



# 米苔目製作體驗

**說明**

米苔目為傳統客家米食製品，可搭配甜湯、鹹湯或加入配料拌炒，不論作為正餐或點心皆相宜。食用方式多元且易於咀嚼、消化之特色，不論老少皆可安心食用。

- 材料器具 | 在來米 300 公克、地瓜粉 (適量)、水、撈勺、孔狀模具 (可以刨絲器替代)、湯匙、鋼盆 (2 個)、鍋子、爐灶、配料、甜 (鹹) 湯底

- 操作時間 | 40 分鐘 (不含米漿製作)

- 適合季節 | 全年

## 體驗流程

### 一 米漿製作 (圖 1)：

1. 製作前一日晚間取在來米泡水，隔日將米瀝乾後，加入 300 毫升的水，使用調理機打成米漿，
2. 加入適量地瓜粉拌勻，增加米苔目 Q 度。
3. 放入鍋中，一邊加熱一邊持續攪拌，直到其呈現漿糊狀後熄火。
4. 熄火後可持續攪拌，可增加 Q 度。



圖 1 | 米漿製備



圖 2 | 孔狀模具示意圖

### 二 製作流程：

1. 於滾水上架設孔狀模具 (圖 2)，使模具兩端穩定跨置於鍋子兩側，每次取適量米漿置於模具上方，以手來回搓揉，使米漿通過孔洞掉入滾水中烹煮 (圖 3)。
2. 將米苔目撈起，放入冷水中定型後，將米苔目夾出並把水瀝乾。
3. 可加入配料翻炒，或將米苔目放入湯品中搭配食用 (圖 4)。



圖 3 | 搓揉米漿使其掉入滾水中



圖 4 | 米苔目



## 知識引導



### 一 米苔目簡介：

米苔目源於廣東地區，製作過程中，米漿經過篩孔狀的模具，從篩孔(目)中搓出米條，故原稱「米篩目」，而「米苔目」則是臺語唸法，音譯後被廣泛使用。早期物資缺乏，為秉持不浪費食物的原則，將隔夜飯製成米苔目食用，逐漸演變成早期農業社會中，田間勞動休息時間補充體力的點心。

### 二 米苔目定形之原理：

米飯中直鏈澱粉含量較高，不易固定形狀且口感較鬆散、無彈性，因此在製作米漿時加入含較多支鏈澱粉的地瓜粉，其具黏稠的特性，可增加米苔目的長度、Q度，亦可幫助米苔目固定形狀。米苔目於滾水中煮熟後放入冷水中冰鎮，既可防止米條之間相互黏著，也可保持米苔目的彈性，增加口感。

### 三 米苔目食用方式？

米苔目本身並無味道，因此不論是甜食、鹹食皆宜。坊間常見甜品有搭配冬瓜茶、綠豆湯食用，若天氣炎熱亦可加入少量碎冰冰鎮。鹹食則可將煮熟的米條加入事先以油蔥、香菇、韭菜、肉末、胡椒等調製之湯底，即為臺灣常見的古早味米苔目。

### 四 製品保存方式？

若製作甜食宜當日食用完畢，作鹹食可將米苔目冷藏保存 5-7 日。米苔目冷凍可保存數個月，但仍會影響米苔目的口感及彈性，再度食用時不須解凍，直接放入熱水煮滾即可。

## 體驗學習重點



1. 認識米苔目的由來及其中蘊含傳統農業社會之珍惜米飯的概念。
2. 瞭解米苔目的作法及製作原理，學習米的多元應用技術。
3. 米苔目本身無強烈味道，因此食用方式多元，可依個人喜好添加配料，製成創意料理。