

投稿類別：本土專題

篇名：拯救我們的寶物——米

作者

彭哲真 花蓮縣北昌國小 六年仁班

沈宸逸 花蓮縣北昌國小 六年忠班

王皓平 花蓮縣北昌國小 六年孝班

王彥凱 花蓮縣北昌國小 六年信班

指導老師

戴怡青老師

曹琇惠老師

壹、前言

一、研究動機

現今社會大家吃的飯量，為什麼少了農業時代的兩倍？到底是什麼原因，讓現代的人吃米變得比較少？於是我們開始計算自己一週吃的米飯量，發現大家的飯量大幅下降，尤其像我的爸媽在晚上為了身材而只吃菜不吃飯，所以我們開始探討要怎讓現代的人可以吃比較多的米。現代人越來越重視養身；注重身材管理，所以不吃米類食物，我們想要探討怎麼去推廣米食文化，讓大家在養生之餘愈吃愈瘦，讓台灣辛苦種植稻米的農夫可以銷售更快，讓台灣米可以發揚光大，所以我們想要深入去探討研究米食文化。

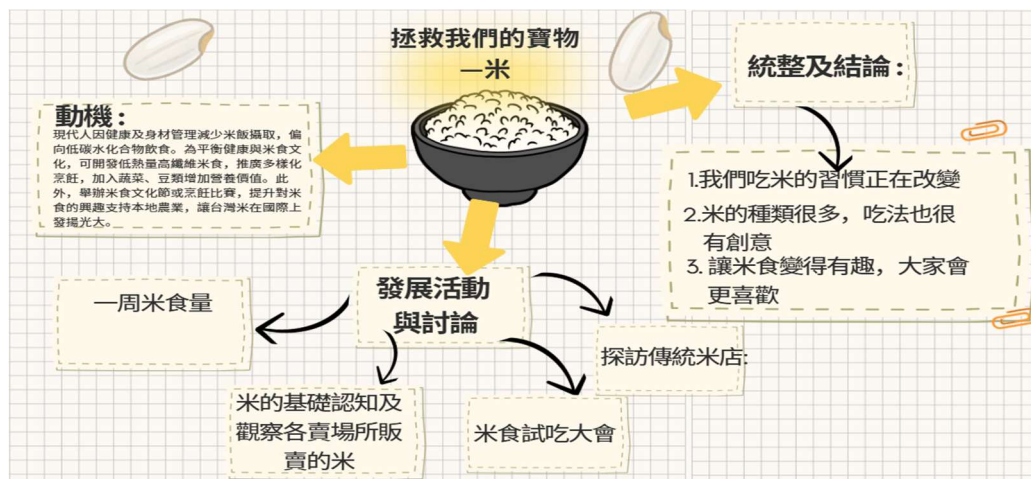
二、研究目標

- (一)透過一週的米食攝取紀錄與社區賣場米品觀察，分析米食量減少的可能原因。
- (二)連結飲食文化、生活型態與消費行為，思考米食文化的保存與推廣。

三、研究方法

- (一)推算出一年的食米量
- (二)各賣場銷售米的包裝大小
- (三)訪問傳統米店
- (四)品嚐各類米製品

四、流程圖：



圖一：研究流程圖

貳、正文

一、文獻整理

(一)台灣米種探討：



圖二：不同米種比較

台灣稻米依米質可分為粳稻（蓬萊米）、秈稻（在來米）與糯稻三類，分別適用於日常米飯、米粉板條與糯米製品。加工方式則分為糙米、胚芽米與白米，營養價值由高至低。台灣米種多元，農業技術進步促成每年上千新品種誕生，滿足壽司、便當、粥、炒飯等各式米食需求。代表米種如越光米、益全香米、台粳9號、高雄139號、黑糯米等，各具香氣、口感與文化意涵，展現台灣米食的豐富性與地方特色。

(二)米食攝取量：

由農糧署的資料中，發現台灣人均食米量從民國70年的90公斤，降至107年的45.6公斤，甚至到了113年國人平均每年食米量降至42.1公斤，創歷史新低。也在各相關研究中發現國人的飲食習慣改變，外食人口增加，麵食、麵包等西式主食取代米飯。再者大家對於米飯屬於澱粉類，有健康上的迷思，所以米飯常常被誤認為「易胖」的推手。上述種種原因導致食米量減少。



圖三：歷年米和小麥消費量

(三)如何增加食米量

根據農糧署「提振米食消費 Q&A」專頁內容，民國 108 至 114 年間，政府透過多元策略積極推廣台灣米食文化與消費。首先，在創意加工方面，辦理米食加工創意比賽，選拔具營養、健康與便利性的米食產品，如米餅、米麵包等，吸引年輕族群與外食族群。品牌形象建立上，舉辦「十大經典好米頒獎典禮」與「臺灣米博覽會」，強化優質米品的美味與品質認同。各地區也辦理展售活動，如「北台灣良質米」、「宜花東好米」等，促進在地米品的能見度與銷售。

通路方面，透過百貨公司設置米品專櫃、建置網頁與文宣，並推出小包裝米禮盒，降低購買門檻並拓展送禮市場。教育層面則推動「學童種稻體驗教育計畫」，讓國小學生親身參與稻作過程，深化米食文化認同。

二、研究方法

(一)紀錄三餐(以主食為主)並將米食的攝取量記錄下來：

為了深入了解家人日常飲食中米製品的攝取情形，我們設計了這份紀錄表，藉此蒐集各家庭成員在三餐中米食的攝取量。透過這項紀錄，我們不僅能觀察家人之間的飲食差異，也能將結果與全國平均米食消費量進行比較，進一步思考我們的飲食習慣與台灣整體米食文化之間的關聯。

紀錄模式依照以下方式進行紀錄：

1. 每日記錄早餐、午餐、晚餐的內容。
2. 特別標示出含有米食的項目，例如白飯、糙米飯、米粉、粽子、壽司、米餅等。
3. 估算每餐米食的攝取量（例如：半碗、一碗、兩碗，或以克數計算）。
4. 若無攝取米食，也請註明「無米食」。

表一：一周飲食紀錄表

記錄人：彭哲真(家中人口數:六個人)

七天飲食	7/14(一)	7/15(二)	7/16(三)	7/17(四)	7/18(五)	7/19(六)	7/20(日)
早餐	鐵板麵 (無米食)	蛋餅 (無米食)	麵包 (無米食)	煎餃 (無米食)	包子 (無米食)	蔥油餅 (無米食)	蛋餅 (無米食)
午餐	乾麵 (無米食)	冰餃 (無米食)	 (炒飯:6碗飯, 約3杯米) 外面購買	饅頭 (無米食)	乾麵 (無米食)	拉麵 (無米食)	冰餃 (無米食)
晚餐	 有飯:江碗 (菜)兩杯半	 有飯:江碗 (菜)兩杯半	 有飯:江碗 (菜)兩杯半	 有飯:江碗 (菜)兩杯半	 有飯:江碗 (菜)兩杯半	 有飯:江碗 (菜)兩杯半	 有飯:江碗 (菜)兩杯半
一量杯米:150 公克 利用上述紀錄家中平均一人一周的米食攝取量 $(2.5 \text{ 杯} * 7 + 3 \text{ 杯}) * 150 \text{ 公克} = 3075 \text{ 公克} = 3.075 \text{ 公斤}$ $3.075 / 6 = 0.5125 \text{ 公斤}$ 一年每人的食米量: $0.5125 / 7 * 365 = 26.723 \text{ 公斤}$							

(二)米的基礎認知及觀察各賣場所販賣的米



圖四：賣場貨架調查圖片

為了要調查各賣場的米，首先我們先對米有所認識，從米品種開始認識，有蓬萊米(粳米)、在來米(秈米)、糯米等。以精緻程度來區分可分成白米、胚芽米與糙米。於是我們開始進行了各賣場米的調查，在調查中，發現了現在的米有些有特別紀錄是哪一種米，例如：富里新米是台梗九號、無毒栽培米是台梗二號、少女之心米是高雄 147 號……等。但大部分並未標明米種，包裝上都以真空包裝為主，大份量的包裝也越來越少了，做了三個賣場(家樂福、全聯、吉安農會)統計了包裝大小的差異，如下表所示：

表二：各家賣場販售米品項之紀錄表

	全聯		吉安農會		家樂福	
	數量 (包)	百分比	數量 (包)	百分比	數量 (包)	百分比
0-1 公斤	0	0	30	44.78%	2	1.32%
1-2 公斤	25	65.79%	20	29.85%	99	65.13%
2-3 公斤	12	31.58%	1	0.15%	29	19.08%
3-5 公斤	1	2.63%	4	5.97%	8	5.26%
5 公斤以上	0	0%	12	17.9%	7	4.61%
總數量	38	100%	67	100%	152	100%

1. 全聯：以 1-2 公斤與 2-3 公斤包裝為主，幾乎不販售大包裝米，顯示其主要服務對象為小家庭或個人消費者，強調便利性與日常購買頻率。
2. 吉安農會：販售包裝分布最廣，從 0-1 公斤到 5 公斤以上皆有，尤其 0-1 公斤與 5 公斤以上比例偏高，可能反映出農會強調在地米種推廣與多樣化選擇，吸引不同需求的消費者。
3. 家樂福：以 1-2 公斤包裝為主，搭配部分 2-3 公斤與大包裝米，顯示其兼顧家庭消費與量販型購買需求，提供較多中型包裝選擇。

(三)米食試吃大會



圖五：市售米原料食品



圖六：試吃大會照片

由三餐紀錄中發現大家在三餐外都沒有接觸米食嗎？

其實不然，為了要讓大家多多接觸米食，我們在各賣場買了不同的米製品，其中包含傳統的草粿仔、壽司、九層糕、零食的米豆、米果、爆米香等製品，藉由觀察米食的外觀、品嚐各式米製品的口感、了解成分等方式來對米食有更進一步的認識，進而找出提升米食攝取的方法。試吃各類米食的紀錄如下表：

表三：評比各項米原料食品紀錄表

	壽司	九層糕	草仔粿	小饅頭	米豆	糙米餅	星星米
外型	長長圓圓	有一層層的	外型綠綠的	一顆圓圓的	外形像枕頭	像保麗龍	像星星
製作方式	壽司自作坊式是指在家自己動手製作壽司的方式	自製九層糕的作法，是利用在來米粉、地瓜粉等材料調製成黑糖粉漿與白粉漿，再分層倒入抹油的容器中，一層一層大火蒸熟	草仔粿的自製方法是將洗淨的艾草或鼠麴草煮軟後打成泥，加入煮熟的糯米糰與粉漿混合揉製成皮，再包入鹹甜內餡後蒸熟即可。	零食類	零食類	糙米餅的自作坊式作法多樣，常見的是將糙米磨成粉，混合其他材料製成麵團，再壓製成型烘烤或乾鍋煎製成片狀餅乾。	零食類
口感	米粒 Q 軟	黏黏甜甜的沒麻糬 Q	有艾草香 QQ 軟軟	有別於一般小饅頭，在口中融化時間較長	脆脆的	有糙米粉的味道，含在口中會慢慢化掉	脆脆的
原料	白米(台梗 9 號)	在來米粉、糯米粉	糯米粉	白米	糯米	糙米	白米
喜歡度 (1 最 不 愛；5 最 喜 歡)	3	4	5	1	5	1	3

從這些米製品中，我們將這項活動的結果分析如下：

1. 米食類型有：

(1)傳統米食：壽司、九層糕、草仔粿，皆以白米、在來米粉或糯米粉為主。

(2)創新或零食類米食：小饅頭、米豆、糙米餅、星星米，多為加工米製品，口感偏酥脆或入口即化，為休閒零食。

2. 喜好程度:喜好度分析，1 最不喜歡，5 最喜歡。

(1)最受歡迎：草仔粿（5 分）、米豆（5 分）→ 原因可能是口感 Q 彈、香氣特殊或酥脆好吃。

(2)最不受歡迎：小饅頭（1 分）、糙米餅（1 分）→ 可能因口感偏乾或不易入口，與學生習慣不同。

(3)中間偏好：壽司（3 分）、星星米（3 分）、九層糕（4 分）→ 味道接受度高但未達最喜愛。

(四)探訪傳統米店：



圖七：訪問建豐米行

以前買米想到的就是傳統米店，那和現今採購的商店有何差異呢?讓我們拜訪學校附近的統米行。

我們一行人來到社區裡一間經營超過四十年的傳統米行-建豐米行。這家米行外觀簡樸，門口擺著一袋袋米，空氣中瀰漫著淡淡的米香。阿公笑容滿面地迎接我們，讓我們感受到濃濃的人情味。參訪一開始，阿公先介紹米行的歷史。他說這家店當時是為了服務在地農民與家庭。現在仍堅持販售品質穩定、來自花東的米種。他向我們展示了不同品種的米，包

括蓬萊米、在來米、糯米等，還讓我們摸一摸米粒，感受它們的大小與質地差異。接著，我們詢問了米的來源與顧客的選擇習慣。阿公說現在大家比較注重健康與產地，有些人會特別指定東部米，雖然價格較高但水質佳、也較無污染。他也提到，雖然現在超市買米很方便，但許多老顧客仍習慣來米行買米，因為信任與品質是無法取代的。

三、各項活動探討：



由三餐米食紀錄、各賣場各種販賣米的紀錄、試吃各類米製品到訪問傳統米行，這一系列的活動中我們發現了一些問題，來一起討論：

(一)三餐習慣與米食入列：

Q1 哪一餐最易「跳過米食」，我們可以如何在那一餐加入米製品呢？

A：早餐可改以米粥、米漢堡、米餅或糙米漿來取代；午餐便當加入小飯糰；晚餐以壽司為主食，提高米食出現率。

Q2. 家人外食時常用麵食取代米飯，如何建議他們怎麼選擇才能多吃米食？

A：可以建議選擇米粉或粿條類餐點，如米粉湯、粿條。

Q3 一週零食時間，可用哪些米製零食取代非米製品？如何提高選擇的意願？

A：可以選米豆、米果這類，因為這類較接近餅乾類的零食，飲品上也可選擇糙米漿類的飲料。

(二)賣場包裝與米食產品的關係

Q4 各賣場上以1-2公斤包裝為主，如果要設計「增加家庭米食量」的新包裝，要如何調整？

A：可以請賣場或廠商推出小包裝的米並結合食譜，引導消費者能嘗試並料理；這樣一來就能增加吃米飯的習慣。

Q5 賣場的包裝上差異性不大，能否有不同的包裝方式來增加購買呢？

A：可以利用功能性、年齡等來設計適合的包裝進而增加購買的欲望。

(三)不同米食上如何增加米食攝取量：

Q6 在品嚐過各類米食後，能用哪些方式來增加米食量呢？

A：剩飯再利用是提升米食量的好方法，有時剩飯可以加入花生粉與水利用果汁機即可製作出美味的米漿。有時剩飯利用海苔再加上肉鬆即可製作成好吃的飯糰。

Q7 在各式米食中，發覺有很多米製品都是來自於當地農會，那如何能將這類產品推廣在生活的飲食中呢？

A：在記錄各賣場的同時，也發現有很多特殊的米製品，有沖泡類的糙米茶、零食類的仙貝、米餅、米乖乖等。這些都可以加入在飲食的項目中。

(四)傳統米行的探訪中找出米量增加的方法：

Q8 為何現在買米的商店這麼多，還是有顧客指定要買這裡的米？

A：這裡的米通常 2-3 週就會進貨，而且進的米都是剛輾好的，這樣的米既新鮮又有米香，這就是顧客愛來買的原因。

Q9 各賣場所販賣的米，在包裝上大多以 1-2 公斤居多，那這裡的米包裝上又是如何呢？

A：這裡的米會依照顧客需求來賣，有的家裡人口數較多就會購買 10 公斤的量，若人口數較少也可一次買 1 公斤的量，賣的量也較彈性。

四、統整及結論：

(一)我們吃米的習慣正在改變

以前一年會吃很多米，但現在大家吃米的量越來越少，因為外食變多、麵包和麵食變成主食，加上有些人覺得米飯會讓人變胖。這些原因讓米飯慢慢被忽略，米食文化也漸漸被大家遺忘。

(二)米的種類很多，吃法也很有創意

台灣的米種類非常多，有蓬萊米、在來米和糯米等，每一種米都有不同的口感和適合的料理方式，像是煮飯、做糰、炒米粉都各有適合的米種。在賣場裡，我們發現米的包裝大多是1-2公斤，這樣的大小很適合小家庭使用，方便又不容易浪費。

在進行了米食試吃活動中，吃了像草仔粿、米豆這些米製品，發現大家最喜歡的是口感Q彈或酥脆的米食，吃起來特別有趣又好吃。如果米的包裝能設計得更吸引人，例如加上簡單的食譜或米的故事，不但能讓大家更了解米，也會更想買來試試看，這樣就能讓更多人喜歡吃米、願意吃米。

(三)讓米食變得有趣，大家就會更喜歡

透過記錄三餐、試吃米製品、參觀米店，我們發現只要用創意和體驗的方式，大家就會更願意吃米。例如早餐可以改吃米粥或米餅，零食可以選米果或米豆，剩飯也能做成飯糰或米漿。政府方面，每年也會舉辦相關的活動；社區中也可以辦理米食相關的食農教育，讓大家多了解米就可以讓大家愛上米食喔！

五、參考文獻與資料

1. <https://www.unionrice.com.tw/RicePage?id=17> 台灣米的種類
2. <https://www.newsmarket.com.tw/blog/212624/> 2023 糧食年報 01》糧食自給率 30.3 %，創 18 年最低，蔬菜自給 10 年最低，食米量探底
3. <https://www.moa.gov.tw/ws.php?id=2503765> 農業出版品 104 年 11 月(第 281 期) 多元米食推廣情形
4. https://www.youtube.com/watch?v=8H0Tmv_suhY 傳統美食. 西式甜點 米食加工製品 口味多—民視新聞
5. <https://www.youtube.com/watch?v=Y8Guwjearlo> 將米食教育融入課程 農糧署推動 "食米學園"
6. 楊中介、遠足地理百科編輯組(2012)。稻米達人大挑戰：稻田生態及稻米知識問答集。
遠足文化
7. 許愛娜(2006)。台灣小百科-台灣的米。稻田出版有限公司。
8. 夜未央 Mio, 張容瑱(2021)。台灣稻米奇蹟。遠流。
9. 石晏如(2019)。來食台灣米。愛智圖書。