



现代快报记者带着3种不同价位的大米到实验室测评,结果显示—— 两块四的米比七块的更营养更松软

日常将米饭作为三餐主食的你,是否知道怎么挑选大米?米真的是越贵越好吃、越贵越有营养吗?日前,现代快报记者带着米店里常见的三种不同价位的大米,来到南京财经大学食品科学与工程学院食品安全系的实验室一探究竟。

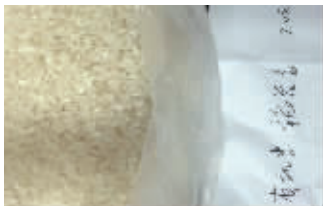
现代快报记者 俞月花 文/摄

●●● 选米

从米店挑选了 三种价位的大米

市场上的大米品种很多,价格也相差很大,有两三元一斤的大米,也有好几十元甚至几十元一斤的大米,记者在江宁区托乐嘉小区内的米店买了三种米:一种是店里单价最贵的有机米稻花香,销量大约占小店所有米销量的8%,一种是最受欢迎的东北五常米,占小店销量的70%以上。还有一种是这家店卖得最便宜的淮安大米,单价2.4元。

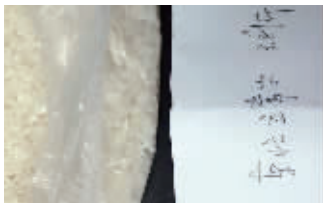
有机米稻花香



价格:7元/斤

外形:米身纤细,米白色,几乎粒粒一样,光感很好,闻上去也有一股清香味。

东北五常米



价格:3.8元/斤

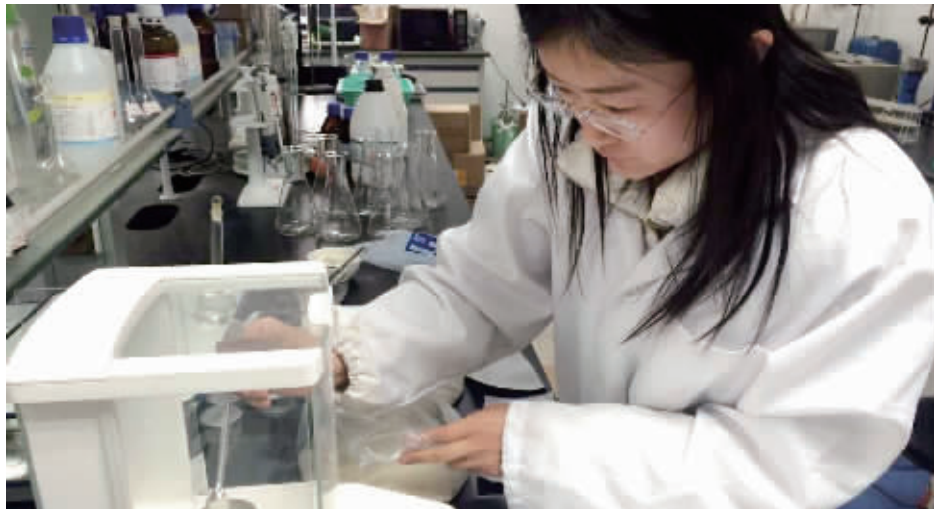
外形:比有机米稻花香的颗粒要短而粗一些。光感度也稍暗一些。不过,颗粒饱满,闻上去也有香味。

淮安大米



价格:2.4元/斤

外形:光感暗淡不少,而且腹白(不透明的白斑)也多。



南财大食品科学与工程学院研究生蔡宏郁在实验室做大米测评

●●● 实验 通过仪器科学测评,究竟谁胜出?

记者将三种不同价位的大米带到南财大的食品安全系,通过与米饭口感、营养关系密切的食味计、蒸煮品质实验等来测定它的品质,看看哪一种大米最终会胜出。

A 哪种大米营养最好? 食味计检测:价格低、颜值低的淮安大米营养成分最高

在南财大食品科学与工程学院的一间实验室里,研三学生蔡宏郁打开一台如小型打印机大小的食味计。她首先将东北五常米倒入食味计上方的一个装置中,米一点点漏到机器中,然后进入右下角的储藏盒里。1

分钟不到,屏幕显示出了“东北五常米”的相关指标。为了确保准确性,小蔡又测了一遍。二次数值取中间值作为结果。

随后,小蔡又紧接着对有机米稻花香和淮安大米分别做了两次检测。结果显示:

	食味值	蛋白质含量	水分含量	直链淀粉含量
东北五常米	81.500	7.650	17.200	18.350
有机米稻花香	82.500	7.350	17.050	18.250
淮安大米	70.500	9.300	18.350	19.250

B 哪种大米最松软? 蒸煮品质实验:淮安大米最软

大米食用品质的优劣还可以通过大米蒸煮品质实验进行评价。这一次,小蔡将三种米取样,过称称好,而后用实验室专用的移液枪给每个盒子加水,放到电饭锅里蒸煮。

蒸煮期间,小蔡打开实验室的一台质构仪,进行校准。

“这台仪器连接电脑,就像你在医院里看到医生用的B超监测仪差不多,一会把蒸煮好的米粒放到监测仪下方,可以测试它的硬度、黏度、弹性等。”

40分钟后,小蔡一一取出米粒样品进行检测。电脑上很快显示出各项数据结果:

	硬度	黏度	弹性	内聚性	咀嚼性	回弹力
东北五常米	5474.755	358.906	0.673	0.463	1705.178	0.224
有机米稻花香	6200.200	496.642	0.737	0.523	2389.542	0.272
淮安大米	4613.745	142.630	0.579	0.443	1182.962	0.197

南财大食品科学与工程学院研究食品质量安全的袁健教授说,市民可以参照这个步骤选购大米:

一.看米的颜色。新米的颜色通常是白里透明的,有的还带有淡淡的青色;

二.看米的腹白多不多,米

中的碎米粒多不多。“如果腹白多,有的是因为没有完全成熟,或者是品种问题。”

三.闻米的香味。新米通常都有一种清香,而时间长了,这种清香就会淡一些。

四.把米放在手上搓。等手搓热后,如果是打蜡的米,油

就会粘在手上。

此外,有人喜欢用开水烫米,试图去除米上的蜡,真的可以这样做吗?袁健教授说,这是可以的。“开水烫,的确可以将米上人为打的蜡去除。短时间烫米,营养成分也不会流失。”

▶ 微调查

你平常怎么挑选大米?

有人觉得大米越贵越好,有人随大流,哪种米畅销就买哪种,也有人先少买一点回家尝尝,然后再决定吃不吃这个牌子的米。你平常都是怎么挑选大米的?你知道怎么挑到好吃的大米吗?欢迎来跟我们聊聊。

参与方式



1.关注现代快报微信;
2.编辑文字:#快报调查#+你的看法(150字以内),通过公众号底部的对话框发送给我们。或者在公众号底部的对话框中输入“快报调查”,点击链接进入文章,在文末留言。

▶ 往期互动

回老家过年忘关水龙头,结果楼下住户遭了殃,究竟该谁负责?

(详见现代快报2月4日B1版)

网友评论

给爱的礼物

上个月我家楼上也是热水器漏水漏得满楼道都是水,我家客厅的地板缝滴了一早上水。我出门把他家楼道的水阀关了,楼主第二天晚上才回来,我也没提啥赔偿,只是说他家维修时顺带给搞搞就好了。

COCO

我也经历过,那时候没有报警,因为楼上的态度很好,说会赔偿,可是过了一个星期他们都没有做出赔偿,最后警察出面,对方赔了700块钱。

xdeba0

楼上住户忘关水龙头导致楼下住户受灾,存在过错,应该承担赔偿责任,若房东承担赔偿责任后,可以要求房客清偿。

梁云祥

出门了,留意一下水电气的开关,养成习惯,多好。

小窍门

教你四步选大米 淘米用开水烫 能去蜡