如何種好米

文　江瑞拱
審稿 國立臺灣大學　盧虎生

稻米是宇宙靈氣之所鍾，它飽含了天地日月精華，數千年來都是中華民族子民賴以維生的重要主食。即使在麵食大量推廣及速食文化極為普遍的現況下，稻米之消費仍占最大宗。

由於國人生活水準的提高，食米消費已由已往的吃得飽進而要求吃得好，這種消費趨勢的改變，給予生產者帶來考驗；因此，耕作者需要在生產階段有所改變，方屬正確的作法。

始自品種選擇，進而栽培管理，以迄收穫調製等生產歷程，除了天然災害之不可抗拒者外，均屬耕作者所可掌控的因子，此即所謂的栽培法改善。如何藉由各項因子之適當投施與掌控以生產良質米，即達到米質的提升，應為現階段及今後稻米產業所需重視的課題。

值此消費型態改變，對高品質稻米需求日益殷切，尤其在加入WTO之後，外國廉價傾銷的進口米充斥市場之際，生產者在生產過程投施因子的妥為配合，應可獲致米質提升之目的，此亦為面臨趨勢改變之際的因應之道。

一、栽培法改善與米質的關係

依據堀末登(1983)研究指出，影響米質的因素頗多，約可分為生產、調製、消費三個階段。其中消費階段之白米淘洗、浸漬、米水比、煮飯時間等，應非生產者所可掌控。再者，調製階段之貯藏、碾米亦非生產者所可左右，因是之故，此一階段對米質之影響，應為倉儲及加工業者而非生產者。惟此階段之乾燥乙項，應與生產者有關。若稻農自行乾燥，不論為日晒或烘乾方法，均宜逐步漸進即所謂的三段式變溫方法烘乾，而不宜以急速乾燥法達成，以免影響米質。

至於生產階段可影響米質之因素有品種、產地、氣象、期作別、栽培法、病蟲害、農藥、收穫等八種；然而這八種終究與栽培法互有相關。

(一)品種選擇

品種本身之特性為決定稻米品質之先天因素，具有優良品質特性之品種才能生產出良質米。目前之推荐品種固然均有一定的推荐程序，但吾人應思考者約有：米質穩定性、栽植於不同產地時品質之表現、外觀品質與食味品質之配合、耐儲性優劣、米商與消費者之反

應。釐清這些問題，就現有品種中選取最好的加以採用，然後就所採用之品種依其品質以外之農藝特性及一般抵抗性加以選擇，應可獲致預期目標。依個人閱歷認為目前良質米推薦之15個品種之中，較具潛能者為越光、高雄139號、臺粳2號、臺粳9號、臺東30號、高雄145號、臺中秈10號、臺農71號等值得採用。

品種選定後即應依品種特性進行栽培管理，舉越光為例，因具早熟特性，又不抗稻熱病，即應調整插秧期，以避免早植帶來的鳥害風險，另因生產期短，肥料應儘早施用，並應注意稻熱病之防治。另舉臺東30號為例，具抗稻熱病、豐產、米質優良、耐儲性佳，然而卻不抗紋枯病，即須採取小本植，行株距稍加放寬，注意紋枯病及白葉枯病防治1-2次，即可獲穩定產量。再舉臺農71號(益全香米)為例，具有良好分蘖，生育期葉色淡黃，稻稈細易倒伏，需肥性不高，易於穗上發芽又為芋頭香味品種等特性，栽植時苗數不要太多，插秧期不宜過早，磷、鉀肥不可缺，氮肥不可超施，不要過熟收穫，以保香氣等不同方式的管理方式是有其必要的。

(二)產地

產地包括土壤質地與當年之氣象情況，且宜依土壤條件選擇適當品種。海拔稍高、不靠海、有日夜溫差、土壤質地適合稻作生長、最重要的無工業、農業、重金屬等污染者為理想產地。陳世雄(1993)認為含有較高的有機質、土壤含氮量較低、交換性鈣、鎂、鋅及易還原錳含量較低、pH4.5-7之間、氧化還原電位下降速率慢、晒田後穿刺阻力較大之土壤、粘板岩沖積土或粘板岩新沖積土等土壤條件可生產較高品質的稻米。

(三)氣象

成熟期之日照與溫度會影響穀粒之充實度，進而影響白米外觀及米飯之食味。松島省三(1973)之研究認為，理想稻之各種條件中，出穗前15日至出穗後25日間合計40天之好天氣，有利於稻穗之分化與形成，開花、授粉、稔實、發育與穀粒之飽滿，當然如此亦與米質有關。固然，吾人無法逆天，亦難予預知插秧後三個月之天氣，但依目前臺灣地區所育成之品種特性，在各地的插秧適期插秧，不要故意太過違反農時，理應可獲得抽穗前至成熟期間的好天氣，而達到產量與品質雙贏的局面，若不幸遭遇巨大天災，如颱風、水患、倒伏也只好認了。

(四)期作

不同期作對糙米品質、白米外觀及食味影響甚鉅。依據宋勳等11人(1988)進行良質米生產區域穩定性之探討得知，影響米質之容積重、糙米率、完整米率、直鏈性澱粉含量、蛋白質含量等，因品種、地區而稍有差異，但綜

合言之，一期作米質較二期作為優。此可能因氣候與稻作生長間，因溫度變化與生育期之不同所形成，似可將之定義為一期作比二期作所產稻米品質優良，然因臺灣每年水稻種植兩期，二期作宜針對插秧期調整與肥培管理改變，似可獲改善。

(五)栽培方法

稻作之栽培方法包含項目有植期、施肥、灌排水等。

1. 適期插秧：由於各地氣候稍有差異，因之各有不同的插秧適期。若一期作提早插秧，可能遭遇寒流來襲而形成本田初期寒害，及至減數分裂期之異常氣象，則將造成青粒不稔現象，確非所宜；設若過晚插秧，易遭稻稈蠅危害，或影響後作或縮短營養生長期減低產量，均非理想。
2. 施肥：肥料之施用非但與水稻之生長有關，亦影響米質之優劣。氮肥為水稻生長之所必須，但施用過量或延遲施用，尤其穗肥施用比例過高，會提高穀粒蛋白質及直鏈性澱粉之含量，蛋白質含量高的米所煮成的米飯硬度增加，粘彈性降低，顏色亦較暗，直鏈性澱粉含量增高的白米，成飯後其硬度增加，粘彈性及口感均較差。至於磷、鉀肥料之適時、適量供給，與稻穀產量及米質亦有影響。
3. 灌溉排水：給予足夠的水量可促使水稻生長良好，適度的曬田，提高土壤之穿刺阻力，非但有利於水稻生長，對於米質亦有裨益。插秧後至返青期以穩固活著為原則；分蘗終期進行晒田，有助於稻株由氮素同化作用轉為碳素同化作用，以提高碳氮比而達到「控氮落黃」的目標：孕穗到抽穗期以「保蘗攻穗」為原則；開花後至糊熟期，以深、淺、濕、乾交替運用，以達到「以氣養根」、「以根保葉」的效果，應為稻作生育及米質增進理想的灌溉排水方式。

(六)病蟲害

水稻一旦發生病蟲害，初期必影響其正常生長，如葉稻熱病、負泥蟲、螟蟲類、稻稈蠅、稻象鼻蟲、稻水象鼻蟲、瘤野螟等；中後期若有病蟲害發生，除影響生長外亦影響米質，如稻徒長病、紋枯病、穗頸稻熱病、胡麻葉枯病、白葉枯病、瘤野螟、二化螟等；其中尤以足以影響劍葉等上位葉片之病蟲害，如白葉枯病、紋枯病，由於罹患後而減少光合作用之葉面積，導致澱粉充實不足，因而穀粒不飽滿，心腹白增加，抽穗不整齊而導致成熟期不一致，增加青米率、死米或胴裂率，或收穫後混雜秕粒，而影響品質。此外，若干刺吸式口器之害虫如椿象類，受害後殘留異味於穀粒，成飯後直接影響口感。

(七)農藥

有機米的生產，化學農藥是完全被禁止的，因此，有機米可應用的防治方

法是耕種防治、物理防治、生物防治等等。使用農藥防治時，只能以自然農藥如植物性或生物技術合成並經准許使用之資材。若以非有機栽培方式所生產之良質米，在農藥使用上亦需特別注意。

由於農藥種類繁多，各具有不同之成分或味道，不當農藥使用將造成米質不利的影響。如藥害產生、異味殘留等均需重視。此外，對於禁用或未經許可的農藥也切勿施用，尤其對於每一種農藥安全採收期的把握最為重要，絕對不可以有稻穀或稻米有農藥殘留的情形發生，這樣才能達到生產好米的要求。

(八)收穫

收穫適期的判定，聯合收穫機之損傷及脫粒時的混雜，會影響米質。因此收穫太早，青米率增加，影響完整米率與白米透明度，收穫太晚稻穀含水量過低時，容易受日夜溫差之影響及收穫機械碰撞之物理損傷而產生胴裂。

(九)乾燥

乾燥方式與溫度及運轉速率對食味及碾米品質的影響很大。為避免因乾燥而減少胴裂率，提高完整米率，或保持良好的糙米品質等需求，以烘乾機乾燥時應避免急速乾燥，而需採行三段式變溫乾燥法，收穫後之稻穀先以定溫55℃烘乾至含水率20%時，再以50℃繼續烘乾至稻穀含水率16%，再以定溫45-47℃進行烘乾至含水率14-15%時為止，而後俟稻穀於烘乾機中降至常溫，再行卸穀，如此可確保食味品質及提高碾米之完整米率。若以日曬法乾燥時，宜勤加翻動俾求均勻較宜。

二、結語與展望

選定適宜品種配合栽培法改善應為實際可行的提升米質之道。耕作者就適當的插植、合宜的灌排水管理、因應水稻生長與米質需求做好肥料施用、適時適藥適量適位的病蟲害防治、適期收穫與適當乾燥等，整個水稻生長歷程均能把各項因子配合得宜，非但可確保產量亦可獲得品質的穩定與提升。

值此稻米市場競爭日益激烈之際，喚起消費者之愛國心固然重要，惟以優良品質具有競爭能力商品的提供才能穩住消費群的青睞；加工、包裝、銷售業者本於愛鄉愛國疼惜稻農的心境加以支持，生產者用心與付出愛心的提供好原料，應為無可旁貸得職責，果如此好品質稻米的產出，定可獲得市場占有率的持續提昇，稻米產業亦可永續發展。

選好米煮好飯

文　黃秋蘭
審稿 行政院農業委員會農糧署 王長瑩

一、如何選購好米

巧婦難為無米之炊，要煮出一鍋晶瑩剔透又香又Q的米飯，食米本身的品質與新鮮度是除了烹調技術外主要的關鍵，我們如何去判別在貨架上琳琅滿目的一包包或一袋袋白米的品質，選購高品質安全的良質米，首先必須是包裝標示清楚明確，包括產地、碾製廠商、日期、品種、品質規格等。

產地的標示可以讓我們清楚知道稻米生產的地區，不同地區有其不同的地理環境，優質無汙染的環境是生產高品質稻米的首選條件之一，其中池上米已申請地理商標，產地為臺東縣池上鄉者，由池上鄉公所認證核發池上米標籤，雙重確認產地標示；碾製廠商在稻米產銷供應鏈中居重要角色，除了需具備精良的貯存設施與碾製加工設備得以將稻穀碾製成優質白米，對於安全衛生的控管流程是否有加以規範，其中以取得CAS或ISO認證的加工廠為目標，其次碾製廠商的誠信與長期在市場所建立的品牌信譽，都是我們在選購時的參考；稻米的生產期別與白米碾製日期關係米質新鮮度與食味，國產米一年有兩期作，收穫產期皆以屏東區最早，越往北部越晚收穫，一期作約在5-6月收穫，二期作約在10-12月收穫，注意期作別的標示可以確保買到當期作的新鮮白米。一般真空包裝米的保存期限為6個月，買米時應衡量家庭食用量，以不超過一個月用量為原則；品種是影響稻米品質最重要的因子，目前良質米推薦品種共有14種，都是近期由水稻研究人員育種命名後，再經示範推廣評估，米質食味達到一定水準才列入推薦品種。消費者亦可依口感偏好，選擇不同品種，如臺東30號米飯較軟Q，臺農71號有芋香味等；一般食用白米依類型可分為粳米及秈米兩類，品質規格則依國家標準CNS標示(表1)，分列一至三等，由此品質規格標示可判別米質良窳等級，輔以目測白米外觀米粒是否飽滿完整、具光澤、透明無心腹背白及無夾雜物等，如此可選購到好品質的食米。

小包裝米除了以上必要標示需清楚明確，提供消費者檢視外，目前受到國際重視的產銷履歷驗證，在稻米產業方

面已逐漸推廣，通過驗證的稻米可由產品包裝上的標籤，經掃描讀取，可追溯該產品來源及栽培生產到加工製造整個流程之相關資訊，具有這種由驗證單位簽核之產銷履歷驗證標示，可讓消費者更安心購買食用。

表1、CNS2425－N1059白米國家標準：

類型	等級	性狀	最高限度								
			水分%	夾雜物%	稻穀%	糙米%	熱損害粒%	被害粒%	異型粒%	碎粒%	白粉質粒%
粳米	一等	米粒充實飽滿、粒型均一、光澤鮮明	14.5	0.1	0	0	0.1	1	1	5	5
	二等		14.5	0.2	0	0	0.3	2	3	10	10
	三等		14.5	0.3	0.1	0.1	0.5	4	5	15	15
秈米	一等		14.5	0.1	0	0	0.1	1	1	10	5
	二等		14.5	0.2	0	0	0.3	2	3	15	10
	三等		14.5	0.3	0.2	0.2	0.5	4	5	20	15

二、適當儲放

稻米是具生命力的有機體，蘊含豐富的營養素，經碾製後的食米，無論是糙米、胚芽米或白米，都含有一定水份比例與蛋白質、脂肪、澱粉、無機質及維生素等，在未烹煮前，存在米粒內部之酵素亦持續進行化學反應，酵素活性主要受溫度與濕度的控制，故儲存環境的良否影響米粒品質是否維持。在25℃時，70%的大氣相對濕度與稻穀含水率12.6-14.8%維持相平衡，因此，要維持食米的乾燥，應存放於70%相對濕度的環境下；溫度愈高，稻米內部的化學變化愈快，養分流失與品質劣變速度加快，而且倉儲害蟲的生長與繁殖速度也愈快。臺灣為一亞熱帶海島，氣溫與濕度都較高，自然大氣狀態不是稻米儲存的理想自然環境，所以當一包好米從市場上買回來到烹煮前這段家庭存放期間，應保持乾燥並避免高溫存放，若能

像一般鮮果將其密封放在冰箱冷藏保存，具有保鮮防蟲等功用，以確保原來購買之食米品質，如此我們就能真正烹調出營養豐富又香Q美味的良質米飯。

三、正確烹煮過程

有優質的食米為材料之後，烹煮過程中，米和水比例的掌握，影響烹煮後米飯的軟硬度與口感，一般米水比為1：1.15，可再視食米品種、儲存時間長短及個人偏好調整。除非使用在碾製加工過程中已經進行過洗米作業的免洗米外，在烹煮前一般會先進行洗米，目的在去除殘留在米粒上的糠屑或雜質，因目前碾製加工設備與環境已非常精良，需藉由洗米清除之糠屑雜質者已非常少量，且洗米時容易造成維生素等水溶性營養素流失或破壞，故洗米時不宜過久與搓洗，以輕輕快速滔洗三次即可。於烹煮前先將洗好的米加水浸泡，若米未經浸水即加熱烹煮，在水份遍及米粒內部前，米粒表面已吸水受熱形成糊層，此糊層會形成水與熱的不良導體，烹煮後往往造成米飯粒內部無法熟透，變成有芯的飯，影響口感。一般米浸水時間冬天20℃氣溫下浸泡約1小時，在夏季30℃氣溫下浸泡約30分鐘，可使米粒充分吸水浸潤，再予加熱烹煮則能均一受熱糊化，成為軟Q膨脹的米飯。米飯烹煮完成後須讓其再燜約15分鐘，使整鍋米飯在鍋內溫度較高期間調節米粒間水分的平衡後，打開鍋蓋先翻動米飯讓其多餘水份蒸氣散去，香Q美味的米飯即告完成。

米飯營養與盒餐應用

文/圖 吳菁菁
審 稿 行政院農業委員會農糧署 王長瑩

一、米飯營養

俗話說得好「人是鐵，飯是鋼」，一語道盡米飯的營養與健康強身的緊密關係。食米的種類有糙米、胚芽米、白米等，其中糙米及胚芽米是重視保健養生者的最愛，因為糙米與胚芽米保有全部米糠或部分米糠較富營養；而經精白加工後完全去糠的白米則是重視口感的人較喜愛的選擇。米飯的營養價值均衡且相當完整，有關糙米、胚芽米及白米之營養成分及熱量分析如表1、表2所示。白米其主要營養成分為醣類(其主體為澱粉)約佔76%是提供人體熱量的最大來源，蛋白質約佔6.8%，脂肪約佔1.3%，其他營養成分如纖維質、礦物質及維生素B_1少量B_2等。從營養的觀點來看，每天所需要的熱量是從醣類(即澱粉)尤其是由稻米獲得約佔60-70%，其餘的熱量則由蛋白質及脂肪中攝取即可維護個人一天所需要的營養。在100公克的糙米或白米中約可供300-350大卡，換句話說一杯米約150公克可煮兩碗飯，一碗約250大卡，成年人每天需要2,000-2,400大卡，一天吃4-5碗，即一餐約1-2碗可供一天所需熱量的50%，對人體相當有助益。而米蛋白質含蛋白(albumin)、球蛋白(globulin)、醇溶蛋白(prolamin)及穀蛋白(glutelin)等，雖是營養價值最高的蛋白質，穀類蛋白質以離胺酸(Iysine)不足者居多，為使米的蛋白質能有效利用，在菜單設計上可與富含離胺酸植物性食品如大豆或動物性食品如豬肉搭配組合，以解決離胺酸不足的問題，日本人自古採用「飯與豆醬湯」就是一個很好的例子。在維生素B群的養分方面，白米維生素B_1比糙米耗損率高，也就是維生素B群的養分會隨精白加工的程度及烹調蒸煮時間而減少，因此在吃白飯時應同時攝取適量的B_1才好，為營養需求在製作菜單時可與大豆及豬肉做適量的搭配，是強化維生素B群攝取的一種方法。

二、多吃米飯的好處

米食含有豐富澱粉及多種必需營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食。為避免由飲食中食入過多的油脂，應維持國人以穀類為主食之傳統習慣。此外以米為主食者，可攝取醣類供應其熱量，並有優質的蛋白質，再配合纖維、礦物質與維生素，以促進消

化與代謝。況且米飯尚有降低血清膽固醇，能抑制人體脂質含量上升的效用。相較以高油脂、少穀物、少纖維的飲食習慣者，米食愛用者較不易罹患心臟血管疾病及肥胖症。我們應保持原有的「吃飯配菜」的膳食習慣，而不是「吃菜配飯」。

米飯是對健康有助益的食品，適合當主食能提供營養需要且易於烹煮，每天吃也不會厭膩。因此國人不妨多吃米飯，因有米蛋白質的營養價值高以及容易消化吸收。

三、盒餐的應用

根據衛生署針對全國營養調查之結果發現，國人每人每天平均之熱量攝取量男性為2,203大卡、女性為1,591大卡，其中午、晚餐最好是佔一天的五分之二，一般建議女性可選用600-700大卡，而男性可選用800-900大卡的餐飲。現代人因缺乏正確的營養觀念及飲食習慣，加上外食次數的增加，盒餐是外食者最普遍的選擇。以市售的盒餐而言，蔬菜類易受供應時間的影響而變色，為求製作過程方便迅速，多以油炸及油煎的方式即「多油少纖維」的不均衡組合販售給消費者，國人也因飲食不當所引起慢性疾病、癌症及肥胖等疾病之罹患率逐年攀升。為了健康，盒餐除改變烹調方式，調整質量為重點，如多樣化的菜色、足夠的米飯、適量的肉類、恪守減少高油脂的烹調原則等，如此才是正確健康的飲食觀念。

示範幾款健康盒餐作法及熱量標示供參考，所選用的食材以臺東的良質米及農特產品為主，這些盒餐不但色、香、味俱全，更對健康有加分的效果，希望藉此健康盒餐的推廣帶動地方美食及配合休閒農業發展外，也能提高地方農特產品知名度及突顯地方產業特色。

表1、米的種類與營養價值

種類	性　　質	主要營養
白　米	保留胚乳	醣類、蛋白質、脂肪、少量維生素B群
糙　米	果皮、種皮、糊粉層、胚乳、胚芽	醣類、蛋白質、脂肪、纖維素、維生素B群
胚芽米	保留胚乳、胚芽	醣類、蛋白質、脂肪、維生素B群

資料來源：好米兆豐年-2004米食推廣手冊

表2、米的種類與熱量分析

	白　米	糙　米	胚芽米
熱量(大卡)	356	351	354
蛋白質(克)	6.8	7.4	7.0
脂肪(克)	1.3	3.0	2.0
醣類(克)	75.7	71.8	74.4
纖維素(克)	0.12	1.0	0.4
維生素B_1	0.12	0.54	0.3

資料來源：好米兆豐年-2004米食推廣手冊

食譜示範：成功鎮農會忠智班/林美雲、王昭英



盒餐名稱：麻荖漏盒餐

材料：白飯200g、魚肉30g、木耳20g、鳳梨10g、肉絲10g、筍絲10g、花椰菜50g、紅椒20g、菜脯10g、蛋1顆、薑絲少許、紫蘇梅14g。

醃料：薑絲、酒、鹽、胡椒、梅汁各少許。

調味料：鹽、醬油各少許、糖5g、沙拉油10g。

作法：

1. 魚切片，薑切絲備用。魚片與所有的醃料醃15分鐘。起油鍋，魚片煎至兩面呈現黃色。
2. 肉絲、筍絲洗淨，木耳泡軟和鳳梨切絲備用。起油鍋薑絲爆香，依序放木耳、肉絲、筍絲、鳳梨調味拌炒後即可起鍋。
3. 花椰菜切成小朵備用，水鍋放鹽、油，汆燙花椰菜約3分鐘後泡冷開水瀝乾。紅椒切成菱形片後其他處理同花椰菜。
4. 菜脯洗淨切丁備用，蛋汁與菜脯丁攪拌均勻。起油鍋倒菜脯蛋汁，煎至兩面呈金黃色。

餐盒的熱量分析：(不含水果)

熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	備註：熱量分析由馬偕醫院臺東分院許碧惠營養師提供
725.6	25.1	34.8	78.0	

食譜示範：池上鄉農會-大地飯店/徐月鑾、黃月娟



盒餐名稱：樂活米鄉盒餐

材料：白飯200g、五花肉100g、魷魚25g、韭菜花10g、紅蘿蔔20g、雞蛋60g、菜脯20g、酸菜20g、溪蝦20g、蒜3粒、辣椒1條、薑絲。

調味料：米酒、鹽、醬油、胡椒粉各少許、冰糖5g、沙拉油5g。

作法：

1. 將五花肉洗淨，切塊狀備用。起油鍋放入冰糖炒出糖色，蒜頭爆香，五花肉塊煸炒至金黃色後調味，轉中小火煮約1小時。
2. 魷魚泡水後切花備用。起油鍋薑絲爆香放入韭菜花、紅蘿蔔、辣椒絲煸炒，最後加魷魚炒熟調味。
3. 菜脯洗淨瀝乾，起油鍋菜脯炒香，加入胡椒粉拌勻起鍋備用。蛋汁與菜脯拌勻，起油鍋煎熟。
4. 酸菜洗淨切細丁備用，起油鍋薑末爆香，放入酸菜、辣椒後調味拌勻炒入味。
5. 溪蝦先用米酒泡後，汆燙至熟即可。

餐盒的熱量分析：(不含水果)

熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	備註：熱量分析由馬偕醫院臺東分院許碧惠營養師提供
959.1	39.8	57.9	69.7	



盒餐名稱：八仙米竹節盒餐

材料：白飯200g、排骨35g、飛魚乾30g、高麗菜1片、海苔片1片、蘆筍少許、豆皮1個、鹹蛋1/4顆、皮蛋1/4顆、雞蛋1/4顆、筍20g、火腿丁5g、紅蘿蔔3g、小黃瓜5g、玉米粒10g、青椒1/4顆、薑及辣椒少許、紫蘇梅14g。

調味料：鹽、醬油、米酒、胡椒粉各少許、糖5g、沙拉油5g。

作法：

1. 排骨洗淨切塊，汆燙過油，放糖、醬油、酒燜煮20分鐘。
2. 飛魚乾、青椒切菱形狀，青椒汆燙備用。起油鍋薑絲、辣椒爆香，加入飛魚乾，加少許糖、酒、青椒調味快炒。
3. 高麗菜片、蘆筍段、豆皮加少許鹽汆燙至熟。高麗菜攤開豆皮、海苔片及蘆筍段鋪平捲成圓筒狀。
4. 鹹蛋與皮蛋去殼切丁，加入蛋汁攪拌均勻。將拌好之材料倒入容器放入蒸籠蒸15分鐘後取出切片。
5. 筍及紅蘿蔔切丁汆燙備用。起油鍋放入筍丁、紅蘿蔔丁、小黃瓜丁、火腿丁和玉米粒調味拌勻即可。

餐盒的熱量分析：(不含水果)

熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	備註：熱量分析由馬偕醫院臺東分院許碧惠營養師提供
742.3	40.7	25.5	87.5	



盒餐名稱：樂活米鄉盒餐

材料：白飯200g、花枝50g、三色豆20g、薑6g、蒜3粒、蘆筍25g、鹹蛋10g、紅蘿蔔15g、茭白筍30g、梅子(Q梅)、辣椒1條、薑4g、白話梅1/2粒、過貓20g、雞翅1隻、馬鈴薯16g、培根15g、蔥1根、白煮蛋1/2顆、豆芽菜3g、西洋芹3g。

調味料：鹽、太白粉、辣油、辣豆瓣醬、番茄醬、醋、醬油、酒各少許、糖5g、沙拉油5g。

作法：

1. 花枝剝膜切段刻花，汆燙花枝至熟，冰鎮瀝乾備用。起油鍋蒜、薑爆香，三色豆炒至入味調味後起鍋。
2. 鹹蛋中蛋黃、蛋白分開磨細備用。蘆筍、紅蘿蔔洗淨切段，汆燙冰鎮備用。起油鍋放入蛋黃爆香至起泡，加蒜頭、蘆筍、紅蘿蔔、蛋白煸炒後調味拌炒均勻。
3. 茭白筍切長段，加鹽水去澀味約20分鐘後瀝乾汆燙冰鎮備用。白話梅熱水泡開去籽切碎梅子水保留，加糖、醋、薑、辣椒作醬汁。
4. 過貓切段汆燙冰鎮，取出瀝乾壓成球型，淋上3. 的醬汁。
5. 馬鈴薯去皮蒸熟。雞翅醃入味，切開包入蔥段、培根及全熟馬鈴薯，牙籤裹緊固定後炸熟。起鍋放入辣豆瓣醬、蒜末爆香，加入番茄醬、辣油、醬油、醋、酒，以太白粉水芶芡後放入雞翅燒開即可。起油鍋放少許鹽煸炒豆芽菜、紅蘿蔔、西洋芹作墊底盤飾用。
6. Q梅去籽切碎作小鳥頭造型，水煮蛋剝殼裝飾成小鳥身體造型。

餐盒的熱量分析：(不含水果)

熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	備註：熱量分析由馬偕醫院臺東分院許碧惠營養師提供
901.5	49.2	39.1	88.2	

食譜示範：成功鎮農會忠智班/林美雲、王昭英



盒餐名稱：月桃創意盒餐

材料：白飯200g、曼波魚肉30g、南瓜10g、洋蔥10g、蝦仁20g、柚子肉20g、玉米筍10g、金針菇20g、香菇20g、肉絲10g、薑絲5g、金針20g、洛神花10g、辣椒1條、香菜少許、紫蘇梅14g。

調味料：沙拉油10g、奶油5g、鮮奶50g、晚崙西亞原汁50c.c.、洛神汁30c.c.、鹽、太白粉各少許。

作法：

1. 南瓜和洋蔥切片，曼波魚肉切片並裹上太白粉5分鐘備用。汆燙曼波魚肉片1分鐘後以冷水沖涼。起油鍋放奶油、鮮奶、晚崙西亞汁後依序加入南瓜、洋蔥、曼波魚肉調味拌炒。
2. 柚子剝皮取肉，玉米筍切菱形，蝦仁去腸泥洗淨備用。汆燙蝦仁、玉米筍1分鐘後起鍋冰鎮。起油鍋放入蝦仁及玉米筍拌炒調味，最後加柚子肉即可。
3. 肉絲洗淨，金針菇及香菇切絲備用。起油鍋以薑絲爆香，放入肉絲拌炒七分熟後加入金針菇及香菇調味起鍋。
4. 辣椒切絲香菜切末。冷開水將金針泡開汆燙冰鎮瀝乾。金針加入辣椒絲、洛神花及洛神汁、香菜攪拌醃製5分鐘即可。

餐盒的熱量分析：(不含水果)

熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	備註：熱量分析由馬偕醫院臺東分院許碧惠營養師提供
763.1	21.9	29.5	102.5	



米與飯

作　　者：江瑞拱、黃秋蘭、吳菁菁
發 行 人：陳文雄
總 編 輯：江瑞拱
出版機關：行政院農業委員會臺東區農業改良場
地　　址：臺東市中華路一段675號
網　　址：http://www.ttdares.gov.tw
電　　話：089-325110
印刷廠商：法宜斯企業行
出版年月：97年6月
編印本數：1,000本
定　　價：新台幣90元
展售書局：國家書局臺視總店/臺北市八德路三段10號B1　(02)25781515轉643
　　五南書局/臺中市中山路2號　(04)22260330

GPN:1009701228
ISBN:978-986-01-4686-8


行政院農業委員會臺東區農業改良場
1928
Taitung DARES，COA