

採訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：余始靜・大橋稻米產銷專業區・
彰化縣二林鎮儒林路2-3號 (04) 8965111

台灣好米 有益養生

嘉義大學和馬偕醫院日前發表最新研究，指出有兩種台灣米具有抗血癌的功效，讓愛吃米飯的國人，如今多了一個絕佳的理由：健康。

出版多本食譜書的生機飲食專家孫儷庭指出，基於土生土長和地理上的物種條件，我們從出生到長大，經過世世代代延續下來的遺傳與習慣，吃台灣種的米最能適應亞熱帶海島型氣候與環境，供給所需營養，調理民族體質，排毒、防病都是最妥當的。

如果吃東南亞熱帶的米、日本下過雪的米、加拿大等寒帶地區的米，真可謂「水土不服」，可能造成類似中國人改吃西方速食般發生暴躁易怒、動物荷爾蒙升高而影響心理發育、行為偏差甚至價值觀扭變的不良副作用。

嘉義大學和馬偕醫院的研究，發現台灣有兩種米包括一種白米、一種糙米，可能具有抗血癌的功效，對免疫細胞有一定的刺激活化作用，米粒分泌出來的細胞激素，可以抑制腫瘤細胞的生長，特別是對白血病細胞效果很好。

到底是哪種米？板橋市農會總幹事王雪慧說，很有可能是台梗9號，在台灣很多地方都有種植，約占市面米品的五成。台灣米可抗癌之說，這已不是頭一次，米糠就有抗癌功效，因為它裡面即有六磷酸IP6，而糙米內保留了米糠，也就有抗癌功效。如今新的研究成果讓台灣米的價值再度提升，吃台灣米最樂。

創造高品質的台灣米，大橋稻米產銷專業區、陸協碾米工廠指出，為提升農戶與糧食業者的收益，須從根本做起，先創造「高品質」的產品，才能創造「高價值」的形象。

因此，要聯合產區的農戶從選育稻種、田間管理、安全用藥、專業收割碾製、分級包裝、單一產區稻作品牌化行銷來做好，從根本上產製高品質的產品，再透過食品展售會、產銷推廣中心的推廣建立品牌文化，直接與消費者對話，讓消費者了解台灣米的優質特點，才能確保市場和消費者的肯定，進而獲得實質的收益，以實質的收

益回饋給努力耕作的農戶，這種良性的產銷循環正是實質提升台灣米國內外形象、確保台灣稻米產業永續經營、以高品質形象進軍國際市場的永續理念。

安全、安心、美味、品質，連成一直線，稻米的培育是日新月異的學問，除了充分了解產區地質特性，也要隨時補充最新的耕作技術，學者們與農友們互動，將專業深植入台灣土地。

當我們為家人烹煮美味的一餐，看著家裡成員臉上漾出幸福滿足的笑容，米農用心栽培每一粒米，都將獲得至高無上的讚賞。

健康的飲食就從現在開始，才能追求到健康幸福。以下食譜均1~2人份。

農糧署推薦 特色米

稻米交易中心貼心服務

特色米係指兼具產地、品種及品質等級等三大要件的國產台灣米。針對喜好國產「特色米」行家的需求，行政院農業委員會農糧署承辦的「稻米交易中心」新推出以客為尊的適切服務，隨時接受買方指名訂購，熱誠協助生產者供貨，快速貼心地提供各地國產「特色米」予講究稻米品質與口味的用戶。

農糧署表示，「稻米交易中心」歷經3次撮合交易經驗，於深入了解業界對國產特色米之實質需求，決定機動地配合買家所需；白米每批承購量最小數量由5公噸降低為1公噸，白米供應量最小數量由30公噸降至20公噸，以配合大飯店、高級餐廳、企業界的員工餐廳等直接用戶的消費習慣，而加速擴大高品質國產米和消費大眾的接觸層面。

由農糧署承辦的稻米交易中心即日起新增多項貼心服務，例如用戶可指名訂購國產特色米，稻米交易中心將立即協調供應者積極回應買方條件及需求儘速供貨。農糧署並大力向北、中、南各科學園區內高科技廠商推薦，以特色米供應員工餐廳或餽贈客戶。各地「稻米交易中心」目前每2週定期推出著名的「特色米」十餘種，這些產品具備明確品種、產地及優良品質，各具風味與特色；例如池上台梗2號CNS一等白米、富里高雄139號CNS一等白米、後壁台農71號CNS一等白米等，都是頂級台灣米。

稻米交易中心係農糧署直接營運的國產台灣米交易平台，免費為供需雙方撮合交易，並提供各項諮詢服務，歡迎喜歡台灣米的各界人士光臨稻米交易中心網站（www.afa.gov.tw）選購國產特色米。



越光米・辣干貝小魚干

材 料

越光米1杯、新鮮干貝100克、小魚干50克、辣油20c.c.、豆豉適量、蒜頭適量

調味料

糖少許、米酒少許

作 法

1. 越光米以1：1比例加量水浸泡30分鐘，煮成米飯。
2. 辣油入鍋，爆香蒜頭。
3. 新鮮干貝放入鍋翻炒，加入小魚，滴入米酒去腥味。
4. 依序將豆豉、糖適量放入翻炒後熄火。

TIPS：因豆豉、小魚干本身已有鹹味，所以不必再加鹽以免過鹹。



蜜紅豆飯糰

材 料

越光米2杯、日本蜜紅豆200克

作 法

1. 越光米以1：1比例加同量清水，浸泡30分鐘後煮成米飯。
2. 將蜜紅豆拌入煮好的米飯中，待涼後捏成圓形飯糰。

TIPS：食材可依個人喜好加入蜜黑豆、蜜蓮子、蜜花豆等，變化不同口味，可愛的模樣是炎炎夏日裡小朋友們的元氣餐點。



迷迭香米豬排捲

材 料

台稈9號白米1杯、里肌肉150克、甜椒1個、蛋2個、麵包粉150克、沙拉油600c.c.

調味料

迷迭香、黑胡椒、鹽均適量

作 法

1. 台稈9號洗淨後，以1：1比例加同量水浸泡20分鐘，煮成米飯後放涼。
2. 里肌肉撒上迷迭香、鹽，醃放著入味30分鐘，蛋打成汁放入碗內。
3. 甜椒切末，加入黑胡椒、鹽，放入米飯內拌勻。
4. 取里肌肉攤平，放入米飯，用牙籤固定住，沾蛋液後，撒上麵包粉沾勻。
5. 燒開熱鍋裡的油，把沾好麵包粉的豬排炸成金黃色，取出後切塊、盛盤即可。



喜菇米飯糰

材 料

台稈9號白米2杯、金喜菇200克、日本金蔥、高湯1/2罐

調味料

五香粉、鹽均適量，沙拉油少許

作 法

1. 台稈9號洗淨後，以1：1比例加同量的水浸泡20分鐘，煮成米飯。
2. 日本青蔥切末，鍋內熱油後放入青蔥末爆香，再加入金喜菇拌炒，加五香粉、鹽調味。
3. 加入高湯一起炒熟，最後把米飯放入拌勻。
4. 稍加冷卻後，壓成三角形或圓形的飯糰，好吃又香噴噴。

TIPS：金喜菇比金針菇稍粗大，富含多醣體和胺基酸，尤其所含的礦物質鋅很豐富，多攝取可預防皮膚病變、生長遲緩、性腺發育不良和改善味覺的遲鈍。



魚干素雞蓉香菇粥

材 料

香米1杯、香菇3朵、素雞3塊、香菜適量

調味料

香油少許，鹽、味醂均適量

作 法

1. 香米洗淨，以1：5比例加五倍的水量熬40分鐘，煮成粥。
2. 香菇切薄片，香菇頭剝絲或切絲備用。
3. 素雞切丁。
4. 在香米粥熄火前10分鐘，依序將香菇片、素雞丁、香菇絲、素雞丁放入，再加鹽、味醂調味。
5. 熄火後，加入香菜，滴入香油即可。

TIPS：香米獨特的芳香和口感，用來煮粥特別芳醇順口。



糙米紅椒拌脆藻

材 料

台稉9號糙米1杯、紅椒1個、脆藻350克

調味料

烏醋、味醂、黑胡椒均少許

作 法

1. 越光糙米以1：1比例加同量清水，浸泡30分鐘後，煮成米飯待涼。
2. 紅椒洗淨後切絲。
3. 將脆藻、紅椒絲、糙米飯拌勻混拌，加入烏醋、味醂、黑胡椒即可。

TIPS：平常吃習慣白米飯的人，也可採用白米、糙米各半杯來做這道拌飯，以後再漸漸調高糙米所占的分量。



【小辭典】

越光米

二林栽培區的越光米係由水稻專家指導，在近30年的研究改良後，以最新技術培育出來的，媲美日本新瀉魚沼越光米，米粒晶瑩飽發，光澤動人，米飯香Q爽口，即使冷飯仍然保持著特佳的黏彈性，是壽司的優級材料。

台稉9號

台稉9號是台中區農業改良場歷經11年而研究、選育出來的優良品種，產自濁水溪流域的台稉9號稻穗顆粒飽滿，營養周全，品質穩定，米粒潔白晶瑩有光澤，透明度高，米飯香甜可口，黏彈性極佳，除了做飯煮粥，也是最香甜可口的壽司米。

益全香米

迎戰外國米，農試所深入研究，益全香米是郭益全博士秉持「種稻就要種好稻，吃米就要吃好米」而育種改良的，是色香味俱全的國際級新稻種，堪稱台灣的國寶米，散發淡雅的芋頭甜香，黏度適中、彈性極佳，香Q得百吃不厭。

韓國人參越光雞鍋湯飯

材 料

越光糙米1杯、全土雞1隻、韓國人參50克、枸杞10克、紅棗5粒、杏鮑菇50克

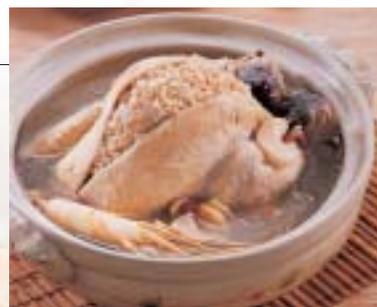
調味料

米酒、鹽均少許

作 法

1. 越光糙米洗淨後，以1：1比例加同量清水，浸泡1小時。
2. 杏鮑菇切片備用。
3. 全雞洗淨後，把越光糙米填入割開縫的雞胸內，放入砂鍋。
4. 再加入韓國人參、枸杞、紅棗、杏鮑菇片、米酒，鍋內加的水要淹至全雞表面高度以上，開大火煮開後，改轉小火慢熬1.5小時，關火時再加鹽即可。

TIPS：糙米比一般米含有更豐富的維生素B群，能促進神經系統發展，安撫鎮定，穩定血醣，也較有飽足感。



十穀蘋果牛奶

材 料

十穀米1杯、蘋果1個、低脂鮮奶700c.c.、蜂蜜少許

作 法

1. 十穀米洗淨，以1：1.5比例加水浸泡30分鐘，煮成米飯後待涼；蘋果洗淨後切丁，備用。
2. 取十穀飯加入蘋果丁，先和少許鮮奶打勻後，再加入其餘鮮奶調濃稠度，不然奶泡會很多。
3. 加入蜂蜜，即是一杯好喝又營養的十穀蘋果牛奶。

TIPS：1. 除了使用蘋果外，南瓜、山藥、紅豆也都是不錯的選擇。2. 十穀米飯可煮多一些，先當晚飯吃，剩下的放在冰箱內冷藏，第二天早上再打成這道營養飲品當做早餐吃。

