

## 西米

我們去超市購物時，有時會看到一種潔白圓潤，外型酷似小珍珠的「米」，那就是西米。不過，西米和我們平時所吃的大米並不一樣。就讓我們一起認識這種特別的「米」吧！



### 西米的製作

西米，又叫西穀米，在國外也被稱為「西穀珍珠」。與我們平時所吃的大米不同，西米並不是從田裏種出來的穀物。

西米原產於馬來羣島一帶。傳統的西米是從西穀椰樹中木髓部分提取出澱粉，再經人手加工製作而成的，因此被稱為「西穀米」。西穀椰子在成熟後會長出花穗，莖髓充滿澱粉。這時，種植者就會將西穀椰樹劈開，取出含澱粉的髓磨成粉。粉末加入清水並在過濾器上揉搓，以過濾掉當中的木製纖維。隨後再洗滌多次，便能得到西米粉。往西米粉加入清水調成糊狀，然後通過篩子，製成顆粒狀，就成為我們平時見到的西米了。現在市面上售賣的西米，有些會混入如木薯粉等其他澱粉物質，以提升口感。

### 西米的價值

西米中含有碳水化合物、蛋白質和微量維他命 B 族，具有滋潤肌膚、調理脾胃、增強免疫力和補充能量等功效。

在太平洋的一些地區，當地的人更會將西米當作主食，用西米粉製作湯、糕餅等。而東南亞、廣東一帶則會將西米製作成各類甜品，如椰汁西米糕、楊枝甘露、西米豆沙粽等。

