



宅米樂

2009十六大狀元出爐

採訪·攝影／林麗娟

在以米為主食的亞洲國家裡，台灣人因飲食明顯呈現西化趨勢，米食消費量遠比不上日本，甚至和泰國、越南相比都有待努力加餐飯，傳承傳統的吃米好文化，隨著時代進步也要求提升，可以從提高居家米食的品味著手，一起來「宅米樂」。

沒錯，在外招待親友賓客時，把點餐主導權的關愛眼光多多照顧MENU上的「米食類」一下，在家更是要吃好、嚼好的，享受優質台灣米的飽潤甘甜、Q爽芳香。

對於米飯的愛，根深蒂固，正如對家人的感覺，平日似乎習慣成自然而總會輕忽他們，哪天離開得久一點就總惦記難安、遺憾往常裡沒對他好一點，如果您對台灣好米也有這種情愫，事不宜遲，今天起就來多加青睞台灣米，在家更要隨心所欲地享受好米的滋味吧！

「宅米樂」1 捲起褲管，下田種稻去

台南縣新營地區



蔥爆豬肉飯



咖哩雞肉焗烤



花雕雞飯

有群退休的公教人員，決定跟隨顏姓農民種植有機稻米，體力不如年輕小伙子的他們，共同插秧、除草、收割，體驗古早種稻的方法；後壁鄉也有9位志同道合的朋友合租一塊農地種植有機稻米，還傳出了布袋烏重回阡陌築巢的喜訊，休耕廢耕的農地因有人認養認種而再生，腳踏實地的這些「轉型族」農夫則重新體驗了不同的人生旅程，趕在黃昏前的夕陽下做出不同的選項，為自己的生命重燃生機。

「宅米樂」2 認養稻子迎稻香

翰林茶館企業支持台灣殷實稻農辛勤栽種的台灣優質好米，長期認養「我有一畝田」助耕計畫之花蓮玉里稻農李文煌耕種的有機米，來自良心、責任稻田的好米，不使用農藥，有農委會嚴

格管制，又香又Q、晶瑩剔透的小包裝有機米，透過翰林各店和網站的推廣，分享大家都吃得到。

李文煌種稻經驗長達40多年，榮獲93年玉溪地區農會稻米品質競賽特等獎、93年花蓮區稻米品質競賽冠軍、94年全國稻米品質競賽季軍，農糧署為李文煌的稻米所下評語是「健康、安全、優質、營養、好吃」，在農委會的優勝米拍賣紀錄上，李文煌的玉里有機米約為每百公斤5100元，好米光芒萬丈，沒吃過的人一定要嘗嘗。

茶館裡採用玉里有機米入饌，想要一親芳澤，可以點選花雕雞飯、蔥爆豬肉飯、咖哩雞肉焗烤飯、夏威夷海鮮焗烤飯、奶油蒜香焗烤飯，鮮美豐富的食材與純淨一品有機米，激盪出最香濃的美味，在口舌間，與您麻吉相遇！

「宅米樂」3 推廣宅配米到家

都會工作、生活緊張，壓縮成像是扁平化組織一般的空間，讓人快要喘不過氣來，發芽米、十六穀米、米麩，都宅配到家，偶爾坐享其成也不錯。

推廣宅配米的謝淑芬表示，台東池上的發芽玄米，是會呼吸的、有生命的米，把沈睡的酵素都活化起來，蒸煮即食，營養價值更勝糙米，易煮熟軟的發芽米用於煮粥，更把冬天都變暖和了；十六穀米可以取代營養成分較低、較單一的白米，增強體力，幫忙做體內環保；發芽玄米麩不燥熱、不含糖分，熱水一沖，是最理想的早餐兼宵夜點心，此外，發芽米做成Bar條狀，口感鬆脆，適合搭配牛奶、熱可可，是款有飽足感的下午茶輕食。



十六穀米



發芽玄米



發芽玄米麩



中式桌菜炒飯

「宅米樂」4 創新米飯食譜

台北縣三重市穀保家商舉辦了一場用做壽司飯的「壽司王」爭霸賽，學生巧思以紅麴為米飯調理上色，一般品質的米飯頓時白臉變紅顏，美色上桌，吸引人食指大動。

張瑜真的一道「紅麴香蕉壽司」，把普通米也昇華成了壽司米，香Q又有紅麴的風味及健康，捲進了切成條狀的香蕉，好看兼有好滋味，她認為，雖是校內競賽，但用心推廣台灣米飯的更多創意做法、吃法，是極有意義的使命，而且前面展開的是更大的改良空間，大家都放手一搏，讓台灣好米備受大眾的喜愛。

「宅米樂」5 表揚經典好米

農委會舉辦的2009十



健康美食新文化-米禮盒

大經典好米頒獎表揚，十大米狀元出爐，歷屆最年輕的26歲得獎者誕生，以前是美容師的程淑霖受到台灣稻田的呼喚感召，隨著「無米樂」的十大好米冠軍崑濱伯下田學種稻，農事經驗八年，成果驚人，脫穎而出，這項獲獎也說明了台灣已經有

一大群堪稱「生力軍」的「非老農」重新愛上農地、愛上了稻米。

人親土親，吃台灣米，咱台灣人更應當仁不讓，農委會主委陳武雄指出，農民如此辛苦種植優質好米，但台灣稻米的食用量卻逐年萎縮，以前平均每人一年吃80幾公斤的米，現在降低到只剩48公斤，比日本的50公斤還低，呼籲重點是吃好吃多，多吃國產米，純質不混摻外來米的國產米通通是好米，連日本人都爭相來購買台灣的高品質稻米，我們別「身在福中不知福」，只要多消費台灣好米，稻田農村振興就有希望。

「宅米樂」6 研發新品種好米

台東區農業改良場稻作研究團隊選育、命名的水稻新品種「台東32號」，質優良、黏性佳、耐低溫、產量豐，未來推廣給農民種植生產後，應會廣受消費者的歡迎。

台東場長黃德昌表示，台東32號穀粒飽滿，外觀和品質均優，粒粒分明，晶瑩透明度佳，保濕性也令人滿意，同時也具有較強的抗病性，遇



紫米蓮子豆沙粽甜而不膩、綿密香醇

低溫時較無不稔的現象，成品除了可烹煮白米飯以外，用來做壽司、飯糰或替代糯米製作油飯、粽子、米糕，比較容易消化，還容易調理入味，是很難得的壽司絕佳材料，相信很快就能風靡眾生。



鮭魚粽採上等配料

「宅米樂」7 行銷香噴噴米飯佳餚

池上壽司米，口感佳，香氣新鮮馥郁，台中市寶樹餐廳愛用，也帶著店裡的舊雨新知都愛上了它。

寶樹餐館是專營炭烤料理的老店，開店營業迄今已有32年，這裡的通風設備、空調系統規劃得很好，入座其中，即使開放式的廚房、烤肉台就在眼前，完全聞不到煙燻味，衣服也不會沾染



野炊



寶樹開放式廚房



寶樹烤牛肉串飯



寶樹謝惠連理事長



寶樹謝先生



寶樹魚排飯

餘味回家，曾任四屆台中市餐飲工會理事長的謝惠連老闆說，烤肉的肉質、時間、火候都須控制得宜，才能烤出食物最好的味道，兒子謝雨村繼承了父親的手藝和事業，全家人一起經營這家老店，顧客前來用餐可以感染到家庭的溫馨感，說說笑笑，足堪回味。

搭配烤肉的米飯，是「冠軍米」等級的池上壽司米，烤牛肉串飯、魚排飯，歷久彌新的香醇好味道，一動筷子，就能吃出感動！

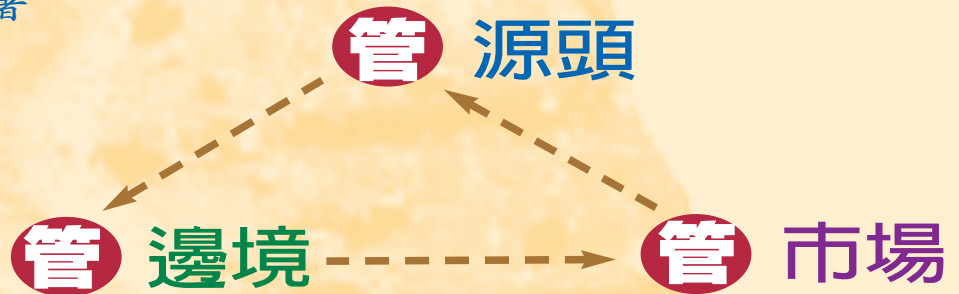


三管五卡把關緊

國民健康最優先



行政院衛生署



- 核** 核對證明文件
- 標** 明確標示產品資訊
- 開** 嚴密開箱檢查
- 驗** 食品安全檢驗
- 查** 資訊即時查明