

採訪·攝影／林謙禎

# 彩色米和台灣優質米的 品牌之路

米事、美事，台灣優質米食從黑白蛻變成彩色，五顏六色的彩色米誕生了，帶給你賞心悅目的感受，打出品牌、開創風格，展現出無比堅韌的競爭力。

從傳統糧食產業到新世代科技產業，「品牌化」已經是台灣必然要走，也真能走出新名堂、新境界的路。

種米種得好還不夠！就像法國、義大利的名牌服飾一樣，布料、設計款式或許不見得特別高明，但它可是有LOGO的名牌喔！名牌就是品質、時尚、風格的代表，台灣的捷安特就打造了自己的名牌，不只是甘心當OEM代工業，而台灣的后里更成為薩克斯風製造的原鄉，如果以現代企業化的理念來革新台灣米事業，一定能拓開窗口，望見明亮無垠的天空。

品牌能夠創造自我的價值，做最大周邊效益的發揮，完全跳脫便宜競價的困境，台灣米既有世界第一強的優質技術做後盾，又有優質的口感品質打前鋒，然而台灣本土市場太狹小，又面臨進口米爭奪市場大餅的問題，就必

須強化包裝、行銷和通路，混搭世界各國文化，往海外市場嶄露頭角，其中，經濟新興的大陸當然也是值得嘗試的對象，台灣米邁向華人世界與洋人世界，千萬不要以「中國人才吃稻米」劃地自限，而大小盤零售和網

路銷售網的通路，一樣可貴。

行政院農委會花蓮區農業改良場最新研發成功五彩繽紛的免洗「彩色米」上市，加上非常受忙碌家庭主婦、職業婦女、懶人一族歡迎的白色「免洗米」，試想，這些新鮮感、功能性十足，價格卻是普通白米三倍高的新款彩色米，會有人買嗎？答案是很多人會買，除了不需洗滌即可直接煮食，

而且使用方便又乾淨衛生、養分不流失，躍身成為稻米界的明星商品外，還有一個成功的原因是它訴求的客層不同，並不在金字塔的大底層作價格血拚戰，而是以新奇品牌導向，何況它還有抗菌、抗氧化、抗發炎、抗腫瘤、預防血栓等健康機能。

## 免洗米與彩色米

資料來源／行政院農業委員會

行政院農業委員會花蓮區農業改良場開發免洗米產品，並以免洗米研發具有天然植物活潑鮮豔顏色的健康彩色米，未來消費者可以直接用免洗米下鍋煮飯，或選用不同顏色的彩色米，妝點餐桌，豐富生活。

免洗米在日本已發展為明星商品，約佔日本稻米市場15%以上，針對忙碌的上班族，節省煮飯時間，並減少米飯營養流失；免洗米可以減少家庭洗米污水，有助於環境保護。

花蓮場特別引進日本乾式免洗米設備，同時結合羅山村有機米與免洗米概念，將來可開發有機免洗米商品。

花蓮場更進一步研發出彩色米，以特殊的加工方法，把蔬菜水果中的營養素及天然蔬果色素，以最天然的方式加到米粒上，不僅使米粒多了艷麗的外表，其天然色彩物質更具有特殊保健成分。新研發的加工技術造就了晶瑩剔透的彩色米。

目前彩色米包括紅、黃、綠、紫等色彩，全都使用有保健成分的天然植物作為食材，而其中使用薑黃的黃金健康米及使用自然蔬菜的紫玉健康米，色彩最為穩定，深具商品價值。

彩色米烹調時只需加入水即可，不必再水洗，不僅方便又可擁有美麗健康的米飯。使吃飯不只是吃飽，而是吃的有樂趣、吃的健康。富含藝術氣息的彩色米，不但活潑亮麗、美味可口，更具有養生保健的成分，提供消費者新的選擇，未來可將米食文化帶入更多元方向，有助擴大稻米市場，提升農產品附加價值。



夢幻般的彩色米

洗米就此發生了革命，原本大家都很習慣把米洗個一、兩遍再煮的，但早在10年前，日本人就已推出了新點子，針對上班族推銷免洗米，由於免洗米強調整個生產、加工過程在管轄下，衛生有保障，白米買來，加了水，擺進電鍋，開關一按，直接等著好飯香噴噴上桌，超乎想像地受到市場喜愛而佔有一席之地，佔日本米市場15%以上。

近幾年來，台灣也從日本引進免洗米機器，試著自產免洗米成功。方法有兩種，其一是米粒放進機器裡，加些木薯澱粉，來回滾動後去掉雜質，其二是利用水洗，再風乾，如此當免洗米包裝好到達消費者手中時，是乾淨又衛生的免洗



彩色米煮成的飯

米，現在民眾漸能接受購買免洗米，前景可期。

「彩色米」的概念就來自於「免洗米」，花蓮農改場把天然果蔬的顏色加入有機米，吃起來的口感如同一般白米，然而顏色、營養都加分，正如麵條也有加料而上色的南瓜麵、菠菜麵、番茄麵、墨魚麵等等，彩色米掌握了免洗米不必再水洗的環保特點，人工加入天然蔬果材料變色再應市，配角有小巧玲瓏的翠綠色小苦瓜、橘黃色的小番茄，是農改場最新研發獨步全球的新技術，其中更以採用薑黃的黃金健康米成色最穩定，黃、紫、紅、綠如虹彩般多色漂亮，且是來自花蓮縣羅山村的有機米，有健康概念，可愛極了，這就是技術、品牌的創新，中外都要為它喝采，而未來還會再有添加維生素B等養生保健功能的健康米面世，的確令人興奮。

如果你也買了彩色米，最好放在冰箱下層冷藏，享用的時候，碗裡自有好看的風景，更添豐富的生活樂趣。

☞

食譜示範／洪偉峻

# 年輕米食風 混搭米飯與餅皮

大家來試試米飯與餅皮的混搭風，做餅皮的時候，米研磨的粉、可麗餅粉各半；或米研磨的粉、麵粉各半，調成麵糊；芝心厚片披薩則是改成米心厚片披薩，你也可以吃出自己的品味喔！

## 基礎可麗餅米麵餅

**材 料：**可麗餅粉250克、米粉250克、水100c.c.、雞蛋1個、鮮奶100c.c.

### 作 法

1. 在鍋盆裡打入蛋，用打蛋器打勻，加入可麗餅粉、米粉、鮮奶。
2. 攪拌均勻成麵糊漿。
3. 平底鍋內淋入薄薄一層橄欖油，把麵糊漿倒入，即可開火煎成鬆餅或可麗餅。
4. 煎好的餅皮可用造型小模具壓出可愛的形狀。



## 基礎披薩米麵糰

### 材 料

蛋1個、酵母粉6克、糖25克、鹽10克、橄欖油30cc.、約30°C度的溫水300c.c.、高筋麵粉300克、米粉300克

### 作 法

1. 取一個鋼盆容器，打蛋入盆，加入酵母粉。
2. 加入橄欖油（5456~59），加入糖、鹽，徐徐倒入半量溫水，攪拌均勻備用。
3. 把麵粉、米粉倒在乾淨的工作平台上，在中間挖空，再把作法1慢慢倒入洞中間，再徐徐加入剩半量的水，用手把麵粉等所有材料拌均勻，試試彈性、筋度是否良好，如果過於乾硬可略再加水。
4. 把作法3揉成麵糰，一邊摔打，一邊搓揉均勻，至麵皮呈光滑狀後，把它切成5等份，每一等份揉成5個圓球狀，用保鮮膜蓋住，將麵糰放置在室溫下，使它發酵約40~45分鐘後，會膨脹到約原來的兩倍左右，即可做披薩麵皮。

## 基礎厚片披薩麵皮

**材 料：**基礎披薩米麵糰160克

### 作 法

1. 把發酵完成的披薩米麵糰輕輕揉成圓球狀，再用手壓成扁圓形。
2. 用桿麵棍桿成中間薄、外圍厚的餅狀，直徑約18公分（6吋），儘量桿出麵皮中的空氣。
3. 在麵皮上用牙籤或叉子戳滿小洞，使它透氣，較能烘烤得均勻。



## 基礎薄脆披薩米麵皮

**材 料：**基礎披薩米麵糰120克

### 作 法

1. 把發酵完成的米麵糰輕輕揉成圓球狀，用手壓成扁圓形。
2. 用桿麵棍桿成平薄的餅狀，直徑約18公分（6吋），儘量桿出麵皮中的空氣。
3. 在麵皮上用牙籤或叉子戳滿小洞，使它透氣，較能烘烤得均勻。
4. 抹上紅醬，撒上起士絲，就是有基本口感的披薩餅皮了。

## 基礎米心披薩麵皮

材 料：基礎披薩米麵糰160克、米飯30克

### 作 法

1. 把發酵完成的米麵糰輕輕揉成圓球狀，再用手壓成扁圓狀，接著用桿麵棍桿成餅狀，直徑約15公分，在外圍約1.5公分的區域用桿麵棍桿成薄片後備用。
2. 把米飯切成長條狀或揉成條狀，長度以能圍住麵皮外圍為標準，備用。
3. 把作法2的起士條圍在作法1麵皮外緣的薄皮區域，再由外往內捲入米飯條、包起麵皮，並壓緊麵皮的接口處，即成米心披薩麵糰餅皮。
4. 在麵皮上用牙籤或叉子戳滿小洞，使它透氣，較能烘烤得均勻。



## 米披薩·可麗餅食譜

### 夏威夷風厚片米披薩 (2人份)

#### 材 料

基礎厚片米披薩餅皮1片(約160克)、青椒1/2個、鳳梨片1片、火腿片1片、起士絲80克、起士粉5克、橄欖油少許

#### 披薩醬汁材料

濃縮番茄醬3大匙、果糖1大匙、義大利香料粉1小匙、黑胡椒粉1小匙

#### 作 法

1. 青椒洗淨，青椒、鳳梨片切片，火腿片切絲後備用。
2. 將披薩醬汁材料混合均勻後備用。
3. 將作法2抹在厚片米披薩餅皮上面，再放上青椒片、鳳梨片及火腿絲，接著撒上起士絲後備用。
4. 烤箱先預熱到180°C，在烤盤上擦抹少許油，將作法3放在烤盤上，送進烤箱烤約10分鐘，取出後撒上起士粉，即可食用。

#### 主廚TIPS

若喜愛辣味，可多加些黑胡椒粉，或撒上少許紅辣椒粉。烤盤上擦抹些橄欖油，也可用沙拉油代替，抹油可使烤好的披薩餅易於脫模。



### 焗烤米可麗餅

#### 材 料

基礎可麗餅米麵糊200克、橄欖油1大匙、德國罐裝酸菜30克、臘腸70克、青花椰菜20克、黑橄欖片5克、洋蔥15克、黑胡椒粉1小匙、起士絲50克、起士粉5克、番茄醬80克

#### 作 法

1. 臘腸、洋蔥各自洗淨後，都切片備用。
2. 德國罐裝酸菜及青花椰菜分別燙熟備用。
3. 平底鍋先預熱，倒入橄欖油燒熱，再倒入基礎可麗餅米麵糊，煎至表面呈凝固時取出。
4. 烤箱先預熱到150°C，再取1個適當的烤盤，放入作法3可麗餅，再逐一包入德國酸菜、臘腸、青花椰菜後，撒上黑橄欖片、洋蔥、黑胡椒粉起士絲，送入烤箱烤8分鐘後取出。
5. 撒上起士粉，淋上番茄醬即可食用。

#### 主廚TIPS

所使用的臘腸若是太乾硬可先蒸至軟化後再進行切割。開家個性店，不妨考慮賣這道焗烤米可麗餅，有特色。



### 巧克力米可麗餅

#### 材 料

基礎可麗餅米麵糊200g、橄欖油1大匙

#### 巧克力醬汁材料

罐裝巧克力醬75克、白葡萄酒25c.c.

#### 裝 飾

乾飯粒少許

#### 作 法

1. 在容器裡倒入巧克力醬、白葡萄酒，混合拌勻後，即成巧克力醬汁，備用。
2. 平底鍋先預熱，倒入橄欖油燒熱，再倒入基礎可麗餅米麵糊，煎至表面凝固後，翻面，至兩面呈現金黃色後，即成可麗餅，取出盛盤。
3. 把巧克力醬汁迅速淋在作法2上面，再熟上稍加炸酥的乾飯粒即可。

#### 主廚TIPS

巧克力醬汁若放得稍久就會冷卻而產生凝固現象，可用微波爐加熱使它溶化。採用瑞士或法國進口的純質巧克力來做這道可麗餅，最香醇好吃。

