米飯文化篇 Rice

「開飯喇！」一句耳熟能詳的廣告對白，也是母親每晚八時的指定對白。米是我們的主要食糧，中國人視米如命，日本人更是禮待米飯之邦，壽司、米糕款式奇多。意大利人除吃意粉，也愛吃米，但一定要配上芝士及上湯，到意大利菜館時定要試試。

米飯熱騰騰，入口軟綿綿，但很多人視它為減肥大敵。米不僅不含脂肪、鹽分及糖分，並含人體最需要的澱粉質、礦物質及維他命，較麵包更能裹腹，提供熱量，試問沒了它，我們怎可過活？

口利百加

意大利米 (Arborio)
屬梗稻的一種，多用來做Risotto（意大利飯的一種）。意大利人愛吃芝士，米飯會加入大量芝士、橄欖油及肉湯調味煮成飯。

印度米（Basmati rice）
屬秈稻，生長在印度喜瑪拉亞山附近，印度人喜用它來煮成Pilaf，即用米加魚或肉及調味品煮成的肉飯。

米的種類

大致可分為在來米（秈稻）、蓬萊米（粳稻）及糯米3種。

在來米（秈稻、大米）：米身較細長扁平，黏性較小，較鬆散，部分品種有香味。多用作製成加工食品，如米粉、米通等。現在我們普遍也是食用這種米，但質地越來越近似蓬萊米，煮成飯的顆粒分明，飯的質感較軟身，爽而不硬。中國及歐洲等國家較常食用。

蓬萊米（粳稻）：米身短而肥圓，黏性較大，吸水性中等。因含較多的澱粉質煮成的飯膠質較重。如日本米。

糯米：不論在來米或蓬萊米，都有糯米的品種。糯米沒有穀膠，澱粉質豐富，故黏性較強。長糯米多用來做米糕、肉粽。短糯米則用來做麻糬、鹼粽等。

長黑糯米（Black Glutinous Rice）
糯米沒有穀膠，黏性很強，含很高的澱粉質、蛋白質、鈣、磷，並有天然的黑色素，中醫認為它有補中益氣，健脾之效。是泰式甜點必備之選。

紅米：(Red Rice)
纖維素、維他命 B1 及 B6 均較白米高。由於外穀較硬，適合與白米混合一起吃。

黑野米（Wild Rice）
是水中的野生植物，不屬於稻米的品種，美加印第安族普遍的食糧。
黑野米含豐富的蛋白質、纖維素、礦物質。卡路里是糙米的一半，但口感較粗及硬。

小麥粒 (Cous Cous)
與我們熟悉的麥米不同，是阿拉伯及北非地區的傳統主食，有些人愛稱為「小米」。主要用小麥粉 Semolina 磨幼混合麵粉及灑上鹽水製成，再用手搓成細粒烘乾。煮時多加上湯煮成。

黑米（Black Rice)
是稻米中之珍品，又名貢米，營養價值比一般白米為高。中醫認為它能滋養陰腎，補胃暖肝，明目活血，對頭暈、貧血、白髮甚有功效。

長糙米（Long Brown Rice)
其外穀較硬，煮前需浸約 2 小時，煮時亦需較長時間。歐洲人多用來製沙律、炒飯、肉飯等，較長白米含更高纖維素。

短白糯米 (White Glutinous Rice)
屬粳糯，黏性多，含豐富的澱粉質，多用來製甜品。

短糙米(Short Brown Rice/ Pudding Rice)
黏性較高，多用作 Risotto、甜品、意大利湯等。
其纖維素較白米高 2 倍。

白米 vs 紅米 vs 糙米

白米合起來是「粕」，是米的殘渣的意思，因米的表面的穀糠已被輾去，營養價值較有色米低。糙米輾磨過程少，仍保留表面的穀糠，故較硬身。紅米的輾磨度較糙米多，故較軟身，但仍比白米有益。有色米含有豐富的蛋白質、纖維素（是白米的2倍）、礦物質、鐵質及維生素B1、B2。能淨化血管，促進新陳代謝，幫助消化及清理腸胃，長期吃有色米，能把體內的毒素排出體外，平衡血糖。

保存及貯存

選購有效日期較長的米，並貯存於乾燥通風的地方。白米一般可保存6個月，有色米則可保存3至6個月。有色米較易有蟲蛀，宜選購小包裝。

米之產品

米醋

日本米酒

粘米粉

米條

米餅

年糕

米粉

米紙（春卷皮）