

# 吃白米飯的另一種心情

文／圖 黃秋蘭

「吃飽沒？」是咱們國人以往慣用的問候語，能有飯吃飽代表一切安好，這也是台灣光復後，人民生活清苦的寫照，在這段期間，水稻研究以提高產量為目標，歷經二、三十年來的努力，在品種改良與栽培技術的不斷改進，稻米單位面積產量已為光復初期的三倍，至此，「產量」已不再是稻米生產的主要問題了，取而代之的是「品質」如何提升的課題。

早期在台灣由於大部分稻田所種植的都是秈稻品種，因此米飯都是在來米(即秈米)，其後由於梗稻的栽培，因而更改为吃蓬萊米的時期延續至今；秈米反而成為碗粿、米苔目之點心食品。在整個白米飯的演變歷程中，可依時期與實際的情形將之區分為先民以秈稻為主，繼而由梗米替代。在1960年代由於因應貿易及安全存糧考量，曾一度進口泰國米，而形成對泰國米的排斥。早期當兵時所吃的是陳米，然而至今也都改變在市面上購買良質米食用。早期的公教糧都以越期糙米加工，近乎陳米性質，然而實物配給制度取消之後，也都不再食用陳米。歷經這些演變，吃米飯的心情已由較硬、較糙、稍難入口，改變為當前黏軟適中，口感良好的良質米時期。加入世界貿易組織W.T.O後，稻米市場勢必逐步開放，國產米須與各國進口稻米在市場上公開競爭，

其實米飯雖然仍是國人的主食，但消費量已逐年下降，市面上替代的產品愈來愈多

樣化，此刻我們重新來審視我們傳統的米飯，除了由米與脂質代謝之研究中，可以證明食米是目前最佳營養攝取來源，對抗西方文明病之最健康的健康食品外，我們在吃飯的時候，不妨以另一種心情來品嚐米飯的風味，將會發現一粒粒晶瑩剔透的米飯是那麼的香，那麼的Q。



豐產優質水稻品種的育成



本區生產的稻米香Q味美