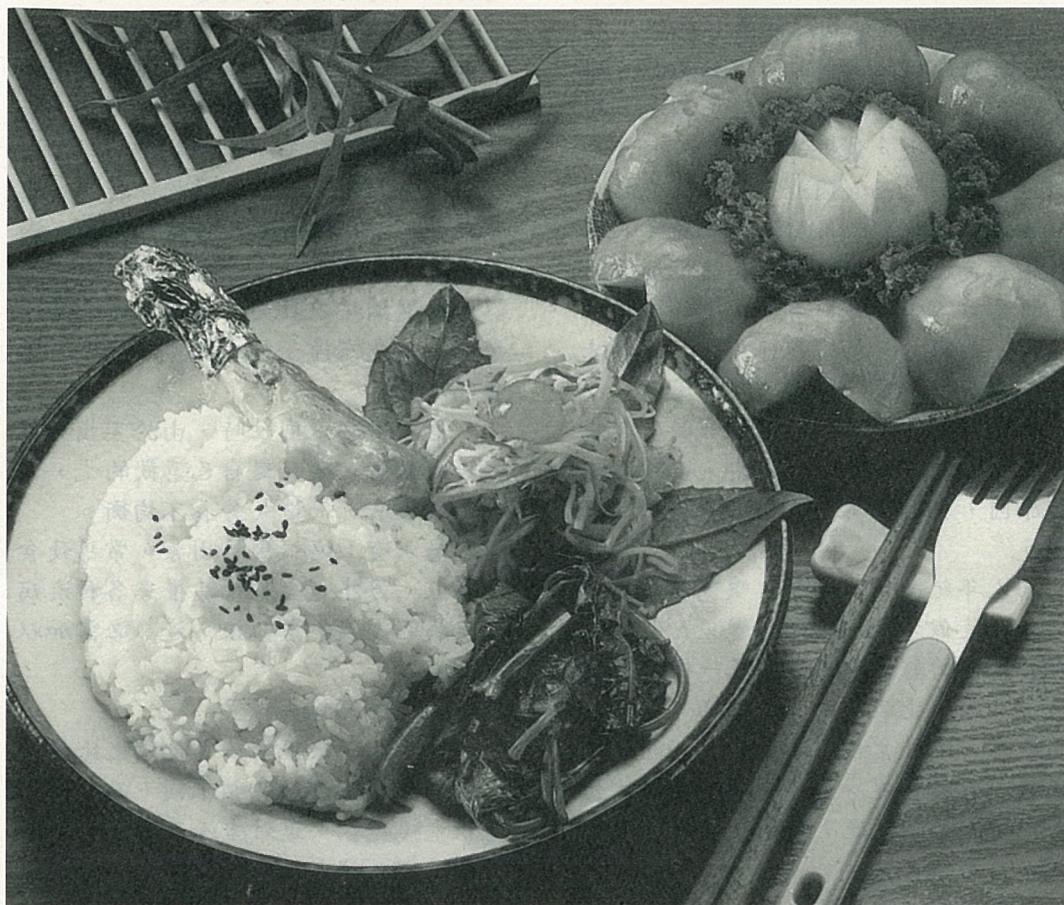


煮飯小技巧·大學問(2)

實踐家專徐 近平



要煮得一鍋香噴噴，富有彈性，Q且好吃的飯，有7個步驟即選好米、洗米、加水、浸水、加熱、燜飯及打鬆，每個步驟都有許多訣竅。讓我們繼續討論。

現今一般家庭都用電鍋或電子鍋來煮飯，使得做飯輕而易舉，一個7、8歲的小孩，只要告訴他怎麼量米，加多少的水，插上插頭、按下開關，2、30分鐘後就有一鍋米飯可吃了。

而實質上，要煮得一鍋香噴噴，富有彈性，Q且好吃的飯，還是包含了許多的訣竅，我們就來談談煮飯的種種吧！

加水稍多飯香濃

煮飯時所加入水分的多少，依米的種類、新舊程度與精白度而異，同時也依個人對米飯的軟硬度喜好而不同，加入的水量多，煮出來的飯就較軟、較粘；加入的水量少，煮出來的飯較硬、較有彈性。

各種米添加水量的百分率（以生米量為準）

米的種類	以重量計算的水量	以容量計算的水量
白米	150%	120%
新白米	130~140%	100%~110%
糯米	100%	70%~80%

新米由於本身所含的水量較多些，煮飯時加的水量，可以比煮陳米加的水量少一點。如果喜歡米飯的自然香味，

可多加一些水，煮好的飯香則較濃郁些。

以胚芽米煮飯加的水量要較白米為多，因它含有了胚芽的部份，吸水量較多，加的水量不夠，煮出來的飯較硬，而以糙米煮飯，加的水量比胚芽米還要多些，因糙米是未經精碾的米，含纖維質量較多的緣故（米皮保留多些），加的水量不夠，煮成的飯較粗硬不好吃，故糙米要加較多的水量。

浸水0.5~1.5小時

洗淨的米加入所需的水量後，最好先浸泡一段時間，讓米充分的吸收水分後再煮飯，煮出的飯較均勻、好煮，米也比較容易糊化。

米在淘洗時，浸水也同時進行，所以，洗米時的動作要快。米在水中浸泡20分鐘到1個小時，其重量愈顯著的增加，超過2個小時以上的浸水，米的吸水量就不會再增加，故浸水時間以2小時為限。

米的吸水量隨著米的種類，水的溫度與浸水的時間長短而不同，吸水量大約為米的重量的20~35%，浸水的時間，夏天約半個小時即可，冬天可浸泡1個半小時。

飯盒裡的飯才是主角(阿郎 攝)



加熱強火轉弱火

剛開始煮飯時，要以強火加熱煮，使能儘早沸騰，如果在15分鐘以內，不能沸騰的話，則鍋中，上下溫度就不能均勻，米糊化的進行也就不能一致，會使煮出來的飯，成了三層飯（上不熟、中間熟、下層焦）。

所以在一次煮多量的飯時，往往要加熱水或開水來煮。當加熱至米的澱粉受熱水的影響而糊化，並漸溶解成膠體狀，米粒的流動性也消失時，應將火力轉弱，只要保持沸騰便可，並須注意不要讓米湯外溢，若火候控制不當，則很容易就把飯燒焦了。

爛飯10分鐘2次

當水分完全被吸收後，即要熄火，用餘溫充分爛之，飯經過爛後，澱粉的 α 化便完成，米粒外面的游離水、濕氣均被吸收到米粒內，米呈鬆軟狀，尤其是鍋底的米，煮成帶淡黃色時，全部都已 α 化，特別的香甜可口。

在爛飯時，必須要保持如前一階段的高溫，故不可中間打開鍋蓋，否則，溫度降下來，水氣加重，飯就硬而不好吃了。爛飯需10分鐘以上的時間，以使米粒能充分的膨脹，水分則全部被吸收。

如果以電鍋煮飯時，在電源開關自動跳起來，切斷電源後，讓它爛10分鐘，再按下電源開關（不必再加水），讓它加熱到電源自動切斷，並繼續爛5~10分鐘，經過第二次的爛飯，可使得煮出來的飯更好吃，更有彈性（更Q）。

爛好的飯，最好能移入木桶內，使多餘的水分繼續蒸發，一部分並被木桶吸收，使米飯更可口，所以在較講究的餐館，或是專門賣飯的店，大都是將煮好的飯盛入木桶中，再供應，不過目前已極少見了！