

行政院農業委員會桃園區農業改良場

農業療育-居家親子活動

親子玩創意--米食DIY示範

創意五色米飯糰

桃園區農業改良場

作物改良課 農業推廣課

推動在地消費 提振國產米食

- 每人每天多吃一口飯，每人每年白米消費量就提升1公斤，並活化5,600公頃的休耕地。
- 農委會為了糧食安全，擬定提振國產米食的目標，將民國100年每人每年的白米消費量定為48.5公斤，至103年則增加為51公斤。

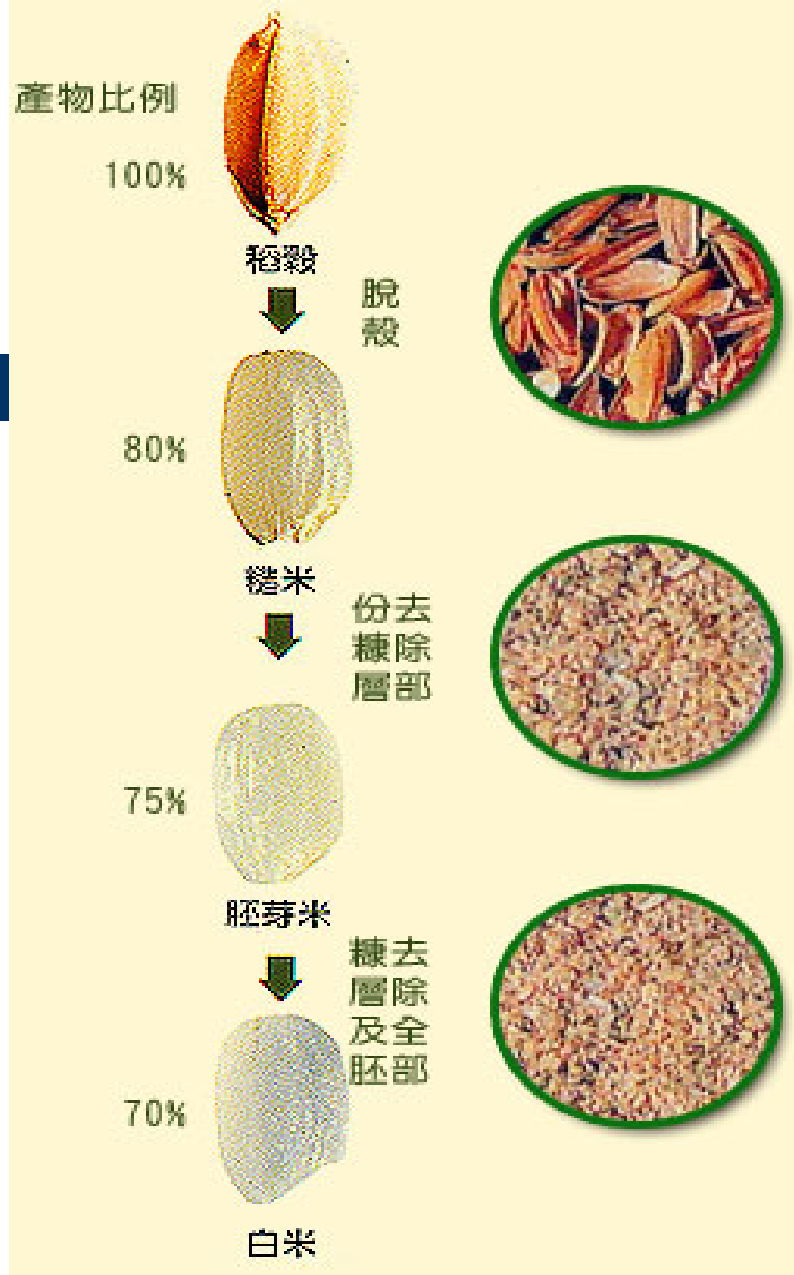
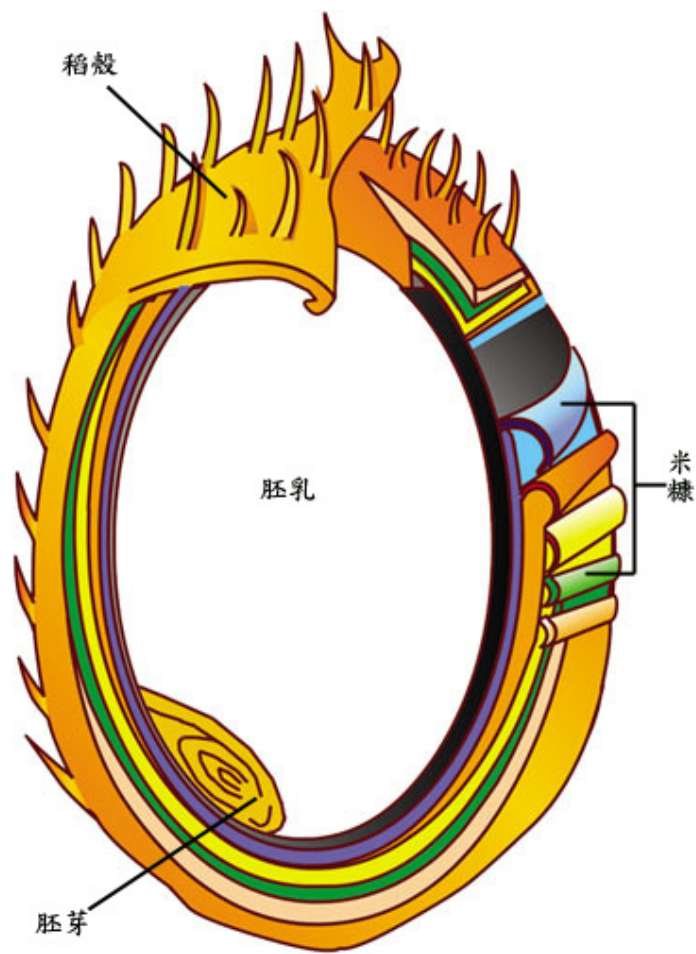


國產稻米的種類



- **粳米**：直鏈澱粉含量約15-20%，**俗稱蓬萊米**，圓圓短短、透明，煮食特性軟硬適中，介於糯米與秈米之間，用途為一般食米。
- **秈米**：直鏈澱粉含量大於25%，**俗稱在來米**，細細長長、透明度低，煮熟後較乾鬆，通常用於蘿蔔糕、米粉
- **糯米**：低含量直鏈澱粉(0-5%)，支鏈澱粉含量很高，顏色白色不透明，煮熟後米飯較軟、黏。
 - 粳糯：外觀圓短，常用於釀酒、米糕。
 - 秈糯：外觀細長，常用於八寶粥、粽子

米食的营养认识



不吃米食的錯誤觀念

- 根據營養專家表示，米的營養完整且均衡，含有約73~77%醣質（即澱粉），是供給人體熱量的最大來源，其次為蛋白質約7%，脂質約1.5~2%，其他如纖維、礦物質及維生素B群等均相當豐富。
- 「吃飯配菜」是營養均衡的膳食習慣。

不吃米食的錯誤觀念

- **不吃澱粉並不會減肥**，反而會因沒有澱粉可供能量來源而身體改以燃燒體內肝糖、脂肪等為能量，反而會產生一種酮酸的有毒副產品(會脫水而產生減肥的假像)，對腎、肝反而不好。
- **攝取澱粉可以幫助色氨酸進入腦部合成血清素**，血清素可以帶來活力，也能對抗壓力引起的狂吃行為有減緩作用。

傳統米食加工種類

- 飯粒類：白米飯、油飯、筒仔米糕、糯米腸、珍珠丸子、八寶飯、八寶粥、廣東粥、海鮮粥、調理飯糰、壽司、粽(甜、鹹)、鍋粿



傳統米食加工種類

- 漿(粿)粉類：紅龜粿、菜包粿、. 粿粽、麻糬、湯圓、芋頭圓、河粉、碗粿、蘿蔔糕、米苔目、鳳片糕、寧波年糕



傳統米食加工種類

- 熟粉類：鬆糕、酥油糕、梅香糕、雪片糕、糕仔崙、米麩
- 膨發類：爆米香、米花糖、仙貝、米果、蝦餅



新版飲食指南

衛生署2011年7月6日公布



彩虹飲食

- 當令在地國產食材新鮮又營養
- 五顏六色蔬果守護健康
- 飲食應依循彩虹飲食原則，選擇各種顏色的蔬果搭配，不同顏色蔬果、食材含有各類營養素，吃進豐富的營養素，能提高抵抗力，減少慢性病的發生機會。

食材選用-色彩配置1

綠色食材---

1. 代表五行中的木，可以滋養同屬木的肝臟、膽、眼等。
2. 富含葉綠素、維生素B群等
3. 以綠色蔬菜為代表，如空心菜、青椒、A菜、蘆筍等。
4. 清晰、柔和、平靜

食材選用-色彩配置2

紅色食材---

1. 代表五行中的火，可以滋養同屬火的心臟、小腸。
2. 含茄紅素、胡蘿蔔素等
3. 例胡蘿蔔、蕃茄、西瓜、櫻桃等。
4. 熱情、熱鬧

食材選用-色彩配置3

黃色食材---

1. 代表是五行中的土，可以滋養同屬土的胃、脾。
2. 含葉黃素、胡蘿蔔素等
3. 例甘藷、南瓜、胚芽米等。
4. 明快、悠揚

食材選用-色彩配置4

白色食材---

1. 代表是五行中的金，對於肺臟、大腸、皮膚、鼻是有益的
2. 食材中含有豐富的水分與水溶性纖維，能幫助調節體液及滋潤皮膚。
3. 例洋蔥、白蘿蔔、瓜類及筍類。
4. 寧靜、肅敬。

食材選用-色彩配置5

黑色食材---

1. 代表是五行中的水，對於人體的五臟六腑（腎、骨、生殖器官）及免疫力是有幫助的。
2. 含花青素
3. 例：黑木耳、香菇、紫色食材等。
4. 沉重、渾厚。

親子玩創意-創意五色米飯糰

- 本場為推廣米食消費，以桃園3號新香米為主體，桃園3號金寶甘藷、紅麴、青蔥、海苔等國產食材為配料，示範製作創意五色米飯糰，色香味俱全又可親子共同玩創意DIY。

色彩配置：中國傳統飲食理論五行的運用



米-桃園3號

- 本場配合米飯食味之多元化，進行香米品種之選育，育成具有宜人的香味且米質優良之水稻新品種-桃園3號。
- 有芋頭香味，蒸熟後甚至還散發出爆米香的味道，米粒更大更Q，外觀更優，米粒的白垚質（不透明白色）少。

米-桃園3號

- 2010年十大經典好米：大園鄉陳燕卿

新屋鄉曾雙浪

優質好米：觀音鄉梁信蘭

- 2011年十大經典好米：大園鄉吳春美

八德市呂理文、竹東鎮莊振燈

優質好米：楊梅市許新松

新埔鎮余鴻燕、觀音鄉李生嶼

材料

- 白飯。
- 甘藷泥
- 紅麴醬(番茄醬)
- 青蔥粉(蘿勒)
- 海苔醬
- 壽司醋。
- 紫蘇梅肉
- 海苔香鬆
- 胡椒鹽
- 綜合蔬菜丁

工具

熟食手套

菜刀、切菜板

造型模具

鍋子(大碗)

飯瓢

瓦斯爐、電鍋

醋飯製作

- 米：水=1:1。（不要煮太軟）
- 壽司醋：醋：糖：鹽=5：3：1
- 做法
 - 取適量米洗淨、瀝乾水份，靜置30分鐘。
 - 將米放入電鍋中，水量與米量的比例為 1：1，即可開始炊煮。
 - 煮好的飯先不要開鍋，再燜10分鐘即可。

醋飯製作

● 做法

- 趁熱將白飯盛到鍋中(因為熱的飯在拌醋時才能入味)。
- 按照1杯米(大約2-2.5碗飯)配25cc壽司醋的比例倒入壽司醋。
- 將飯杓採平行角度切入飯中翻攪，讓飯充分吸收醋汁。
- 拌勻後，將米飯搗涼冷卻即可。

DIY步驟

- 飯煮好，趁熱分5等份，依色將飯調味及調色。
 - 白色：醋飯
 - 黃色：醋飯+調味甘藷泥
 - 紅色：原味白飯+紅麴醬(醋飯+番茄醬)
 - 綠色：原味白飯+青蔥粉(羅勒切碎)
 - 黑色：原味白飯+海苔醬
- 依自己的喜好將已調色的飯取適量放入模具中，壓緊後倒扣於盤中即可。

DIY小創意

- 將紫蘇梅肉切碎備用
- 蔬菜丁燙熟備用
- 可分不同顏色更有層次感。
- 可將梅肉、蔬菜丁放入飯中增添風味。
- 可將蔬菜丁或香鬆灑於飯上增加口感及蔬食攝取。

Q & A

Q & A-1

- 今天使用的米是本場育成的品種-桃園?號

- 桃園3號米

- 有芋頭香、爆米花等香氣、Q度高，米粒的白垚質（不透明白色）比一般米少。

Q & A-2

- 請問本場選育的甘藷桃園3號富含哪一種營養元素，所以顏色為橘紅色？

➤ β -胡蘿蔔素

Q & A-3

- 國產稻米的種類依據直鏈澱粉含量的多寡，可分為那3種？一般吃的白米飯為那一種米？

➤ 粳米、秈米、糯米

➤ 粳米（蓬萊米）

Q & A-4

- 為提升糧食安全 農委會2011年的政策是？12個字。

➤ 推動在地消費 提振國產米食

Q & A-5

● 請說出今天的DIY有哪5種顏色

- 白色：醋飯
- 黃色：醋飯+調味甘藷泥
- 紅色：原味白飯+紅麴醬(醋飯+番茄醬)
- 綠色：原味白飯+青蔥粉(羅勒切碎)
- 黑色：原味白飯+海苔醬

每人每天多吃一口飯
白米消費量就提升1公斤

謝謝大家
回家要記得
多吃飯喔!