

煮飯—小技巧大學問(3)

鬆散的飯特別好吃

實踐家專 徐近平

“煮飯”是所有的烹飪工作中最輕鬆簡單的，但它佔了很重要的份量，飯煮得好不好吃，對整個一餐的供食情形影響非常的大，這餐如有道菜沒做好，就只少了一道菜，還有其他的菜可將就著用餐，但飯沒做好，夾生或焦了，就沒有主食了。

大鍋飯最好吃

今日雖然電鍋、電子鍋、瓦斯自動煮飯鍋十分普及，煮出來的飯也相當可口，但真正好吃的飯，是以炭火、土灶所煮出來的飯，而且是大鍋的飯好吃（俗云：大鍋飯，小鍋菜），用大鍋煮多量的飯，由於用的米量多，所以味道較濃郁，也由於以薪炭柴火燒煮，在它們燃燒了後會有餘火，能夠進行燜的良好作用，因此可使煮出的飯特別香都可口。

吃飯前，應將飯充分地拌動，以使各部位的飯分布均勻，並整鍋使多餘的水氣在拌動時蒸散掉，飯會更鬆散好吃。

砂鍋飯第一流

以瓦斯為燃料煮飯，在瓦斯熄火後，熱源馬上失去，煮出的飯，香味就差些。

烹飪使用的器具，其熱容量大小，也會影響煮出來的飯好吃與否。土灶因熱容量大，能保有熱及餘溫較持久，可使煮好的飯充分的燜，而以瓦斯爐煮飯，因熱容量小，燜飯的效果就差些，煮好的飯味道自然也差些。

煮飯所使用鍋子的材質，也會影響煮出來的飯香味。由於鍋子材質的不同，導熱性與熱容量也就不同，在燜飯的作用上也會有不同的結果，所以最好的煮飯鍋是砂鍋，鐵鍋次之，鋁鍋最差。

別忘了“打鬆”

許多人都把這個小動作給忽略了，使原本可以是一鍋很好的飯，因為忽略了“打鬆”的動作而前功盡棄，實在可惜！

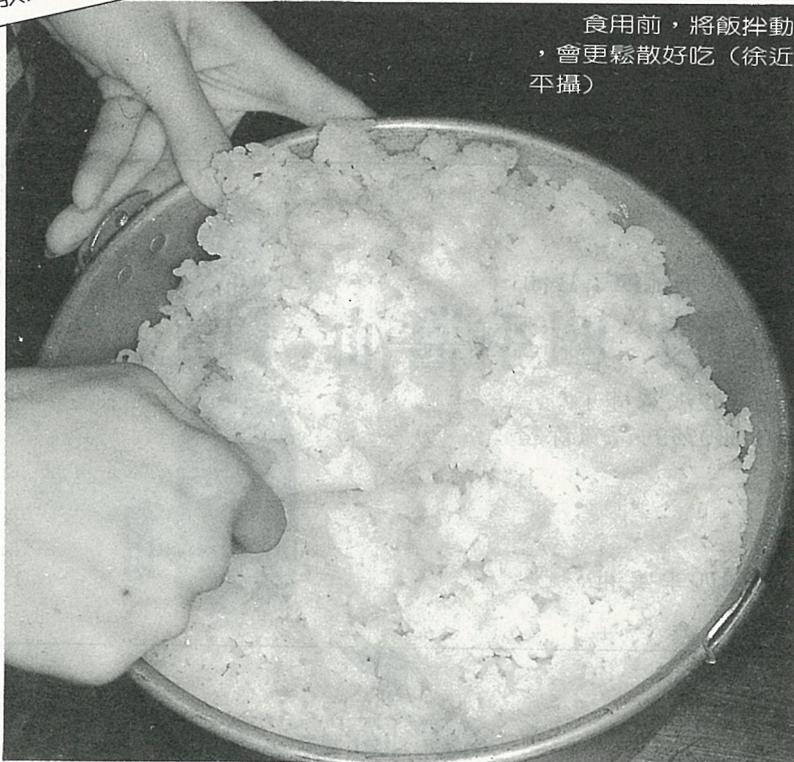
煮好的一鍋飯中，由於各部位飯的味道均有些差異，以鐵鍋為例：鍋底部分的飯最好吃，其次是靠著鍋周圍部分的飯，再次為鍋的上部的飯，鍋中央部分的飯是最不好吃的。

因此食用前，應將飯充分地拌動，以使各部位的飯分布均勻，並使多餘的水氣在拌動時蒸散掉，飯會更鬆散好吃。盛飯到碗內時，也應儘量盛得鬆鬆的，千萬不可將飯壓得緊緊實實的，這樣才能品嚐得到米飯所散發出來的香味。

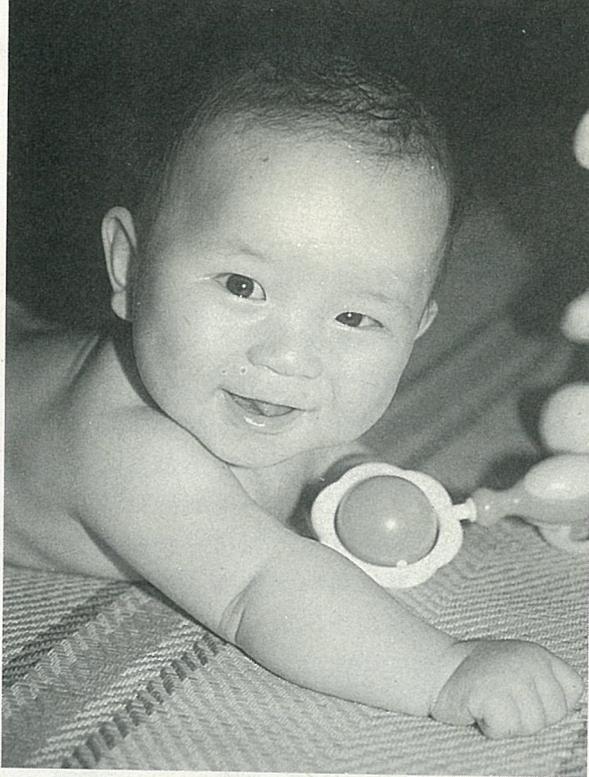
煮飯加油添醋

有些人在煮飯時玩些“小把戲”——添油加醋——到底有些什麼作用呢？！如果你希望煮出來的飯，能粒粒晶瑩，且能鬆散的話，則在煮飯的水裡滴加

食用前，將飯拌動，會更鬆散好吃（徐近平攝）



別剝奪嬰兒的營養



有些父母餵給他們的嬰兒低油脂、低膽固醇和高纖維飲食，以取代嬰兒所需的高熱量食物。

Gerber 公司於 1989 年 3 月曾促請家長注意嬰兒的飲食，不需為了降低成年後罹患文明病的機率，而先行改變嬰兒的飲食，並依據美國小兒科醫學學會發表文獻和美國官方公布的國人飲食指南，提出嬰兒飲食指南。

根據調查顯示，76% 的家長認為成人的營養常識，直接影響到他們對嬰兒的餵食。美國康乃爾大學小兒科教授 Dr. Fima Lifshitz，曾說：由於人們對於心臟血管疾病的恐懼、不安，以致調整飲食的固執思想和行為却造成其

他的疾病，如孩童期的生長發育不良，尤其有些父母餵給他們的嬰兒低油脂、低膽固醇和高纖維飲食，以取代嬰兒所需的高熱量食物。

Gerber 公司建議的飲食指南如下：

(1) 建立多變化的食物：4~6 個月的嬰兒，已發育漸趨成熟，除原需要的母乳、牛奶、嬰兒配方奶之外，可添加其他的副食品。

(2) 聽任嬰兒的食慾，但應避免攝取過多或不足的情形。

(3) 不必太嚴格限制油脂和膽固醇的攝取：油脂是嬰兒期重要的營養素，可促進達到嬰兒正常生長、發育所需的熱量，因此在 2 歲以前，不必建議嬰兒食用脫脂奶，因為脫脂奶不能供給足夠的熱量。

(4) 不需太多的高纖維食物：高纖維飲食是不適合給嬰兒和孩童期的，因為他們可能因攝取高纖維而導致熱能攝取不足。

(5) 糖在適當的給予量內是許可的：糖添加於嬰兒配方奶是使得嬰兒的飲食達到平衡飲食，目前為止却不能顯示糖是足以造成糖尿病或心血管疾病、肥胖的元凶，糖只是造成牙齒毀損的因素之一，不過必須注意的是，糖的含量太高是不被建議的，因為糖可能取代了其他更營養的食物。

(6) 鈉於適當的範圍內是可允許的：在嬰兒飲食中的鈉含量，並不顯示在往後的人生會造成高血壓的現象，健康的嬰兒是可容忍正常值內的鈉含量，並不會影響致病，所以攝取正常的鈉含量是必須的。

(7) 嬰兒需要更多的鐵：多數的嬰兒飲食中，缺鐵的情形比其他的營養素更嚴重，尤其在第一、二年嬰兒更需要提供足夠的營養素，所以建議即使以母乳餵食，也應以強化鐵含量的配方奶或添加含鐵的穀類食品做為副食品，以做為鐵的最佳來源。

(王鳳英譯自：food chem. new. April 3, 1989)

些沙拉油（須沒有異味的油，故豬油、麻油、或炸過食物的油皆不宜使用），煮出來的飯就能較具光澤，飯也不會粘在一起，自然也較鬆散，不會粘鍋。

加醋或檸檬汁，可使飯潔白柔軟，且不容易發餿，這是因為醋等可使 pH 值（酸鹼值）降低，微生物較不易繁殖

生長之故。（日本人在飯盒內常擺一粒梅子，亦是此道理）。又如果是做炒飯用的飯，加點醋在內，可減低炒飯的油膩感。

由上觀之：吃飯容易，但是要想吃一餐清香可口的飯，實在也是一件大學問哩！你說是嗎？！