紅糯米



類別：雜糧作物-禾穀類
學名：*Oryza sativa* L.
英名：Red glutinous rice
分類：禾本科(Gramineae)稻屬(*Oryza*)



A
B
A 蜀特的穎芒構造，而有天使的翅膀之稱
B 花蓮22號糙米

主要特徵

株型直立，葉片為綠色，稻葉葉片型態較長且寬。植株較一般推廣水稻品種高，株型分蘗型態較為密集，分蘗能力稍低，莖稈較粗大。稻穗長，穀粒排列整齊，顏色與一般粳稻相同為淺黃色，但穀粒頂端稃尖呈紫黑色，具紅褐色長芒，穀粒粒型大，千粒重達29.8公克，糙米顏色為紅褐色且具香味。

重要品種或分群



水稻花蓮22號

本糙米具深紅色外觀，米飯具淡淡清香風味。



品種來源

原產地與臺灣發展演變

紅糯米為花蓮縣光復鄉頗具知名度的地方特產，阿美族原稱紅栗米，其煮熟後之米飯色澤深紅艷麗且具有香味，艷麗的外觀、濃郁的香氣及特殊的風味，再加上產量相當有限，更彰顯出紅糯米之珍貴稀有。由於紅糯米為地方品種，經長期種植以後，田間栽培種原的混雜情形非常普遍，且因其栽培不易，管理較粗放，所以產量很低，品質亦有逐漸下滑之情形。花蓮區農業改良場有鑑於紅糯米產自東部地區且極具地方特色，且深具阿美族文化傳承之原住民族產業，為促進紅糯米產業之發展，及提升紅糯米產品品質，多年來經由蒐集不同性狀之香糯種原予以純化，並進行多項農藝性狀調查及品質分析後，於2012年育成兼具紅糯米特色且性狀穩定之紅色香糯新品種－水稻「花蓮22號」，希望能透過提供優良之稻種及栽培技術來振興紅糯米產業，促進地方經濟發展。



圖為太巴塱地區族人重現傳統收割方法，族人背著竹籮防曬收割（取自：太巴塱社區營造協會）

生產概況

栽培概況：紅糯米由於植株較高，二期稻作栽培時若遇到颱風、豪雨時容易發生倒伏，影響產量及品質，且二期作生產之紅糯米糙米光澤不如一期稻作艷紅亮麗。因此紅糯米於原產地光復鄉太巴塱部落多僅於一期稻作時栽培，產期約在每年6-7月間，二期稻作期間則改種一般水稻品種或轉作其它作物。

產地、面積、產量圖

105年統計栽植面積約為40公頃，其中有機稻作占約6公頃。主要集中於花蓮縣光復鄉太巴塱部落一帶原鄉部落。



資料來源：農業統計資料查詢(105年)

在地狀況

「花蓮22號」紅糯米育成後，隨即由太巴塱社區營造協會進行品種技術移轉，並擴大紅糯米經營規模，積極號召農友加入紅糯米生產行列，目前已有青年返鄉從事農事生產及社區營造。收割後的紅糯稻穀在經過簡單的脫殼加工後，可製成具原住民特色的各式風味美食，例如用紅糯糙米煮成的飯，原住民給它一個很特別的名稱叫做哈哈（hahah）；加工後製成的麻糬則稱為都崙（durun）。

營養成分

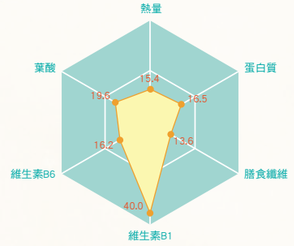
以現代的科學分析來看，紅糯米相當具有營養價值，富含維生素A、B、E、鐵質、蛋白質，鐵質也高於一般白米，過去為阿美族婦女生產後月子的聖品，可補血、恢復體力。此外，紅糯米的鉀 330（mg）含量為一般人常用來補充鉀的香蕉（368mg）之90%；花青素含量更是高達4,778 BHA，為一般米的17倍。



國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會花蓮區農業改良場
撰 稿 者：張志維 / 美術編輯：染澄插畫
行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告

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 克紅糯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

挑選方法與一般稻米相同。留意米粒飽滿程度、大小是否均一完整、米粒顏色有異或斑痕、斷裂太多，皆是判斷品質的重要標準。

保存方法

保存方法與一般稻米相似，收割後烘乾保存，並留意環境濕度與通風。

生產過程

栽培過程重要關鍵

栽培注意事項：

紅糯米的植株較一般水稻推廣品種高，容易受強風吹倒，耐倒伏性較差；氮肥施用過量時，易造成植株組織柔弱，誘發病蟲危害，同時容易發生倒伏，造成稻穀產量損失及影響其稻米品質。

田間施肥：應掌握氮肥儘早施用及勿過量之施肥原則，如此可以促進新品種早期之低節位有效分蘗及避免植株過高。

曬田：水稻生育中期應曬田，以抑制無效分蘗，同時可促進稻根活力，防止倒伏。

稻穗施肥：生育後期酌施穗肥，以增加一穗的粒數，確保稻穀產量。適當的氮肥施用量以每公頃80-100公斤為宜，視栽培地區、地力肥瘠、栽培田之前期作物及氣象因素等酌量增減。

病蟲害防治：在病蟲害防治方面，紅糯米對稻熱病抗性不穩定，對白葉枯病及飛蝨類不具抗性，田間栽培時應依照病蟲害預測警報及田間實際情形，適時以經濟防治之準則防治。

生產栽培曆

月份	旬	稻作一期作	注意事項	主要病蟲害防治期				
				福壽螺	負泥蟲	捲葉蟲	稻熱病	紋枯病
一月	上	秧苗期	1.嚴防寒害。 2.確實做好稻種浸種、消毒、催芽等種子預措及秧田管理工作，育成強秧苗。					
	中							
	下							
二月	上	營養生長期	1.基本上以一期稻作之進程，一月上旬整地、施肥、插秧、補植、追肥。 2.整地力求平整，生育初期維持田間3公分水深，減少雜草。 3.分蘗始期至中期田間保持3-5公分淺水灌溉，有效分蘗中期例行曬田。					
	中							
	下							
三月	上							
	中							
	下							
四月	上	生殖生長期	1.幼穗分化長度為0.2公分時施用穗肥。 2.幼穗形成期及抽穗期，須深水灌溉約7天。					
	中							
	下							
五月	上	成熟期	1.稻田溼潤灌溉，稻穀3-5天輪灌一次。 2.水稻僅稻穗基部尚有4-5粒呈黃綠色時，為收穫適期。					
	中							
	下							
六月	上							
	中							
	下							
七月	上	收穫	收穫後6小時進行乾燥，乾燥後含水量14-15%。					
	中							
	下							

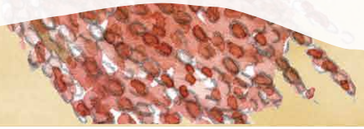
小知識

太陽神（Ina）慈悲恩賜紅糯米

關於太巴塱紅糯米的由來，族人有許多說法。一說是太陽神Ina在族人過去艱苦的時代，降下紅糯米及其他動、植物，伴隨族人渡過困難，讓世世代代的族人繁衍至今；還有一說是部落耆老共同認為的，族內自古栽種的紅香糯米為過去發生大洪水時，由先祖隨身攜帶的種子繁殖而來，以渡過早期山野拓荒時所面臨的饑荒危機，因此每個太巴塱的阿美族人都很感念祖先的眷顧。



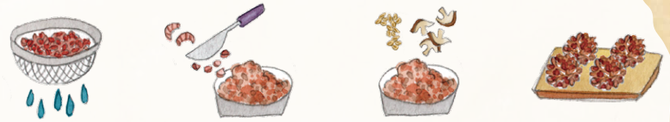




料理食譜

珍珠丸子

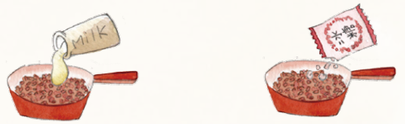
材料：紅糯米30公克 / 豬絞肉250公克 / 蝦仁50公克 / 香菇5朵 / 蒜頭3顆
調味料：蠔油2大匙 / 鹽1/4小匙 / 胡椒鹽少許 / 米酒1大匙 / 太白粉1大匙



1. 將紅糯米洗淨後泡水六小時然後再撈出瀝乾水分
2. 蝦仁剁碎備用絞肉中加入少許的水予以攪拌以增加黏性
3. 將絞肉加入蒜末、香菇及所有調味料攪拌均勻至有黏性即可做成小肉丸
4. 小肉丸表面沾上太白粉再裹上一層紅糯米放入蒸籠中以大火蒸約40分鐘即可

冰糖紅糯米露

材料：紅糯米300公克 / 牛奶1000cc / 冰糖100公克



1. 將紅糯米浸水後蒸熟將牛奶加入熬煮至軟爛
2. 將冰糖加入步驟（1）調味後完成

消費Q&A

Q1.紅糯米哪裡買？

A1.花蓮22號紅糯米從花蓮縣光復鄉太巴塱發源，在復育改良品種成功後，已經將技術轉移至發源地，目前在光復鄉慢慢地增加栽種面積，購買訊息可洽詢「太巴塱紅糯米生活館」。

Q2.煮紅糯米的注意事項？

A2.紅糯米的口感與一般糯米或米飯不同，若不想吃較硬口感的紅糯米，建議蒸煮前泡水至少4小時以上。

Q3.為何紅糯米以糙米居多？

A3.紅糯米紅色部份為米糠層，米糠除去之後與一般稻米相同皆呈黃白色樣貌，營養價值也比一般白米與糙米豐富。紅色的米糠層具有花青素，是紅糯米抗氧化功效的重要來源喔！



國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會花蓮區農業改良場
撰 稿 者：張志維 / 美術編輯：染澄插畫

行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN 廣告