

訪生機飲食專家孫儷庭

談米飯的變化吃法

文圖／林謙禎

國產稻米成本高，無法與進口的低價米抗爭時，除了休耕減產，還有什麼路可以走？

生產力低的農地當然有必要休耕，政府可以提高休耕補助，而在休耕期間種植綠肥，補強地力以備隨時復耕，免得國人要支付更多稅金在分擔收購多餘的稻米支出款上，能生產高品質、高單價稻米品種的農地，則應加以鼓勵，例如台東池上的有機米、糙米，一公斤價格在百元以上，益全香米、銀川有機米等優質品牌的小包裝米，售價也高出一般白米35元的價格甚多，可見優良國產米仍有與進口米競爭市場的優勢。這就像是台灣走過了廉價勞工代工賺取外匯的路，如今，要打造高科技、高經濟價值的新王國，包括電腦科技的、智慧設計的、生物科技的，我們不必去回首昨日而長嘯短嘆，重要的是抬頭努力向前走。

自給自足的台灣農業也要轉型了，面臨WTO的進口米大舉來台競爭，正是台灣米食要品質提升的時刻，從生產技術到消費行銷，同心協力齊打拚，台灣米迎向挑戰，突破瓶頸，勇於升格，有信心締造新局面，明天，會更好！

中國以農立國，國人從小吃米飯長大，米製品多彩多姿，林林總總，已經是變化很豐富的主食了，再加上吃飯配菜，天天嘗新吃不膩，真是飲食上最幸福的民族，何況台灣農民勤勞認真，技術不斷改良求新，擁有的米質是全世界數一數二的。

傳統中醫養生飲食講究五色五行，米類約可分為黑、白二色，胚芽米、糙米白色益肺，散氣行血，黑糯米黑色補腎，幫助排泄和解毒，在米飯中摻進少量芝麻吃更可補血養肝固腎，現代人因為大環境污染源多，以致體內調節系統、免疫系統功能都下降，身心疲累緊張，自然影響到五

臟六腑的健康。

一般人可多吃胚芽米、五穀米潤澤肌膚，促進生長和消化，25至40歲的青壯年人則可多吃黑糯米來提升免疫系統機能，咀嚼天然的芳香、口感，日常生活中可多攝取純淨的食材，以海鹽代替含鈉精鹽，以甘草粉代替味素，選用黑糖、枸杞、紅棗、蜂蜜、有機紅蔗糖做調味品，多花一點錢採買有機純釀黑豆醬油、優質橄欖油、手工釀造醋，全家人都健康。

擁護國產米，多吃米飯，儘量少吃漢堡、泡麵等高熱量、低營養的速食品，您可以在每日的電鍋煮飯上增添變化作法。

第一招是不加水煮，改用中藥材汁或有功效的蔬果、小麥汁去煮飯，同樣是一鍋飯，您把飯變「養生」了，例如熟地100g、何首烏20g、甘草1片加3大碗水，先用小火慢

煮2小時，冷卻後取汁加白米摻燕麥或胚芽米混著入鍋煮熟，是能補血潤氣、抗老烏髮的養生黑飯，煮出來的飯除了吃飯配菜的基本吃法，也可以夾小黃瓜、紅蘿蔔等食材做成米飯壽司，或做飯糰、三明治、黑米珍珠丸等，運用之妙，存乎一心，不妨多試試，讓家人都以期待飯桌上的變魔術為樂。

第二招是在一碗白淨的米飯上加料，碎紅棗、枸杞粒、海苔絲、黑白芝麻、拌味噌、紅蘿蔔絲毛豆粒、蘋果丁，把米飯變得饒富滋味和趣味，老老少少都愛吃。

第三招是把米飯加蔬果或核仁如芝麻、核桃、熟馬鈴薯等等打成精力湯，一飲而盡，補給一天的營養，十分足夠，米飯愈嚼愈香，尤為難得的是米飯的味道樸實單純，很能和各種食材搭配著吃，誰說一定要吃飯配菜？米飯加料大融合，好吃、方便吃、多樣化的吃，天天吃它也不厭倦，台灣優質米飯讓人強壯有活力，大家發揮創意，我們還可以再吃出新一頁的台灣奇蹟。

