

# 國產好米選購指南

市場上國產包裝食米百百款，該如何選擇呢？

米依碾製過程可分成糙米(去除稻殼)、胚芽米(糙米去除部分糠層)、白米(胚芽米去除胚並完全精白)。其中以糙米的營養價值最高、白米的口感接受度最佳，若較重視米飯營養，建議選擇保有糠層或胚芽營養的糙米或胚芽米，如果講究口感，則選擇白米，所以消費者可依個人的喜好與需求去選擇不同碾製程度的稻米。

白米的品質從包裝袋內米粒外觀即可看出端倪。舊米的米粒會黃化、有粉感、透明度降低、失去光澤，且常有異味，以至於烹煮後的米飯硬度較高，黏彈性及延展性下降，香氣也較差。此外，若米粒有過多青米、蟲蛀蝕痕跡或碎米粒則品質不良，影響米飯外觀與口感。若消費者覺得自行審視太繁雜費時，建議選擇印有「CAS」優良農產品良質米，意即在適栽區種植政府推薦品種，並由管理良好之加工廠生產，品質達中華民國國家標準(CNS)一等標準以上，並透過不定期安全抽檢，品質有保證。也可參考經政府輔導、品管良好的工廠品牌，謹記「一分錢一分貨」，不為不合理的低價誘惑。另外，稻米碾成白米後接觸到空氣逐漸產生劣化，最好一次購買一個月的量，開封後置放於乾燥、低溫處，若短期無法食用完畢應存放於冰箱冷藏。

吃過泰國米飯的人都有缺乏黏彈性、質地鬆散的印象，而國產米飯的口感則香甜軟Q，顯見品種與產地決定了米飯



▲新鮮美味的米飯潔白晶瑩，香黏軟Q有飯香



▲新鮮且品質良好之白米外觀透明飽滿



▲米粒外觀黃化、有粉感、透明度低、無光澤、過多蟲蛀及碎粒則品質不良，會影響米飯外觀與口感

的食用品質。而稻米的新鮮度亦為影響食味之關鍵。國產稻米年有二作，收穫期以屏東地區最早，越北部越晚。一期作約在5-6月收穫，二期作約10-12月收穫，注意包裝標示之碾製日期，可購得最新鮮美味的當期作白米。口感之外，進口米與國產米的生產、檢驗流程及品質標準亦大不相同，為符合國內消費市場需求、保護消費者權益，糧食管理法已於2014年規定國產米與進口米應分開包裝，不得混合銷售。同時建立進口米追溯管理機制，糧食業者必須分開登記國產米與進口米之買賣進出，並公告抽檢不合格產品之賣場，促使通路業者善盡產品把關責任，提升國產好米消費信心。

品名	白米
品質規格	CNS一等
淨重	2公斤
碾製日期 保存期限	標示於包裝明顯處
負責廠商 (廠商名稱)	○○公司 電話：(02)12345678 地址：○○市○○路○○段○○號

▲食米必要標示項目包括品名、品質規格、產地、淨重、碾製日期、保存期限、負責廠商名稱電話及地址