

米食推廣

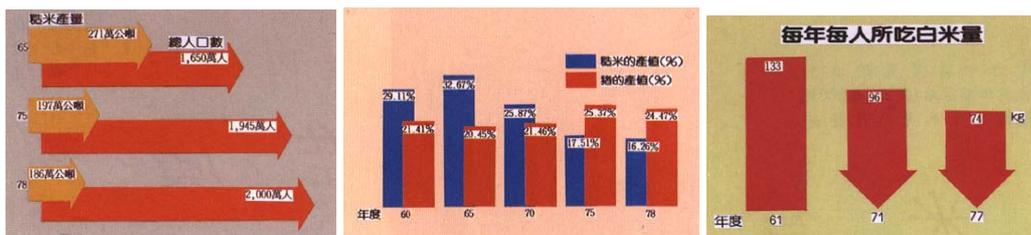
台中區農業改良場／鄭健雄、張惠真

過去的歲月，我們都是吃米飯長大的，但經常有吃不飽時候。如今，數不清多少回豐盛的收割，穀倉已經塞得飽飽的，好像只有進沒有出。人們似乎遺忘了陣陣撲鼻的飯香…。此時此景！將何去何從？或許我們應該緬懷過去，網住那漸漸遠去的飯香…。



稻米是中國米食文化的基礎，尤其南方人向來就是以米為主食，台灣居民一向也以米為主食。米餵養我們這個民族，已有幾千年的歷史，它使我們的文明得以持續，民族得以繼續存在。所以，米對我們中華民族的貢獻，可以說超過任何的財富。

台灣光復以前，「米」是台灣最主要的農產品，它是整個農畜產品生產總值之中佔居第一，它在我們日常生活消費支出的比例也是最高的。而在台灣的勞動人口。更有50%以上是從事稻米的生產，可見「米」在過去的台灣社會，的確曾經風光一時。然而，由於社會的快速變遷，稻米不再是台灣最重要的農產品，以民國七十八年的農畜產品生產總值來看，米的生產總值已低於毛豬，而退居第二，近十年來，因受國民所得提高後，消費習慣改變的影響，國人的白米消費量已顯著減少，而對於蔬菜，水果以及肉類消費量則大幅增加。可見國人攝取的主食已朝向多元化發展，尤其是近兩、三年受到歐美速食餐業快速發展的影響，國人對麵粉、牛肉、鮮乳、奶粉、大豆油、糖類的消費量明顯增加，更使得米食消費量大不如前。根據省農林廳統計，民國六十一年時，台灣地區每人每年吃掉133公斤的米，但到七十七年時已遞減為74公斤，顯然米食的地位已經動搖。



記得三、四十年前，人們擔心的只是米的「量」夠不夠。曾幾何時，由於水稻品種的改良，栽培技術的精進，產量大增，但因米食消費減少，使得稻米發生嚴重滯銷。不可諱言，因為民生富裕，國民飲食習慣的改變，直接影響了國人的主食觀念，不再僅以米為主食。特別是在都市地區，出現了各式各樣的餐飲小吃。或是中西餐館，吸引了無數消費人口，卻也大大降低傳統米食的消費量，使得以年產量只有180萬公噸的米，供應兩千萬人口，竟然還有剩餘，才是造成稻米滯銷的主要原因。

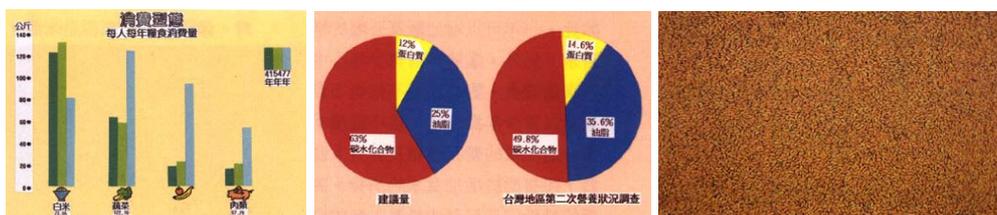


為紓解稻米的嚴重滯銷或過剩的壓力，除繼續推行稻田轉作和休耕外，加強米食推廣，是一項非常迫切需要的工作。過去，糧作單位為加強米食推廣，曾經採取一連串促銷米食的方法。例如推動工業化米製便當。推廣小包裝良質米。舉辦米食製品品嚐會。以及發食譜等等。但是稻米滯銷的問題依然存在，其實，「米」和一般商品一樣，也需要靠促銷刺激消費，促銷不當，消費量自然受到影響，站在米食推廣的立場，我們可以朝以下幾個方向努力：

第一：決定最佳的食米政策。在經濟國際化、貿易自由化的衝擊下，糧政單位應努力尋求一個最有效的食米產銷方案。不要使台灣的農業成為貿易保護主義或決定外交關係下的犧牲品。

第二、擴大良質米製作面積。省糧食局為迎合消費者對高品質食米的需求，使大家都能吃到透明、光亮、沒有雜質，且非常Q的良質米，只要在包裝袋上認明這個良質米的註冊商標，消費者即可享受到品質保證的良質米。因為良質米品質優良，上市以來，頗受消費大眾歡迎，且有供不應求的現象。因此，應繼續擴大辦理良質米的製作面積，以兼顧農民及消費者權益。

第三、宣傳米食的重要性，米除含有大量澱粉外，尚含有豐富的蛋白質、維生素及多種礦物質，可說是非常優良的主食。從台灣地區第二次營養狀況調查資料顯示，目前國人的營養有失衡的現象，碳水化合物的攝食嚴重不足，而對於蛋白質及脂肪的攝食量則有偏高趨勢。因為飲食不當，攝取大量的動物性高蛋白。脂肪食品及高糖份食物，又缺乏適當的運動，使得國人罹患各種慢性病，如高血壓、糖尿病、肥胖等比率逐漸偏高。值得強調的是，人體這部機器以葡萄糖做為燃料的，而葡萄糖的主要來源是澱粉。在台灣，澱粉的主要來源是米飯，不是全麥或黑麥麵包，因此，稻米便是我們最好的澱粉來源。反觀美國醫學界，近年來正積極輔導美國人攝取充分的穀類食物，以求營養均衡及預防慢性疾病的發生。因此，我們亦應重新倡導以米為主食的飲食模式，宣導米的營養價值，獲得均衡的營養。



第四、鼓勵多吃米。許多專家學者認為，增加稻米消費最有效的辦法，還是要鼓勵消費者多吃米飯，少吃麵食。如果台灣地區每人每天能多吃半碗飯，依照台大教授許文富先生的估計，全年稻米消費量可增加八分之一，這樣，每年的糙米需求量將增加20餘萬公噸。增加食米的消費，比較具體可行的措施，是先從軍中及中小學校進行。首先建議軍中早餐改吃稀飯或白飯，如此，一年可增加數萬公噸的稻米需求。另外，鑑於目前青少年心中只有漢堡速食，對米食則不知也不愛，若能以青少年為目標，從小就讓中小學知道稻米的營養價值及其對人體助益，將有助於增加食米的消費。更重要是希望早日促成營養午餐的立法，讓中小學生都能受到營養午餐的照顧。基本上，營養午餐還是要以米食為主。如此一來，也可以增加不少食米消費。

第五、提昇米食加工技術。國人一般只想到米只能煮成飯食用，卻很少想到米還可以加工製成米粉。米果。中國傳統的粿、糕、油飯、肉粽、精美粥品。以及日式壽司等等。花樣可說千變萬化。最近幾年，更開發了許多米食加工品及凍食品。目前行政院農委會正在大力推動傳統米食加工產品的研究發展工作，希望能夠早日將米食發展成具有市場性的產品，提昇米食的價值與消費。甚至拓展外銷市場，也可以促進國內食品工業的發展。

第六、提昇米食的烹飪技術。我們有這麼多高品質的米，卻不多去消費米食。反而買以外國進口的小麥做成的麵包來吃，顯然有點本末倒置。過去，實踐家專與糧食局合作印製的飯盒食譜，共印了一百多萬冊，精美實用，非常受到消費大眾的歡迎。今後，更希望國內的營養專家，多多從事有關米食製品的開發與研究，提供各種容易調配的食譜，幫助消費者有變化的烹調出營養又可口的米食。

第七、提昇米食消費型態。非常希望目前的餐飲業者能夠改變經營理念，模仿麥當勞、肯德基

等速食業，提供各種清潔可口，快速便捷的米食製品。使居家在外的消費者，仍能得到很方便的米食。且讓我們大家一起來推廣米食，重新建立以米為主食的飲食習慣，發揚中國傳統的米食文化。



[回成果推廣](#)



[回上頁](#)