

## 《第三篇 答疑解惑》

### —— 稻米 ——

#### 1 选用与食用糙米方法

##### (1) 糙米食用方法小贴士



市面上有带煮糙米饭功能的电饭煲，煮饭时选择糙米模式即可；普通电饭煲煮饭后保温 25 分钟食用，口感更好；高压锅不适合煮糙米饭。



糙米与精白米可按 1:2 或 1:1 的比例搭配煮饭。电饭煲煮好糙米饭关键是要多加，一杯米加 1.5 杯水。

##### (2) 糙米贮藏小贴士

糙米营养丰富，但如果保存不当，极易生虫、受潮，从而导致变味、发霉。

夏季高温容易变质生虫，开袋后尽快食用完。



最好以小袋子分装、真空包装，冰箱冷藏可延长保存期限。

### (3) 糙米选购小贴士



看表面。优质糙米的外表有光泽，大小均匀。



闻味道。优质糙米的味道有米的清香，不带哈味。



摸手感。优质糙米摸上去不油腻无粉质，而且不易碎。

#### (4) 制作发芽糙米的方法

糙米又称为“活米”，把新鲜的糙米浸泡在水里，在合适的温度下，一定时间内能够出芽生成发芽糙米。

接下来介绍一种家庭制作发芽糙米的方法，其制作方法就像豆芽一样简单，具体步骤如下：

第一步，使用干净容器（盘子或者方形食品盒），在一定的温度下，将糙米浸泡 6-8 小时。

第二步，将糙米沥干，然后再加入少量干净的清水。

第三步，用干净的纱布铺在糙米表层，包覆糙米。

第四步，将温度控制在 37℃ 左右，让糙米发芽 20-32 小时，即得到发芽糙米。



## 2 各种米制品热量与血糖生成指数大揭秘

(1) 大家是否会被这些问题所困扰：正在减肥的人群，为了减肥每天都节食，不吃饭。那么这样的方法正确吗？吃米饭会长胖？

首先米是五谷之首，米饭更是我们日常饮食中的主角之一。米饭比较容易让人产生饱腹感。最新的营养学研究也指出，很少吃主食的减肥效果很难长期维持，而



且因为缺乏碳水化合物，容易导致神经系统能量不足，发生记忆力下降、失眠、低血糖等不良反应，甚至使人脾气变坏。米饭中的蛋白质有利于预防减肥中掉头发、皮肤暗淡、抵抗力下降等问题。即便在控制体重的期间，每天也应吃 150 克的主食，才能维持正常的生理机能。

## (2) 大米食品的热量以及血糖升糖指数的大对比



热量是单位数量（如 100 克）的食物中所含的能量。



“血糖生成指数”GI = (Glycemic Index) ——是反映食物引起人体血糖升高程度的指标，是人体进食后机体血糖生成的应答状况。



热量  $\neq$  血糖生成指数，即热量低的食物不一定是 GI 低的食物。

食品种类	热量 (千卡/100g)	血糖生成指数 (GI)
粳米/籼米饭	约117/114	约83.2
粳米粥	约46	约69.4
米线 (干、细)	约346	约70.0
米线 (鲜湿)	约99	约87.0
糯米饭	约97	约87.0
糯米粥	约70	约65.3

### 3 糯米消化性的疑问?



医学古籍认为糯米可以“健脾养胃”，但如今我们却常常听到专家们嘱咐“糯米不易消化，消化能力不好的人要少吃”。那糯米到底是易消化还是不易消化呢？

糯米几乎全是支链淀粉（其他谷类的支链淀粉一般占70-80%）。支链淀粉加热后具有较高的黏弹性、延展性，耐咀嚼、易剪切，表现出高度的软胶状态。传统的八宝饭、端午节包粽子、重阳节打重阳糕、元宵节煮汤圆等均使用糯米制作。

团聚粘性高的糯米食品如汤圆、年糕（特别是冷的）韧性强不易磨碎，在胃内停留时间较长，因此这些糯米食品吃多了容易造成胃部的“沉胃”感，不适胃部消化功能弱的老年人或儿童等。团聚低的糯米粥或是糯米饭，主要是支链淀粉，分支含量多，更易与肠道消化酶接触，可被快速分解，适合肠道消化功能弱的人食用。

#### 4 有色特种米，你了解吗？

##### （1）有色特种米有哪些，它们都是米中的“贵族”？

有色米包括：黑米、紫米、天然红米等。黑米和紫米都是稻米中的珍贵品种，属于糯米类糙米。



红米分为天然红米和红曲米，天然红米是指自然生长的红色大米，其红色由外向内，一般来说红米的心是白色的，与白大米没什么分别；红曲米也叫红米，是指经过红曲人工发酵，系内外都是深红色。一般来说，天然红米在淘米时，不易泡的时间过长，否则会褪色成近似于白米，而红曲米不会。

## (2) 有色特种米是不是被染色的啊？



**mom 正准备淘洗黑米，son 在一旁问**

Son: 妈，今天是要煮黑米吃吗？

Mom: 恩，昨天听电视里说多吃杂粮对身体好，今天就买点来尝尝。

### **mom 加水淘洗，发现水变黑**

Mom: 哎呀！这米该不是假的染色吧，还掉色，你看这水都黑了。

Son: 不是的，这个我们以前学过，其实黑米、紫米与天然红米都是特殊珍贵水稻品种，在自然生长过程中，其皮层内有大量的花色苷累积，从而使糙米形成红色或黑色。



## 一粒黑米掰开，放大展示



你看，把米粒掰开，内部淀粉质的胚乳还为白色，颜色主要集中在皮层。

## 科普花色苷，举例其他含有此类物质的食物



花色苷本身是一种安全的天然色素，像蓝莓、葡萄、草莓、桑葚里都含有，且对人体具有许多保健功能，具有预防糖尿病、减肥、保护视力等作用。它溶于水，所以浸泡黑米后的水显紫红色，这也说明浸泡会造成黑米营养的损失。

## 4 东北大米是因为添加食用胶粘度才那么高的吗？





东北地区一般种植产生的是粳米，蒸煮后米饭粘性大是其一大特点。常说的东北大米即粳米其粘性口感是品种原因，不是由于人为添加食用胶体产生的。无论是从技术上或是追求成本效应上，大米生产厂家都无此必要性，国家相关法规中也不允许大米中添加食用胶体。

## 5 粳米粳米怎么分？

我国按稻谷粒性性质可分为籼稻、粳稻和糯稻。其中的糯稻又分为籼糯稻和粳糯稻。

籼米米粒一般呈长椭圆形或细长，粘性相对粳米弱，煮熟后米粒较松散。

粳米米粒一般呈椭圆形，半透明，粘性较大，煮熟后米粒较粘但仍能分开。

籼糯米米粒一般呈长椭圆形或细长型；粳糯米米粒一般呈椭圆形。糯米的米粒白色不透明，黏性大，米粒煮后不易分开，常用于制作粽子、米糕、汤圆之类的食品。



## —— 小麦粉 ——

### 制作面食如何选用合适的面粉？

我国现行国家标准按照加工精度将面粉分为特制一等粉、特制二等粉、标准粉、普通粉(已不生产)等；此外，还有各企业自



行生产的精度高于特制一等粉的特精粉、精制粉等。此类面粉习惯上称做通用小麦粉，常用来做馒头、包子、烙饼等日常面食。小麦粉加工精度越高，等级就越高，含麸皮量越少，灰分越低，色泽越白，面筋含量越高。

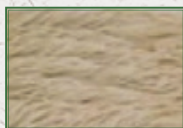
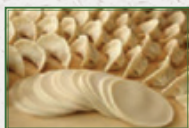
小麦蛋白质(面筋质)是面粉能形成粘弹性面筋网络，并在发酵面团中持气的关键物质。依据面筋质含量和质量的不同，面粉一般分为三类：高筋粉、中筋粉和低筋粉。其中面包类需要筋力强的面粉；饺子、面条、馒头类用中等筋力的面粉即可满足；而饼干、蛋糕类则必须用筋力弱的面粉来制作。



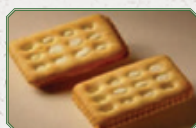
## 高筋粉



## 中筋粉



## 低筋粉





## 植物油

### 1 选购食用植物油注意事项

看标签。标签上通常能直接看到食用油的品种、制作工艺和等级。挑选食用油还要注意看生产日期。由于食用油保质期较短，如果存放



时间过长、存放时不注意避开日光照射、存放时室温过高或者将油桶开启后长期不用等，食用油就容易氧化酸败，出现哈喇味。氧化酸败的食用油，其过氧化物等将大量增加，对人体健康有害，应停止食用。因此，购买时一定要看清生产日期，不要一次性购买过多，保证在保质期内食用。

## 2 不同品种植物油换着吃

目前市场上食用油品种已达几十种。除了常见的大豆油、花生油、菜籽油、葵花籽油、玉米油、油茶籽油、米糠油、橄榄油、茶叶籽油、葡萄籽油、红花籽油等不同品种的植物油。

没有哪种油最健康的说法，每种油的营养各有千秋，从营养均衡的角度出发，几种油换着吃才是最健康的方法。因为不同品种植物油的脂肪酸组成和营养伴随物不同，长期食用单一的油品并不利于健康，定期更换食用油种类能使营养吸收更为均衡。因此，在挑选食用油上最好保持“三心二意”的态度，经常更换，才是聪明的做法。



## 3 选购时最好不选大包装

不少消费者总喜欢买5升等大桶装的食用油，认为大桶装的便宜好多。真是这样吗？

所谓“合算”，其实是以能否尽快消费完为前提的。食用油不宜长期存储，特别容易因光照、受热或密封泄漏等原因而产生氧化变质，从而影响人体健康。

大桶装食用油的保质期限是以包装容器的瓶口或桶口处封闭严实不泄漏为前提的。食用油天天要入口下肚，因此购买食用油时最好选择小包装，短期内用完。当买回大瓶装植物油时，最好分装带有刻度的油壶中，尽量减少食用油和空气的频繁接触。

#### 4 避光储存食用油

食用油的不饱和脂肪酸见光会氧化变质，应避光、隔氧、低温储存。塑料瓶包装的油脂使用后其余部分密封后置于避光的纸箱中或用黑纸或黑布遮盖并置于阴凉通风处保存，因为油脂保存最重要的是避光。另外，家里人口少，还是尽量买铁桶或不透明的包装。



**光照：**特别是在紫外和近紫外范围内的光照将显著地增加食用油脂氧吸收率，使其氧化酸败。所以，不论您买回家的是何种级别的植物油，一定要放置在阴凉干燥处，避免光线直接照射。最简单的方法是按油瓶的大小，用厚纸板（不透光）做一个油瓶罩，往上面一扣，就解决了避光的问题。

**不能离热源太近：**在温度高于 60℃ 时，食用油脂氧化速率显著增加。因此，我们在用完油后，油瓶要尽可能远离火炉、暖气等高温热源。

**减少与空气接触的时间：**在您买回桶装食用油（不论是 2.5L 还是 5L 的），没开启瓶盖之前，可按前述方法进行储存。一旦开启瓶盖后，最好进行分装使用。建议用棕色玻璃瓶，减少透光、透气。每次用完后要把瓶盖拧紧，以减少食用油与空气的接触时间。

## 5 分装时要注意瓶子的干燥清洁

分装时，采用的器具一定要干燥清洁。引起食用油脂氧化酸败的原因除了光和温度以外，水分也可促使油脂水解产生游离脂肪酸；金属离子则是较强的促氧化剂，因此，采用的器具不但要考虑避光隔氧，而且一定要清洗晾干后再使用。



## 6 用过的油不可与新油混合

在煎炸食品时，一般都要向锅中倒入很多油。用完后，剩下的油不可将其倒回瓶中与新油混合。用过的油，尽管尚未氧化酸败，但在煎炸过程中，长时间在高温条件下与空气接触，已经吸附了大量的氧，部分不饱和键已经被氧化，微量的氧自由基已经产生。用过的油最好单独倒入一个瓶中保存，而且要尽快用完，煎炸油最好不要反复使用。

## 7 炒菜别等油冒烟

很多人炒菜时喜欢用高油温爆炒，习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜，其实这种做法是不科学的。





高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。通常食用油在高温催化下，会释放出含有丁二烯成分的烟雾，而长期大量吸入这种物质不仅会改变人的



遗传免疫功能，而且易患肺癌。为避免这种危害，制作菜肴时食用油加热最好不要超过油的烟点。以热油为宜，建议先把锅烧热，再倒油，这时就可以炒菜了，不用等到油冒烟，这样可避免引起烟熏火燎损害健康和促使面部生成皱纹。

## 8 学会丢弃“废油”

废油一般来自两个方面。一方面，每逢节日，公司发、单位发、亲友送，很多家庭存储了很多油，一不小心，过了保质期，这种“废油”要毫不吝嗇地丢弃。另一方面，很多家庭喜欢用“宽油”的方式烹饪煎炸食品，剩余的油，或反复用于煎炸，或放在那里，炒菜时再用。一般来讲，煎炸的余油不可再次用于煎炸，可用于炒菜，三天内用不完就要丢弃。

## 12325 热线与您共同保障国家粮食安全

12325 全国粮食流通监管热线由国家粮食和物资储备局开通，面向全社会受理对涉嫌违反《粮食流通管理条例》《中央储备粮管理条例》或其它粮食流通法规政策行为的举报。您对违法违规行为可选择以下途径之一向热线举报：

**电话：**法定工作日 8:30-12:00，13:00-17:00 时间，拨打 12325 电话举报；

**网站：**登录“12325.chinagrain.gov.cn”或国家粮食和物资储备局政府网站“互动交流”栏目进入举报；

**微信：**关注国家粮食和物资储备局微信公众号，从“专题专栏”进入举报。

受理举报按《12325 全国粮食流通监管热线举报处理规定（试行）》规定程序办理，严格保密。举报人可查询办理进展。

12325 热线，期待与您共同为保障国家粮食安全贡献力量。