

大米争“香”斗“味” 选好吃对更健康

米饭在我国饮食文化里,有着至高无上的地位。不管是红烧肉这样的硬菜,还是清炒时蔬、西红柿鸡蛋这样的小清新,都得搭配上一碗香喷喷的米饭,那才叫完美。

好饭出自好米,市场上的大米种类繁多,价格也是天差地别,有两三元一斤的米,也有二三十元一斤甚至更贵的米。那么,相差十几倍,甚至数十倍的大米,到底有什么区别?差距真的那么大吗?哪种更值得买呢?

高价和低价大米通常有3个区别

稀有性

俗话说,物以稀为贵。大米也是一样的道理。

比如大米界赫赫有名的五常大米,由于其独特的生长环境和种植技术,每年产量十分有限,尤其是其中的优质品种稻花香2号,产量就更低了,因此价格自然不菲。

而其他一些普通品种的大米,由于产量大、种植普遍,价格自然相对较低。

复杂的工艺或流程

复杂的工艺或流程也是价格高昂的另一个影响因素。这些大米在种植、加工过程中采用了特殊的技术和工艺,使其具备了更高的品质或者便捷性,比如有机大米、免洗米等。然而,这些特殊工艺也增加了大米的成本和价格。相比之下,普通大米则没有这些额外的功能和特点,价格自然更为亲民。

比如,有机大米禁用化学农药和化肥,需付出更多人工去维护稻田生态平衡,抵御病虫害。此外,严格的品质控制进一步加大工作量。而不使用农药等化学成分,有机大米的产量比较低,导致整体的生产成本上升。

另外,像免洗米可以直接食用,不需要淘洗。这是因为在大米的加工过程中,会增加去除米糠粉的工序,保证了表面残留的糠粉极少,从而简化了烹饪前的处理步骤。不过,这样就提高了生产成本,导致价格比普通大米更贵。

概念米

再来说说各种概念米。近年来,市场上出现了很多具有特殊功能的大米,如富硒大米、珍珠米、胚芽米等。

像珍珠米,本质就是粳米,只不过珍珠米是其中扁圆形、类似珍珠的大米。从营养价值、生产工艺等角度,和普通大米并没有太大区别。目前为止,也没有相应的国标。不过因为“概念”的宣传,价格比普通大米也高一些。

还有一些,如富硒米、胚芽米,本身为了补充或保留更多的营养,也增加了加工工艺的复杂度或者需要特殊的种植环境,除了概念外,也有额外的生产成本,因此价格更高。

短圆型

粘性一般,熟米有一定粘性
代表大米:五常大米、日本越光米

细长型

粘性小
熟米颗粒分明
不粘连
代表大米:
丝苗米
泰国香米

粳米

籼米

糯米

大米买得对也得吃得对

这么选和吃,米饭也能控血糖

米饭作为餐桌上的传统主食,也是升血糖的主力。如果你有减肥、控血糖的需要,首先要了解一个概念,就是食物的GI,即血糖生成指数。GI越高,升血糖的速度越快,对血糖的影响就越大。要降低主食的GI,记住这几点:

一是多用糙米代替精制大米。加工程度越高,越好消化,升血糖的速度就越

快。同样是籼米,糙米比精米的GI低不少。在蒸米饭时可以逐渐用糙米取代精制大米。当然,在米饭里加入其它粗杂粮也是一样的道理。比如,大米饭(籼米,糙米)GI为71,大米饭(粳米,糙米)GI为82。

二是籼米代替粳米。如果你不喜欢糙米的口感,就喜欢吃白白的大米饭,那建议你选籼米来蒸米饭。因为籼米没有粳米那么黏糊,升血糖的速度比粳米要慢。比如,大米饭(籼米,精米)GI为82,大米饭(粳米,精米)GI为90。

三是蒸米饭别太黏糊。即便是同样的食材,蒸煮的时长、压力等不同,对血糖的影响也不一样。总的来说,就是米饭越黏糊,越好消化,对血糖影响越大。尽量有点嚼劲,让消化慢一些,对血糖就友好一些。

掌握方法,主食也能有营养

大米作为精细加工的粮食,本身的营养是以淀粉为主,维生素、矿物质类的营养成分很少。为了平衡大米的营养,在做饭时有几点建议:

一是淘洗别太多。虽然精制大米的维生素少,但聊胜于无,所以大米淘洗次数并不是越多越好,淘洗过多会增加水溶性维生素和矿物质的流失,建议控制3次以内。淘洗时用冷水,不要过分揉搓。

二是胚芽米优于普通大米。胚芽米是在普通大米的基础上,保留了大米的精华部位——胚芽。这样既能吃到大米的口感又可以获得维生素E、必需脂肪酸等营养。不过,在开封后一定要注意保存,以免导致胚芽酸败变质。

三是加1/3~1/2粗杂粮一起蒸。粳米好吃但营养低,和膳食纤维、维生素丰富的粗杂粮一起蒸,可以在营养和口感上得到平衡。比如糙米、燕麦、红豆。尤其是杂豆类,可以和大米起到氨基酸互补的作用,提高蛋白质的利用率。(李纯)

买大米要看3点

看种类

根据大米的推荐国标,大米根据稻谷的类型,可以分为:籼米、粳米和糯米三大类。这三类大米,到底有啥区别?一是形状,二是粘性。

因为粘性和口感的差别,这三类大米在烹调时的用途并不一样。

籼米除了蒸米饭外,炒饭时经常选择这种大米,比如扬州炒饭、煲仔饭;粳米比较适合蒸米饭、熬粥、做寿司等;而糯米粘性大,适合做粽子、菠萝饭、八宝饭等。在烹调时,不同的用途可以选择不同类型的大米。

看标准

大米的标准有很多,一些地方的大米会执行相关地理标志产品的国标,比如东北的五常大米执行的是《地理标志产品 五常大米》(GB/T 19266)。因为我国产米的地方较多,而大部分地区并不在地标产品要求的区域,因此大部分大米执行的是《大米》(GB/T 1354)的标准。

如果你认准的是地标大米,不能只看包装的名字。比如写了五常大米,但执行的是普通大米的国标,那就不一定是“正

宗”的五常大米。要想买地标大米,认准这些标准。如果你买的大米执行的是《大米》(GB/T 1354),在购买时要注意大米的名称和等级。

看名称和等级

大米按照品质,可以分为大米和优质大米两大类。顾名思义,优质大米是优于大米的。以碎米的多少为例,大米品质的籼米最低要求是不超过30%,而优质品质的籼米最低要求则是不超过15%。

在购买时,认准名称里带有“优质”的产品。不用担心发现不了,商家会尽可能地让你知道它的好。

除了“优质”外,还要看等级。即便是优质大米,也会分为一级、二级和三级。这个等级是怎么划分的呢?主要依据是杂质率、加工精度、口感等维度进行区分。总的来说,一级最好,后面依次是二级和三级。

可能有人会担心,级别高的加工程度高,会不会影响营养呀?答案是肯定的,不过这个不用太介意,因为无论哪个等级,精制大米的营养和糙米比不是一个量级,都是以淀粉为主的果腹型粮食罢了。

所以如果你想买口感好、品质佳的,首选优质一级。