

臺東好米怎麼煮



文/圖 黃秋蘭

臺東好米的栽培與口碑的建立

臺東地區良質米適栽區位於臺東縱谷平原的池上、關山、鹿野與臺東市四鄉鎮，是臺東縣稻米主要產區，自從1985年政府發展精緻農業，辦理良質米產銷措施以來，臺東良質米產業在政府政策指導，工作人員戮力以赴，農友虛心接受等相輔相成的運作下，於1989年完成水質、土質、稻米品質的分析，1990年初步規劃臺東地區良質米的適栽區面積為3,060公頃，至2007年面積為4,530公頃，由數家廠商及農會接受輔導辦理良質米之生產與銷售，生產技術的輔導包括品種選擇（推薦品種主要為臺稉2號、高雄139號、臺稉9號及臺東30號，試作品種為越光）、地力培養、健苗養成、適時插秧、妥善灌排水管理、合理化的施肥、經濟有效的病蟲害防治、適期收穫、合理乾燥等；加上碾米廠加工業者的配合與積極促銷，以池上米、關山米、福鹿米、臺東縱谷好米等品牌行銷。20餘年來已享譽全臺，其中並曾榮獲金米獎及參加國際食品展等享譽國際的紀錄。

為了促使米質之全面提升，鼓勵農友種出高品質稻米，其間陸續舉辦鄉鎮級、縣級、跨縣市之米質競賽，臺東區之良質米每每獲得佳績，行銷於市場頗獲好評，有口皆碑。最近不僅池上鄉蟬連三屆全國良質米品質競賽總冠軍，臺東地區及關山鎮亦分別獲得季軍與優勝獎，綜合而言，臺東縱谷產米區四鄉鎮良質米品質優良再次受到肯定。

消費者如何選購與烹煮

除了政府的輔導與稻米生產從業人員的努力之外，在消費者方面，我們也期許國人多予支持國內從事稻作產業的努力，對於香Q的國產良質米多加選用，採用適當的方法儲放，加上正確烹煮過程，使從農場生產之高品質國產米，到消費者的餐桌上品評的米飯品質仍能得到認同。以下即針對消費者如何選購好米到煮出又香又Q之米飯過程，簡要分述提供參考。

選擇好米

巧婦難為無米之炊，要煮出一鍋晶

瑩剔透又香又Q的米飯，食米本身的品質與新鮮度是除了烹調技術外主要的關鍵，影響食米品質的因素很多，而且每一個階段細節都有絕對性的影響，所以當一包包或一袋袋高品質良質米呈現在貨架上讓消費者選購時，已經經歷無數個過程，從勤勉的稻農開始選擇優良水稻品種播種、插秧、施肥、灌排水、除草與病蟲害防治，經過一季的細心呵護，成熟收穫後，再經由優秀的糧商，以專業的技術加以烘乾、選別、碾製、包裝與貯藏；而我們如何的去選購，首先必須是包裝標示清楚明確，包括產地、碾製產商、日期、品種、等級和內容物含量等。其次由外觀判別，米粒是否飽滿完整、具光澤、透明無心腹背白、無夾雜物等。

適當儲放

儲存環境的良否，主要為溫度與濕度的控制，在25°C時，70%的大氣相對濕度與稻穀含水率12.6-14.8%維持相平衡，因此，要維持食米的乾燥，應存放於70%相對濕度的環境下；溫度方面，溫度愈高，稻米內部的化學變化愈快，養分流失與品質劣變速度加快，而且昆蟲的生長與繁殖速度也愈快。但本省為一亞熱帶海島，溫濕度都高，自然大氣狀態不是稻米儲存

的理想自然環境，所以當一包好米從市場上買回來到烹煮前這段家庭存放期間，我們不應忽視它，像一般鮮果般將其密封存放在冰箱冷藏，以這種方法保存，一般而言不致劣變具有保鮮防蟲等功用，如此我們就能真正烹調出營養豐富，香Q美味的良質米飯。

正確烹煮過程

有優質的食米為材料之後，烹煮過程中，米和水比例的掌握，影響烹煮後米飯的軟硬度與口感，一般米水比為1:1.15，可再視食米品種、儲存時間長短及個人偏好調整。洗米時為避免營養流失或破壞，以輕輕滔洗三次即可。其次為使米粒均勻吸水浸潤，於烹煮前先浸水30分鐘。烹煮完成後須讓其再悶5至10分鐘，使整鍋米飯均勻受熱熟透。之後打開鍋蓋先翻動米飯讓其多餘水份蒸氣散去，再蓋上鍋蓋悶上5至10分鐘後，香Q美味的米飯即告完成。