



簡易米食加工

作者：邱淑媛 助理研究員
作物改良課
特作與加工研究室
電話：(03) 8521108轉305

前言

近年來因全球氣候變遷造成極端氣候引發的災難時有所聞，對環境友善的綠色消費已成為全球已開發國家消費市場的新興風潮。事實上，每個人對環境的改變都有責任，也都有能力做一點小小的貢獻。只要多選用在地生產的食物，就可以降低食物的運送里程，減少二氧化碳排放，降低對環境的影響。

宜蘭花蓮地區最主要的農產品是稻米。稻米可分為粳稻、秈稻與糯稻三大類，轄區內種植的稻米九成以上是日常食用的粳稻，秈稻約占8%，至於糯稻則僅有不到1%的量。粳米俗稱蓬萊米，是目前國人食用米飯的主要品種。至於秈米俗稱在來米，也是作為米飯食用，粒形較長，米飯質地較鬆散且稍硬，國內的消費市場較小，進口的泰國米即是秈米，國內的主要栽培品種是改良種軟秈米，口感與粳米較接近。除了米飯之外，秈米也是製作為米穀粉或濕磨做成粿粹，再進一步加工為米粉絲、蘿蔔糕等食品的原料。糯米則不論為長形（秈糯；

市面上稱為長糯）或短圓形（粳糯；圓糯），米粒外觀均為白色不透明，烹調後米飯黏性極高，是喜慶節日製作油飯、年糕、湯圓等食品不可或缺的材料。

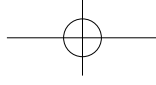
米食加工與利用

各類稻米主要的加工利用方式簡單歸納於表一。粳米及秈米在加工上的用途大致相同，適合做成米奶、寧波年糕、鍋粿、米花糖，或釀製甜酒釀、米酒、米醋等加工品。糯米的利用大家就比較熟悉了，除了粽子、油飯、竹筒飯及釀酒之外，也很常在磨漿後進一步製作成青草粿、年糕、湯圓、麻糬等節慶食品。目前市面上可購得製作年糕或粿類所需的糯米乾燥穀粉（糯米粉）及硬秈米乾燥穀粉（在來米粉），這些穀粉的用法在包裝袋上或網路上都極易取得，在此不再贅述。謹將粳米與軟秈的

表一 各種米適合的加工產品

	粳米(蓬萊米)	秈米(在來米)	粳糯(圓糯)	秈糯(長糯)
炒飯	●	●		
壽司	●	●		
米奶	●	●		
寧波年糕	●	●		
鍋粿	●	●		
米花糖	●	●		
米酒	●	●	●	
米醋	●	●	●	
甜酒釀	●		●	●
油飯			●	●
粽子			●	
年糕、湯圓			●	
發糕、蘿蔔糕、板條		●		
麻糬			●	
竹筒飯			●	●





幾種簡易加工方法簡述如下，提供有興趣的朋友參考。

壽司

用一般洗米煮飯的方法將飯煮熟，準備適量白醋，預先拌上砂糖並以少許鹽調味成為壽司醋，趁熱將壽司醋混入白飯中拌勻，並將飯攤在桌面上以電風扇吹涼，即成為壽司飯。視個人口味搭配海苔、豆皮、蛋皮、肉鬆、小黃瓜、醃薑等材料，即可捲成壽司。

米奶

自製米奶時，可使用約等量之白米與花生（或芝麻、杏仁等），或白米稍微多些。將白米洗淨泡水約一小時，瀝乾後以炒菜鍋用小火乾炒到米粒表面微焦並有香味生成，再將調味用的花生或芝麻等炒香，米及花生均用磨豆機打成粉末，或用客家擂茶用的研鉢研磨。粉末以5~7倍熱水沖泡飲用。

寧波年糕

寧波年糕以水磨粉製作。水磨粉指的是將充分泡水的米以濕式研磨的方式磨成粉漿，再將粉漿的水分壓除之後得到的米穀粉。做法是將米洗淨並泡水過夜，隔天瀝乾水分後，添加與米等量的水，以磨漿機磨漿。將粉漿裝入粿袋中，壓榨或離心脫水至乾，即成為塊狀粿粹。將粿粹捏細後以手掌推擦成雪花般的粉，將粉以蒸籠蒸熟成為透明狀後，移入臼中，舂打成糰並有類似麻糬般的韌性。趁熱將糰揉捏至緊實，並分切為適當大小，稍加整形即成年糕糰（條）。可趁軟沾（包）餡料食用，具有類似麻糬的口感。若冷藏於冰箱中數日，澱粉老化變硬，則通常以切成薄片的方式，烤、煎、炒或煮湯。

米花糖及鍋粿

這兩種加工均需要將米飯於烈日下曬乾，夏天較適合進行日曬，但曬成的米乾可保存供一年四季使用。首先將米以一般的方式烹調為白飯。製作米花糖時，將白飯分散成單獨顆



粒，在大太陽下曬成米乾。將米乾以約200℃的油進行油炸數秒，即膨脹為米花，撈起並將油瀝乾。

在炒菜鍋中將砂糖與麥芽糖混和，加入少許鹽調味，加少量水以



小火熔化成糖漿，繼續煮到糖漿起泡後，將已瀝乾油的米花倒入，並趁熱攪拌均勻，放冷定形後即為米花糖。鍋粿的做法則是將煮好的飯放冷後，裝在淺盤中，以擀麵棍壓成約半公分厚的薄片，於烈日下曝曬至半乾，取出切成一

- 1 秈稻（左上）、梗稻（右上）、秈糯（左下）、梗糯（右下）
- 2 飯以太陽曬成米乾
- 3 米花糖



寸平方的薄片後，再繼續翻面曝曬至全乾。食用前以油鍋將片狀米乾炸開，即成為鍋粿。

甜酒釀

坊間市售甜酒釀大多以糯米製成，但用白米做的產品也相當可口。白米洗淨後泡水4~6小時，將水瀝乾後使用飯巾以蒸籠將米蒸熟，約需蒸半小時以上至飯沒有硬心為止。將飯連同飯巾移到可漏水的籃子中，以少量冷開水澆淋，同時用手將飯粒打散，直到飯不黏手且手摸上去不熱為止。將市場或中藥房購買的白麴（酒藥）研磨成粉末，將粉末撒在飯上拌勻，1公斤米約使用10公克白麴。將拌好酒藥的飯裝入玻璃罐內約七八分滿，表面弄平後以擀麵棍將中間通出凹洞到達底部，再將瓶口密封，放置於30℃左右溫度約2~3天，待飯軟化出水並有香味及些微酒味，品嚐起來具有甜味但不酸或只有微酸，即算完成。甜酒釀可加冰水稀釋後直接食用。搭配湯圓、蛋花做成熱甜點，或用來蒸魚都很可口。做好的甜酒釀若不立即食用，應放入冰箱冷藏以免繼續發酵。

米 醋

製醋前須先釀酒，再以米酒為材料做醋。白米洗淨後，以一杯米加半杯水的比例浸泡4~6小時，再以電鍋蒸熟。將市售白麴磨粉，



一公斤米約用5~10公克白麴。將飯打散放涼後，將麴粉撒入並混和均勻，移



至缸中或有蓋的大鍋子中，鋪於底部及四週，中央留一凹洞，約1天麴菌開始生

長後會有微溫，需要翻麴，第2天之後若麴溫太高，翻麴時可噴些冷開水幫助降溫。當飯上開始長出小灰點時，加入米2~3倍重的水浸泡並將米飯攪散，開始進行酒精發酵。4~6天後，待米飯全部浮在上面並且泡泡消失時，過濾，取得下面液體，即為米酒。以玻璃、陶瓷或塑膠容器（不可用金屬容器）盛裝米酒，加入種醋，於30℃左右培養，加蓋但不密封，或以數層紗布覆蓋綁緊，發酵1~3個月，再次過濾取得澄清液體，即為醋液。若將醋液再次裝罐後放置2~3個月進行熟成，會有些許沉澱生成，但風味會更溫和順口。

結 語

以上只是幾種簡單易做的米食加工，期盼藉由搭配本地農產品或融入生活體驗等方式，大家一起發揮創意巧思，研發具有地方特色的米食加工技術及加工品，共同創造稻米的附加價值，達到地產地銷的目的，減少食物運送對環境的影響，也讓來訪的遊客體驗東部農村的特色、活力與創造力。🌾

4 米醋製作：飯混上白麴後培養到長出小灰點即可加水

5 米醋製作之前要先釀酒，釀酒過程中看到表面起泡泡表示酵母菌正在生長