

飯

要怎麼煮才好吃？

本刊特約記者／溫秀嬌

有中國人的地方就有米飯，米飯牽引著中國人走過歷史，每個人都是吃米飯長大的。但是，米飯要怎麼煮才好吃呢？是祖母教我們那種一杯米加一杯水，或米洗好後加水至手掌平舖在米上把水加到手腕關節嗎？現訪問畢業於輔仁大學家政營養系，服務台南區農改場20年，目前擔任農林生活改善研究室主持人李月寶小姐，將她的經驗告訴我們。

根據李小姐的說法，米飯要煮得好吃要把握下列幾個要點：

1.任何米都要泡水30分鐘，讓米粒含足夠水量，如此煮起來的飯糊化才會完全，如果時間來不及可用熱水泡15分鐘。

2.加洗米和水量要注意小包裝紙袋後面的說明，因為每一品種的米都有不同的洗米方法和加水量，一些良質米的搓洗方法不外乎要快

速沖水，並不宜用力搓，至於米和水的比率都是經過專家研究出來的最佳搭配，所以洗米下鍋時不妨費心看一看說明。

3.即使是同一品種的米，新米和舊米放水量也不一樣，如果對買回來的米不知道性質，第二次炊煮時放水量可依前次經驗調整。

4.如果希望米粒明亮，可放少許沙拉油。

5.如果用電鍋（非電子鍋）煮飯，在開關跳起來後至少要燜10~20分鐘，然後再按一次開關，如此可讓熱度燜乾電鍋中多餘的水蒸氣，使飯粒更有彈性。

6.米飯最好是吃一餐煮一餐，以前流行用電子鍋煮一鍋飯，從早餐吃到晚餐者，以衛生眼光看不是很好，因為一些中溫細菌會在裡面滋長。✿

工商服務

彰城

植物在生長環境中水份是一項重要的成長調節劑，本省地處亞熱帶常因氣候變化不一，形成乾旱與過潮而影響作物發育，甚至病虫害層出不窮導致農產品品質受損。

有鑑於此以代理「美國進口—Water Works®水寶」的彰城園藝有限公司，

乃針對上述之問題加以改進與解決。該公司負責人邱煌城先生談到本產品已榮獲美國當局環保署、農業局專測試合格。其特性是具高分子聚合物之介質體，當水寶吸水後會依需要量自動儲存水份在組織內，供植物根群吸收而顆粒變小，而若膨脹飽和時多餘的水將會排出，使根群不會因長期接觸水面而

腐敗。

邱先生強調這種無污染、無公害、無藥劑殘毒之新產物，正可符合目前環保及農業之相輔相成性。用途上為園藝景觀、高爾夫球場、造材及綠化工程中；很值得推廣開發，該公司均有資料查詢之，歡迎全省農友來電：(02) 2613287。（林嵩展）✿