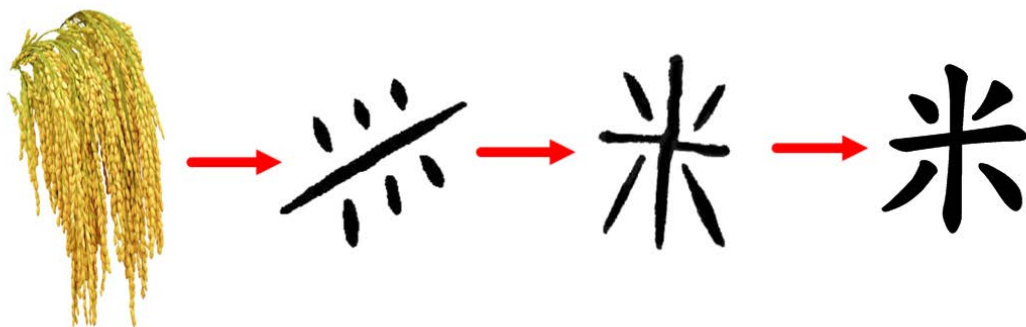


吃一口好米

「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」字表示是穀類去除了殼的種子。

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，以一個大人平均一天吃 4 碗飯，一年 365 天，4400 乘以 4 是 17600，17600 乘以 365 是 6424000，哇！一個大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		稀飯。
2	糜		稀飯。
3	糙米		還沒去皮之米。
4	糯米		有黏性的稻米。
5	糍粑		把熟糯米搗打成團狀的樣子。

6	粿		指用米磨細以後做成的食品。
7	麻糬		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		紀念愛國詩人屈原。
3	冬至		表示又長大一歲了。
4	清明節		用來祭祖的供品，希望先人保佑子孫 平安健康。
5	農曆春節		取「好彩頭」吉祥的意思。
6	農曆春節		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美食或零嘴小吃。這天「米食班」跑進來許多偽裝的同學，請你張大眼睛，仔細瞧，哪些才是「貨真價實」的「米食班」的同學呢？

〈把米製品圈起來〉

麵 _{ㄇㄩㄣˋ} 包 _{ㄅㄠ}	芋 _{ㄩˋ} 頭 _{ㄊㄡ} 糕 _{ㄍㄠ}	米 _{ㄇㄣˊ} 苔 _{ㄊㄞ} 目 _{ㄇㄨˋ}	豆 _{ㄉㄨˋ} 漿 _{ㄐㄧㄤ}
米 _{ㄇㄣˊ} 果 _{ㄍㄨㄛˊ}	饅 _{ㄇㄠˊ} 頭 _{ㄊㄡ}	米 _{ㄇㄣˊ} 粉 _{ㄈㄨㄥ} 湯 _{ㄊㄤ}	粿 _{ㄍㄨㄛˊ} 仔 _{ㄗㄞ} 條 _{ㄊㄧㄠ}
板 _{ㄅㄢˇ} 條 _{ㄊㄧㄠ}	餡 _{ㄇㄢˋ} 餅 _{ㄅㄧㄥ}	米 _{ㄇㄣˊ} 漿 _{ㄐㄧㄤ}	麵 _{ㄇㄩㄣˋ} 線 _{ㄒㄩㄢˊ}
發 _ㄝ 板 _{ㄅㄢˇ}	客 _{ㄎㄜˋ} 家 _{ㄐㄧㄚ} 菜 _{ㄘㄞ} 粍 _{ㄅㄩ}	爆 _{ㄅㄠˋ} 米 _{ㄇㄣˊ} 花 _{ㄏㄨㄚ}	爆 _{ㄅㄠˋ} 米 _{ㄇㄣˊ} 香 _{ㄒㄩㄤ}
披 _{ㄆㄧ} 薩 _{ㄙㄚˋ}	碗 _{ㄨㄢˇ} 粿 _{ㄍㄨㄛˊ}	肉 _{ㄨㄟˋ} 圓 _{ㄩㄢˊ}	豆 _{ㄉㄨˋ} 花 _{ㄏㄨㄚ} 米 _{ㄇㄣˊ} 酒 _{ㄒㄩˋ} 鼎 _{ㄉㄩㄥ} 邊 _{ㄅㄧㄢ} 銚 _{ㄓㄠ}

三、語文_{ㄩㄣˋ}中_ㄓ的_ㄉ「米_{ㄇㄣˊ}」

「米_{ㄇㄣˊ}」是_ㄟ我_ㄟ們_ㄟ的_ㄉ主_ㄓ食_ㄕ，許_ㄩ多_ㄉ人_ㄇ種_ㄓ米_{ㄇㄣˊ}、吃_ㄟ米_{ㄇㄣˊ}，也_ㄟ發_ㄝ展_ㄓ出_ㄟ一_ㄟ些_ㄟ和_ㄟ「米_{ㄇㄣˊ}」有_ㄟ關_ㄟ的_ㄉ諺_ㄩ語_ㄩ和_ㄟ詩_ㄕ詞_ㄕ，語_ㄩ文_ㄩ中_ㄓ的_ㄉ「米_{ㄇㄣˊ}」包_ㄅ含_ㄟ了_ㄟ生_ㄕ活_ㄕ的_ㄉ智_ㄓ慧_ㄕ和_ㄟ人_ㄇ生_ㄕ道_ㄕ理_ㄕ。

〈1〉諺_ㄩ語_ㄩ接_ㄟ寫_ㄟ

	諺 _ㄩ 語 _ㄩ	意 _ㄩ 義 _ㄩ
1	〈 〉 蝕 _ㄝ 把 _ㄅ 米 _{ㄇㄣˊ}	比 _ㄅ 喻 _ㄩ 想 _ㄒ 占 _ㄓ 便 _ㄅ 宜 _ㄩ ，結 _ㄓ 果 _ㄍ 反 _ㄝ 倒 _ㄅ 吃 _ㄟ 了 _ㄟ 虧 _ㄕ 。
2	生 _ㄕ 米 _{ㄇㄣˊ} 煮 _ㄓ 成 _ㄕ 〈 〉	比 _ㄅ 喻 _ㄩ 事 _ㄕ 情 _ㄕ 成 _ㄕ 了 _ㄟ 定 _ㄓ 局 _ㄕ ，已 _ㄟ 經 _ㄟ 無 _ㄟ 法 _ㄝ 再 _ㄟ 挽 _ㄅ 回 _ㄟ 。
3	吃 _ㄟ 果 _ㄍ 子 _ㄗ 〈 〉， 吃 _ㄟ 米 _{ㄇㄣˊ} 飯 _ㄈ 〈 〉。	比 _ㄅ 喻 _ㄩ 人 _ㄇ 要 _ㄟ 飲 _ㄩ 水 _{ㄨㄟ} 思 _ㄕ 源 _ㄕ 。
4	吃 _ㄟ 米 _{ㄇㄣˊ} ， 〈 〉。	一 _ㄟ 個 _ㄟ 人 _ㄇ 每 _ㄟ 天 _ㄊ 吃 _ㄟ 米 _{ㄇㄣˊ} 還 _ㄟ 搞 _ㄟ 不 _ㄟ 清 _ㄕ 米 _{ㄇㄣˊ} 價 _ㄕ ，引 _ㄩ 申 _ㄩ 為 _ㄟ 罵 _ㄩ 人 _ㄇ 對 _ㄟ 事 _ㄕ 不 _ㄟ 關 _ㄟ 心 _ㄩ 。
5	一 _ㄟ 樣 _ㄟ 米 _{ㄇㄣˊ} 飼 _ㄕ 〈 〉	同 _ㄟ 是 _ㄟ 吃 _ㄟ 一 _ㄟ 樣 _ㄟ 的 _ㄉ 米 _{ㄇㄣˊ} ，而 _ㄟ 待 _ㄟ 人 _ㄇ 處 _ㄟ 事 _ㄕ 卻 _ㄟ 各 _ㄟ 有 _ㄟ 不 _ㄟ 同 _ㄟ 的 _ㄉ 看 _ㄕ 法 _ㄕ 和 _ㄟ 做 _ㄟ 法 _ㄕ 。
6	做 _ㄟ 飯 _ㄈ 要 _ㄟ 有 _ㄟ 〈 〉， 做 _ㄟ 事 _ㄕ 要 _ㄟ 有 _ㄟ 〈 〉。	煮 _ㄟ 飯 _ㄈ 要 _ㄟ 有 _ㄟ 米 _{ㄇㄣˊ} 才 _ㄟ 行 _ㄩ ，做 _ㄟ 事 _ㄕ 也 _ㄟ 要 _ㄟ 有 _ㄟ 條 _ㄟ 有 _ㄟ 理 _ㄕ 。
7	巧 _ㄑ 婦 _ㄈ 難 _ㄓ 為 _ㄕ 〈 〉	即 _ㄟ 使 _ㄟ 是 _ㄟ 能 _ㄟ 力 _ㄕ 好 _ㄟ 的 _ㄉ 婦 _ㄈ 女 _ㄩ ，沒 _ㄟ 米 _{ㄇㄣˊ} 是 _ㄟ 做 _ㄟ 不 _ㄟ 出 _ㄟ 飯 _ㄈ 來 _ㄟ 的 _ㄉ 。比 _ㄅ 喻 _ㄩ 做 _ㄟ 事 _ㄕ 缺 _ㄟ 少 _ㄟ 。

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，洗越多次數越乾淨，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，煮好的飯會有一點許的甜味。
- < > 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，不然米粒的營養會流失掉。
- 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：讓稻穀發芽長成秧苗〈秧苗〉。
- < > 開花：稻的穗會開出「綠色蚌殼」般的稻花。
- < > 收割：農人利用工具採收稻穀。
- < > 抽穗：稻花結成綠綠的稻穀。
- < > 插秧：把秧苗插入水田，每4-6株秧苗插在一起，變成一叢。
- < > 生長：秧苗會逐漸長高。
- < > 成熟：稻穀變成黃澄澄的模樣，每一粒都是成熟的。

果實。

〈 〉碾米：去除了稻穀的稻殼就是糙米，去除了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
