可以用柳橙皮曬乾）。  
(2)成品：待冷卻後，才能收藏。





就焦鍋，也會太苦，有次趕時間，就用大火炒，欲速則不達，又失敗了。

有一次炒的很成功，炒好的米留在鍋裡，結果鍋子的餘溫，使炒米繼續受熱，結果又是太焦太苦。有了幾次失敗的經驗，以後做的時候就小心些，就不會出差錯了。有時看似簡單的事，也須要耐心的多練習幾次，才能做的成功，不是嗎？

### 炒米的製作方法：

1. 主要材料：白米或糙米一碗。
2. 次要材料：陳皮一湯匙、生薑數片。
3. 工具：鍋子、鏟子、爐具。
4. 準備一隻無油污的鍋子。放置低溫小火的爐具上。加入米一碗，不須要放水，米也不可以

水洗，請注意。

5. 前3分鐘慢慢的攪動，後3分鐘快速的攪動、翻動。
6. 關掉爐火，利用餘溫再炒2-3分鐘即可。
7. 如果要加入副材料，請在第5分鐘的時候加入，一起炒。

備註：這過程中所需的時間，提供給您參考。因為每一支的鍋子厚度不同，且火力也不一樣，所以一邊炒、一邊要留意。看一看米是否變色，然後變的微黃，有些米粒甚至會爆裂開。有點焦的時候就要趕緊倒離鍋子，即是成品，香味十足的炒米。

也有特殊情形，須將米多炒一、兩分鐘，比較焦黃的炒米，是特別為瀉肚子時救急用的。一樣沖泡些水，加點鹽，補充水

份。這只是救急，應該看醫生，還是要趕快的看醫生。

台灣產米豐富，但仍有很大多米食的加工品，從外國進口。對自己要有自信心。不要老以為外國的東西，就比較好。由外國進口的玄米茶，就能賣個好價錢。這曾是中國民間的家常茶，不論是在茶葉裡加些玄米或炒米，都是很好的代茶。有些古早的民間經驗，應該有人關心它，珍惜它，讓年青人知道它，應用它；既可保健，又可添加生活的情趣。找個時間DIY，做做看。我能做，你也一定能做。

我曾將炒米加茶葉送給中外朋友，稱之為香米茶；雖不新奇，卻很受歡迎。 卿

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里 台灣大學園藝系教授

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎  
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號  
郵政劃撥 00059300 豐年社  
服務電話：(02)2362-8148 分機 30

買「蔬果芬芳錄」  
送「精美蔬菜食譜」  
請任選一種：

