

# 豐收季



## 豐收的喜悅

金色的陽光照射著田野，放眼望去一大片金黃色的稻穗隨風搖曳，農民收割稻米而汗流浹背，臉上卻帶著無限喜悅，這是農民們最快樂的時候。每年豐收季來臨時，池上當地會舉辦系列活動慶豐收，在夏季第一期作收割時，有阿美族的傳統豐年祭典，以及池上鄉農會舉辦的各項農事體驗活動，而在第二期作秋收時，慶豐收的系列活動將會達到高潮，客委會舉辦「好米收冬季」讓民眾一同體會米食饗宴，同時提昇在地客家特色米食、手創商品，展現人文薈萃的米鄉。

池上鄉農會不僅與民間機構合作，讓在地社區積極參與活動執行，邀請知名表演藝術團體來到池上表演，讓文化和藝術結合，展現視覺與聽覺的饗宴，而去年秋收時更是邀請到知名藝術表演團體---「優人神鼓」來到池上萬安演出。當表演者隨著悠揚鼓聲的節奏，在金黃色的稻穗中律動，透過肢體語言的演繹表達對天地的感謝，更讓人期待下一次的豐收。

如今，臺灣農村社會因時代快速變遷，農村熱鬧忙碌的盛況不如從前，然而仍別忘記，在每天幸福品嚐美食的時候，要感念那栽滿農作的角落，農民朋友默默為我們貢獻他們的青春，也讓人們慶祝豐收的同時，不忘飲水思源，表達對天地的感恩之情。

## 如何選購好米

- 1 選購高品質安全的良質米，必須注意包裝是否標示清楚明確？檢視項目包括產地、碾製廠商、生產期別、碾製日期、有效日期、品質規格或等級(依標示食米之國家標準《CNS》等級或規格)、品種等。
- 2 選購米粒飽滿、外表晶瑩剔透、完整有光澤的白米，避免買到過期或劣質的白米。
- 3 包裝米存放地點應保持乾燥且避免高溫，米買回來後，應儘快吃完，放久了，鮮度會降低；建議放置冰箱冷藏保存，具有保鮮、防蟲等功能，確保原來購買時之食米品質。

(資料來源：農糧署)



» 有效期限

» 製造日期

» 生產期別

品質規格	CNS一等	品名	白米	營養標示	
				每 100 公克	
品 種	粳稻	重 量	1.8公斤±1.5%	熱量	350大卡
產 地	台東縣池上鄉	期 作 別	標示正面右上角	蛋白質	4.5公克
				脂肪	1.1公克
碾製日期	標示正面右上角	保存期限	6個月(180天)	飽和脂肪	0.3公克
				反式脂肪	0公克
				碳水化合物	80公克
				鈉	3.5毫克

## 小常識 · 市售米的種類

- 1 糙 米：稻穀脫去穀殼後的米粒仍留下組織皮層(米糠層)就稱之「糙米」，其營養價值較高，但煮食較為耗時。
- 2 胚 芽 米：糙米碾去米糠層後，保留胚及胚乳的部分就稱為「胚芽米」，外觀比糙米白，比白米黃，市售價格貴、量少。
- 3 白 米：糙米碾去米糠層後，再去除胚芽而保留的胚乳，即是「白米」，也就是我們常吃的良質米。
- 4 發 芽 米：由糙米發芽而成的產物，營養價值較糙米高，而發芽的部分就是「胚芽」。發芽米含有多量的食物纖維，約為白米4倍，食物纖維攝入量增加能增進腸胃蠕動，改善消化道有益菌群的環境。(資料來源：農委會)
- 5 速 食 米：白米經煮熟後，乾燥處理過，再以開水短時間浸泡後即可食用的米飯。
- 6 有 機 米：使用符合有機農業栽培方法種植生產的稻米。
- 7 免 淘 洗 米：可直接煮成米飯，毋須再清洗的白米，但營養價值較低。

## 小常識 · 煮飯技巧

- 1 選米：買米時要挑選晶瑩剔透的新米。
- 2 洗米：輕輕地快速沖洗2至3次，不要用力搓洗。
- 3 浸水：夏天約浸半小時，冬天約1個小時。
- 4 煮飯：以電子鍋煮飯時，米和水的比率為1:1.2，也就是1杯米加1.2杯水。
- 5 燜飯：熄火後需燜十分鐘，且中途不能打開鍋蓋。
- 6 鬆飯：食用前，將飯翻鬆，讓多餘的水份蒸發掉，米飯會更香Q可口。

◎ 資料來源：農糧署

