

## 認識良質米

台中區農業改良場／許愛娜、宋勳

### 一、推廣良質米之原因及目的

由於本省經濟快速發展，國民所得與生活水準逐年提高，加以社會型態轉變，各種速食餐飲逐漸取代傳統食品，而使得食米消費量相形減低。近年來稻田轉作計畫在減少稻作面積上產生績效，紓解部分倉容不足及糧食收購基金籌措困難之問題。但根據糧食局之統計，每年每人白米平均消費量在55年、65年、73年、79年，依序分別為138、128、87、73公斤，此種逐年下降的趨勢，以及青少年與兒童普遍偏好西方食品的情況下，使得食米消費倍受威脅。推廣良質米之目的，即在提高稻米品質，讓好看又好吃、營養又衛生的新鮮良質米能廣受國人青睞，以擴大食米消費群，使我們的下一代亦喜愛在自己土地上孕育出的傳統米食。



### 二、何謂良質米

凡白米粒外形飽滿、透明並具光澤，心腹白、碎米粒、有色粒、異型粒及其他被害粒少，而白米飯之食味普遍為消費者所喜歡之新鮮白米，稱之為良質米。

近來已漸為消費者認識之具有大姆指標幟(圖一)之特級良質米的白米外觀標準規格列於表一，其中不容許有砂石、砂土之存在。



圖一

表一、特級良質米外觀之標準規格

種類	等級	碾白度	最高限度%											
			水份	夾雜物		稻穀	砂石等 (公斤/粒)	碎粒		被害粒		白墨質粒	異型粒	糙米
				總計	砂土			總計	小碎粒	總計	有色粒			
蓬萊	特級	標準品	14.5	0.1	0	0	0	5	0.5	1	0.1	5	1	0
秈米	特級	標準品	14.5	0.1	0	0	0	10	0.5	1	0.1	5	1	0

此外，為使特級良質米之品質再予提昇，即將推出CAS優等良質米，由政府輔導之農會或廠商，以推薦之良質米品種在適栽區和農民耕作，田間管理適當，乾燥及碾製一貫作業，再經精緻選別出外觀清純，米粒飽滿，透明有光澤，食味優良，衛生安全，且經評審合格，准予使用CAS優良農產品優等良質米標誌(圖二)。



圖二

### 三、良質米品種

良質米品種需具備穀粒飽滿，穀殼色澤乾淨，糙米之青米粒、著色粒、死米、其他被害

粒、他種穀粒及異物少，碾製後之白米，並符合上述良質米的條件。目前經台中區農業改良場稻米品質研究室篩選之良質米推薦品種計有台農68號、台中189號、台農70號、台南9號、高雄139號(台東地區)、台梗2號、台中秈10號、台農秈20號及製作越光等十個品種，以利良質米產區選擇最適當品種。

#### 四、良質米生產區篩選方法

本省水稻生產區域依據試驗研究結果，按各產區稻米之米飯食味及白米外觀品質，劃分為五類區：

第一類米標準：米飯食味優於對照米台中189號(田中鎮生產)，心腹背白等級總和小於或等於1。

第二類米標準：米飯食味和對照米台中189號(田中鎮生產)相似，心腹背白等級總和小於或等於1。

第三類米標準：米飯食味優於或和對照米台中189號(田中鎮生產)相似，心腹背白等級總和大於或等於2，而不為第一類及第二類米者。

第四類標準：米飯食味劣於台中189號(田中鎮生產)，心腹背白等級總和小於或等於1，而不為第一類、二類及三類米者。

第五類米標準：第一、二、三、四類除外者。

其中第一類及第二類米生產區為良質米適栽區域。

#### 五、良質米產區生產稻穀等級檢驗

依據國家標準稻谷及糙米之檢驗標準所製定之糙米品質等級暫定表(表二)，可將上述五類區之每個生產區域內之稻米再予劃分為三個等級，其中一等米才可做為良質米，故以第一類區與第二類區所生產之一等米方可視為良質米。

表二、糙米品質等級之暫定表

等級	最低限度		水分 (%)	最高限度					
	容積重 (公克/公升)	整粒 (%)		被害粒、死米、異種穀粒及異物					
				總計* (%)	死米 (%)	著色米 (%)	稻穀 (%)	他種穀粒 (%)	異物 (%)
1	800	75	15	15	3	0.5	0.2	0.3	0.2
2	780	65	15	20	5	1.0	0.3	0.5	0.3
3	760	55	15	30	7	1.0	0.4	1.0	0.4

\*包括胴裂率在內

#### 六、如何辨識小包裝良質米

為使消費者易於辨識小包裝特級良質米，在包裝袋之正面除有大拇指標幟之良質米服務標章(圖一)外，尚有特級良質米內容標示(表三)，清楚說明品種、產地、等級、淨重、生產年期、碾製年月日、有效保存期限、碾製工廠等外。除此之外，包裝袋背面尚印有特級良質米檢驗之標準規格(表一)。

表三、特級良質米內容標示

品種	
產地	
等級	
淨重	
生產年期	
碾製年月日	
有效保存期限	
碾製工廠	名稱： 地址：



### 七、煮飯之正確方法

1. 淘米時不必搓揉，動作要輕且迅速，兩三偏即可。
2. 視個人口味，加米量1.0~1.2倍之清水，予以浸泡。加水量愈多，所煮出之米飯愈軟。
3. 米浸水30分鐘後，始按下電鍋或電子鍋開關。
4. 待蒸煮開關切斷轉變保溫時，利用鍋內餘溫燜10~15分鐘，可打開鍋蓋用筷子輕攪，共用紗布蓋在內鍋上，鍋內插入一雙筷子，蓋上鍋蓋以除去多餘之水蒸氣，半小時後即成爲香Q好吃的米飯。



[回成果推廣](#)



[回上頁](#)