

採訪·攝影／林謙禎

夏日養生飯



優質米食，
清爽養生

從「無米樂」說起

一部米香摻著禪味的紀錄片「無米樂」上映，點出台灣稻農的生存困境，只要肯坐下來觀看超過5分鐘，電影未畢，可能就讓你淚流滿面，讓你願意對稻農甚至所有台灣農民付出一份關懷，讓你多想多吃一碗飽滿圓潤的台灣米飯。

「晚上來灌溉，風清月朗，青翠的稻子映著月光，心情好就哼起歌來，雖然心情擔憂，不知道颱風會不會來，或有病蟲害，隨興唱歌，心情放輕鬆，這叫做無米樂啦！」稻農崑濱伯的一段話，其實是期許豁達的一種自我心理建設，看天吃飯的心情還是儘量樂天，繫著隨遇而安的人生哲理，因為，對於稻農來說，無米絕不可能樂，除非不做稻農；但就算是末代稻農，他們也還在打拚著台灣稻米的存亡絕續，不甘願放棄。

原本被認為是枯燥乏味的這部紀錄片，竟爆出冷門，吸引許多人動情觀影，有人說看完後不管它什麼WTO，發誓一輩子都要吃台灣米，有的人說勾起對故鄉稻田不再的傷感回憶而魂牽夢縈，有的人說希望協助爭取政府技術指導農民、融資回饋農民，77歲的崑濱伯則說，政府能儘量照顧農民，當然很好，務農種田是稻農的選擇，活著，就當為此盡力。

根據農委會的統計，台灣加入WTO

有3年了，稻米年產值僅剩275億元，農委會花在稻農休耕和轉作的經費支出年年高達140億元，約是稻米產值的半數，稻作面積大減，這才穩住了稻穀的平均價格，稻農熱愛土地，辛苦付出，熬過這3年，希望大家思考稻農的困境與台灣經濟發展都市化、飲食習性西方化有密切相關，呼籲大家要多多提高對於本土米食的消費量。

珍視本土稻農的生命尊嚴，多多享用台灣優質米，就是給稻農支持和鼓勵。夏天呷米，無比清爽養生，把東南亞國家的米粒置換成台灣好米來做飯粥等各式美食，口感更好，Q香更甜，同化了異國米食，不啻是向台灣優質米致敬的一種方式，無米不歡，那才樂！

夏日米食養生禪

天氣炎熱，要吃得清爽有營養，幫青少年和銀髮族健腦，幫女性塑身，幫全家養生，什麼樣的米食最有健康禪味？非粥莫屬。

煮飯煮粥，火力加時間來伺候，台灣胚芽米、糙米含有豐富的纖維、脂肪、鐵質、維生素B群及E，可促進腸胃蠕動，增加飽足感，維護皮膚、神經系統和消化系統的健康，煮粥飯是最理想的優質餐。

糙米、胚芽米、有機米穀類好處多，結合枸杞、芹菜、南瓜、冬瓜、松子、無花果、蘿蔔、紅麴、以及黃豆芽，細火慢熬，滋味平順清爽，讓人益智又健美。糙米屬性平和，有補益脾臟的功效，經充分咀嚼後，能促進腸胃蠕動，維持皮膚、神經系統及消化系統的健康，並能增進腦力，強化內臟機能、平衡內分泌作用。研究顯示長期食用糙米，有助於將體內毒素排出體外，糙米更能平衡血糖、防止尿酸過高，是現代人最需要



繽紛豆類

的優質食品。

搭配其他食材煮飯或煮粥，營養全方位，松子味甘香美，性平微溫，可消除疲勞，幫助氣血循環，滋補強壯，潤腸通便，更可延緩細胞老化、潤澤皮膚。

蜂蜜自古以來被華人視為有滋補作用的中藥材，具清熱、解毒、潤燥、止痛效益，富含鐵、葉酸、維生素C、B群、K，能滋潤皮膚、消除便秘、調整腸胃功能；枸杞味甘性平，具有滋陰補腎、清熱解毒、養肝、明目、抗衰老等功效。

芹菜有豐富維生素和礦物質，纖維質含量高而熱量低，可幫助消化，促進血液循環及排便順利，現代人營養高，易貯存脂肪，正需要芹菜均衡，所以芹菜是減肥及美容的最佳食物。

南瓜具有補中益氣、營養滋補、增強抵抗力、抗老化、預防癌症等功效，也含有豐富的鉻、鎳及植物纖維，有助控制血糖不致急劇上升，對糖尿病患者是天賜良材；冬瓜味甘性寒，具利尿消腫、清熱解毒、清胃降火功效，對於動脈硬化、高血壓、水腫腹脹等疾病，有良好的治療作用，冬瓜還含有葫蘆巴鹼、丙醇二酸，前者能幫助人體新陳代謝，後者可抑制醣類物質轉化為脂肪，防止脂肪在體內堆積，進而達到減肥輕身作用。

胡蘿蔔味甘辛，性微溫，具有下氣補中、利脾膈、潤腸骨、安五臟的功效，經常吃胡蘿蔔對於增強中老年人體質、防治呼吸道感染、調節新陳代謝、增加抵抗力可有顯著的功效，由於胡蘿蔔含維生素A，為所有蔬菜之冠，可以保健眼睛、潤澤皮膚，幫助骨骼和牙齒發育。

紅麴性甘、溫，除可清除膽固醇，還具有抗氧化與防癌的物质，能降血壓、降血糖；胡麻油富含鈣、鐵、不飽和脂肪酸，降低膽固醇、防止血管硬化有功，此

外，含豐富維生素E，是天然抗氧劑，可防止老化。

巴西蘑菇營養價值極高，含有豐富的蛋白質、脂質、礦物質、維生素及食物纖維，其中脂質以亞麻油酸為主的不飽和脂肪酸含量高，而巴西蘑菇具有相當高含量的多醣體，所以能夠保護自身抵抗癌症、過敏等細菌外敵，藉著提高自己的免疫力而產生自然痊癒的效果，也是適合和糙米搭配食用的好材料。

追求夏季的清新舒爽和兼顧營養消暑，最宜來一碗葶薺香菇粥，女性要能調理氣血、紅潤血色、美白養顏、改善冷虛和婦女病、更年期障礙不適，可多煮鍋紅花肉粥。

綠豆清涼退火、利尿排毒，煮碗紫米粥補血固腎自然強；薏仁被視為滋補品，不僅可以美白，還具有抗癌作用，能抑制癌細胞的增殖和轉移，所含的單元不飽和脂肪酸相當多，有降膽固醇的功效；無



紅花肉粥



綠豆紫米粥



葶薺香菇粥



養生飯



紫米粽

花果味甘性平，清熱潤肺，除疾通腸，所含豐富的抗氧化物具有抗衰老的作用，果膠和纖維則能吸附腸道內的有毒物質，排毒又保健：雜糧五穀堅果則是很理想的粥品配菜，維生素、礦物質豐富，最能抗老保青春，紫米果仁養生飯配菜、配水果、配銀耳湯，吃出御膳質感的養生風味，粽子、紫米粽讓升斗小民也吃得滿口香。

吃粽子也要符合現代人的養生概念，紫米粽搭配季節性養顏水果，吃出清爽，挑選訴求養生的有機食材黑糯米、蓮子與紫米搭配，含豐富花青素的黑糯米是抗衰老的最佳良方，蓮子具有降火消暑的功效，紫米補胃暖肝又活血順氣，融入荷葉的香氣，搭上時鮮荔枝、百香果、水蜜桃、奇異果，洗個溫泉SPA，心情好，身體健美，疲憊盡除。

荷葉裹蒸粽得蒸8小時才能熟透，以荷葉代替傳統竹葉，更加清香消暑，紫米之外，增強抵抗力的冬菇、香甜鬆軟補腎的栗子、祛毒退火的綠豆仁加點糯米，糯Q好吃不黏牙，把酷熱的夏天也變得很怡人。

馬來美食台灣米

體驗馬來西亞魅力風情餐，還想吃得美味升級、回味無窮嗎？加進台灣好米就成。

馬來西亞觀光局表示，馬來西亞是個由許多民族融合的國度，擁有多姿多采的民族風，造就豐富多元的文化差異，有名的小吃街多在露天夜市，形形色色的馬來餐、印度小吃、娘惹餐、中華料理，甚至葡萄牙美食，永遠吸引著

遊客的目光，舌尖的味蕾老是期待著下一道菜餚的誘惑。

當地的天然香辛料在馬來美食裡扮演著非常重要的角色，突顯了馬來食物的特色，椰子、辣椒、檸檬草和各種香料都是基本的調味料，還特別喜愛添加或蘸佐三巴Sambal辣椒醬，這種辣椒醬是採用辣椒、蝦醬和多種香料製成的，口味重卻溫潤辛辣，值得一試。

椰漿飯是廣受歡迎的馬來風味早餐，把米加入椰奶蒸煮後，盛放在香蕉葉片中，配上咖哩雞、牛肉或魷魚，以及炒魚乾、水煮蛋、烤花生、小黃瓜絲等，最後再以三巴辣椒醬調味，風味獨特，口感豐鮮，是不可抗拒的美食。

沙嗲飯最討喜，是點菜率最高的道地口味，將醃過香料的塊狀羊肉、牛肉、雞肉用細竹籤串起，放到炭火上烘烤，最後配著米糕、小黃瓜、鳳梨及洋蔥生菜沙拉，沾上香甜花生醬與肉汁，爽口不膩，吃得心滿意足，不怕烈陽當頭。

手扒飯在吉蘭丹及丁加奴是受歡迎的早點，以長形米及咖哩魚盛做一盤呈現；咖哩汁飯配豆腐真可以說是華人、很南洋、很清爽消暑的，而辣椒咖哩吃起來過癮極了，在夏天也依然食慾全開，當地人忍不住大呼小叫說那是惡魔咖哩，因為會香到牽著你的鼻子走，非吃不可；白飯要產生變化，就揮灑進艷陽的氣息，加薑黃粉染色的薑黃飯補養氣血、有營養助強壯，大盤子裡任意添上個人偏愛的炸蝦、醃瓜或羊腿丁，別忘記手握一杯南洋鳳梨香的飲品，慵懶得愜意。

肉骨茶也可以配飯，可真是再道地傳統不過的佳餚了，它不是茶，而是道湯或菜，可解釋成是家喻戶曉的排骨藥燉湯，與台灣的藥燉排骨差不多，最早，肉骨茶是碼頭工人補充體力的

家常菜，發展至今已成為馬來西亞最著名的經典美食，材



椰漿飯



米飯飄香



沙嗲飯



辣椒咖哩



咖哩汁飯配豆腐

料也變得越加越豐富了。肉骨茶經過長時間熬製而成，味道鮮甜濃稠，大部分馬來人嗜吃辣，所以在吃肉骨茶時會搭配一碟指天椒醬油，蘸排骨吃或佐湯調味，有了飯，確實是道等同正餐的養生大補帖。

華人對於馬來西亞的經濟開拓奠基有極大的貢獻，華人以飯為主食，一般菜餚大多不帶辣味，加入肉片、蝦、蔬菜、豆腐和咖哩口味，吃飯就有滋有味得很了，瓦煲飯是在瓦煲裡加入雞肉、蘑菇、臘腸和各種蔬菜，調醬汁煮成飯食，燜出來的米香和菜香天人合一，高唱人生真美妙。

海南雞飯排名各式雞飯的至尊，香嫩多汁的雞肉配上用雞湯烹調過的米飯，大蒜辣椒醬，再加上小黃瓜絲及胡荽葉，口味類似台灣的油飯，盼著蒸籠掀開時的香氣四溢，海南雞飯親切又養生，就像地中海岸義大利等國家橄欖油拌炒米飯那般陽光溫煦。

扁擔飯的名稱起源於多年前在檳城的小販，將米飯及咖哩分別吊在棍子的兩端之故，吃這道飯時通常伴以香濃的咖哩雞、豬肉或魚肉一同食用，扁擔已經點石成金，不寒酸了。

盡興吃米，吃優質米，吃出喜悅，這，就是力行米的生活禪了。



諮詢處：馬來西亞觀光局

地址：台北市敦化北路170號8樓C室

電話：(02) 25149704



 春田創意
springfield creation
www.springfield.com

農產品也需要設計？

 春田創意 (springfield creation)

提供客戶更多的需要層面：

從農產品的整體商品企劃至市場研究到品牌形象和包裝設計(可配合多國語言商品型錄、網頁設計)、及農產商品的陳列與展示設計等。將為貴公司的商品，帶來不同的國際視野。

商品企劃與市場研究是春田創意的最擅長之領域。一切的設計基礎皆架構在此兩大部分。春田創意重視的是思考地方人文與農產品文化之間的關係，進而創造出農產品之優良形象。‘思考’也是春田創意的最大創意基礎。

* 年度贊助計畫：贊助非營利事業組織或財團法人，進行農產品之品牌形象設計整合。

聯繫：蔡小姐 or info@springfield.com

 春田創意
springfield creation
www.springfield.com

台北市11503國區街3-1號3樓
(南港軟體園區G棟)
電話/傳真：02. 2655 8116