

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洑鏹工逢鑑伴掬鏹朵龔 - 鏹儿棉錦序汉绀惧施洪ゆ侯 如何挑选好大米？

美食

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/02/10 11:44

大米是我国百姓的主食之一。由于我国大米产地众多，消费者在购买时也有很多的选择。但是怎样才能挑选出口感、营养俱佳的大米呢？

1、看新陈：大米陈化现象较重时，色泽变暗，黏性降低，失去大米原有的香味。表面呈灰粉状或有白道沟纹的米是陈米，其量越多则说明大米越陈旧。捧起大米闻一闻，陈米会有发霉的气味。此外，米粒中有虫蚀粒的也是陈米。

2、看硬度：硬度是由大米中蛋白质含量多少所决定的，大米的硬度越强，说明蛋白质含量越高，其透明度也会越好。一般情况下，新米比陈米硬，水分低的米比水分高的米硬，晚米比早米硬。

3、看爆腰：爆腰是由于大米在干燥过程中发生急热现象后，米粒内外失去平衡所造成的。爆腰米食用时外烂里生，营养价值降低。所以，选米时要仔细观察米粒表面，如果米粒上出现一条或更多条横裂纹，就说明是爆腰米。

4、看黄粒：米粒变黄是由于大米中某些营养成分在一定的条件下发生了化学反应，或是大米粒中微生物繁殖所引起的。这样的黄粒米会影响饭的香味和口味。

5、看腹白：大米腹部常有一个不透明的白斑，大米腹白部分的蛋白质含量较低，淀粉含量较高。一般含水分过高、不够成熟的稻谷，腹白较大。