



糙米茶製作體驗

說明

糙米茶簡單來說就是將糙米用高溫炒過後，沖泡當成茶來飲用。利用焙炒糙米製作糙米茶，為一簡單又實用的體驗。

● 材料器具 | 糙米、鍋具、卡式瓦斯爐

● 操作時間 | 45 分鐘

● 適合季節 | 全年

體驗流程

一 材料製備：

將糙米洗淨後浸泡吸水約 30 分鐘後瀝乾 (圖 1) 備用。



圖 1 | 糙米浸泡 30 分鐘後，瀝乾水分。

二 製作流程：

1. 乾鍋不加油，將糙米倒入翻炒，注意控火與適當翻炒避免燒焦，炒至糙米顏色變金黃，部分米心爆開且香氣產生為止 (圖 2)，時間大約 10-15 分鐘。
2. 炒好的糙米盛起放涼後裝罐收藏，或分裝成小包裝茶包。
3. 飲用時，以熱開水沖泡，飲品充滿香氣且帶有甜味；也可加入煎茶或綠茶增加風味，即成為糙米茶 (圖 3)。



圖 2 | 於乾鍋中翻炒，炒至金黃並產生香氣。



圖 3 | 糙米茶包亦可加入煎茶或綠茶增添風味



知識引導



一 焙炒原理：

焙炒是以高溫乾熱處理，降低農產品水分含量，使其乾燥且能長期保存的方法，過程中有各種化學反應，其中梅納反應（為食材中還原糖與蛋白質或胺基酸產生的化學變化，在高溫狀態加速反應，使食品顏色變深、味道轉變及生成揮發性香氣）會促使揮發性香氣生成及風味與色澤轉變。焙炒可將糙米炒熟，並使香氣產生，炒過的糙米略為膨發，更有助於營養成分釋出。

二 糙米、胚芽米與白米的區別：

糙米、胚芽米和白米都是由稻穀加工而來，依精製程度不同有所區別，稻穀由外至內的構造分別為稻殼、糠層、胚乳及胚芽，稻穀去除稻殼稱為糙米，糙米去除糠層稱為胚芽米，胚芽米去除胚稱為白米，越精製的米，營養成分越低。糙米保留最完整的營養，富含纖維，但食用口感較粗，烹煮時建議可先浸泡1小時，或煮熟後再燜煮一段時間；白米口感佳且香甜，但營養較低，去除糠層、胚芽，僅剩餘澱粉與少量蛋白質。

三 糙米茶的好處：

1. 促進新陳代謝：糙米茶含有多種維生素及 γ - 穀維素，可以促進新陳代謝。另外，維生素 C、維生素 E 及多酚等機能性成分皆有抗氧化作用。
2. 促進腸胃蠕動：糙米茶含有豐富的膳食纖維，吸收水分後膨脹，有助於促進腸道蠕動及獲得飽足感。

四 糙米茶製作注意事項：

1. 糙米焙炒時，焙炒不足會導致香氣無法產生，且營養成分不易釋出，過度焙炒則會燒焦產生苦味，焙炒的時間及溫度掌控需多加注意。
2. 焙炒完成的糙米，因水活性低，較無微生物汙染風險，可存放於室溫，但在收藏前注意須先放涼再裝罐保存。

體驗學習重點



1. 學習焙炒原理，可運用於不同食材如炒花生、肉鬆與肉酥的焙炒等皆屬之。
2. 糙米茶為糙米製作，在家也可輕鬆製作，藉由本次體驗了解糙米、胚芽米及白米的區別。