

好山好水出好米（故事文）

耶穌在撒種的比喻中，用猶太人的主食——麥子的種植過程，來比喻上帝國的道理。麥子落在田裡，就可以直接發芽、生長，麥穗長大之後就可以採收了。但在台灣，種植稻米的過程可沒有那麼輕鬆。台灣的農夫在種植稻米之前，必須先翻土，然後將水引入，讓土壤變為鬆軟濕潤，之後歷經插秧、施肥、除草等過程，最後才能收割、曬穀與碾米，成為一粒粒晶瑩剔透的白米。所以老人家都會告訴我們要把飯吃光，不可以浪費，也有一首詩提到：「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」

不過，對於米這個我們最重要的主食，你了解多少呢？接下來，就讓我們來聊聊關於米的許多故事吧！

台灣米知多少

「在來米」，正式學名為「秈米」，是台灣傳統的米種，早年由漢人及荷蘭人引入台灣栽種。在來米外型細長、透明度高，吃起來的口感也較乾、鬆。蘿蔔糕、米粉就是用在來米當原料做成的。為何叫做「在來米」？是因為「蓬萊米」出現後，才稱這種台灣原有的米為「在來米」，也就是「在地本來就有的米」。

而我們平常吃的「蓬萊米」，屬於「粳米」。形狀圓短、透明，口感Q，是在1926年，日本的農學家磯永吉（いそえいきち）在台灣所培養出來的品種。為甚麼稱為「蓬萊米」呢？取名為「蓬萊」，即「蓬萊仙島的米」，這座蓬萊仙島就是我們的寶島台灣。蓬萊米也成為台灣米的代表。

第三種是「糯米」，包粽子、做油飯就是用這一種米。糯米煮熟後比較軟、比較黏，除了包粽子、做油飯以外，米糕、八寶粥、酒釀，以及那個湯圓、紅龜粿、麻糬等等，都是用糯米做成的。糯米中又可以形狀區分成圓短的「粳糯」和細長的「秈糯」兩類。最特別的是，以前人蓋房子也會用糯米，因為糯米有黏性，在石灰裡面加入糯米，可以增加它的黏性，用來砌磚石，功能就像現在的水泥。台灣的南投、新竹、桃園都有所謂的「糯米橋」，其實就是用糯米當材料築出來的。

好土地出好米

是甚麼樣的原因，讓台灣可以出產好吃又多樣的稻米呢？

首先，台灣的位置屬亞熱帶，氣候溫暖，平均日照及雨量充沛，適合種植稻米，每年能有兩期的稻作。接著，種植稻作需要有充沛的水源，台灣西部由北而南有淡水河、大漢溪、後龍溪、大甲溪、濁水溪、曾文溪、高屏溪等河流，東部也有蘭陽溪、花蓮溪、秀姑巒溪、卑南溪等河流，做為種植稻米的灌溉水源。

不過台灣的降雨量雖多，但降雨的分布季節與地區差異很大，所以早年台灣的稻田被稱為「看天田」，意思是能不能種稻都要看老天的臉色。所以為了讓種植稻米有穩定的水源，許多地方修建了水圳、埤等水利系統，種稻不再是完全依賴天候降雨。在電影《KANO》中出現的八田與一（Hatta Yoichi，はったよいち）是一位日籍水利工程師。由於他建造了烏山頭水庫和嘉南大圳，這項水利設施造福了嘉南平原，也因此烏山頭水庫有他的紀念銅像。大圳完工前，嘉南平原的稻米生產就是看天的臉色，稻米產量也比其他的地區還要少。現在嘉南平原之所以能夠成為「台灣的穀倉」，嘉南大圳完工後提供穩定的灌溉水源實是重要的關鍵。

台灣生產的米不僅足夠自己吃，甚至很早就開始外銷。清代台灣米運銷到中國東南沿海，彌補當地糧食生產不足的危機。在日治時期培育的蓬萊米，就是為了銷往日本而栽培的稻米。在台中的豐原，甚至有專門的土地，所栽種的米收成之後全部進貢給日本天皇食用。另外台灣的農業改良技術也是世界一流，稻米的育成也是台灣的強項。育成的新品種實在太多，其中較為大眾所知的是「台農71號」、「台梗9號」這兩樣；「台農71號」就是常見的「益全香米」，是為了紀念當年郭益全博士所領導的研究團隊，將日本的稻種與台灣的品種交配所培育出來的新品種米。另一種「台梗9號」，就是台東池上米主要的品種。而近年來受到愈來愈多人喜愛的「越光米」，則是由日本引進並持續改良後的粳米品種。目前台南11號的粳米是台灣栽植面積最大的稻米品種，主要種植區域為嘉南平原一帶。

台灣米與生活文化

關於米在我們生活文化的重要性，除了拿來當主食，其實還有很多東西也是米做的，例如：爆米香、麻糬、紅龜、圓仔、粿……等都是。

「春耕、夏耘、秋收、冬藏」，這是稻米從播種到收成的過程，也是以前人一年生活的順序，每逢傳統節日時，更可以看到各式各樣的米製糕餅點心。過年的時候家家戶戶會「炊粿」。甜粿、鹹粿、發粿，代表著高陞平安發大財；紅龜粿則象徵吉祥，到了12月收成後，臘八粥代表今年的好收成；冬至吃湯圓則表示今年的圓滿，全家團圓，同時冬至的湯圓也表示添新一歲的意思。

在台灣人的生命禮俗中，米製品都有祝福的含意。嬰兒出生的第三天，以「麻油雞酒」以及「油飯」贈送親友；滿月當天，用「紅圓仔」，表示祝賀小嬰兒一生圓圓滿滿。度晬時，用紅龜粿祝福壽長如龜，用米香擦小孩的小嘴，讓他滿嘴芬芳，成為受歡迎的人。不只如此，結婚的時候，新人入洞房後，要吃「新娘圓」，一次要舀起兩個，象徵成雙成對、圓滿甜蜜，稱為「吃新娘圓，萬事圓」。從這些習俗，都可以看到台灣農村的人情味，彼此互助、互相分享。

珍惜台灣米，疼惜台灣地

可惜的是，因為台灣人的飲食習慣改變，飲食選擇多樣，現代人對米的需求逐漸降低，導致這幾年來很多原本種稻米的土地都休耕了。

過去有一句俗話說：「人是鐵，飯是鋼」，說明了米飯營養和健康強身的價值。許多專家建議，「吃飯配菜」才是營養均衡的飲食習慣，也不易罹患心臟血管疾病及肥胖症。

台灣米一直都有國際口碑，近幾年，日本商人來台購糧，指定要嘉南平原所種植的「台南11號」外銷到日本。因為日本在2011年發生福島核災，土地、水都被污染了，種出來的米不能吃。

其實台灣也有同樣的問題，好土地、好水源，種出好稻米養育我們，我們卻在發展工業之後，反過頭來破壞我們的環境。1982年，台灣第一起的「鎘米事件」發生在桃園縣觀音鄉，之後彰化、台中、雲林陸續都有案例。鎘米對人體有很大的傷害，會引起全身骨頭疼痛的「痛痛病」；受污染的土地長時間無法使用，都是長久的傷害。

如果說上帝賞賜給以色列人是「迦南地」，那給台灣人是更好的「嘉南地」，結出纍纍的稻穗，不只養育台灣人，也遍及國際。好土地我們怎麼珍惜，其實是我們要思考的。土地的污染，不只是衝擊我們的食品安全，無法使用的土地，也使我們和土地的關係被切斷。

我們所居住的台灣雖然是個小小的島嶼，卻有著這麼多稻米品種，各有其特殊的口感與氣味，這些都是上帝所賞賜給台灣人的恩典，讓台灣有良好的氣候、肥美的土壤、辛勤的農人、致力於改良和研究的農業專家等諸多優勢條件，才能在所種植的稻米及栽培技術上達到優質水準，同時也是世界上生產優質粳米的低緯度國家之一。因此，每當我們在餐桌上享用那香甜的米飯時，千萬不能忘記感謝上帝賜給我們如此豐富的恩典，而且也要同時感謝農夫們及其他一起努力投入研究與改良的專家學者們。