

如何選購好米

販售的多種食米中，選出好米來呢？
米是中國人的主食，應該要如何從市面所

一、常見的稻米名詞



1. 稻米依據碾白程度由多到少，可分為白米、胚芽米、糙米，以及用糙米發芽的發芽米。簡單敘述加工與營養成分如下：

★糙米(日文漢字玄米)

- 稻穀只經過脫殼處理。
- 比胚芽米多出一層糠層，有更多的維生素B、維生素E、膳食纖維。

★胚芽米

- 稻穀經過脫殼處理，將糠層碾除，但保留胚芽。
- 比白米多出一顆胚芽，所以也比白米多出較多的脂肪、維生素及纖維質。

★白米·將稻穀脫殼、糠層及胚芽都碾除·營養素幾乎只剩下澱粉。

★發芽米(發芽玄米)

- 糙米發過芽稱為發芽米。
- 發芽米營養素跟糙米差不多，但含有豐富的γ-氨基丁酸(GABA)，它具有促進腦部功能，增進學習與記憶力。

★紫糯米

- 屬於糙米的一種，不過外殼比一般品種的米多了一層花青素，只有糠層含花青素所以紫糯米中間仍為白色才是真正的紫米；因花青素溶於水，所以清洗時水變紫黑色是正常的，當然煮好後也是整顆都是紫色的。

二、選擇好的品牌並注意袋上標示

1、CNS的白米分級標準：一等米：比較沒有碎米粒。二等米碎米粒比較多。購買時可以留意一下喔！白米業者必須將它完整的標示，因為如果標示不符合規定，可是會被各地糧食局的人員舉發喔！

類 型	等 級	性 狀	最 高 限 度									
			水分 %	損(被)害粒		白堊(粉)顆粒 %	碎粒 %	異型 粒 %	夾雜物		糙 米 %	稻 穀 %
				總計 %	變色粒 %				總計 %	固體殘渣 %		
梗米	二等	鮮均飽米 明一滿粒 色粒充實 澤粒實 型	14.5	2	0.3	10	10	3	0.2	0	0	0

2、完整的小包裝米標示：購買小包裝米的時候，請多留意包裝袋上四個重要標示喔！

- (1)產地：可以知道這包米是哪個碾米廠所製造的，如果要買池上米，碾米廠一定會在池上，因為農民大多會送到當地碾米廠碾製。
- (2)重量：米量的多寡，可以評估您大約多久可以吃完。一般來說，真空包裝米如果放置於室溫中儲存，通常為保存期限僅有五個月。非真空包裝會受溼度、氣溫影響，所以在室溫儲存約可保存三個月。
- (3)期作別：除了碾製日期，還會詳細標示稻作是幾年幾期所收的。這項資料可以告訴我們這包米新不新鮮。
- (4)認證標示：具有特殊認證的包裝米品質更有保障。如果您沒有很多時間選擇，則建議您可直接選擇印有「CNS一等米」、「CAS」優良農產品良質米、『大拇指圖案』的特級良質或加上「台灣好米」標示的米；這些標章或認證都可以幫米掛保證。



CAS台灣有機農產品標章+認證機關標誌



三、有趣的稻米TIP:

1. 一公斤的米可以煮幾碗飯？
--家裡13.3碗(1000g/75g)，或便當10個。
2. 一碗飯裡有幾粒米
--一碗飯如果裝得平平的，那裡頭的飯就大約有1000粒米。
3. 一個量米杯大約是幾碗飯的量？
--1杯米約150g，大約是兩碗飯的量

剝切丁5連拍

