



讓水稻臺東33號的米飯更軟Q

文/圖 丁文彥

消費者對「好吃米飯」的定義並不完全一致，有人講求口感，有人注重營養，「美味」與「健康」有時很難兼顧，只能依個人喜好選擇。在講求口感的同時，有人喜歡軟Q的米飯，有人偏好有咀嚼的感覺。因此，烹煮白米飯所添加的米水比亦有所區別，一般以1：1或1：1.1或1：1.25居多。

水稻的種類包括粳稻、秈稻與糯稻，各有其遺傳特性，品種間的直鏈澱粉含量差異很大，同一品種亦可能因環境的改變而有含量上的差異。除了糯稻以外，秈稻的理化性質遠比粳稻複雜，其品種間直鏈澱粉含量之變異由10%到30%，粳稻的變異則由15%到21%。一般而言，糯稻的直鏈澱粉含量為0%~2%，低直鏈澱粉含量介於10%~20%，中直鏈澱粉含量為20%~25%，高直鏈澱粉含量則高於25%；通常高含量直鏈澱粉之稻米，在煮飯時需要加入較多的水分，可獲得最佳的膨潤率。

臺灣目前的水稻商業品種以粳稻為主，屬於表本場水稻品種之直鏈澱粉含量及煮飯米水比口感之比較

品種	直鏈澱粉含量 (%)		米水比例				
	1期作	2期作	1:1.15	1:1.25	1:1.35	1:1.45	1:1.55
臺東30號	17.9	19.0	稍硬	軟Q適中	軟黏	—	—
臺東33號	19.2	20.9	乾硬	硬	稍硬	軟Q適中	軟黏
臺東35號	16.4	18.0	稍硬	軟Q適中	軟黏	—	—

低直鏈澱粉含量，煮成米飯較具黏性且濕潤。以本場育成的3個水稻品種臺東30號、臺東33號及臺東35號為例，1期作的直鏈澱粉含量介於16.4~19.2%，2期作則在18.0~20.9%之間。若以不同的米水比例來烹煮白米飯，結果發現，臺東30號及臺東35號以1：1.25米水比，其白米飯軟Q適中，臺東33號由於直鏈澱粉含量較其它兩個品種稍高，米水比例以1：1.45較適宜。

臺東30號與臺東33號為農委會核定的優良水稻推廣品種，均具有抗稻熱病特性，亦受到農友及消費者的青睞。惟有些消費者認為臺東33號的米飯較硬，不夠Q軟，其主要因素在於直鏈澱粉含量，建議煮飯時多加點水(1：1.45)，就可以吃到臺東33號軟Q米飯的特性了。



水稻品種不同米水比烹煮白米飯之外觀比較