



## 米米家族

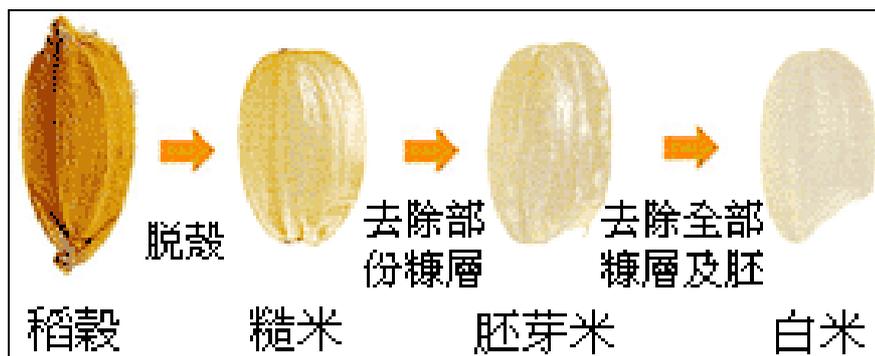
2012.5.17 修訂

米飯一向是台灣人的主食，但是因為西方飲食文化的輸入，以及「吃飯容易胖」的錯誤觀念，導致多數人排斥米飯，並且偏好油糖鹽較多的西點和零食。其實，米食和我們的生活息息相關，「米米家族」透過讓孩子們動手做，觀察米的型態，認識稻米種類和營養。並且藉由品嚐各種米製品，介紹我們的傳統米食文化。

一粒米的構造可以參考圖一，稻穀其實就是稻子的果實，由外而內分別有稻殼、糠層（米麩）、胚及胚乳等部分。稻穀必須去除稻殼，變成糙米後，才能煮食。但是為了口感和便於加工，有的會再去除部分糠層，成為胚芽米，甚至去除胚芽和全部糠層，變成精製白米。隨著糠層的不斷減少，纖維和維生素 B1 的量也逐漸降低，因此，以糙米和胚芽米當主食，會比白米來得營養健康。

稻米的種類很多，平常我們吃的米飯和壽司，多為鬆軟且稍具黏性的粳米。而同樣可作為米飯的秈米，黏性不高，多用來製作蘿蔔糕、米苔目和米粉。至於黏性最高的糯米，除了可做油飯，還常常做成糕餅、湯圓、麻糬等。

希望透過米米家族的系列活動，讓親子共同認識米的型態與種類，也許在下次買米的時候，就能有多一點認知及選擇，也更能體會吃下去的米食滋味。



圖一 米的構造圖

資料來源：教育部食品加工科學習加油站－米食加工

[http://content.edu.tw/vocation/food\\_production/tn\\_ag/rice2.htm](http://content.edu.tw/vocation/food_production/tn_ag/rice2.htm)



米的型態(範例)			
稻穀	糙米	胚芽米	精製白米
			
			
米的種類(範例)			
粳米(蓬萊米)	圓糯米	籼米(在來米)	長糯米
圓、短、透明	圓短、白色不透明	細長、透明	細長、白色不透明
			
			



米料理(範例)

粳米(蓬萊米)



壽司

秈米(在來米)



蘿蔔糕



仙貝



米苔目

糯米



湯圓



麻糬



粽子



紅龜粿



## 健康飲食的訣竅

### 1. 如何讓孩子多吃飯？

多數人嫌煮飯很麻煩，是因為吃飯一定要配菜，麵食類則比較不需要，而且麵製品種類多樣化，又容易攜帶。

其實，米製品稍加改良，也可以讓孩子吃得津津有味。例如前一晚可以預約電鍋煮飯時間，一早起來就有飯可以吃，拌上肉鬆或香鬆，再用海苔包裹，捏成三角飯糰或做成米漢堡，簡易又新鮮。

隔夜的糙米飯，從冰箱拿出後，在果汁機中加入牛奶或豆漿一起打成糙米奶或糙米豆漿，營養又好喝。

### 2. 如何健康吃飯？

米飯如果加入過多的油脂或醬油等，就會太油太鹹，變成紅燈食物（參考飲食紅綠燈的教案），所以油飯不宜多吃，但是綠燈的壽司，就可以鼓勵孩子多吃。

### 3. 如果要開始吃糙米要注意什麼？

雖然糙米的好處多多，但是一開始吃糙米，可以先混加白米，以後在再逐漸增加糙米的份量。糙米和全麥這類的全穀物，因為纖維量較多，所以要喝足量的水分，才不會造成排便不順暢。

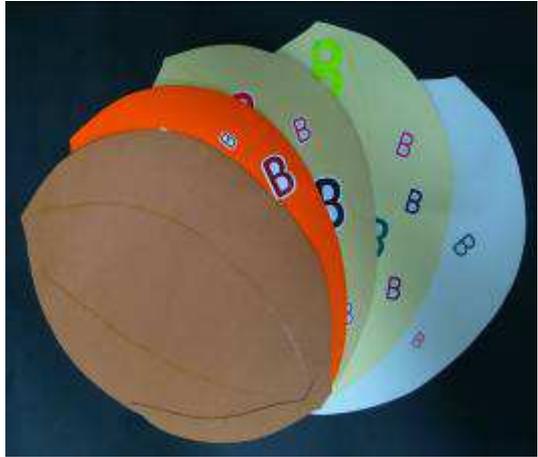
### 4. 不適合吃全穀物的族群

- ✘ 胃口不好體重過輕的小孩和老人
- ✘ 吃全素有貧血症狀的人
- ✘ 已有腎病變的糖尿病患
- ✘ 痛風急性期的病人
- ✘ 腎臟病患
- ✘ 腸胃疾病者



## 教案

課程主題	米米家族(1)－柯南找米去
適用對象	5 至 10 歲小朋友及其家長
時 間	20 分鐘
課程目標	認識米的型態
教案大綱	學習分辨稻穀、糙米、胚芽米及精製白米。
材料	稻穀、糙米、胚芽米及精製白米
器材	放大鏡、稻米構造教具
活動方式	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 發給每位小朋友各 1 包稻穀、糙米、胚芽米及精製白米(共 4 包)和一把放大鏡</li><li>2. 請小朋友觀察這四種米外觀上有什麼不同？</li><li>3. 利用稻米構造的教具，解釋稻穀如何變成精製白米，以及維生素 B1 減少的過程。</li><li>4. 請小朋友找出胚芽米的胚芽位置，並嘗試將胚芽剝除，再與精製白米進行比較。</li></ol>
注意事項	因米粒較小，可利用放大鏡為工具進行觀察





<b>課程主題</b>	米米家族(2) 一米的家族樹
<b>適用對象</b>	5 至 10 歲小朋友及其家長
<b>時 間</b>	20 分鐘
<b>課程目標</b>	認識市面上常見米的種類
<b>教案大綱</b>	學習分辨粳米、秈米、圓糯米及長糯米。
<b>材料</b>	4 種小米包(內有粳米、秈米、圓糯米及長糯米，某一種較多)
<b>器材</b>	稻米紙、米漿糊、冰棒棍
<b>活動方式</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 發給每位小朋友 1 張稻米紙及 1 袋四米包(粳米、秈米、長糯及圓糯)</li><li>2. 依米粒的顏色及長短進行分類，分為 4 堆。</li><li>3. 將這 4 堆的米粒用米漿糊黏在稻米紙上，看哪一種米比較多？</li></ol>
<b>注意事項</b>	因米粒較小，可利用冰棒棍為工具分開米粒





## 延伸閱讀

1. 董氏基金會營養教育資訊網。 <http://www.itf.org.tw/educate/index.asp>
2. 教育部食品加工科學習加油站－米食加工  
[http://content.edu.tw/vocation/food\\_production/tn\\_ag/ricel.htm](http://content.edu.tw/vocation/food_production/tn_ag/ricel.htm)
3. 行政院農委會農糧署稻米品質資訊網。 <http://agrapp.coa.gov.tw/RICE/index.jsp>

### 發刊頻率

配合每月第二期主婦聯盟電子報發刊，下次發刊期為 2012.6.21

### 課程設計

主婦聯盟環境保護基金會 消費品質委員會

### 聚會時間

每週二 10:00-12:00 主婦聯盟環境保護基金會會議室

### 課程洽詢

主婦聯盟環境保護基金會 秘書處 02-23686211 / [service@huf.org.tw](mailto:service@huf.org.tw)

歡迎加入基金會志工的行列!!!