



## 洛神爆米香體驗

說明

早期農家在物資缺乏的情況下，家家戶戶都有的米就成了零食的原料。透過將各式種類的米進行組合，加工製成零嘴，且使用材料簡單無過多添加物，食用起來更安心。

- 材料器具 | 白米 1.5 公斤、砂糖 300 公克、麥芽糖 350 公克、水（一碗）、爆米香機、洛神花粉（適量）、攪拌棒、鍋子、火爐、方形平底鐵盤、刀
- 操作時間 | 30 分鐘（不含材料製備）
- 適合季節 | 全年

### 體驗流程

#### 一 材料製備：

1. 將白米放入爆米香機中使米粒受到高溫及壓力而膨發。
2. 製作洛神糖漿（圖 1）。在鍋中放入砂糖、麥芽糖、洛神花粉及水，大火加熱，並持續攪拌約 15 分鐘，至水分蒸散，糖漿表面呈細小泡沫狀。



圖 1 | 製作洛神糖漿

#### 二 製作流程：

1. 將已膨發的米取出置放於攪拌鍋中，趁熱與洛神糖漿混合（圖 2）後，將裹糖米香平鋪於平底鐵盤並壓平、壓實。
2. 待成品冷卻定型後，使用刀具將爆米香切成小塊（圖 3），即可食用。



圖 2 | 膨發的米趁熱與洛神糖漿混合



圖 3 | 洛神爆米香



## 知識引導



### 一 「爆」米香原理：

米在加熱高壓的膨發鎗中受熱，因蒸氣壓提升，米粒內形成數量大且多之空洞，鍋蓋打開時，壓力突然釋放，米粒中的水分揮發為氣體，米粒膨化，來不及釋放的內部高壓氣體產生「碰」的爆炸聲響，因此獨特的音效而被稱為爆米香。

### 二 「爆米花」與「爆米香」的差別？

玉米的外殼堅硬，有如壓力鍋之功能，加熱讓玉米粒內部水分受熱，壓力逐漸增加，加熱到一定程度後，玉米無法承受高壓而導致破裂，是為爆米花；爆米香則是使用米穀類種子作為原料，利用爆米香機高溫高壓的環境製造而成。

### 三 如何選擇爆米香的原料？

常見的原料基底為白米及糙米，可添加胚芽米、薏仁、紫米、小米等穀物，可自由調整基底與其他穀物之比例，例如以 1.4 公斤糙米搭配 0.1 公斤的黑糯米。

### 四 調味選擇：

本次活動中製作糖漿時加入洛神花粉，具有將米香染色、提味之功效，洛神花帶有微酸的口感，可緩和砂糖及麥芽糖的甜味，使口味更為清爽。調味可依照個人喜好調整，於製作糖漿過程中加入，如黑糖即為常見調味材料。

### 五 製品如何保存？

最佳賞味期限為 3 至 7 天。爆米香忌潮濕，若要長時間保存則須注意環境濕度，盛裝容器確實密封，約可存放一個月左右。若米香受潮而軟化或口感不夠酥脆時，可放入烤箱中以低溫烘烤，使水氣蒸散後即可食用。

## 體驗學習重點



1. 於原料基礎下加入不同種類的搭配食材，除了增加食用風味，同時可攝取多種營養成分，吃得更健康。另外也可發揮創意加入自己喜歡的原料如堅果、果乾、花生、芝麻等食材作為搭配，創造獨一無二的爆米香口味。
2. 白米品種選用：多使用米粒較大之品種，其膨發後會呈現較為飽滿、漂亮的形狀，如臺東 30 號。