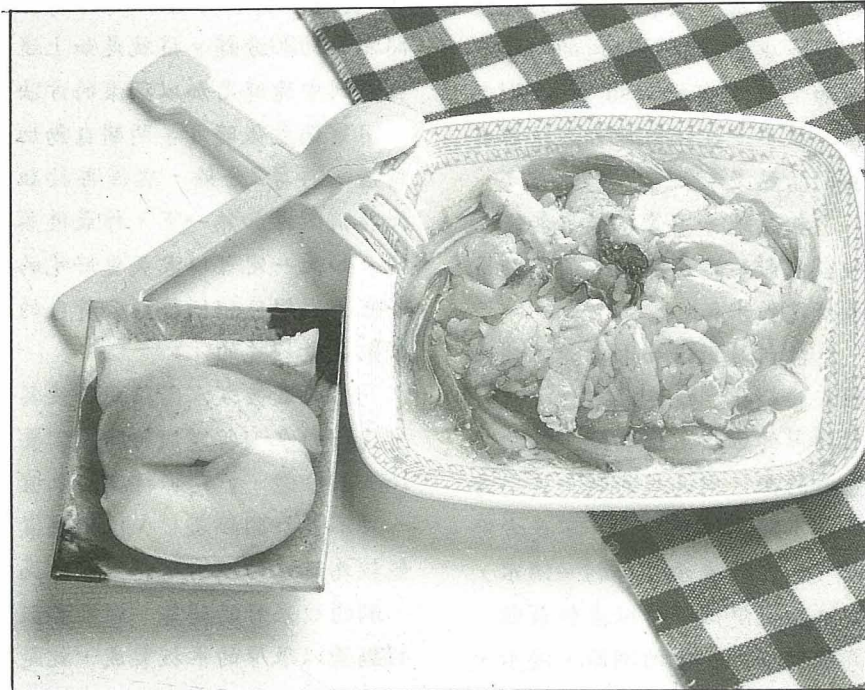


吃米要趁新鮮

台大食科所教授／李錦楓



白米飯最大的優點，是每天吃不膩，適合作為主食。(鱈魚飯／糧食局提供)

營養學家說：現代人吃過多的肉類，造就了肥胖或成人病增加的原因，建議膳食應以米食為中心來加以平衡。

糙米是活的 吃米趁新鮮

米是稻子的種子，除去稻殼就是糙米。糙米除去胚芽、米糠就是白米。國人什麼時候開始懂得吃白米，沒有查到。在日本也無法查考什麼時候開始吃白米，從前只限於上流階級才吃的白米，也漸漸普及至一般民衆食用。當時不像現在，可從副食攝取各種維生素，所以自糙米改吃白米後，發生維生素B₁不足，引起腳氣病而被稱為江戶病。

現在有人主張不吃白米而改吃糙米或胚芽米，因為米糠或胚芽含有豐富的維生素B類、脂質、礦物質，所以沒有理由將其捨棄不吃。但糙米很不好吃，有些人將其碾成七分白米食用。若不是為了好吃，就營養上來說，碾成白米實在很浪費。

不過有另一派學者卻認為大可不必去吃糙米。他們的意見是：現在食物很豐富，我們可以從豐富的副食中攝取我們所需要的維生素B類等營養素。

被稻殼包裹的米是活的，雖然除去稻殼，糙米還可以發芽，但碾成白米，即除去米糠及胚芽後，就失去其生命力了，新鮮度也很快會減低。

白米在攝氏28度的氣溫下，經10天至2星期，即開始氧化。此附著於米表面的微量米糠的脂

肪成分會氧化、分解，就是使米飯不好吃的的原因。因無糠皮保護，米會直接受到濕氣或黴菌的損害，所以如一次購買多量的白米，貯藏達1個月或2個月，煮成米飯就難吃了。

但如與蔬菜或魚肉等比較，米可以保藏較久，所以米應該是屬於能保存的食品，但要好吃，米還是不要久藏，而以新鮮品來處理較為妥當。

米的味道是由什麼來決定呢？由於個人的嗜好不同，味道的評價很難，但大家都知道米飯有好吃的，也有難吃的。好吃的米飯條件是1.顏色要白，有光澤，米粒完整（視覺）；2.有芳香（嗅覺）；3.無其他怪味，但多少帶點油膩的感覺，也稍帶有甜味（味覺）；4.柔軟，具有適當的粘性與彈性（觸覺）。

百吃不膩的米飯 營養調配莫輕忽

米太好吃，簡單地配以味噌湯或鹽漬物就可吃飯。最窮的人加些食鹽、芝麻做成飯糰，也可算是一餐。因為太好吃，在營養上才會產生缺陷。

作者曾經聽過中國菜為什麼會那麼有名的原因，就是中國的米飯太難吃了。從前，台灣吃的米都是在來米，缺乏粘性、彈性，所以很難吃。今天，經過品種改良，我們已可以吃到很好吃的蓬萊米了。不過如果與日本的米比較，則遜色多了。在日本，因為米飯太好吃，所以日本料理就不必太講求。相反地，中國的米飯太難吃，所以一定要以精美的菜餚作為配菜。很多中國餐館甚至不賣飯，而只供應酒菜。有些餐廳，米飯是由專門供應米飯的

店來供應，由此可見中國餐館不重視米飯的一面。

就以最常吃的白米來說，主成分為糖質，100克含有331卡熱量，可說是第一級的熱量食品。作成米飯後，水分會增加，所以一小碗（120克）含有174卡熱量，與麵包（土司）一片（60克）約162卡大略相同。

白米的消化吸收率為98%，相當高。又雖非蛋白質食品，但含有約6%蛋白質。這蛋白質的品質也很好，其蛋白價為70，較小麥麵粉的47為高。

除了營養素以外，米有每天吃都不膩的優點。所以適合作主食。同樣是澱粉質，如每天吃甘藷或芋頭，一定會吃膩的。

米可與大部分的副食配合，不管是肉類、火腿、蛋類等作配菜，米飯都很好吃，實在沒有不將它當做主食的理由。為此，米被重新重視是極其自然的一件事。不過雖然如此，米在營養上並非完全食品，要與副食配合，攝取平衡的營養素，僅以味噌湯與鹽漬物做副食是不夠的。

煮飯有秘訣 水分最重要

決定米飯味道的因素很多。其中之一即是品種。最暢銷的品種，也就是最好吃的米的代表。現在米店都有袋裝的米出售。像台農67號、濁水溪產、中興牌、三好米等，已是消費者所熟習的名字了。因此有些消費者便以品種或產地來判斷米的好與否，但這並不是「絕對」的因素。

在台灣，原來只栽培在來米，但從日本割據台灣後，由磯永吉等學者自日本引進品種，經交

配改良育成蓬來米。農業試驗所又有人育成具有香氣的香米。

竹生先生認為好吃的因素，主要為產地、栽培方法，其次是乾燥、貯藏、碾米、煮飯的方法，都多少會影響到味道的好壞。例如，日本有的Sasa Nishiki品種，並不是在任何地方栽培都有相同的結果。

相反地，不管怎樣好的米，如果煮飯的方法不對，便不能成為好吃的米飯。

煮飯是對米加水與熱，使米的澱粉糊化。就烹飪來說，這是最簡單的方法，但實際上卻出乎意料的難。因為米的澱粉與馬鈴薯等不同，很難糊化。不是煮沸即可，在最後須不得剩一滴水，但也不得燒焦，所以煮飯最難。其關鍵在於水量的調節、浸水、火候及燜的時間四個因素上。

煮得恰恰好的飯，其重量是米量的2.2~2.4倍，所以水分增加1.2~1.4倍。如再加上加熱時的蒸發量，蒸飯時的水量是以米的1.5倍為最適宜。如將其換算為體積則為1.2倍。但對於水分較多的新米要稍微減少，相反地對老米卻要稍微增加。又由於各人的嗜好不同，喜歡稍硬或稍軟的米飯，加水量自有所不同。故單以電鍋的刻度為依據，也不一定能夠煮成好吃的米飯。

如果不是很均勻地吸收水分，這米飯就不好吃。又在尚未吸收水分時就加熱，也很難使其糊化。因此在煮飯之前，要使米充分的吸收水分；在攝氏20度時，米要約2小時才能充分吸收水分。其三分之二的水分都在最初30分鐘即吸收完畢。所以浸水時間至少要30分鐘，最好是約2小時

。從前的人在晚上洗米後，浸水，等到第二天早晨才煮飯，就是為了使其充分吸水的緣故。

米的澱粉糊化時間，在攝氏100度時，需20分鐘。則沸騰時間需要約20分鐘。這就是如上述在煮到中途時要加以猛滾的方法。用電鍋煮飯時可等開關自動切斷後，再等2分鐘，然後再按鈕使其稍微再加熱一下，作最後蒸烤，如此一定可以煮成更好吃的米飯，因鍋底稍微燒成金黃色的米飯是最好吃的。

米的最後吸水階段為不使其有殘留的水，所謂燜的階段需要15~20分鐘，盡量保持高溫為宜。「不能打開鍋蓋」，以電鍋煮飯較為好吃的理由也是因餘熱高，燜的效果好的關係。從前煮飯的鍋蓋以很厚的木板製成，就是為了使其充分吸收水分且有保溫的作用。因此，最好的方法是以壓力鍋煮飯，這是因為在高壓下，米的糊化會比較完全的關係。現在新式的電鍋也較舊式的電鍋密閉性好，其目的也在於此。

燜完後，從前都要把米飯移盛於木桶（飯桶），再吸取水蒸氣。現在沒有人這樣做了，但也該懂得，把米飯從下面攪鬆，使多餘的水分發散，雖然現在是用電鍋煮飯的時代，但為了要米飯好吃，仍然需要相當周全的「照顧」才行。

廚師手藝高 炒飯見高明

有人說，廚師的手藝如何，不用叫他做特別的菜餚，只要叫他做一盤炒飯就可看出來。但是我們常聽到「我不會做菜，只會炒飯」，其實要做一盤好吃的

炒飯還真不容易呢！

在這裡介紹較正式的好吃炒飯的做法。首先要準備佐料。例如叉燒肉，買現成的，或自己都可以，但要準備好吃的叉燒肉。其次是乾燥食品，如蝦米、干貝、香菇等要選擇形態好，具有特有香氣的產品。干貝不要有粉狀感覺者，並以圓形形態者為宜。香菇可以用生鮮者，最好買晒乾的才有香氣，並以傘部肉厚的為佳。蝦仁是以具有香氣，形態完整的才好。

在做炒飯前，要先將這些乾燥食品浸水（復水）。香菇要在使用2小時前，浸於添加一小撮砂糖的水中。蝦米也在溫水浸2、3小時。干貝要在半天前就浸於溫水中復水。復水將其榨乾，再連叉燒肉、榨菜（先浸水脫鹽）、竹筍等切丁。另外，將紅蔥頭，或青蔥切碎備用。

用於炸飯的米飯最好不用剩飯，而是為炒飯特別煮的飯。將洗好的米最少滴乾1小時，煮飯時比平時少加約一成水，以便煮成較硬的米飯。因為以太軟的米飯炒出來的炒飯就很難吃了。

在鐵鍋內加入充分量的油脂，如要好吃就使用豬油。在油中加入切碎的紅蔥頭或青蔥，將其炒香後，加入切碎的配料，加熱炒一下，然後將這些配料撈出來備用。鍋中再加入少許油，倒入打勻的雞蛋，炒熟後將炒香的配料及米飯倒入，以鍋鏟依切入的方式略炒。這時候，注意不要用壓的方式來炒飯，因為用壓的方式會使米飯增加黏性而不好吃。

先放進雞蛋的理由是，蛋在凝固時會吸取多餘的油脂，然後在炒飯時會再慢慢放出來，裹在

米粒外面，而可以做成易散開的炒飯。如果先煎蛋，然後散在炒飯上，則油脂會浮在米粒上面，而變成很油膩。

最後將米飯集中在炒鍋的中央，從鍋的周圍澆上醬油。醬油不是為了調味，而是為調香所用的，所以不直接澆在米飯上，而從米飯的周圍讓其冒煙流入。

炒飯的秘訣是以較硬的米飯，以較大的鐵鍋，使用較多的油脂，從頭到尾以強火炒成。

國外旅行 不缺米食

到國外旅行，雖然可以嚐到各種不同口味的菜餚，但日子一久總是會覺得吃不慣。有些喜歡吃米飯的人，雖然吃了山珍海味，肚子填飽了，最後不吃一點米飯就覺得沒有吃飽一樣。如果在國外，沒有白飯吃時該怎麼辦呢？提供一些對策。

西式炒飯（pilaf）

在西餐菜單中（現在也有冷凍食品）有pilaf的菜餚，這是法語，為一種混有烤肉或貝類等的西式炒飯，不過變化很大。因為這不是單獨將米飯加油炒成，而加有碎肉等，所以較油膩，與淡泊的米飯相差很大。這可能開始於伊朗（以前的波斯），但也有它來自土耳其料理的傳說。

因為是回教的關係，所以肉是使用羊肉，再加香辛料、葡萄乾等炒成。如果使用羊脂，則腥味相當重，有些人會聞而退避三舍了。

同樣是中東國家，以米飯為主原料的還有稱謂「度爾麻喜」的食品。在土耳其的餐館，到處

都可以吃到。不過在當地高級西餐廳卻吃不到，反而在傳統的小餐館才有。這並不是客人叫了才做的食物，而是早已做好並排在櫥窗中。看起來更像一道菜餚而不是米飯。它除了米以外，還有肉，並以香辛料調味，以葡萄葉捲起來，然後蒸熟的。就像以葉子包起的鹹粽子。不過它不是要單獨食用，而是配上別的菜餚一起食用的。當你吃膩了羊肉時，吃了5個「度爾麻喜」與一大盤沙拉，大概就可以飽肚子了。
東南亞的米食

到了東南亞，吃的問題就比較簡單了。因為他們都是吃米飯的民族。雖然不必憂慮沒有米飯，但他們都沒有很用心的把飯煮好。在餐館吃的米飯，都有點異樣的感覺，好像吃前天剩下的米飯一樣。這可能由於米的品種不同，缺少黏性以及不用電鍋，好好地煮及燜熟的關係吧。

在馬尼拉的露天市場有出售粽子，這是仿中國式的粽子，是以糯米做的，味道還不錯，也許是受到華僑的影響吧！不過是用香蕉葉子，而不是用竹葉包的。

在日本，粽子是來自中國，他們也在陽曆5月5日端午的節日，吃粽子，不過沒有紀念屈原的含義。日本的粽子成長茅形。從前是以糯米以菝葉包起來蒸熟，吃的時候再沾黃豆粉（加糖）食用，不過現在已成為一種甜點。

日本人可能是最講究米飯的民族。尤其是對於煮飯的方法，米的品質都很注意。台灣也受到了影響，所以電鍋普遍了，現在在來米也幾乎看不到了，代替的是蓬來米，以及黏性更好的壽司米。