

Part 03

米食文化




甜糰、發糰、菜包、菜頭糰，
麻糬、湯圓、米粉、米苔目、……
由一月到十二月，
一歲到一百歲，
平原上的人們，
用米食書寫他們稠厚的歷史。

Study

水稻的故事：從文化到產業

Story

技術、觀光、品牌，用全力開拓米的各種可能



水稻的故事 從文化到產業

文字：潘昶儒 / 花蓮區農業改良場蘭陽分場 分場長

圖片：Green Media 綠媒體

稻米是我國主要糧食，而水稻亦為國內栽培面積最廣、農戶數最多的產業。台灣因位居亞熱帶，氣候環境適宜，一年可生產兩期稻作，而且可生產梗稻、秈稻、梗糯及秈糯等多種用途之稻穀。稻農日出而作、日落而息的生活方式，及多樣化的年節應景米食製品更豐富了我國的稻米文化。

稻米與節慶文化

我國以農立國，先人自古即以稻米為飯食，還將米用來釀酒，做為祭神時不可或缺的貢品，此外各式各樣慧心巧手精緻的米食製品，在傳統歲時節慶中亦扮演著極為重要的角色。主要的華人稻米節令文化及米食如下：

1. 春節的年飯、年糕、發糕

用日常食用的米飯，製作具有象徵意味和祈福意義的「年飯」。而台灣地區年俗也在神案供飯，稱為「春飯」，「春」字在閩南語中與「剩餘」諧音，具年年有餘糧之意。春節家家製備年糕、發糕，取「糕」與「高」諧聲之義，祈求年年高升，歲歲豐稔；台灣有一首歌謠：「甜粿（年糕）過年、發粿（糕）發錢，菜包包金，菜頭粿（糕）吃點心。」可見用米糕製的各類甜、鹹糕品是年節時重要供品和應節食物，也和年飯一樣，充滿祈願一年順張、發財、如意的象徵意味。

2. 上元節的元宵、湯圓

正月十五的元宵節是新春的壓軸節目，家家戶戶都要吃元宵，而元宵又叫做湯圓，代表全家團圓。圓仔是以糯米粉為原料的上元應節食品。在新春的第一個月圓之日，吃圓仔是取「團團如月」的吉祥之義，祈求新的一年，諸事圓滿如意。

3. 清明節的草仔粿

陽曆四月五日的清明節，是中國人掃墓祭祖的日子，先摘取艾草、蓬蒿、鼠麴草之類的青草，做成帶有清香草味的草仔粿，在清明這天帶到墳上去祭祖。

4. 端午節的粽子

農曆五月五是端午節，而端午的應節米食就是粽子了，相傳端午粽是祭拜屈原的說法，是

出自南朝梁吳均的《續齊諧記》。由於人們對屈原的崇敬和懷念，此說很自然地被大眾所接受，並代代相傳。

5. 重陽糕

九月九日重陽節有登高的習俗，傳說由避災疫而起的重陽節，到後來演變成旅遊佳日，也是最富情味的節日。從唐朝起，大家還攜帶了糯米做的重陽糕上山，在登高之後取下糕上的綵旗，插在山頭，闔家再分糕而食。

6. 冬至湯圓

冬至這一天是時序中重要的轉捩點，過了冬至春天就快到了，應節食品在南方華人的習慣是在冬至這一天磨糯米做湯圓、吃湯圓，象徵一家大小團圓過冬。

水稻田多樣性生態功能

水稻田除了肩負國內糧食生產功能外，還有涵養水資源、調蓄洪水、庇護水鳥繁殖覓食、淨化水質、調節當地氣候等多項生態功能，同時也提供農村良好居住環境與美麗景觀等生活功能。

台灣水稻種植多採雙期作栽培，配合水稻不同的生育時期管理，水稻田從整地到稻穀收穫會陸續經歷多次的灌排水作業。期間稻田水位的變化會漸進影響蛙類、蜻蜓等其他生物的遷移，短暫改變田間生物相種類，提供水稻田為一處生物多樣性豐富的溼地生態系。

水稻田的周邊通常也連結其他耕地、草地、林地、池塘和灌溉溝渠等環境共同形成複合地景，使水稻田成為農田生態系的核心。區塊水域中棲息的鳥類、兩棲類、水棲昆蟲、魚類等不同生物物種，更加豐富了水稻田的物種多樣性。

東部地區為有機稻米生產重鎮

台灣東部宜蘭及花蓮兩縣由於境內農業生產環境優良、灌溉水源充沛，加以區內的農業生產環境沿途溪流潔淨，無任何農、工業汙染，是發展有機農業的最佳地區。因此本區同時也是國內栽培規模最大的有機米產地，區內有機米生產量占全國過半以上。

有機水稻田的主要生態功效在於營造生態友善的環境，提供各種有益天敵舒適的家，使稻田生態相由簡單漸進轉向複雜多樣化。在多種生物階層互相制衡下，既可以避免害蟲的猖獗，又可以美化農田景致，同時生物多樣性也是促成水稻病蟲害綜合防治法的成功關鍵。

稻米消費習慣改變

近年來由於社會環境的變遷及民眾消費習慣的改變，國內食米消費量呈現下滑走勢，目前國人每年白米消費量甚至不到 45 公斤。再加上我國加入世界貿易組織後，政府必須開放國外稻米進口，這對國內耕作面積小、生產成本高，且長期在政府保護政策下的稻米產業而言，勢將受到相當程度的衝擊。

為此政府除了推動生產調整計畫減少稻作面積之外，同時亦積極輔導國內稻作產業提升稻米品質、降低生產成本，以強化產業競爭力。業界亦推出各式各樣之加工米飯、米製品及保健食品以提高稻米之加工利用率，提供消費者更便捷、個人化及多樣化的選擇。

稻米產品多元化開發應用

過去國人的飲食，三餐大多以白米飯為主食，然而隨著經濟發展，國民所得及生活水準的提高，國人飲食習慣漸趨於多元化；不過，雖然以米飯為主食之人口有逐漸改變及減少之

趨勢，但是米飯及各式米食加工產品卻仍然是國人之主食及熱量來源。因此如能將稻米原料加工成多樣化的米食產品，應能紓緩國內稻米生產過剩之壓力，同時積極配合拓展外銷市場，相信能為台灣的稻米產業走出一條康莊大道。

環視國內米食加工市場，稻米加工除了為國人所熟知的傳統米食加工產品外，米製休閒食品、保健養生米製品、稻米加工副產品及廢棄物之再利用，亦能提供稻米產品多元化開發利用之新契機。

1. 傳統米食加工

可概分為六大類別：

(1) 米粒類：先將白米原料蒸煮成米飯後，依不同用途製作成各式米飯製品，市面上常見的產品有常溫保存的米飯、油飯、炒飯、米糕、粽子及壽司等，只要經微波爐加熱後即可食用，提供忙碌的現代上班族簡易、便捷的用餐選擇。

(2) 米糰類：將白米加水磨成細米漿後裝袋脫水或壓乾成為漿糰，依製程之不同做成各類米食加工品。常見的產品有年糕、寧波年糕、粿、狀元糕、米粉絲、米苔目、麻糬、湯圓及元宵等，此類食品多為年節應景的米食製品，與我國固有的米食文化傳統有密不可分的關係。

(3) 米漿類：將白米洗淨浸泡，加水磨成細米漿後，加熱使米漿糊化，再加入調味料及各式食材蒸熟即可食用，常見的產品有碗粿、粿仔條、蘿蔔糕、發糕、九層糕等可口點心。



1. 冬至吃湯圓是南方華人的習慣。



2. 用台中秈 17 號米製程的米麵條。(糧心聚落 / 圖片提供)



3. 白飯配上幾道菜餚，是國人最熟悉的餐飲文化。



4. 用糙米烘烤膨發的玄米餅。(糧心聚落 / 圖片提供)



5. 米飯做成壽司便當，不需加熱即可食用，符合現代人生活。



6. 米食代表之一的粽子，是端午的應節食品。



7. 以飯糰為主題的餐飲市集。



8. 有機稻田營造了生態友善的環境，水鳥也來築巢。

(4) 膨發類：將白米倒入膨發槍的槍筒內，密封後加熱製成膨發之爆米花，再經適當的調味、調製及定型後，就是爆米花的成品。另外市面上常見的各式各樣速食粥產品，則是將米飯煮熟，經乾燥製程變成乾燥米粒後，再以高溫加熱，使米粒膨發以排除多餘水分，同時造成多孔之米粒，食用時以沸水充泡，即是方便、可口的速食粥品。

(5) 釀造類：將米飯蒸熟放冷後，置麴菌發酵製成米麴，再以米麴為酵素源，做成味噌、酒釀等各式米發酵品。

(6) 製粉：磨粉的主要目的在於能賦予米穀類有更多元化的利用性，先將米穀類原料加工製成米穀粉後，再與其他配料（如糖、鹽、油、香料等）混合製成各式糕點。市面上常見的產品有豬油糕、雪片糕、鳳片糕、粽子崙等糕點。

2. 休閒食品多樣化發展

稻米除了可提供三餐主食及點心食用外，米製休閒食品在近年來亦有蓬勃發展之趨勢，從嬰幼兒食用的米餅、磨牙餅乾到兒童食用之米果、米豆、早餐食用穀物產品，以及成人食用之雪花餅、威化餅、黃金燒、米花糖等皆已陸續於市場上開發上市，為消費者提供更多樣化的米製產品選擇。

3. 保健養生米製品當紅

隨著社會的進步，國民所得的提高，民眾對於養生及保健的觀念日益重視。藉由現代化科技的進步及先進、高效率加工設備的協助，市面上各式的保健米製產品式樣繁多，提供消費者多樣化選擇。各項產品類別分述如下：

(1) 發芽米：精選無汙染糙米，經超音波強力洗淨去除表面雜質，再以高效能滅菌法去除

可能之汙染物後，以溫水進行 18 至 22 小時的發芽處理，提昇營養成分達到高峰點後，停止發芽程序，再經低溫乾燥後製成發芽糙米。經發芽處理後之糙米富含 γ -氨基丁酸（GABA），現在的研究顯示， γ -氨基丁酸的功能是在改進腦部的血液循環，增加氧氣的供給，並且具有降血壓的功能。

(2) 營養強化米：利用特殊加工技術，在白米中添加各式有利人體吸收的營養素，如 A、B 群、E 等各種維生素、胺基酸及鈣、鉀、鋅、硒等各類元素，以補充平日飲食營養攝取不均所欠缺之營養要素。此外，亦有針對各年齡層不同營養訴求而開發的各種營養強化米，像兒童專用米、學生保健米、老年專用米等，各有其不同的產品訴求對象。

(3) 藥膳米：現代人注重保健及養生，將具有不同藥效功能之中藥材，經煉製、添加於稻米中製成藥膳米，以求達到食補養生之功效。

(4) 糙米飲料：糙米能預防動脈硬化、糖尿病及大腸癌，促進排便順暢，具有解毒之作用。因此以糙米為原料加工所製成之糙米茶飲料或沖泡產品，產品訴求即以天然、高纖、低脂、健康及美味為其主張。

(5) 彩色米：選用具有不同顏色米（紅、黃、黑、紫、綠、白……）或以天然蔬果淬鍊的色素製造而成的各式有色米、五色米及七彩米，強調其產品特殊性以外，亦訴求其富含人體必須之胺基酸和多種維生素、微量元素等之純天然保健米。

4. 稻米加工副產品及廢棄物之再利用

(1) 米糠加工：米糠為稻穀碾製後之副產品，雖然只占稻米總重的 6～8%，卻含有稻米

64% 的重要營養成分，因此米糠是一種極具市場開發價值的重要資源。目前針對米糠加工所作出之研究可知，除了可由米糠提煉米糠油，研發米糠營養素及米糠營養纖維兩項產品，亦具有良好的市場遠景。

(2) 穀殼製免洗餐具：利用稻穀加工之廢棄物的稻殼為原料，經粉碎及加工塑型後，製成各種免洗餐盒、杯、碗及超市冷藏食品之盛裝器皿，除了可大幅減少塑膠製餐具對環境汙染之負擔，穀殼製餐具因使用原料為農業廢棄物，生產成本低，而且可在自然界中自行分解，可降低國內穀殼廢棄物之堆置及環保問題，穀殼的再生利用還可為稻米產業提升更高的附加價值。

米食產業之展望

稻米為世界最重要的糧食作物，且全世界半數以上人口以米食為主糧，稻米對人類之重要性可從國家社會安定及現代營養學得到印證。在外來文化與生活習慣的衝擊下，社會上的許多傳統文化已經逐漸消逝與變質，其中米食消費量日漸減少也是一大隱憂。

為延續稻米產業永續發展及傳承我國悠久之米食文化，未來可朝提升米食加工的附加價值著手，研發便捷性、即時性之米飯產品及保健、養生等米製食品，共同開發米食市場，以擴大米食食品市場的消費量。節慶米食具有豐富的變化與獨特的文化背景，若能將傳統節慶和觀光或休閒產業結合，開辦米食研習、親子體驗活動、米食嘉年華會、創意比賽等活動，使傳統米食與文化、家庭相結合，將可再展現節慶米食文化之新風貌。



農家用米穀粉做成的米麵包。