

糙米



類別：禾穀類
 學名：Oryza sativa L.
 英名：Brown rice
 別名：玄米(日語)
 分類：禾本科(Gramineae)稻屬(Oryza)稻種(Sativa)

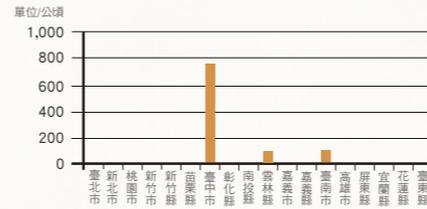
主要特徵

糙米是收穫後的稻穀經脫殼後的種子，保留了一層不易透水粗糙的外層，又稱為種皮，因此糙米包含皮層、糊粉層、胚乳和胚芽，仍是一顆具有活力的種子，皮層的顏色大都為淡淡黃褐色，米質優良新鮮的糙米通常會透著油亮的光澤。部分品種具有顏色，去殼後形成所謂的紅米、黑米、褐色米。

重要品種（或分群）

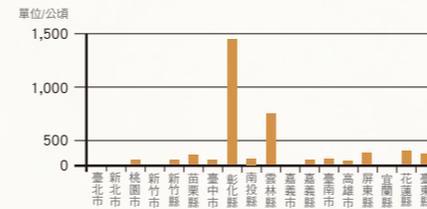
臺灣目前栽培的水稻品種均為各農業試驗機關改良育成的品種，由於種類繁多，僅介紹較適合以糙米型態食用的品種。

品種：稈稻台農71號



商品名稱：益全香米，在成熟期葉片容易由綠色轉為金黃色，其米粒短圓飽滿，外觀晶瑩剔透，米飯黏彈性頗佳，具類似「芋頭」之濃厚香味。主要產區分布在臺中、臺南地區。

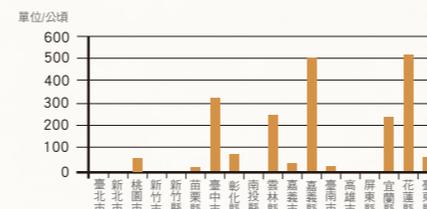
品種：稈稻台農9號



台農9號具有株型優良、強稈，不易倒伏、豐產等特點，最特別的是米質優良、穩定、食味甚佳且耐儲存。全國各碾米廠商最喜愛品種。主要產區分布在彰化、雲林地區。

圖片來源：行政院農業委員會臺中區農業改良場鄧佳綺提供

品種：稈稻台農16號



育成初期栽培面積一度快速成長，但因稻熱病大爆發造成農民卻步，近年來又表現出較穩定的抗性，而白米飯Q軟的口感特性，適合國人飲食習慣外，也是煮糯米飯的最佳首選。主要產區分佈在嘉義、花蓮。

圖片來源：行政院農業委員會花蓮區農業改良場提供

品種：稈稻桃園3號



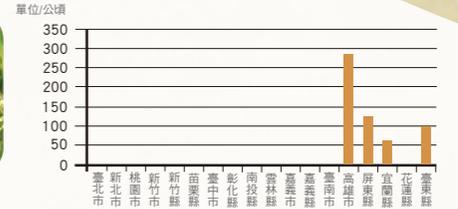
商品名稱：新香，糙米及白米均具有芋頭香味；米粒外觀亮麗，口感清香中有一定嚼勁跟彈性，適合各地區栽培。主要產區分布在桃園、雲林地區。

圖片來源：行政院農業委員會桃園區農業改良場楊志維提供

品種：稈稻高雄147號



圖片來源：農業知識入口網



在中南部深具豐產潛力，碾米品質佳，穀粒較大、白米外觀優良，米飯具類似芋頭的清香味，食味口感備受消費者肯定。

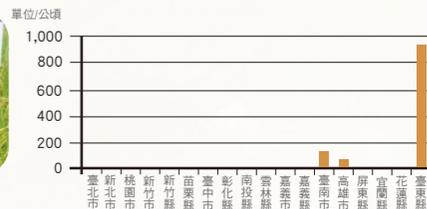
品種：稈稻台南14號



圖片來源：行政院農業委員會臺南區農業改良場羅正宗提供

台南14號可說是專為糙米飯打造的品種，米粒呈乳白色，糙米飯軟黏，彈性佳又爽口。以糙米烹煮食用，烹煮前不須浸水亦呈軟Q特性，大幅改善糙米食用品質。

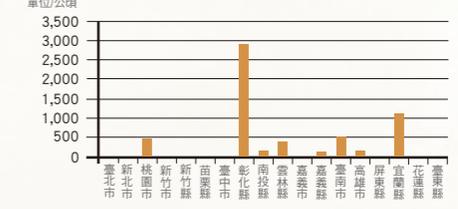
品種：稈稻臺東33號



圖片來源：行政院農業委員會臺東區農業改良場丁文多提供

臺東33號具良好株型、抗病、產量穩定、米粒外觀、米飯食味優良及耐儲藏等優點。以臺東為主要產區。

品種：秈稻台中10號



圖片來源：行政院農業委員會臺中區農業改良場鄧佳綺提供

台中10號屬高產品種，食味口感接近粳稻，是國內栽培面積最多的秈稻品種；具抗稻熱病，稍抗褐飛虱優良特性，直鏈澱粉含量低，米質優良。以彰化為主要產區。

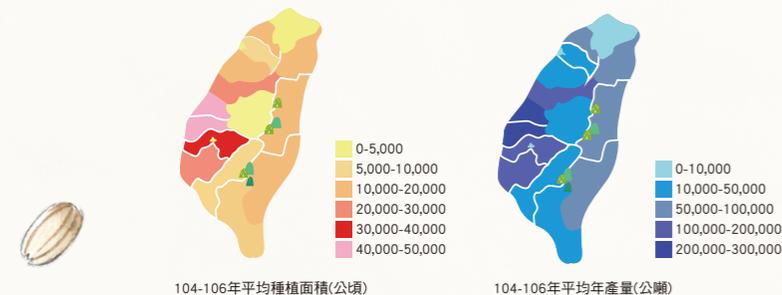
品種來源

原產地與臺灣發展演變：
 稻屬有兩個栽培稻種，目前全世界栽培的稻種幾乎都是亞洲栽培稻種，非洲栽培稻種僅在南非少數地區種植。臺灣水稻種植歷史，根據考古證據可追溯到5,000年前，文獻記載則最早於明萬曆年間的《東番記》，早期臺灣栽培品種絕大部份屬秈稻；日據時代開始引進日本稈稻品種進行試種及改良，選育出適合臺灣環境、米質軟黏富有彈性口感之蓬萊稻（稈稻）品種，目前臺灣稈稻種植面積占90%以上，具有很高成分的日本品種血緣。

生產概況

水稻為臺灣栽培面積最多的作物，除宜蘭縣外，大多數地區可以一年種植兩次(期作)，第一期作在1-2月份種植，6-7月份收穫，第二期作在7-8月份種植，10-11月份收穫。目前栽培面積第一期作約16萬公頃，第二期作約10萬公頃。第一期作以雲林縣最多、彰化縣次之；第二期作則以彰化縣最多、雲林縣次之。截至106年粳稻栽培面積占90%以上。

產地、面積、產量圖

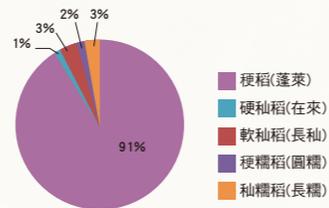


在地狀況

臺灣水稻主要栽種地區為臺中市、彰化縣、雲林縣、嘉義縣及占臺南市等5地，生產面積達18萬公頃，占全臺種植面積的65%。主要種植品種為台南11號和台梗14號，兩者占全臺種植面積70% (台南11號65%、台梗14號4%)。另外，彰化縣為粳稻主要生產區，生產臺灣約一半的秈稻。

其他重要圖文訊息

104-106年各類稻米收穫面積及產量比例圖：



營養成分

稻穀去殼後還沒有再進一步碾製成白米的稱為糙米，因此糙米保有完整的稻米營養，富含蛋白質、脂質、纖維及維生素B1等。相對的糙米因帶有一層不容易透水的皮層(糠層)，烹調也需要更久，煮熟的糙米飯口感也較白米飯來的粗糙，對很多人來說味道不如白米好吃。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性(13-15歲)每日攝取量標準為100，每100克糙(白)米中所含重要營養素的比例。(膳食纖維採用參考值，其餘採用建議值)

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

適量購買：小家庭購買小包裝，以不超過一個月的消費量為宜，於保存期限內吃完。選用具有CAS優良農產品標誌，外觀品質良好，米粒充實飽滿，大小一致，透明度高，完整且有光澤。認清包裝標示項目：1.品名 2.品質規格 3.產地 4.淨重 5.碾製日期 6.保存期限 7.製造廠商名稱、電話號碼及地址 8.國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1 浸種及播種作業



將合格稻種確實做好消毒、浸種(3-4天)與催芽等種子預措工作。具有休眠性的品種，收穫後必須充分曬乾，並貯放兩週後使用，以打破休眠；或如圖所示以流水式浸種並催芽，促進發芽整齊。

2 綠化、健化及秧田管理



使用塑膠布、遮蔭網及實施灌排水等，以防止秧苗徒長、冷害或灼傷等生理傷害。第一期作育苗時，應確實做好防寒設施。

3 本田整地作業要確實



分為粗整地、細整地、整平等作業。粗整地主要促進土壤風化、有機物分解及有毒物質釋放，於插秧前進行第二次細整地及整平作業，待泥漿沉澱而土表稍硬時插秧，以提高插秧後成活率及避免秧苗沉沒或插秧太深，導致高節位分蘗影響將來抽穗整齊度。

6 田間管理及施肥作業

將氮、磷、鉀等肥料三元素依照基肥、兩次追肥及穗肥順序施用。



第一期稻作容易發生葉稻熱病、穗稻熱病、紋枯病、稻細蟬等危害；第二期稻作則容易發生稻熱病、白葉枯病、飛虱類危害。於水稻生育過程特別留意病蟲害發生種類，對症下藥；近年來已開始發展無人載具等先進的病蟲害防治技術。

5 插秧作業



第二期作中部以北的水稻栽培區，則應該避免太晚種植，以避開抽穗時期遭受東北季風危害，造成不稔或稔實不佳而減產。插秧機的插植密度採寬行密植方式為宜，每叢株數以3-5株為宜。

8 收穫



水稻完全抽穗後約開始進入乳熟、黃熟期，此時上部葉仍持續合成碳水化合物，應採用3-5天約3公分水深之輪灌，以補充水份，直至收穫前5-7天排水。稻穗金黃但基部尚有2-3粒稻穀尚呈黃綠為良質米收穫適期。

4 出秧作業



第一期作播種後18-20天，第二期作播種後10-12天，即苗齡2.5-3.5為插秧適期。

9 稻穀乾燥



早期機械化還沒有普及的年代，稻穀的乾燥大都以日曬進行，目前也有些小農自行留種或販售稻米時也會以日曬法進行乾燥，但大多數稻農收穫的稻穀會運送到乾燥中心，以循環式烘穀機進行烘乾，當稻穀水分降到14-15%時，碾出的米，其口感比水分更低時來得好。

生產過程圖片來源：行政院農業委員會農業試驗所賴明信提供

栽培生產曆

月份	一期作水稻栽培作業曆						二期作水稻栽培作業曆							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
生育日數		0 14	34	45	53	66 75	123	0 5 10 30	45	60	70	114		
生育階段	秧苗期	營養生長期			生殖生長期		成熟期	秧苗期	營養生長期			生殖生長期		成熟期

栽培曆以中部地區為例，南部、北部地區種植時期往前、往後約半個月至1個月。

小知識

目前坊間販售的黑米、紅米、紫米都屬於糙米的一種，只是種皮(糠層)具有不同的顏色。一般糙米及各類有色米種經過精米的過程後，全都呈現出原有的白色糯性或透明的非糯性白米，糙米重要的營養來源則在於糠層。

- 1. 糙米
 - 2. 發芽米或發芽米糙米
 - 3. 紅、黑糯糙米
 - 4. 胚芽米、胚芽米白米
 - 5. 白米
 - 6. 糯白米
- 屬性糙米
- 屬性白米

料理食譜

由於糙米比白米多了較不易透水的皮層部分。挑選具有烹調糙米功能的電子鍋是個好選擇；或者是煮熟前先浸泡，建議放冰箱至隔夜(約5-7小時)再蒸煮；想節省時間可以浸泡在熱水中；一般電子鍋若要完全煮熟糙米，則需要加較普通白米多兩三倍的水烹煮。以白米比糙米4:1的比例煮出來的飯，口感比全糙米飯要好，也可搭配其他穀類，調配成5穀米或10穀米等食譜。

米造米鬆餅



利用全蛋具有起泡性，加入米穀粉後，使形成均勻米麵糊體，經鬆餅機烘烤後將米麵糊組織定型，時間約4分鐘即可完成。

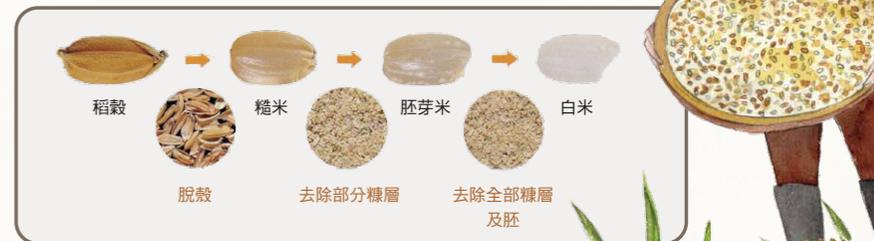
米鬆餅淋上蜂蜜，可依個人喜好加入楓糖漿、鮮奶油、果醬、水果或冰淇淋。

(資料來源：農政與農情 233期，米食創新產品研發)

消費Q&A

Q1. 糙米?胚芽米?怎麼分?

A1. 根據精米碾製程度的不同去做區分：



國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會農業試驗所
撰稿者：李長沛、邱子睿 / 美術編輯：梁滄瑋

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURAL EXTENSION WORK

圖文