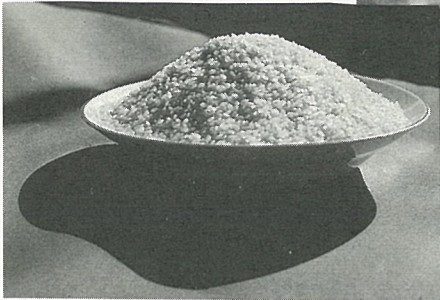


煮飯小技巧大學問(1)

糯米做的點心 (阿郎 攝)



洗米要輕要快 (徐近平 攝)



米飯味道清淡，可與任何食物搭配，也不會有相尅的情形。既然餐餐都要吃，要怎麼做才好吃呢？

中國人碰面時，常常以“吃過飯了嗎？！”打個招呼，或是，久未謀面的朋友，就以“飯局”來敘舊。“飯”是我們飲食中最重要的食物，每天多多少少都要用到它，有些人，甚至每餐都需要它，假如有一餐“沒飯吃”，就好像沒“吃飯”似的缺少滿足感，即使一天三餐都吃米飯，一生也都不會感到膩，“米飯”誠為我們的“主食”——實不為過。

它的味道清淡，可與任何的食物——雞、鴨、魚、肉、蛋、豆及豆製品（豆腐、豆乾、油豆腐、素雞……）、蔬菜……等搭配，也不會有味道相尅或不合適的情形。

“飯”既是我們天天餐餐都要吃的，但是要怎麼做才好吃呢？！

選擇適當的米

要煮得一鍋好吃的飯，第一步是要選擇適當的米。米的種類有粳米——蓬萊米、秈米——在來米及糯米三大品種。

米質各具特色

糯米一般是用於製作點心（如湯糰、年糕、麻糬），蓬萊米或在來米皆可做飯，以蓬萊米為原料做成的米飯，吃時的感覺較粘；以在來米做成的米飯就較鬆散，但它的出飯量較大。

現今一般人還是以蓬萊米來煮飯的為多，在來米大都被用於做米的加工品——如米粉、碗粿、芋頭糕、蘿蔔糕、

油蔥糕、河粉(粿條)。選擇煮飯用的米，可依習慣、喜好而選用蓬萊米或在來米。

新鮮米香味濃

米最好選用新鮮的米，因米貯放的時間久了，新米所特有的香味會散失掉，取而代之的是陳米的臭味，陳米臭是由於米粒上的微生物繁殖所產生的物質，及米粒內的酵素作用，引起了脂肪、蛋白質、醣類分解，產生了有機酸，以及脂肪酸的自動氧化分解產生的醛等綜合而成的，這些物質可使舊米煮成的飯，風味變得很差。

所以買米時要買新米，且一次買米的量不要太多，以一周內能吃得了的量來買就行了。市面上有小袋包裝的米，不妨儘量購買這種米，它不但已有完整的包裝，較不會有摻和、污染的情形，同時也有碾製的廠商名稱、品牌，米的品質也較有保障。

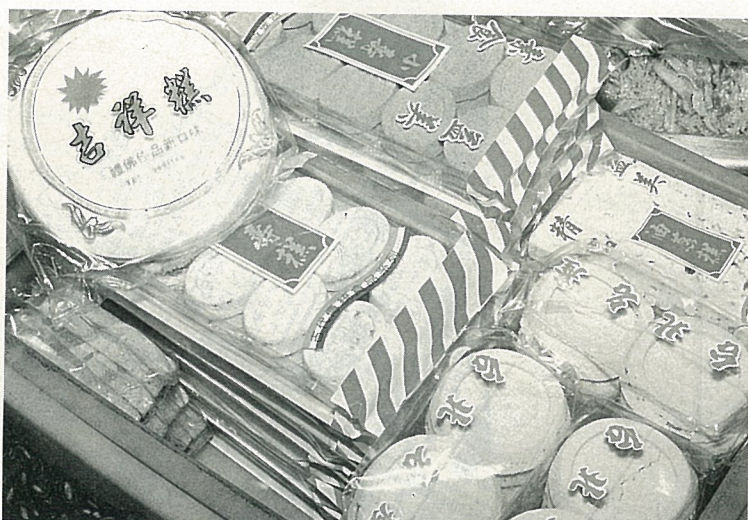
胚芽米因為容易腐敗(它所含的營養素量較多)，選購時更應注意碾製日期、開封後應置於溫度較低、乾燥的地方，密封貯存(能夠的話，密封了後放在冰箱內最好)。

洗米要輕要快

洗米的動作要快、要輕，不能用力搓洗，只要將附着於米中的糠或雜物去除了即可。

營養素易流失

洗米對於米中所含的營養素量的多少影响非常的大，精碾度愈高的米(精白米)，洗米時營養素的損失愈大，愈粗糙的米，洗米對營養素的流失量較少(主要是在洗米時，可溶在水中的維生素或礦物質會因溶於水中而流失掉)，故洗米的動作要輕、要快。



在來米做的加工品(阿郎攝)

淘洗米時，維生素B₁的損失量

米的精白皮	輕輕洗	用力搓洗
糙米	5%	8%
白米	23%	54%

水洗次數1~2

洗米時要很快的洗，且將洗米水很快的倒掉，一方面可避免溶於水中的營養素的流失，另一方面也可以避免米吸入了米糠或米的陳舊臭味，而影响了煮出來的米飯清香味。

洗米的次數也不需多，只要一、二次即可。不洗米就煮飯時，往往會有米糠臭，那是因為有米糠附着在米上，米糠含有脂肪酵素及其他的酵素較多，貯存一段時間後，就會產生了酸敗的臭味。

富化米免水洗

在市面上也有特別加了某些營養素的富化米(如加了鈣或維生素的米)，選用此類的米，就不需經過洗米的過程，直接加入適量的水在米中即行，以免水洗時，加入的營養素都給洗掉了，失去了添加營養素的功效。

而這種添加了營養素的富化米，在烘乾、碾製時皆已特別注意其衛生與製作的情形，避免會影響煮成米飯的風味問題。