米飯烹調技巧

文／洪梅珠

我們是以米飯爲主食的民族，從小吃飯長大，幾乎每天吃飯，理論上每個家庭都應該熟稔煮飯的技巧，但問到每個人如何煮飯，好像都是代代相傳，沿襲媽媽的方法居多。記得在學校的家政課有教如何作麵條、包子、水餃、冰淇淋及蛋糕等，卻不記得有教如何“煮飯”。一般人可能覺得煮飯是輕而易舉的事，或許煮飯是容易的，但要煮一鍋好吃的飯，可是一門大學問。以下告訴你一些米飯烹調的技巧，教你如何成爲煮飯高手，讓你在今後的每一餐，都可以享用到香Q美味的米飯。

一、適當的煮飯量

煮飯以鍋量的八分滿最美味，煮太少或十分滿煮成的飯，較不美味。

二、洗米

洗米主要的目的是洗去附著在米粒表面的米糠或雜物，過去碾米設備及精米技術較差時，米商常加入石灰粉以美化白米的外觀，所以過去洗米時要用力搓揉，但現今的碾米設備及加工技術精進，碾成的白米粒粒白皙淨潔，已無需添加石灰粉。過度洗米反而易使米中的礦物質與維他命B_1流失，用力過度也易使米粒龜裂，降低食味。所以現代化的洗米要訣是要輕、要快、不可用力搓洗，除可避免營養分流失外，尚可避免米糠的臭味滲入米粒中，建議水洗1~3次爲宜，且每次的水洗時間越短越好。

三、加水量

煮飯其實是使米澱粉糊化的過程，所以加水量以至少能使米澱粉充分糊化爲原則，而且加水量的多寡會影響米飯的品質，加水量的多少要考慮以下因素：

1.個人的喜好
喜歡飯軟一點的加水多，喜歡飯硬一點的則加水量少。

2.米本身的含水量
水分含量少的米加水量應多，水分含量多的米則加水量應減少。

3.米的品種
高直鏈澱粉含量品種、低直鏈澱粉含量品種與糯米所需加水量依次減少。

4.米的新舊
新米加水量應少，舊米加水量應增加，台灣新米上市時間由南到北，一期作由5月中旬至8月中旬，二期作由10月上旬到翌年元月。

5.米的精白程度
精白程度越高所需水量越少，糙米、胚芽米、白米所需加水量依次遞減。

6.炊具或烹調方式
使用間接加熱或直接加熱的炊具，使用電力或用瓦斯，不同炊具的加熱能力不同，故其所需加水量亦不同。

7.米飯料理的形式
一般米飯、壽司、稀飯、炒飯所需加水量均不同，適當的加水量，是使加入的水全部成爲結合水，讓澱粉完全糊化，沒有遊離水存在，其米飯的粘彈性最佳，若加水量過多則產生遊離水，米飯易成糊狀，相反的加水量過少時，一部分澱粉無法糊化，則形成飯蕊。

四、浸米

浸米的的主要目的在使米粒能充分吸水，烹調時讓水能進到米粒內部，要煮一鍋好吃的飯，浸米是必要的過程。加熱時米粒的表面先糊化，會阻礙水及熱進入米粒內部，若沒有事先浸米，煮成的飯中心部易形成硬硬的飯蕊。浸米所需的時間受水溫影響很大，以台灣的氣溫建議夏天至少浸米30分鐘，冬天至少1小時，若爲糙米則須浸2小時以上。浸泡過的米粒硬度較小易碎，所以大型炊飯工廠在輸送浸泡過的米粒時需格外小心，避免碎米過多影響食味。浸泡過的米比沒有浸泡過的米，煮成的米飯較軟且附著性強，食味亦較佳。

五、加熱

使米澱粉糊化除了適當的加水量外，尚須適當的加熱方法才可煮出美味的米飯。如果煮飯的溫度需由妳來調控，一般原則爲煮飯初期要以中強火持續加熱，達70℃後以強火加熱使儘早沸騰，並保持沸騰狀態約20分，之後以最強火加熱30秒後熄火。目前市售的電鍋或電子鍋均已將加熱的溫度內控，只需按下開關就可自動煮飯了。

六、燜飯

燜飯的目的在加熱完成後，利用鍋內的餘溫，讓米粒表面的遊離水被吸到米粒內，使米粒的水分達到均衡狀態，一般須燜10~15分以上，若燜飯時間不夠或中途打開鍋蓋，米粒間會有水分殘留，米飯粘彈性變差。熄火後鍋內的溫度變化依炊飯器的不同而異，但無論哪一種炊具，均會隨溫度的下降，在鍋蓋下有水滴形成，若不處理有滴落到飯表面之虞，因此燜飯後將飯移到保溫鍋，或在鍋蓋下舖一條棉布吸水，可預防水滴滴到飯的表面。

七、攪拌

攪拌可使各部分的飯分佈均勻，同時亦讓多餘的水分在攪拌過程蒸發掉，使飯更膨鬆美味。