

純米米粉好處多，如何辨別有撇步

文圖/王柏蓉

消費者該如何辨別「米粉」與「澱粉條」呢？其實純米製成的米粉，具有易煮快熟、容易糊化的特性，若將純米米粉以沸水烹煮 5 分鐘，會溶解出較多的澱粉質，使煮水變成白濁的米湯，米粉本身則會軟爛易斷裂(因此，純米米粉建議只煮 1 分半)，煮過的米粉絲呈現米飯的米白色澤，放涼後會黏在一起，復熱後會更碎散。相對的，以玉米澱粉等修飾澱粉為主要材料所製作成的澱粉條，建議至少要煮 3 分鐘以取得較好的口感。而經過大火煮 5 分鐘，仍然經久耐煮、Q 彈又條條分明，且煮過的水較清澈，並產生較多不易消散的泡泡。煮過的澱粉條較透明，放涼後不容易沾黏，復熱後則口感與型態則與放涼前較無差異。

傳統的米粉製程為了改善口感，需要將半成品的米粿及擠出的米粉絲經過搓、揉、捶、撚等多道工序，耗時費力，若添加玉米澱粉，便能省掉上述的時間與人力，並使米粉絲更 Q 彈。因此，「包裝米粉產品標示規定」之純米粉絲、調和米粉及炊粉可謂環肥燕瘦，各有所愛。但扮演食品添加物的修飾澱粉若含量將近九成，反客為

主，讓人以為吃米粉可攝取較均衡的蛋白質、醣份、脂肪與膳食纖維，反而攝入過多醣份與熱量，不但誤導消費者，更增加健康風險。因此，藉由煮米粉 5 分鐘，即可將米粉炊粉辨分明，把關自己的健康以及權益。



▲澱粉條經久煮後仍 Q 彈且條條分明，色澤較透明(左)；純米米粉則成米白色、易斷裂(右)