

怎么煮饭更香糯更营养,专家来支招

省农科院专家说,加入稻叶、米糠油可提升口感;滴点米醋、柠檬汁可保护维生素

吃了这么多年的大米饭,你知道怎么煮更好吃吗?专家支招:煮饭前水里加点米糠油、几片干净稻叶,或者滴几滴米醋、柠檬汁都能让米饭“提质升级”。

为什么加稻叶跟米糠油?现代快报记者了解到,稻叶中含有大量的芳香物质,米糠中含有大量不饱和脂肪酸和多种生理活性物质,但直接食用口感粗糙。为此,江苏省农业科学院从稻叶、米糠中萃取精油,用来抛光大米,让这些营养物质“回归”。另外,省农科院还在研究适合江苏粳稻产业的安全化、优质化配套关键技术,已经取得初步突破。

现代快报/ZAKER南京记者 刘静妍 文/摄



用稻叶精油和米糠油抛光过的粳米,很香很软糯

生产 减肥减药 打造优质“苏”米

从2013年起,江苏省农业科学院食品质量与安全检测研究所(以下简称省农科院食检所)参照国际先进技术,研究适合江苏粳稻产业的安全化、优质化配套关键技术,今年实现初步突破。一套保障江苏优质稻米产供全过程的安全管控技术规范初步形成,并在全省十多个基地示范。

据省农科院食检所专家王冬兰介绍,通过减少化肥、农药的使用,降低重金属污染和农药残留的风险,提高质量和效益。江苏优质米的特点是:稻米晶白香、米饭香亮软糯,于是以此为特征建立了分等分级标准与检验和分级操作规范,致力于打造“油光光、香喷喷、硬铮铮”的江苏优质粳米品牌“苏”米,提升产业现代化。

加工 提炼稻叶、米糠精油 抛光大米

在太仓市城厢镇东林合作农场(示范基地之一),工作人员用“苏”米现场煮了一锅饭,远远地就能闻到一股清新的稻香,盛在碗里看起来油光发亮,嚼起来则黏糯香软。这样的大米是怎么加工出来的?省农科院的梁颖博士告诉记者,那是因为大米里加了天然的添加剂——稻叶精油和米糠油。

稻叶和米糠是稻谷加工中的主要副产物。稻叶中含有大量的芳香物质,味道清香;米糠中含有大量不饱和脂肪酸和多种生理活性物质,但是直接食用口感粗糙,于是利用新技术,把其中的营养成分“回添”到大米里。“利用二氧化碳超临界萃取,从稻叶、米糠中提取精油,混合后抛光大米,不仅能提升口感,还能增加营养。”梁颖说。

煮饭 滴米醋或柠檬汁 保护维生素

稻叶和米糠精油除了用来抛光,煮饭的时候也能加。据专家介绍,蒸煮米饭前可以在水中加入少许事先烧熟晾凉的米糠油,还可以加洗干净的叶或者花瓣等,这样蒸出来的米饭色泽晶莹饱满、香气浓郁,而且营养更丰富。

可是,米糠油和稻叶有点冷门,还有别的办法吗?那就加食醋或者柠檬汁。由于自来水中的氯会破坏大米中的B族维生素,煮饭前水里加几滴米醋或者柠檬汁,就能保护维生素,还能让米饭松软、洁白,不易馊。

不同种类的稻米,保质期不一样。一般优质大米保存三四个月最佳,敞口、常温储存会加速营养流失。专家建议,如果有条件,可以冷藏储存,以延缓优质稻米品质的下降。

煮饭步骤 你都对了吗

- 1 挑选新鲜大米,用量杯量取需要的量;
- 2 淘米一两次为宜,不要洗太多次。在水里快速搅拌后立刻把水倒掉,用手掌按压的方式洗米;
- 3 饭锅里加水后别急着煮,先静置半小时;
- 4 开始煮饭后,其间不要打开锅盖;
- 5 电饭煲指示灯变为保温后,再焖20~25分钟。

小记者

REPORTER

快乐的一天

现代快报B1188号小记者、东山小学四(8)班 汪宏博

■指导老师:戴俊

我是一名四年级的学生,从周一到周末都排了满满的课,每天都像上足发条的闹钟,从早到晚满脑子都是学习。上周末,爸爸妈妈突然说带我去银杏湖游乐园玩,我高兴极了。

进入游乐园,我们来到一条巨龙处,近30米高的山顶处龙嘴大张,下面是一个倾斜的冲刺跑道。我拉着爸爸妈妈朝着项目入口处走去,一进去,里面的阿姨让我们每人买了一件雨衣,这让我大惑不解,又不下雨,要雨衣干吗?拿着雨衣来到登陆口,一条人工河流直通山顶,一排小船在等候。我们穿上雨衣,登上小船,船启动了,轰的一声,缓慢向上行驶。船行了大约三分钟突然加速,冲向了山顶,这时广播说大家抓好扶

手,船即将冲下去。话音刚落,感觉猛地一下,船从山顶冲了下来,好快啊,我吓坏了,大叫着,周边的大人也呼喊着。船快速冲下,我紧紧抓着栏杆,河道里的水四溅,幸亏有了雨衣,不然全身都湿了。又是轰的一声,船平稳停下了,我四周一看,笑了起来,大家都像落汤鸡一样。接着我们又玩了云霄飞车,一路上好几个弯道,我感觉整个人就像飞了出去一样,我大喊着“我要掉下去了”,旁边的爸爸也大喊起来,原来他也怕了。当车子平稳停下后,我感觉我的脸都白了,好惊险啊,看来我还是蛮勇敢的。之后我们又看了丑小鸭、美人鱼的演出,挺好玩的。

这一天玩得真嗨啊,我希望这样快乐的日子能多一些就好了。

我想去大森林里

现代快报B1190号小记者、将军山小学四(3)班 李欣欣

■指导老师:谷民发

我想去大森林里,饱览丰富的画卷,欣赏醉人芬芳的美景,享受大自然的馈赠。

我想去大森林里,大森林的春天五彩缤纷、生机盎然。参天树木傲然挺拔,绿色的叶儿翠色欲滴,可爱的小动物在树林间奔跑跳跃。将目光在树木间投放,一片繁盛的景象,鲜花都在竞相开放,一朵朵一片片,真是有趣极了。这片花海吸引了无数的蜜蜂和蝴蝶,它们翩翩飞舞跳起了华尔兹,看这场面多壮观呀!

我想去大森林里,大森林的夏天时常会下雨,如注的大雨难免会使小动物成了“落汤鸡”,看看它们狼狈的样子,真可笑呢!夏天的蝉叫得可欢啦,像是在说:“我们的演唱会要开始了!大家快

来呀!”

我想去大森林里,大森林的秋天硕果累累,梨子大妈、红苹果小姐、柿子妹妹……都在朝我们点头微笑。还有那一片片黄色、红色的树叶像顽皮的孩子似的挣脱树妈妈的怀抱,在半空中跳舞、翻飞,为这秋天又增加了一份别样的情调。

我想去大森林里,大森林的冬天大雪之后,一切都是白皑皑的,有时还能看到几只“雪兔子”跳来跳去。“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”,这句话一点也不假,看看我们周围仿佛都开满了高冷的雪花。

大森林里四季更替,每天都充满了如诗如画的乐趣,我向往大森林,我期待与大森林的约会。

第一次帮妈妈打针

南理工实验小学三(10)班 姜雨卓

■指导老师:张琰

今年暑假刚开始,我就跟爷爷奶奶回山东老家“避暑”了。爸爸妈妈继续留在南京“大火炉”上班。等到八月中旬,爸爸妈妈休假了才回到山东陪我。

妈妈一见到我,就拿出一盒注射器跟我说:“妈妈陪你的这段时间,这个针要每天打一次,我自己下不去手,你来帮妈妈打吧。”于是,我就有了第一次帮妈妈打针的经历。打针前,妈妈在医院网站上找到一个专业视频给我看,让我先学习一下。接着,我就学着视频里护士的样子做了起来:我先轻轻地把手指插进注射器上再慢慢拧紧,又拔掉针头外面的保护罩。我边做边想:“千万不要把针头弄坏了。”接下来,我轻轻地用手指弹着注射器的前半部分,目的是让注射液里的气泡跑到针头的方向,轻轻地推注射按钮,气泡就被排出针头了。排完气泡后,我从妈妈的包里找到医用酒精和棉棒,把医用棉棒蘸过酒精后抹在妈妈肚皮上的注射部位。这时,我的心情很紧张,因为下面就是最为重要的一步——注射了!我把注射器的剂量旋钮调到300毫克,把针头扎进注射部位,缓缓地按下注射按钮,注射器里的药剂慢慢地进入妈妈体内。等药剂全部注射进去后,我慢慢地拔出针头。注射成功!

妈妈笑着对我说:“姜雨卓长大了,第一次帮妈妈打针就做得这么好!”我对妈妈说:“其实,我很紧张,你看我的手心里全是汗呢!”

照片里的回忆

南外仙林分校四(4)班 温晨杰

■指导老师:杨学

今年暑假,我有幸来到了举世闻名的旅游胜地——印度尼西亚的巴厘岛旅游。其中,照片里的这处景点给我留下的记忆尤为深刻,那就是位于巴厘岛东部的蓝梦岛。

蓝梦岛是一座离岛,靠近岸边架设有一座栈桥,我们乘坐游艇靠近海岸后只能从栈桥处登岛。栈桥大约有100米长,桥的两侧是清澈见底的海水,五彩斑斓的鱼儿在水底游来游去。下桥后,赤足踏上沙滩的那一刻,脚底会因为沙子和贝壳的“热情亲吻”而有痒痒的感觉,舒畅至极。

蓝梦岛最有趣的要数水上游乐项目了,有香蕉船、甜甜圈、浮潜、快艇等等,我觉得最好玩的是甜甜圈。甜甜圈是一个用橡胶做的貌似甜甜圈的

船,完全靠快艇拉着前进,里面可以坐5个人。行进时,快艇在前面快速前进,偶尔转弯以增加刺激感,我坐在后面的甜甜圈里或直立或平滑在水面,手里紧紧地拉住座位旁的绳索,结果在一次快速急转弯时,手一滑,“扑通”一声直接被抛到大海里去了。当时我想着:完了完了,我要被喂鲨鱼了……但经过几秒的慌乱后,我却并没有沉下去,而是慢慢地漂浮上来了。原来我的救生衣这时起了大作用,很好地保护了我。同时开快艇的师傅也发现了状况,快速地赶来救援,直到上岸后我还惊魂未定呢!

虽然短短几天的旅游很快就结束了,但是我永远都忘不了那些美好、愉快的精彩瞬间。

奇珍异宝记

莫愁湖小学五(2)班 李思宁

■指导老师:周绪梅

嘿,你一定很想知道在北京除了万里长城,我还看到了些啥吧?没错,首都北京还有众多的奇珍异宝,下面我来介绍几样。

第一个是现存于中国国家博物馆的明孝靖皇后凤冠。这件宝物美轮美奂,红蓝相间,金色的九龙九凤雕得栩栩如生,似乎下一秒就能直冲而起,飞上云霄;而且富丽堂皇,上面镶嵌了一百余枚天然红宝石和五千余枚富有光泽的圆润珍珠。而那九龙九凤,无一不是用黄金雕成的呢。见了这件宝物,你一定会惊叹不已。

如果说皇后凤冠令你难

忘,那下面这座大禹治水玉山就能让你望而生畏啦:高224厘米,宽96厘米,座高60厘米,重5000千克。光为制作这座玉山,就用了整整6年的时间。不过这6年光景,却出现了一个堪称完美的艺术品:上面有峻岭叠嶂,古木苍松,瀑布激流以及喊着劳工号子、不惧险恶的治水的人们。玉山,不仅以庞大的身躯令人望而生畏,还以细腻的雕工令人拍案叫绝。想看一看它的风采,睹一睹它的真容,请来故宫吧!

你是否也心动了呢?首都北京更多的奇珍和历史等你来参观、挖掘。