



小米飯製作體驗

說明

小米在臺灣栽植歷史悠久，是早期原住民族主要糧食作物之一，在部落文化傳承及農業經濟上都扮演極重要的角色。本體驗學習傳統脫粒方法及小米飯製作，深入理解小米於原住民族文化中所代表的重要意義。



- 材料器具 | 小米果穗 10 支、小米脫殼籽實 200 公克、水 400 毫升、杵臼、竹篩、電鍋、平底鍋、木鍋鏟
- 操作時間 | 100 分鐘
- 適合季節 | 6 月

體驗流程



一 小米脫粒脫殼：

1. 田間收穫之小米果穗曬乾。
2. 用腳搓擦方式使曬乾果穗上之小米籽實脫落 (圖 1)，籽實再以搗杵方式脫殼 (圖 2)。
3. 脫殼後的小米放置於竹篩，利用上下翻動方式，將外殼及雜質碎粒風選掉，留下可食用的籽實。



圖 1 | 傳統脫粒主要利用腳與小米穗摩擦方式使小米脫落



圖 2 | 小米脫殼

二 小米飯製作流程：

1. 小米籽實洗淨，放入電鍋蒸煮。
2. 煮熟後，悶約 10 分鐘，再移至平底鍋加熱。
3. 加熱期間須同時拍打及翻攪小米 (圖 3)，使其產生黏性及顆粒感。
4. 翻攪至類似麻糬即完成 (圖 4)。



圖 3 | 翻攪可使小米飯與空氣充分接觸，逐漸產生黏性。



圖 4 | 小米飯

知識引導

一 小米品種：

早年臺灣小米品種多由部落族人自行留種、栽培，品質不一，為穩定小米產量品質，保留其優良性狀，各區農業改良場陸續進行品種改良，目前選育出的品種依據命名順序分別為臺東選 1 至 6 號、臺中選 1 號、臺東 7-9 號。各品種在植株型態、生育日數及主穗型態、籽實型態、糯性及顏色皆有所差異。

二 小米農耕之歲時祭儀：

原住民族於整年度中的重要祭典及儀式，係依據小米不同的生長時期進行劃分，如下表：

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
										開墾祭	
										播種祭	
幼苗生長期		除疏祭									
			小米收穫期	收穫祭							
						進倉祭	休耕期				

本表以布農族祭事曆 (Isilulusan) 為例，綠色為祭儀名稱，黃色為小米各栽培生育時期，小米飯通常會在收穫祭及進倉祭時期製作。

三 小米採後調製方式演進：

傳統小米採後調製以人工方式進行脫粒及脫殼作業，現今多以機械方式進行，先利用錘刀式粉碎機將曬乾之小米穗脫粒，或是應用水稻脫粒機直接進行濕穀脫粒，曬乾後



用細網過篩取得純淨籽實後，再以小型碾米機進行脫殼，除降低人力成本外，亦提高處理效率。

四 小米如何保存？

種子含水率及儲藏環境溫度為影響小米儲藏之關鍵，若儲藏條件不佳，則導致品質快速下降。建議可採用兩層包裝密封，內層為 PE 塑膠袋，外層為編織袋或牛皮紙袋，或者以真空包裝形式保存，於乾燥通風的常溫環境下可保存一年，冷藏可延長其保存年限。

體驗學習重點

1. 學習小米採收後調製處理方法。
2. 小米為具高營養價值之鹼性食物，煮成小米粥及小米飯食用，具有特殊粒色及食味，可作為養生食品。
3. 不添加任何調味的小米飯可嘗到小米香氣及顆粒口感，亦可搭配甜鹹配料調味，能更增添風味及層次感。
4. 了解小米與原住民族文化的關聯性及重要性。

