



專業好味炊飯技巧



文·圖/張芳瑜

前言

現今國內民眾因工作與生活型態轉變，外食的機率偏高。然而，越是在生活步驟緊湊的環境下，偶爾嘗試「自煮生活」，不僅溫暖了胃也可療癒疲憊的身心。飯要怎麼煮才美味呢？本篇將介紹一般市售白米的美味煮飯技巧與大家分享。

專業好味炊飯

一般而言，一杯米的重量大約在150~160公克，可煮約2人份的飯量。本篇以300公克白米為例。

一、扣內鍋重

以小型電子秤先扣除電鍋內鍋的重量，若不採用扣重方式，則記錄內鍋重量。

二、洗米

不需要過度搓洗，快速清洗白米2~3次，然後將水瀝乾。

三、水量

將洗淨瀝乾的米放入扣重的內鍋，加入1.25倍的水量(重量比)，以300公克白米為例，需要375公克水。在洗米的步驟中，白米已吸附部分水量，因此電子秤最後的數據是洗米前的重量加上1.25倍水量，即為300公克(米)+375公克(水)=675公克。若一開始無扣內鍋重量，電子秤最後的數據應為675公克加內鍋重。

輕搖晃內鍋，使米粒均勻分布於內鍋中。

四、浸泡

現行市售電子鍋的內建煮飯程式大多含有浸泡功能，可以忽略此步驟。但若不是以電子鍋炊煮，建議浸泡20~30分鐘後才開始煮飯，讓米粒均勻吸水，煮飯過程中可均勻加熱，可以使米飯充分熟透。

五、煮飯

依據各自廠牌電子鍋的煮飯程式進行。

六、鬆飯

當煮飯程序完成後，請以飯匙鬆飯。鬆飯過程切忌用飯匙壓米飯，以免破壞米飯表層的水膜。

七、悶飯

鬆飯過後，先勿急著盛飯，可關閉電源，若可以在內鍋上方加上一層紗布為佳，再蓋上電鍋上蓋，進行10~20分鐘的悶飯步驟，隨後即可盛飯品嚐。

結語

本篇描述的方式是針對一般市售白米，因目前國內育成的水稻品種趨向多元化，例如低直鏈性澱粉品種，在煮飯水量的比例上可能因品種特性及新舊米而有所不同。此外，更可以個人喜好的口感調整水量，煮一鍋溫暖的白飯。本篇的煮飯步驟也僅供一般民眾在家煮飯參考，不同場合，如國內的米質競賽有該賽制要求的流程步驟。



圖1. 專業好味炊飯流程