

# 紫色食品的魅力 紫米

文／王鳳英 新竹教育大學

**紫**米是香米的一種，為黑長米長度約6mm，品質好的可長達12mm，種皮有濃紫色素，故又稱紫米、黑紫米、黑糯米或紫黑米。主要是因為米粒外部的皮層含有花青素類色素，具有抗衰老作用，富含蛋白質、醣類、不飽和脂肪酸、維生素B<sub>1</sub>、維生素B<sub>2</sub>、鈣、磷、鐵、鎂、鋅等礦物質和天然黑色素，還含有人體必需胺基酸。

黑紫米因產量稀少，營養價值高，歷代帝王，將它視為貢品。故又稱為貢米、黑珍珠米或帝玉米。在台灣，紫米除含有一般糯米的特性外，煮熟的黑糯米飯，香味極佳，色澤為黑色。因產量稀少，營養價值高，阿美族人視為珍品，只有在重要祭典時，才供作宴客用。台灣的紫米屬於零星種植，最多見於無污染的花蓮、台東地區水田中，紫米於低海拔的生長環境時，1年只能收成1次。

紫米含不飽和脂肪酸、礦物質及膳食纖維，其中紫米的多元不飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：飽和脂肪酸為1.4：1.6：1，比例適合，可改善腸胃機能。

所謂有機紫米為生長於不施肥、不噴灑農藥、無污染、乾淨的環境生長的紫米。紫米如為未經打磨，外殼保留著豐富營養素及纖維，也比白米含有更多的蛋白質、胺基酸（其中如：離胺酸、甲硫胺酸、色胺酸、天門冬胺酸、苯丙胺酸、麩胺酸）和微量元素，能預防消化不良、增加食慾，並可減少肥胖症、心臟病、癌症等的發生機率。

紫米的維生素B<sub>1</sub>含量高，可強化神經系統、緩和腳氣病症狀。紫米含有的鋅，對男性攝護腺有很大的幫助。而所含的蛋白質在五穀類中屬含量高者，所以紫米又稱為好米。



紫米作壽司，有特色

專家建議每天要攝取25~30gm的纖維，而紫米含豐富纖維，有助於減少肥胖、心臟病、癌症等的罹患率，並能預防消化不良、增加食慾。紫米營養成分中，其中胺基酸的比例中，蛋白質品質分數高達74%。紫米富含多元不飽和脂肪酸，有利於腦細胞的發展。含有豐富的維生素B群，有助於新陳代謝、清血、預防皮膚與肌肉老化。紫米外殼多了抗氧化的花青素，能延緩老化。

由於紫米不易煮爛，因此煮前應先浸泡不太需要洗，用水輕輕沖洗之後再泡水，泡紫米的水會呈紫黑色，帶有豐富的花青素、葉綠素、胡蘿蔔素、葉黃素均可食用。如果要直接煮紫米米飯，其煮法與白米飯類似，洗淨後，浸泡約2~3小時，以電鍋煮熟，但因為紫米較硬，煮飯時可多加1杯半的水，讓紫米不會那麼硬，比較好吃。

因其有黏性口感佳很受歡迎，煮稀飯時酌量的加入白米、麥片、百合、蓮子等可改善口感及黏滯的特性。如果用電鍋、電子鍋不須加外鍋的水時，在內鍋的水加3倍，煮熟後燜15分鐘即可。紫米的價位較高也比較硬，所以很少直接煮紫米飯。大部分用於搭配五穀飯、紫米五穀粥或煮紅豆紫米粥。

《本草綱目》記載：「紫米有滋陰補腎，健脾暖肝，明目活血的作用」有補血、益脾胃等效用。

紫米含有豐富的蛋白質、脂肪、多種胺基酸、維生素及人體所需之礦物質。紫米屬性平、味甘，適宜肥胖症、癌症、腳氣病、心臟病、攝護腺疾病、消化不良者食用。

每100公克稻米與紫米營養成分分析

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	糖類	膳食纖維	鈣	鉀	鐵	鋅
	(卡)	(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)
紫米	353	9.3	3.3	70.1	2.8	12	295	0.5	1.3
稻米	353	7	0.6	77.7	0.2	6	74	0.2	1.4