

愛綠動



呷飽未？

你今天吃米了嗎？

2020
春

米的種類·米的料理

節氣的米食文化·社員食米力

米食育士推廣·跟著米香去旅行



食育。即將開始 用食物改變世界



邀請你一起來關注食育、認識合作社

活動內容：客製化課程，包括：給大人的講座、小孩的綠繪本、親子的綠食育等等

活動費用：限量10場免費，其餘場次費用電洽

可申請單位：台中、南投、彰化、雲林地區之鄰里社區、公司行號、友善團體，10人以上

洽詢電話：04-2335-3772分機226章專員

活動結束後，若欲加入主婦聯盟合作社共同購買之路。

請主動索取【入社志願書】

 台灣主婦聯盟生活消費合作社

申請網址



~歡迎來包粽！~

購買長秈糯米或圓糯米

憑專刊請台中分社各站所人員蓋章

享9折優惠（一個章限一包優惠價）

活動至6/30截止（有身份優惠者不再折扣）

發行人 | 李修璋

主編 | 陳玲珠

編輯委員 | 謝文綺 粘思容 章雅喬 王祥蓉 李世祥 簡秀芬

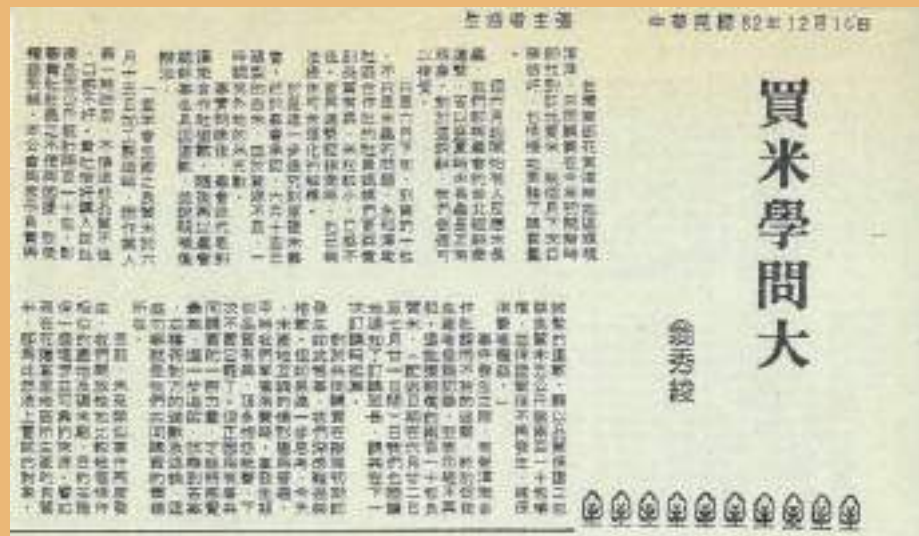
美術編輯 | 賴淑雅

特約插畫 | 林淑勤

台灣主婦聯盟生活消費合作社 台中分社 編輯委員會

電話 | (04) 2335-377

共同購買由一包米開始



一九九三年，共同購買運動從米和葡萄開始，一群主婦跑遍臺灣，找尋安全無農藥的米。當年她們走進產地的碾米廠，才發現驚人的事實，原來米廠裡堆放著各式品牌的包裝袋，不同米袋卻裝著同樣的米。好不容易找到願意配合減農藥栽培的農友，期間也曾發生米農因為產量不足向他人調米的事件，過程中全靠精明的主婦鍥而不捨的追查，「誠信」成了共同購買重要的合作條件與核心價值。

從減農藥栽培到有機米開發的過程，歷經多年，一路跌跌撞撞從錯誤與失敗中學習，二〇一三年八月進口米混充臺灣米事件，再度引發大家重新關注「米的來源」標示，也造成合作社的米供不應求。危機即是轉機，社內重新審視需求，尋找合適的稻米生產者，以契作方式保障農友生產，擴大支持農地的面積。(摘錄2017.10綠主張)

在我們農友的水稻田，可以看見藍天中蜻蜓飛舞，聽見夏夜裡青蛙合唱，天籟般的協奏曲依季節上演不同樂章。農友不使用化學肥料和農藥，方有乾淨的土地和水源。有大家長期共同購買，才能重現水田豐富的生機，尊重勞動的農友，因為他們是農村文化的傳承守護者。

支持台灣米，也是愛護這土地，是我們對台灣這片土地的永恆承諾。

米的種類與用途

～連連看～

仔細觀察，左邊是哪一種米呢？

在來米

外觀細長，略透明，口感偏硬，常用來作米粉、碗粿、蘿蔔糕等米食加工品。

圓糯米

白色不透明，外觀圓、短，黏性高，常用來作甜粿、湯圓等甜的米點心。

長糯米

外觀細長，不透明，黏性高，常用來作油飯、肉粽。

蓬萊米

外觀圓、短，略透明，口感軟Q，是國人最常吃的米飯，也可當壽司米。

紅糯糯米

外觀細長，黏性高，阿美族的傳統農作物，可當米飯食用。

黑糯糯米

又稱紫米，外觀紫黑、細長，黏性高，常用來煮紫米粥、甜米糕等。在阿美族裡是老人的養生米，富含鐵質及維生素等。



米的料理

五穀福袋

免開火料理

食譜設計、攝影/蕭淑珠

材料

雜糧飯 300g
壽司豆皮 12片
核果零食 60g
韭菜 1把

作法

- 1 雜糧飯加熱放涼備用。
- 2 韭菜川燙放涼備用。
- 3 壽司豆皮對切，將雜糧飯填入約7分滿，雜糧飯上鋪滿核果零食做裝飾。

另一種福袋作法

將壽司豆皮上緣切掉，雜糧飯填入約6分滿，用燙過的韭菜束起來，形成精緻的福袋造型！



核果零食

生產者為豪紳，含核桃、杏仁果、腰果、葵瓜子與南瓜子、青提子。



壽司豆皮

採用非基改黃豆製成，採用合作社指定調味料調味。



雜糧飯

以合作社指定的黑、白糯米、小麥、大麥、炸豆包、蘿蔔乾、麥粒、燕麥粒、糯高粱等製成，由智立勞動合作社製作。



心太軟

食譜設計/簡學隆
攝影/蕭淑珠



作法

- 1 紅棗泡水兩小時備用。
- 2 兩小時後用刀子在紅棗上順著籽的方向劃一刀。
- 3 取出紅棗（泡紅棗的水留著備用）放碗內，電鍋蒸十分鐘。
- 4 將糯米粉加入35g水混合成糰。
- 5 電鍋跳起來後趁熱拿筷子把紅棗籽取出。
- 6 將紅棗籽加入紅棗水（300g，不夠的就加水）開大火煮滾，滾後轉小火。

7 將糯米糰搓成圓柱形後塞入紅棗內（每棵紅棗配5g的糯米糰）。

8 紅棗水加入二砂，煮成糖水。開中小火讓紅棗水微滾，再放入已經塞好糯米糰的紅棗（糯米糰向上）。

9 約煮3~5分後，整顆紅棗浮起來後就代表煮好，可撈起放涼（稍涼口感較Q）。

10 紅棗糖水再開中大火煮，讓湯汁收乾至微稠。

11 食用時，心太軟先擺好，以紅棗糖水淋上即可。

材料

圓糯米

紅棗 10顆
二砂 20g
糯米粉 20g
水 550g



糙米

材料

免浸泡糙米 150g
肩胛排 300g
紅棗 7顆
枸杞 少許
水 1500 ml
鹽 適量

作法

- 1 將糙米洗淨、瀝去水分後備用。
- 2 肩胛排退冰，以滾水汆燙後撈起洗淨備用。
- 3 紅棗稍作沖洗，剪開備用。
- 4 將糙米、排骨、紅棗和水放入電鍋內鍋，外鍋加1杯水，按下開關。
- 5 待電鍋跳起續燜20分鐘，加入枸杞、鹽即可食用。

糙米排骨湯

食譜設計/李怡珣 攝影/周美玲、李怡珣

碗粿

食譜設計/賴淑雅、廖郁玟 攝影/陳春杏

（在來米粉+電鍋版）



在來米

材料 (成品份量約4碗)

在來米粉150g、水600c.c.、
滷肉燥1包。

作法

- 1 在來米粉150g加水300c.c.，攪拌均勻。
- 2 另取一鍋水300c.c.，煮沸後倒入作法一的在來米粉漿。一邊倒熱水，同時一邊攪拌。
- 3 可移至瓦斯爐上以小火攪拌至濃稠，剛開始攪拌會較稀，愈攪拌會愈濃稠。(稠度像蜂蜜一樣)
- 4 將米漿裝碗，約7~8分滿，放入電鍋。
- 5 電鍋外鍋1.5杯水(350c.c.)，電鍋跳起後再燜30分鐘。
- 6 剛蒸好的碗粿非常軟，表面有很多水份是正常的，必須放到涼，碗粿才會Q。待碗粿放涼後，再加熱滷肉燥淋上即可。

備註 | 若鹹度不夠，可另加醬油於滷肉燥裡熬煮食用。

作法

- 1 糯米洗淨後泡水兩小時以上，瀝乾後鋪放盤子上。
- 2 絞肉剁至產生黏性，蔥、蝦米、紅蘿蔔切末，荸薺去皮切碎。
- 3 將絞肉、蔥末、蝦米末、荸薺末、紅蘿蔔末和醬油鹽、胡椒粉、香油、地瓜粉以同方向攪拌，使其產生黏性與彈性。
- 4 取適量的絞肉整成丸子狀，放在糯米盤上，使丸子外表沾滿糯米粒備用。
- 5 糯米丸子放入蒸鍋，約20~30分至熟即可。

備註

- 1 糯米可用小米替代
- 2 白糯米可加紅蘿蔔丁配色



長糯米

材料

長糯米（黑白皆宜）、
絞肉、蔥、蛋、蝦米、
荸薺、香油、紅蘿蔔、
地瓜粉、薑

調味料

醬油、鹽、胡椒粉、米酒

沾醬

醬油、醋、薑絲

珍珠丸子

食譜設計/米食育第四組成員
攝影/蕭淑珠

認識諺語 (有分農業.氣候.生活3種)

儘管隨著時代變遷，許多常民文化已不復見，盼望大家跟著節氣欣賞四季風情，同時也跟著節氣享用米食。

霜降，風颭走去藏。

傳統市場的米食糕點店裡會有紅龜粿、芋粿、米糕龜…等，是節慶時祭拜神明、祖先常見的供品。春節時，年糕、發糕、蘿蔔糕和供桌上的飯春更不可少，上元節的元宵、湯圓，清明節的丁仔粿、草仔粿，端午節的粽子，七夕的七娘媽油飯，中元普渡的芋粿、糕仔、米粉，中秋節也恰好是土地公生，麻糬具有粘錢的象徵意義，重陽祭祖、下元謝天紅龜粿是一定會有的。立冬補嘴孔的鹹油飯、甜米糕，冬至象徵團圓的湯圓。



從數字看食米力—社員們總共吃了多少米？

你，今天吃飯了嗎？飲食西化造成食米率下降，近兩年國人食米量約為45～46 公斤／每人每年。臺灣實際種植農糧作物的面積比法定耕作面積短少約32 萬5 千公頃，實際生產糧食耕地面積占可耕面積不到6成。這些和我們有什麼關係？或許，從數字來看，可以找出一些端倪。

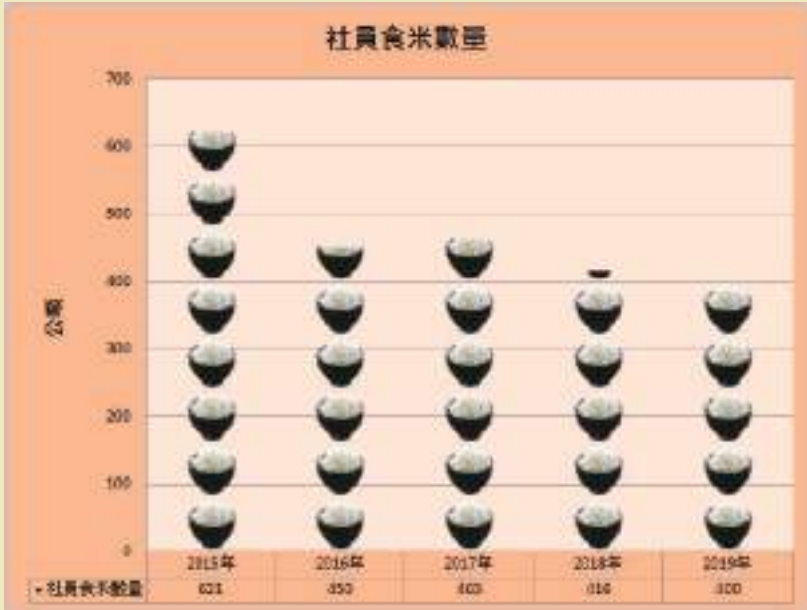
主婦聯盟合作社員在2019 年共吃了多少米？這些米支持了多少耕地面積？

根據合作社統計，2019整年度米的利用量約400公噸。換算成耕地面積，以1 公頃≡ 6公噸稻穀換算，2019年社員食米量共支持了55公頃耕地面積，約相當於1310座籃球場。

換算說明：

白米：一年兩作，每公頃收成稻穀12 公噸，碾製率為65% 計算。

糙米：一年兩作，每公頃收成稻穀12 公噸，碾製率為75% 計算。



▲近五年社員食米量統計（單位為公噸）本表統計不包含米製品。

從數字看食米力 我們吃了多少米？



2019年平均每個家庭一天食米量為多少公斤？多少碗？

（一個社員代表一個家庭，300 公克米為4 碗飯換算）

2019年，共有25454位社員利用合作社的米，共吃400公噸。平均每位利用社員一年吃了15.7 公斤的米，換算下來，平均每人約吃209碗米飯。也就是說2019 年，每位利用社員食用的米量，一天只有0.57碗左右。

你知道社員都愛吃什麼米嗎？來看看2019年最受歡迎的米前五名吧！

品名	利用件數	品種	生產者
長秈白米(宜蘭)	16,015	台中秈10 號	陳文連、陳晉恭
良質米	14,041	高雄139 號	宋鴻琳
長秈糙米(宜蘭)	13,695	台中秈10 號	陳文連、陳晉恭
白米（銀川）	11,517	高雄139 號	賴兆炫
益全香米(宜蘭)	12,531	台農71 號	陳文連、陳晉恭

台中分社2019年米食育對外推廣

文・圖/黃麗玲、張招治(台中分社議題推廣員)



1 大里大砌四方社區的米食推廣

源起

近年來國人飲食改變，白米消費量則逐年遞減，為了讓下一代能認識臺灣稻米文化，建立以國產米食為主的膳食習慣，台中分社2018年起，經由「綠食育推廣員共識營」、「教案設計工作坊」、「米食育士培力營」產出6個有關「米食」的教案。台中分社並於2019年年底辦理「台中分社綠食育議題推廣員培訓工作坊」，優化「搗麻糬」、「大家來捏飯糰」兩個教案，並培訓出15位對外推廣的議題推廣員。希望藉由米食推廣，讓大家懂得感謝與珍惜「盤中糧粒粒皆辛苦」，並認識合作社優質的米食產品。台中分社經過一連串的淬煉終於產出屬於自己的米食教案了。

初登場

米食教案2019年在社區推廣1場～大里大砌四方社區，在學校共推廣7場，其中彰化泰和國小6場、后里內埔國小1場。

台中大里大砌四方社區

關懷地區社會的米食育推廣

社區親子共40人，除了介紹米的營養、糧食自給率、認識米、米製食品遊戲，還現場教作米點心：如意捲。議題推廣員文綺與春杏更巧妙的藉由米食育課程增進社區居民對合作社的了解，讓合作社「在地化」並與社區連結，向下扎根。



彰化泰和國小

比想像中艱難的6場米食育課程推廣

對食農教育積極推動的泰和國小，向彰化縣政府申請經費16000元，協助推廣6場一年級米食教育。如幼兒園般的小一生，教案必須淺顯易懂，還要維持活動秩序，頗具挑戰。幸好在學校推廣有導師與志工媽媽們可以幫忙維持秩序，讓課程得以順利進行。

課程內容從洗米、煮米、米知識、米的分類遊戲、搗麻糬。為了讓學生觀察，議題推廣員招治去快官的自然田，挖了一盆自然農法的稻株。其中一場次有一位全盲生，有2位輔導老師在旁協助，聽完稻株介紹後，老師將稻株拿給全盲生實際觸摸，當時議題推廣員招治、慧琪心裡有些觸動，也有一陣安心感，也更自信的向輔導老師們說：「這盆稻株是完全沒用農藥和任何肥料喔！」

每個場次結束，學生都說好好玩！好好吃！也更了解台灣的米食，看到他們的笑容，所有的辛苦都是值得的，這也是這幾年來綠食育推廣可以一直走下去的動力。



后里內埔國小

極具挑戰的一場米食育課程推廣

完成米食育培訓課程的社員汪惠文，目前也在后里內埔國小擔任語教班代理老師。因為課程有節慶文化活動，所以結合主婦聯盟合作社的搗麻糬。

針對外籍學生與老師，是否能全程用英文上課是一大挑戰，所幸有惠文老師從旁適時翻譯。課程從認識世界各國主要作物、全球主要稻米生產國地圖的介紹，到友善環境的教育、米食產品的遊戲、洗米、搗麻糬等。為了讓外國學生與老師更加認識台灣的米食，議題推廣員麗玲帶了滿滿的米製食品，還有自製的米布丁、並加碼現場做三層飯。學校非常感謝主婦聯盟消費合作社帶來精彩的體驗和環教觀念，相信如惠文老師所說：「愛護環境的種籽已萌芽，未來這米食育列車將開得又長又遠。」

2 彰化泰和國小的學生們開心地合力搗麻糬 3 后里內埔國小教室裡，正在進行米食遊戲

員林站米學堂-搗麻糬

文/賴淑雅 圖/黃玲姿(員林站社員)

活動開始先教大家怎麼洗米、糯米與水的比例，在等待飯煮熟時，以快問快答為活動熱身，哪些是米加工製品？其中有阿公過關斬將，幾乎都答對呢！

分辨米的種類，仔細觀察米的顏色和外觀，再分工合作將正確的米一一歸位。

重頭戲來了，糯米飯趁熱分成好幾組，大夥用盡吃奶的力氣搗麻糬，接著將糯米糰搓揉成小圓球，沾上黑芝麻糖粉，近乎一公斤的圓糯米所製成的麻糬全部吃光光，自己動手做麻糬，有趣又安心！



東山站米食育精彩回顧

文.圖/林慧君(東山站社員)

「你今天吃飯了嗎？」今年米食系列活動也在東山站熱鬧登場。

七月主婦學堂帶著大小朋友做QQ米疙瘩。八月元氣食堂舉辦了手做福袋達人挑戰賽，參加者自行填餡束帶完成五穀福袋組裝任務後，就能把福袋大口吃掉。

九月主婦學堂炒飯DIY，認識蓬萊米和在來米的差異。十月元氣食堂用糯米、小米等各種米做成珍珠丸子試吃，也介紹水稻成長的過程，為米食系列推廣做了最棒的收尾。

米食的飲食文化歷史悠久，藉由每個月一場活動讓我們對米有多一點的認識與珍惜！



賴厝站米食推廣:米披薩

文/陳子姍.圖/廖淑媛(賴厝站社員)

賴厝站的米食推廣活動這次做米披薩。運用剩餘的白飯為底，加個蛋、加一匙很夯的鹽麴，拌一拌、壓一壓、烤一烤，餅皮就好了。加上自己愛吃又容易烤熟的食材，再進烤箱烤一烤，就可以吃了！利用家中現有的食材，讓小朋友動手作，親子一起來也很有樂趣！熟齡社員也覺得方便好作，大家一起運用食材發揮想像力、做出屬於自己風格的米披薩。



跟著米香去旅行

作者/陳玲珠

阿罩霧細活小旅行

霧峰是座會呼吸的博物館
呼出豐富的人文歷史
吸取自然的田野風光

巡禮宮保第 聆聽林家花園的美麗與哀愁
漫步光復新村 體驗台灣第一個花園新市鎮

阿罩霧圳 一方水土養一方人
阡陌縱橫 千頃良田 炊煙處踏稻浪
育種改良 益全博士 農試所傳米香

邀請您到「「香米的故鄉」走讀
感受 霧峰的四季風情



建議路線參考

- 08:30~09:30 霧峰光復新村散策
- 09:30~11:00 南阡巷細活田:實作體驗
- 11:00~11:30 阿罩霧圳:巡田水路
- 11:30~14:00 舊正生態園區:烏溪與稻米土地故事
- 14:00~15:00 霧峰農試所:土壤的故事
- 15:00~17:00 霧峰民生故事館、霧峰農會酒莊
- 17:00~ 賦歸



建議路線參考

- 上午: 9:00 火車站租自行車
- 9:00~12:00 走讀卓乃潭社區(八堡圳/天峰寺/耶穌聖心堂)
- 12:00~13:00 台梗九號館享用田中風味餐
- 13:00~14:00 卓乃玉米娃娃DIY
- 14:00~17:00 田中街區巡禮
(乾德宮/景崧醫院/德東百貨/女人香臭豆腐.....)
- 下午:17:00~ 賦歸

騎車漫遊台灣米倉~田中

一場馬拉松 跑出田中的知名度
喚醒了田中出好米的記憶
「稻穗的故鄉」在田中
讓我們一起腳踏自行車
悠遊老街
穿梭在美麗的八堡圳綠色廊道
徜徉在稻穗的故鄉
體驗稻香、米香...