

最自然的天賜美食

白米飯

記得四、五十年前，小時候住在嘉義縣沿海草地地區「布袋」鄉下的日子，平常都以蕃薯簽乾為主食，僅於鍋底放一些白米，那時如果能吃到一碗全白米飯，是小孩子最奢侈的享受。回憶起，每當過年或拜拜的日子，因有一些親戚來訪，尤其是祖母的弟弟—舅公一定會來，舅公於親戚中係最大的長輩，台語有一句話：天上有天公，下有母舅公。既然舅公來了，為歡迎舅公遠道來訪，祖母總是會煮一大鍋之全白米飯，以招待舅公。我們這些小孩子，一看到白米飯，口水早已流個不停，趁著祖母不注意時，舀了一大碗白米飯，拌著菜脯，味道之美，非筆墨所可比擬，一碗接一碗，不覺中吃了8大碗，也不覺得飽。媽媽看到了，罵著說：吃白米飯拌醬油就很好了，那有那樣舒服，還要拌菜脯。

但是現在飲食西化，很多人可能好幾餐不吃米飯，而以麵條、麵包、饅頭來代替，這主要原因，是在光復當初，因為米可外銷而賺取寶貴之外匯，加上當時有美援之麵粉，所以有關當局鼓勵大家來吃麵食，以增加外匯之收入。等到



我們習慣了麵食，早就停止了美援，反而要浪費寶貴之外匯去購買小麥了。

有人認為吃米飯會胖，或腦筋會不好，其實這是天大之錯誤，以營養價值來說，米含有約6%之蛋白質，其中所含之必需氨基酸皆很均勻，其消化吸收率也甚高，美國人認為東方人之皮膚比白人細嫩漂

亮，可能是吃米飯有關，聽說在美國推出之日本連鎖餐館販賣之牛肉飯（牛丼）或壽司，甚受美國女性之歡迎。

至於麵粉之營養價值，雖然其蛋白質較高，但麵粉所含之必需氨基酸較不均勻，缺乏離氨酸，故其消化率較米為低；因為政府推廣麵食太成功了，而使國人誤解。據說，我

們的李總統，當時在當省主席時，為證明米飯之營養不輸於麵食，曾說過：我是吃米長大的，也不比山東人吃饅頭體格差，可見米的營養比麵粉好，所以鼓勵大家多吃米飯，並修正錯誤之觀念。

再進一步說，以「飲食以自然為主」之觀念，米飯之烹煮，係將米直接加水即可煮成飯或粥，不再加任何其他物質，最符合健康原則。米是稻子的種子，除去稻殼即是糙米，自糙米除去胚芽、米糠後則為白米。現在有人主張不吃白米而改吃糙米，因為米糠或胚芽含有豐富之維生素B類、礦物質，又有食物性纖維，不但可幫助消化，促進腸胃之蠕動，消除便秘，可稱為「營養之寶庫」。

可是麵粉係將小麥磨成粉，製作麵包等麵食品，必需加入一些油脂、鹽、糖或蛋或

〔讀者迴響〕

5月號(25卷5期)的鄉間小路44頁刊載，行政院參議蔡弘聰先生，撰寫的“為了健康，勇敢對酒席說：不”，拜讀之後發現不只是吸收正確飲食營養知識，並聯想起在採訪花卉業界前輩李叡明老師的過程，他形容自己是一個“outsider”。一個不夠“社會化”的人，一次也和他談論起，不解國人應酬何其多，有酒必喝，不醉不休的拼命精神，李老師的回答是：“美食當前，好酒微醺，一桌子的人都在講你的好話，誰會不喜歡餐餐都這樣呢？”

於是，二次拜讀蔡參議的文章後，兩相比對，恍然大悟原來某些“酒席”就是一種“癮”，上了也很難戒吧！

新竹讀者 吳麗春

牛奶等原料並使用酵母菌發酵後烘製而成，其熱量也就增高了，當然以「自然飲食」來說，就比「米飯」差多了。

米的缺點就是它太好吃了，而且吃了終生也吃不厭，我媽媽不管菜多好，若無「米飯」就覺得沒吃飽。想起小時候，一頓飯吃8碗飯拌著菜脯

的回憶，讓我下了一個結論：米飯有多好吃就有多好吃。因為太好吃了，昨天晚上因有了「大腸炒薑絲」，另加上有「腸旺」，不知不覺吃了3碗飯，真是過癮，但回家的路上有一點後悔，因為腰帶又鬆了兩個洞了，不知道要連爬幾座山、走多少路才能再束緊腰帶。圖

台灣第一本最完整的螢火蟲書籍出爐了!

還記得每當夜晚來臨，庭院裡總會有如繁星點點的火金姑在那兒飛來飛去?那樣美麗的景象，恐怕很難教XYZ世代的年青人想像了!

一本費時10年，完成台灣37種螢火蟲記錄的書籍終於出爐了，這是由陳燦榮先生所著，一本兼具生態保育、旅遊導覽及工具參考用書，內有數

百張精彩生態行為照片及生動的插畫，提供復育、保育觀察實例，實為一經典之作，值得大家珍藏、閱讀。

陳燦榮先生的巨著--「台灣螢火蟲生態導覽」是由田野影像出版社出版，定價新台幣495元，有意珍藏此書者，洽詢電話：(02)2631-0008。

