



選好米煮好飯

文 黃秋蘭

審稿 行政院農業委員會農糧署 王長瑩

一、如何選購好米

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，我們如何去判別在貨架上琳琅滿目的一包包或一袋袋白米的品質，選購高品質安全的良質米，首先必須是包裝標示清楚明確，包括產地、碾製廠商、日期、品種、品質規格等。

產地的標示可以讓我們清楚知道稻米生產的地區，不同地區有其不同的地理環境，優質無污染的環境是生產高品質稻米的首選條件之一，其中池上米已申請地理商標，產地為臺東縣池上鄉者，由池上鄉公所認證核發池上米標籤，雙重確認產地標示；碾製廠商在稻米產銷供應鏈中居重要角色，除了需具備精良的貯存設施與碾製加工設備得以將稻穀碾製成優質白米，對於安全衛生的控管流程是否有加以規範，其中以取得CAS或ISO認證的加工廠為目標，其次碾製廠商的誠信與長期在市場所建立的品牌信譽，都是我們在選購時的參考；稻米的生產期別與白米碾製日期關係米

質新鮮度與食味，國產米一年有兩期作，收穫產期皆以屏東區最早，越往北部越晚收穫，一期作約在5-6月收穫，二期作約在10-12月收穫，注意期作別的標示可以確保買到當期作的新鮮白米。一般真空包裝米的保存期限為6個月，買米時應衡量家庭食用量，以不超過一個月用量為原則；品種是影響稻米品質最重要的因子，目前良質米推薦品種共有14種，都是近期由水稻研究人員育種命名後，再經示範推廣評估，米質食味達到一定水準才列入推薦品種。消費者亦可依口感偏好，選擇不同品種，如臺東30號米飯較軟Q，臺農71號有芋香味等；一般食用白米依類型可分為粳米及秈米兩類，品質規格則依國家標準CNS標示(表1)，分列一至三等，由此品質規格標示可判別米質良窳等級，輔以目測白米外觀米粒是否飽滿完整、具光澤、透明無心腹背白及無夾雜物等，如此可選購到好品質的食米。

小包裝米除了以上必要標示需清楚明確，提供消費者檢視外，目前受到國際重視的產銷履歷驗證，在稻米產業方



面已逐漸推廣，通過驗證的稻米可由產品包裝上的標籤，經掃描讀取，可追溯該產品來源及栽培生產到加工製造整個

流程之相關資訊，具有這種由驗證單位簽核之產銷履歷驗證標示，可讓消費者更安心購買食用。

表1、CNS2425—N1059白米國家標準：

類 型	等 級	性 狀	最 高 限 度								
			水 分 %	夾 雜 物 %	稻 穀 %	糙 米 %	熱 損 害 粒 %	被 害 粒 %	異 型 粒 %	碎 粒 %	白 粉 質 粒 %
粳 米	一等	米粒充實飽滿、粒型均一、光澤鮮明	14.5	0.1	0	0	0.1	1	1	5	5
	二等		14.5	0.2	0	0	0.3	2	3	10	10
	三等		14.5	0.3	0.1	0.1	0.5	4	5	15	15
秈 米	一等		14.5	0.1	0	0	0.1	1	1	10	5
	二等		14.5	0.2	0	0	0.3	2	3	15	10
	三等		14.5	0.3	0.2	0.2	0.5	4	5	20	15

二、適當儲放

稻米是具生命力的有機體，蘊含豐富的營養素，經碾製後的食米，無論是糙米、胚芽米或白米，都含有一定水份比例與蛋白質、脂肪、澱粉、無機質及維生素等，在未烹煮前，存在米粒內部之酵素亦持續進行化學反應，酵素活性主要受溫度與濕度的控制，故儲存環境的良否影響米粒品質是否維持。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，而且倉儲害蟲的生長與繁殖速度也愈快。臺灣為一亞熱帶海島，氣溫與濕度都較高，自然大氣狀態不是稻米儲存的最佳自然環境，所以當一包好米從市場上買回到烹煮前這段家庭存放期間，應保持乾燥並避免高溫存放，若能



像一般鮮果將其密封放在冰箱冷藏保存，具有保鮮防蟲等功用，以確保原來購買之食米品質，如此我們就能真正烹調出營養豐富又香Q美味的良質米飯。

三、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。除非使用在碾製加工過程中已經進行過洗米作業的免洗米外，在烹煮前一般會先進行洗米，目的在去除殘留在米粒上的糠屑或雜質，因目前碾製加工設備與環境已非常精良，需藉由洗米清除之糠屑雜質者已非常少量，且洗米時容易造成維生素等水

溶性營養素流失或破壞，故洗米時不宜過久與搓洗，以輕輕快速滔洗三次即可。於烹煮前先將洗好的米加水浸泡，若米未經浸水即加熱烹煮，在水份遍及米粒內部前，米粒表面已吸水受熱形成糊層，此糊層會形成水與熱的不良導體，烹煮後往往造成米飯粒內部無法熟透，變成有芯的飯，影響口感。一般米浸水時間冬天20°C氣溫下浸泡約1小時，在夏季30°C氣溫下浸泡約30分鐘，可使米粒充分吸水浸潤，再予加熱烹煮則能均一受熱糊化，成為軟Q膨脹的米飯。米飯烹煮完成後須讓其再燜約15分鐘，使整鍋米飯在鍋內溫度較高期間調節米粒間水分的平衡後，打開鍋蓋先翻動米飯讓其多餘水份蒸氣散去，香Q美味的米飯即告完成。