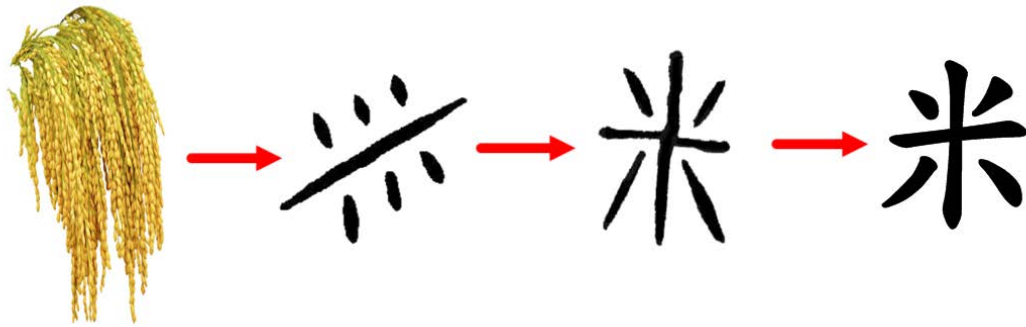


# 吃一口好米

「米」是我們的主食，台灣人種稻也有五千多年的歷史了，米食文化更傳承了鄉土民情，有句俗話說：「人是鐵，飯是鋼。」這句話就說出了米飯的營養和強身的價值。

## 一、「米」字放大鏡

〈1〉「米」字的演變：



「米」是象形字，表現的是稻穗結實累累的樣子，「米」字表示是穀類去了殼的種子。

一碗飯裡頭的米到底有幾粒呢？一碗中型的碗如果裝得平平的，大約有 4400 粒米，以一個人平均一天吃 4 碗飯，一年 365 天，4400 乘以 4 是 17600，17600 乘以 365 是 6424000，哇！一個人一年要吃掉六百四十二萬四千多粒米呢！

## 〈2〉認識「米」部的字

這些字都是「米」部的字，請你認識它並寫出注音。

	「米」部字	注音	解釋
1	粥	ㄓㄨ	稀飯。
2	糜	ㄇㄧˊ	稀飯。
3	糙米	ㄘㄠˊ ㄇㄧˊ	還沒去皮的米。
4	糯米	ㄋㄨˋ ㄇㄧˊ	有黏性的稻米。
5	糍粑	ㄘㄧˊ ㄅㄚˊ	把熟糯米搗打成團狀的樣子。
6	粿	ㄍㄨㄛˋ	指米磨細以後做成的食品。
7	麻糬	ㄇㄚˊ ㄌㄩˊ	糯米製成的食品，柔軟但是韌性強。

## 二、百變米美食

### 〈1〉傳統節日的米製美食

中國人會在特定的節日吃一些傳統的米食，你知道以下這些節日要吃些什麼嗎？請寫出一年四季的嘴邊物。

	節日	米食	代表意義
1	七夕、 嬰兒滿月	油飯	1. 祭拜七娘媽的供品。 2. 油飯的材料豐富，代表衣食富足，嬰兒可以順利長大。
2	端午節	粽子	紀念愛國詩人屈原。
3	冬至	湯圓	表示又長大一歲了。
4	清明節	艾草粿	用來祭祖的供品，希望先人保佑子孫平安健康。
5	農曆春節	蘿蔔糕	取「好彩頭」吉祥的意思。
6	農曆春節	年糕	取「年年高升」吉祥的意思。

### 〈2〉米製品

「用點心學校」裡的「米食班」的同學，他們努力學習，開發出各式各樣美味的食物或零嘴小吃。這天「米食班」跑進來許多偽裝的同學，請你張大眼，仔細瞧，哪些才是「貨真價實」的「米食班」的同學？〈把米製品圈起來〉

麵包	<input type="checkbox"/> 芋頭糕	<input type="checkbox"/> 米苔目	豆漿	<input type="checkbox"/> 米果		
饅頭	<input type="checkbox"/> 米粉湯	<input type="checkbox"/> 粿仔條	包子	<input type="checkbox"/> 板條	餡餅	<input type="checkbox"/> 米漿
麵線	<input type="checkbox"/> 米血糕	<input type="checkbox"/> 發粿	<input type="checkbox"/> 客家菜粿	爆米花		
<input type="checkbox"/> 爆米香	披薩	<input type="checkbox"/> 碗粿	<input type="checkbox"/> 肉圓	豆花	<input type="checkbox"/> 米酒	<input type="checkbox"/> 鼎邊銼

## 三、語文中的「米」

「米」是我們的主食，許多人種米、吃米，也發展出一些和「米」有關的諺語和詩詞，語文中的「米」包含了生活的智慧和人生道理。

### 〈1〉諺語接寫

	諺語	意義
1	〈偷雞不著〉蝕把米	比喻想占便宜，結果反倒吃了虧。
2	生米煮成〈熟飯〉	比喻事情成了定局，已經無法再挽回。
3	吃果子〈拜樹頭〉， 吃米飯〈拜田頭〉。	比喻人要飲水思源。
4	吃米，〈毋知米價〉。	一個人每天吃米還搞不清米價，引申為罵人對事不關心。
5	一樣米飼〈百樣人〉	同是吃一樣的米，而待人處事、接物卻各有不同的看法和做法。
6	做飯要有〈米〉， 做事要有〈理〉。	煮飯要有米才行，做事也要有條有理。
7	巧婦難為〈無米之炊〉	即使是能力好的婦女，沒米是做不出飯來的。比喻做事缺少必要的條件就很難做成。
8	一粒米，〈百粒汗〉。	勸人不要浪費米穀。

## 〈2〉憫農詩

唐朝的李紳寫了一首「五言律詩」，這一首詩描寫農夫們頂著正午熾熱的太陽，辛勤地在田裡工作，任憑汗水一顆顆的滴進泥土裡，那碗中的米飯，一粒粒都是農民用汗水辛苦換來的呀！

鋤禾日當午，〈汗滴禾下土〉，

〈誰知盤中飧〉，粒粒皆辛苦。

## 四、煮一鍋好米，吃一碗好飯

「米」是飯的主角，想要有一鍋好吃的米飯，選好米是最重要的工作。米的品質越好，飯煮起來就會越香，吃起來就會越Q，米質如果不好，任憑您如何烹煮，可能都難以煮出一鍋好吃的飯。

請你判斷以下的問題，觀念正確嗎？正確的打〈○〉；不正確的請打〈×〉

〈○〉 1. 選擇新米比舊米好。

說明：「米」和一般的農作物一樣，也要重視新鮮度。新鮮的米(新米)，吃起來的味道一定會

比儲存過久的米(舊米)還要好。

〈✗〉 2. 進口米比台灣米還要好。

說明：台灣本土生產的米品質好，選擇台灣米，才是掌控新鮮度最容易的方法。

〈○〉 3. 米粒的形狀飽滿表示米的品質比較好。

說明：米的顏色晶瑩剔透、米粒飽滿，米的品質比較好。

〈✗〉 4. 米要存放在高溫潮濕的環境比較好保存。

說明：米在溫度過高的環境中，米飯中的蛋白質容易變質，潮溼的環境，又容易使米飯發霉，所以，米要放在陰涼、乾燥的地方。

〈○〉 5. 要避免一次買過多的米，才能吃到比較新鮮的米。

說明：米放久了，品質會逐漸變差，最好的方法是吃完了再購買新米，一次購買的數量不要太多。

〈✗〉 6. 洗米要慢慢洗，洗越多次越乾淨，煮出來的飯才好吃。

說明：洗米要快，用畫圓的方式輕輕洗個兩、三回就好，不然米會快速的吸收髒水。

〈○〉 7. 煮飯之前可以將米先泡個 5 至 15 分鐘，讓米充分吸收水分。

〈○〉 8. 可以在煮飯時加一點點油，煮好的飯會油亮油亮 QQ 的，也可以加一點點的鹽，煮好的飯會有少許的甜味。

〈○〉 9. 飯煮好後可在電鍋中悶 10~20 分鐘再掀開蓋子，讓飯粒充分吸收水分。

〈✗〉 10. 飯煮好後掀開蓋子，不可以用飯匙攪拌，不然米飯的營養會流失掉。

說明：開蓋子後用飯匙拌一下，可以釋放米飯中的蒸氣，飯才不會過軟。

## 五、稻米的一生

從一粒稻到一粒米，那可是一段辛苦的歷程啊！請把稻子的一生，用 2-8 的數字寫出順序。

〈1〉 播種：讓稻穀發芽長成幼苗〈秧苗〉。

〈4〉 開花：稻的穗會開出「綠色蚌殼」般的稻花。

〈7〉 收割：農人利用工具採收稻穀。

〈5〉 抽穗：稻花結成綠綠的稻穀。

〈2〉 插秧：把秧苗插入水田，每 4-6 株秧苗插在一起，變成一叢。

〈3〉 生長：秧苗會逐漸長高。

〈6〉 成熟：稻穀變成黃澄澄的模樣，每一粒都是成熟的果實。

〈8〉碾米：去除稻穀的稻殼就是糙米，去除糙米的外皮變成白米。

## 六、延伸閱讀

千變萬化的米食，從傳統到現代，從你家的餐桌到總統府的國宴，到處都有它的身影。對於米，你天天吃，感覺很熟悉，卻又帶點兒陌生感。讀讀這本書，你就會更認識米食喔！

◎書名：阿杰和麗如的米食探險記

◎小天下出版社出版



◎我在書中學習到的新知識

〈略〉