

台東 山地鄉 小米收成了！

小米是台東地區特產

關山鎮農會小包裝小米上市



台東縣 5 個山地鄉種植的小米成熟了，其中蘭嶼鄉今年還為了小米的豐收辦了有史以來的第一次“小米豐年祭”。而本島的 4 個山地鄉——延平、金峰、達仁、海端則因種植面積比較分散，各原住民採收的小米，除海端鄉屬關山鎮農會示範推廣，由農會統一收購外，其餘都是農友種了自家食用

而已。

小米原為台灣原住民的主要糧食，因此，可說是一種很傳統的食品，可是隨着時代進步，食用小米的人口逐漸稀少，甚至有些年青人以為小米只是養鳥的飼料。其實，小米滿好吃的，不論煮小米飯、小米粥，甚至作其他點心都十分討好，唯可惜目前尚未見到小米食譜



● 新書介紹 ● 歡迎來函索取

「消費者食品資訊」季刊

這是一本綜合健康保健知識與飲食指南的刊物，係由行政院農業委員會主辦，行政院衛生署協辦，食品工業發展研究所執行的一項計畫，其內容豐富，能使您獲得更多相關資訊及正確的認知。

負責這項工作計畫指導的人員，為農委會技正陳惠玲，執行編輯為食品工業發展研究所之吳秀蓮、徐淑芬。

食品工業發展研究所 連絡住址及電話如下：
新竹市食品路331號 TEL: (035) 223191轉223或224

專書。

今年關山鎮小米推廣種植面積達50公頃，農會保價收購每公斤25元，經脫粒、碾米之後，再以小包裝上市。300公克小包裝小米零售價30元左右，在台東縣農會超級市場、高雄大統百貨公司及全省部份超市有售。也可直接和關山鎮農會洽購，電話為：(089)811680、811690。

小米營養豐富，尤其在碾製過程中，胚保持完整，維他命B群含量較一般穀類高。同時，目前在台東栽培的主力品種“台東選2號”，不論顏色、風味、粘性等均屬極品。據估計，台東選2號小米每公頃產量近2,500公斤，如果栽培管理得好，尚可達3,000公斤以上。

為繼續改良小米的品質，台東改良場在最近2年搜集了418個小米品系，其中370個品系是透過農業試驗所的“國際種子交換中心”自日本及印度取得。初步試驗結果發現，比較好的有30幾個品系，其中最有希望的12個品系全是取自本省各山地鄉的原生種，這些品種將來尚須做區域試驗及病虫害檢定，才可命名推廣。

同時為了解決小米脫粒問題，台東場農機研究室洪明治先生，去年已成功的研製出改良型脫粒機，每小時可脫粒200公斤。這部脫粒機目前只有2部，放在關山鎮農會使用，至於未來是否要將此技術移轉給農機生產廠商，以商品化後賣給農友使用，還要視將來市場需要而定。

最簡單的小米吃法就是小米粥和小米飯；煮小米粥時可以單獨煮，亦可摻入綠豆、紅豆、薏仁、蓮子、麥片、玉米、小麥胚芽、白米或龍眼乾等一起煮。冬天熟食，夏天放冷，置於冰箱，隨時取用，清涼可口。不過煮時要注意用水量要比一般白稀飯多一些，和綠豆等不易爛熟的雜糧一起煮時應先煮綠豆，再放小米，同時若要吃甜的，亦應等燒好之後再放糖。

燒小米飯可單獨煮食，或摻白米同煮，摻白米的比率大約是白米3分、小米1分，可依個人口味而定。煮開時務必充份用筷子攪拌，使小米和白米能均勻混合，然後才用溫火繼續煮熟保溫。其他尚可製作成小米餅、小米糕、爆米花、壽司等，有興趣不妨試試看！

連傳培梅都驚訝的 統一高純釀四季醬油

最近，媳婦的菜是愈做愈好，後來我才發現，原來是她換了醬油，

你看

就是它 統一高純釀 四季醬油

香醇甘美的風味，無論是調味、沾食、滷味，都令我滿意極了！

而且它還是唯一附有保證書的純釀醬油，提供300%的品質保證：

1. 保證100%純豆麥釀造
2. 保證100%絕不含防腐劑
3. 保證100%絕不添加人工合成色素

只有這瓶品質精純、唯一有保證書的統一高純釀四季醬油，才能讓我的家人吃得滿意又安心。



統一小格言：幸福的首要條件在於健康

服務專線：(02)7002855 · (06)2535064
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號

開創健康快樂的明天
統一企業公司