

採訪・攝影／林麗娟

國產新米 相繼問世

台灣優質米，真是多樣化，消費者有更多優勢的選擇，毋須添加太多的菜與醬，單就咀嚼鴨稻米、藍藻米就能品嚐滿口的芳香，最好的米拿來做壽司、做成素飯菜，更能彰顯米質真的好吃！

鴨稻米

宜蘭縣三星地區農會生產別樹一格的稻鴨有機米，闖出名號，光是稻鴨米這個名稱，往往能立刻引起人好奇探詢。

三星鄉是宜蘭縣水稻的主要栽培產區，由於土壤未受污染、水質清澈、雨量充沛，早期即有農友在二期水稻收穫後，把稻田放飼給鴨群啄食田間落粒稻穀、雜草、田螺、害蟲等，以促進鴨隻生育成長，同時可改進土壤肥力，這種經營模式目前已應用於水稻的有機栽培，將水稻與鴨隻共棲結合，採完全無農藥、無化學肥料的耕作模式，達到水田多樣化利用及永續經營的目的。

所謂稻鴨米，是利用稻鴨不吃禾本科植物的特性，在稻田中放牧鴨群，不僅肥了鴨子，也有助水稻的成長，這正顯現出農民利用自然、與自然融合為一的高度智慧，有機的三星稻鴨米於是成為大自然合作機制的傑作。

40歲以上的台灣人一定看過稻田收割時，養鴨人家長程趕鴨，讓鴨群撿食掉落的穀粒的情景，在三星地區，更把稻鴨養在水田中，利用鴨

群不會破壞稻田，只會啄食田中負泥蟲、螟蟲、稻苞蟲、福壽螺等害蟲及雜草的天性、幫助農人耕田，農人因此省去不少照顧水田的功

夫，也節省養鴨的飼料和除蟲的農藥成本，而稻田更從鴨群的排泄物中獲取養分，加上稻鴨活動力強，攪動水田中的溶氧，使得長成的稻穀粒粒飽滿，煮出來的飯香Q好吃，這種讓鴨、稻共棲共作的農耕方式，最大的好處應該是少掉了農藥的殘害和化學肥料的使用，讓土地的生態體系又得以恢復過來，更讓一些已難再見到的青蛙、蜻蜓、蚯蚓

等生物一一回到我們的生活中來。

在三星地區能夠看到最自然樸實的農村美景，都要歸功於稻鴨米，譜出農業永續經營的最高生產境界奏鳴曲。

藍藻米

在健康飲食的訴求前提下，各種優質米相繼研發或培植成功，市面上最近出現一種新的藍藻免洗米，是不需要清洗即可煮飯的白米，製作過程經浸泡於藍藻水溶液中覆膜加工而成，因富含γ-氨基酪酸與維生素E等礦物質，因此具有降低血壓、抗氧化的功能。

藍藻又稱螺旋藻，是很珍貴的鹼性營養



超好吃的米飯 高雄145號和高雄秈糯8號

高雄區農業改良場經過多年研究改良後，93年育成高雄145號和高雄秈糯8號兩個水稻新品種，前者米質與日本優質米品種「越光」不相上下，後者則適合製作點心、麻糬、米糕及粽子等副食品。今後消費者又有口福了。

東部的「池上米」、「關山米」與「富麗米」為眾所周知的良質米品牌，這些優質米品牌初期均採用高雄139號為基礎而建立起良好的口碑；近年來在高雄場的輔導之下，「美農米」亦已成為重要的良質米品牌，並在93年



全國冠軍米比賽中獲得第二名的佳績。為進一步提升這些良質米產區的稻米品質，將推廣以高雄145號做為良質米生產區的推廣品種，預期未來高雄145號將可成為國內優質米生產的重要栽培品種。



品，在1967年的國際應用微生物學會中，即被與會的專家推崇為含豐富蛋白質，是糧食資源開發界的明日之星。昇力生物科技公司與日本琉球食糧株式會社在取得製造方法與製造設備的專利權後，現在已於日本量產，最近則剛在台上市，由

於藍藻原料是在澎湖以純海水生產的，預計今年將在屏東生技園區以台灣的米、日本的技術合作後，就可在國內量產上市。

昇力生物科技總經理陳玉秀指出，免洗米最大特色是發芽玄米，利用糙米的胚體經浸泡與催芽過程，將糙米中的酵素完全活化，使稻胚萌出長約0.05到0.1公分的芽體，成為一種發芽米。

發芽米所含的營養素除醣類比白米略低之外，蛋白質、脂肪、維生素B₁、維生素E等營養都比白米高，尤其是糙米中酵素完全活化後的發芽米，更含有豐富的γ-胺基酪酸、磷酸六肌醇、肌醇、阿魏酸、維生素B群、維生素E、礦物質鎂、鉀、鈣、鋅、蛋白質與食物纖維等。

發芽米中的γ-胺基酪酸，比例為每100公克營養素中即佔了16.5毫克，是白米的11倍，而γ-胺基酪酸是氨基丁酸茶的主要成分，可降低血壓、穩定神經，並可提高腎臟與肝臟的功能，此外，磷酸六肌醇具抗氧化的作用，有助於提升人體抵抗力，預防癌細胞，肌酸更可預防脂肪肝與動脈硬化，維生素E可保護肌膚防止紫外線侵害並抑制膽固醇增加，鎂可預防心臟病，食物纖維可預防便秘、高血脂肪症與大腸癌症的發生，有機藍藻發芽米對於人體的健康助益，是深受期待的。

◎

好吃壽司三種

純然好米做壽司，搭配的海鮮料一定要新鮮，煮米飯的火候則要恰到好處。



有道壽司名菜印籠卷，是在烏賊筒中裝入壽司飯，用醬油、燒酒、砂糖和酒調味煮過的烏賊，散發出特有的清脆口感，魅力著實吸引人，優質米飯彷彿本身就有無窮滋味的甜味，教人吃著吃著激揚起了戀愛的感覺。

竹卷壽司起源於戰國時代，用竹葉把米飯包起來做為兵糧是它的緣由，現代有了電冰箱，能幫壽司加以妥當保存，就不必再像以前那樣加入過量的鹽和醋了。

製作像是漫畫「將太的壽司」裡那麼爽口的壽司飯，秘訣就在一點點鹽勾引出米飯的清甜芳香，材料包括蓬萊米4杯、白醋1杯、白糖1杯、鹽1/2小匙，作法如下：

1. 將白糖、白醋和鹽一起拌勻成壽司醋。
2. 白米洗淨，放入電鍋中煮熟後，趁熱將壽司醋倒入拌勻，並用電風扇吹涼，使白飯能充分吸收到壽司醋，即成壽司飯。
3. 壽司飯涼透後用來包捲，否則海苔遇熱回軟會產生韌性，壽司就無法達到爽脆口感了。

四季養生米食

養生米食，素素著吃就夠香噴噴的了。

台灣加入WTO後，為提升稻米品質，高雄區農業改良場以高雄139號米和日本絹光米改良培養出晶瑩香Q、口感韌爽的高雄145號良質米，屏東新園鄉農會透過契作方式與企業合作而更名為長泰米，協助農民另闢行銷通路，產品有白米、胚芽米、紫山藥雜穀米等多種，最近邀請生機飲食專家孫儷庭製作四季養生米食。

春季：大地回春：使用菠菜加入米食，菠菜是大力水手強壯的秘密，具有補血、潤燥、利五臟、活血脈等功能，對高血壓、肺癆、胃腸病都有調理功能，菠菜中的胡蘿蔔素可以防



癌，菠菜中含有的葉酸則是補充孕婦營養的好成分，能讓人感覺快樂，對於精神疾病也有良好的幫助。

夏季：雙星報喜：使用荸薺加入米飯，荸薺益肺清熱，口感爽脆，含有營養素可補充體力，使精神好轉，具有抗菌物質而能抑制金黃色葡萄球菌、大腸桿菌，只是氣血太虛、小兒遺尿、高血壓者不宜多吃。



秋季：金玉滿堂：使用南瓜加入米飯，南瓜是瓜類中營養價值最高的，具有補中益氣、解毒、抗老化、防癌症等功能，南瓜子含有豐富的鋅，能防止攝護腺腫大，男性尤宜多吃。

冬季：吉祥如意：使用熟地和綠花椰加入飯，熟地性溫而平，對補血補腎、滋養安神都頗具功效，綠花椰含有大量的維生素和礦物質，對於大腸癌、乳癌、膀胱癌都有預防的效益，並有強肝解毒、調節心臟機能、增強免疫力等好處。

四季皆宜：薄荷五穀飯、五色八寶飯、八寶鹹油飯：採用雜穀米烹煮，擁有豐富的全方位營養，包括胚芽米、麥片、小米、黑豆、紫山藥、燕麥、蕎麥、紅豆、芡實等等。

人體健康或生病的根源都來自日常生活的飲食習慣，所謂「病從口入」、「食補藥膳」就是這個原因，在目前尚缺乏完整法令管制的大環境下，層出不窮的黑心食品、問題食材嚴重威脅著大眾的健康，許多流行美食其實暗藏危機，包含著不良的添加物，導致病毒叢生，讓人患了文明病症、癌症，健康亮起紅燈，隨著生活水準的提高，民眾近年來強化養生保健的觀念，嚮往健康的食物，天然的米食純淨而營養周全，真是好樣的，多吃米食，揚棄油炸、高脂肪、高熱量、高膽固醇食物，追求低油、低鹽、低糖、低熱量及高纖維、高養的純淨、無毒、低負擔食材搭配米食，才是最適合國人的飲食方式，吃進健康重質不重量，保持愉悅的心情吃米食，為養生加分，自己和地球都變得更環保、健康。

