

採訪·攝影／林謙禎 食譜示範／陳秋香

訴求健康的新米食紀元 來臨了！

推廣台灣頂級米，農委會農糧署不久前舉辦了首度米禮盒產品包裝設計比賽，兼具傳統人文精神、藝術美感、實用又環保優點的米家就能脫穎而出，這些獲得ACS良質米認證的「天生好米」們，從米質的香Q芬甜到形而外的包裝，一起打造了台灣頂級米的桂冠。

對照於日本人發揚好米的心路歷程，我們可以再加把勁。日本人的最愛名米—魚沼郡的特A越光米，來自冬積隆雪、夏晝濕熱，以及高山冷冽雪水灌溉的強健體質，所以顆粒飽滿、晶瑩剔透，而且香甜，口感極Q，日本穀物協會每年以外觀、香氣、味道、黏性、硬度，綜合評比來為各地稻米打分數，農民致力於品種的改良，猶如從事精雕細琢的工藝般。大和民族以稻米為主食，古代，秋收的第一束初穗是庶民到神宮參拜的祭祀儀式上必備的供品；今日，飯糰、壽司仍然是餐桌上不能被西洋速食所取代的主食。

台灣，在西方速食餐飲風潮下曾經迷失，面臨WTO開關放行的外國米大舉入境傾銷曾經頹沮，但米農們沒有絕望、自廢武功，一路撐了過來，追求高品質、健康訴求的新米食時代來臨了。

稻米是中國南方的主食，白米作主食，糯米作甜食，蒸飯煮粥、把米磨粉作米粉或粉條再煮湯、熱炒，吃飯配菜，再豐富不



陳秋香

過了，白米混合麥片吃、現代人吃胚芽米，都讓纖維和維生素、礦物質更全方位，米，是永遠的主角。

為鼓勵優質米走出來，農委會協助花蓮縣富里鄉羅山村全體村民花兩年時間完成了水稻的有機認證，而成為全國第一個無毒作物的有機農村，不但研發出有機米，還有有機小米酒、有機五穀雜糧豆類、有機豆腐，要有機會前往一遊的話，千萬別忘了提一袋有機米回家以饗親友。



白米



紅麴黑糙米



胚芽米

台灣米釀造的紅麴

翻譯「世界飲食文化」一書的健康烘焙專家許美卿，為台灣米盡心盡力默默奉獻，最近設廠專事生產由台灣米發酵而成的紅麴醬和紅麴酵素，讓米滋養出來的養生成分提供現代化的健





康補給。

現代人普遍為高膽固醇、高血脂所苦，天然紅麴加酵素能幫助消化、分解脂肪、排毒塑身，尤其含有天然發酵的甜味，卻無熱量，連糖尿病患者都可安心食用，此時多吃還有助於有機酸提高免疫力對抗禽流感。

紅麴是養生防病的新明星，傳統的古老生化科技走入新世代，自行養豬建廠生產和從事發酵製造的安森立生物科技副總經理許美卿表示，近年來國人對自然養生、體內環保非常重視，因而由專家篩選出特殊紅麴菌株，遵照古法釀造，運用生物科技技術萃取出含多種有益人體的活性酵素，不須添加任何防腐劑及色素，原汁原味原色，最能幫助消化，使排便順暢，調節生理機能，促進新陳代謝，減少疲勞感，酸甜好口感，有天然糖分卻無熱量，美味健康零負擔，糖尿病患者、素食者全可安然食用，追求健康。

紅麴已經中國醫藥大學暨附設醫院等醫療學術



機構研究而贊同它降低膽固醇、血脂、三酸甘油脂的功效，對於中老年人因高血脂而引起心臟、腦血管疾病如腦中風、心肌梗塞有預防效益，多項臨床試驗也支持紅麴降血糖的作用，現代人預防文明病、肥胖、神經緊張、疲勞和提高免疫機制均宜多吃紅麴，正因它不是藥，芳香鮮甜開心脾，是病患、生機飲食奉行、老幼婦孺的良伴，加天然優格或優酪乳食，再喝杯水，最能促進腸胃健康，排脂排廢，排便暢通。

每天吃一匙紅麴醬，就是最佳的保健，也可加入養樂多或優酪乳、豆漿、牛奶、果汁等飲料混合食用，或替代果醬用於塗抹麵包，或做為沙拉醬，或拌入飯麵糕點，例如紅麴黑糙米極為營養，隨時補充健康，吃法更多樣化。

調理機結合發芽米

號稱懶人廚房的最新式調理機正開始在社會上風行，結合果菜汁機與電鍋的功能，可以設定溫度、時間、烹調方式，非常簡易方便，設定好時間更可讓現代人在睡前放進材料、明天一早吃到熱騰騰的早餐，或是上班婦女在出門前設定好開關，回家時就能端上飯菜讓全家人享用，要吃健康的米食美食，調理機是好幫手，尤其少了油煙，更加有益肺部健康。

調理機結合發芽米，健康加倍，農委會高雄區農業改良場表示，發芽米主要是利用糙米的胚體經浸泡與催芽過程，把糙米中的酵素完全活化，使稻胚萌出芽體，而稱為發芽米。

發芽米所含的營養素除了醣類比白米較低外，蛋白質、脂肪、維生素B1、維生素E都比白米高，其中糙米的酵素經完全活化後更含豐富的胺基酸和維生素B群、維生素E、鎂、鉀、鈣、鋅、蛋白質及食物纖維等，有助降低血壓，穩定神經，提高腎臟與肝臟機能，抗氧化，提升人體免疫力，預防脂肪肝與動脈硬化，抑制不良膽固醇的增加，預防骨質疏鬆症、便秘、高血脂肪症與大腸癌症的發生。

發芽糙米飯的烹煮方法是將生鮮發芽米洗滌後，加入相當米量約1.6倍的水，煮熟後應繼續燜鍋15分鐘後再食用，發芽糙米如未能立即烹煮，可把封口封好，放置冰箱低溫冷藏，短期間內仍可維持相同的食味口感，享受生機蓬勃的發芽米，照顧全家人的健康。



雜糧健胃粥

材 料

發芽米40克、糙薏仁30克、白薏仁20克、白米10克、香菇2朵、山藥50克、馬鈴薯1個、紅蘿蔔半條、小白菜20克



調味料

海鹽1/2小匙

作 法

1. 所有食材都洗淨，發芽米、糙薏仁、白薏仁泡水泡軟，加適量水入電鍋煮熟成粥，或使用設定好時間、溫度、烹調法的調理機，先倒入發芽米，續倒入白薏仁混白米，再倒入糙薏仁。
2. 香菇洗乾淨泡水後，切條狀，馬鈴薯、山藥去皮後洗淨切丁，小白菜洗淨切段，煮滾後加入粥裡。
3. 加海鹽調味，即可食用。



五行松子炒飯

材 料

發芽米60克、素火腿丁20克、香菇2朵、毛豆15克、紅蘿蔔丁15克、罐裝玉米粒15克、松子15克、橄欖油2大匙



調味料

梅釀汁1大匙

作 法

1. 發芽米洗淨，加水煮成2碗飯。
2. 香菇、毛豆都洗淨，香菇泡水泡軟後切丁，備用。
3. 燒熱鍋以橄欖油爆香香菇丁，加進毛豆、紅蘿蔔丁、玉米、素火腿丁、梅釀汁拌炒均勻。（如使用調理機，可把食材洗切好，再連同米飯投入共煮後固拌即成）。
4. 盛碗，在表面撒上略加燒香的松子即可。

快速米漿

材 料

發芽米60克

調味料

有機紅砂糖適量

作 法

1. 發芽米洗淨，放入調理機打成生米漿。
2. 再煮熟即成。



日式梅子飯糰

材 料

白米飯2碗、紫蘇梅4粒、海苔4片

調味料

紫蘇梅汁1大匙

作 法

1. 把紫蘇梅汁加入煮好的白飯中，拌勻待涼，也可放入調理機內拌勻。
2. 取1張保鮮膜，鋪進碗內，再盛入半量白飯。
3. 白飯包入紫蘇梅，揉成長圓形。
4. 拿掉保鮮膜，用海苔把長圓飯糰圍腰一圈即可。



米咖啡卡布奇諾

材 料

研磨好的咖啡碎或咖啡粉4大匙、快速米漿1大匙

調味料

冰糖適量

作 法

1. 發芽米煮成的快速米漿倒入調理機。
2. 再倒入咖啡碎即可。
3. 熱咖啡加冰糖調味。

