



天然大米自热米饭

快报  
调查

热线: 96060

15分钟,生米煮成熟饭!由于方便快捷,自热米饭(也叫方便米饭)成了现代都市人的生活“战略物资”。不过,很多人吃了米饭后发现:虽然同样写的是自热米饭,口感却不一样。有的自热米饭看上去很晶莹,吃在嘴里Q弹,软硬合适,但少了纯天然大米的香味;而有的自热米饭,吃在嘴里比正常大米稍硬一些。

同样是自热米饭,为什么口感不一样?其中有什么奥秘?

现代快报+记者 储希豪 胡玉梅 钱念秋 文/摄

# 自热米饭,未必全是纯天然大米

有的是用米粉重新压制的“重组米”,专家建议厂家应在包装上加以说明

## 实验

糯米、软米、普通粳米、籼米、低糖米、糙米  
哪种米更适合自热米饭?



进行实验的6款米

“自热米饭自二战时期就有了,至今已有70多年的历史。”江苏省农科院粮食作物研究所稻米食味品鉴室里,普通粳米、籼米、糙米、糯米、软米和低糖米等6种米,被分装在不同的袋子里。

江苏省农科院副研究员陶亚军告诉现代快报记者,最早出现的自热米饭都是用纯天然米来加工的。不过,由于米粒中80%以上都是淀粉,淀粉又包括直链淀粉和支链淀粉,其中,直链淀粉含量是决定稻米品质的重要指标之一。“直链淀粉含量越高的稻米,吸水率越高,煮熟后口感较硬,冷后回生,所以不是所有的稻米都适合用来加工成自热米饭。”

那么,哪一种米更合适?陶亚军说,测测就知道了。

陶亚军把6种米分别淘洗,不同类型的,配上不同比例的水,而后浸泡20分钟,开始启动蒸煮。一小时后,整个品鉴室内弥漫着饭香。又经过20分钟熟焖,陶亚军才打开电饭煲。“米饭好不好吃、软硬度,也是要闻问切切的。”

就米饭的色泽度而言,软米、低

糖米、普通粳米、籼米、糯米,都比较晶莹,而糙米则还没有完全熟透。盛出冷却后,每一种都放在嘴里嚼一嚼,发现糯米最软糯,软米次之,普通粳米再次之,籼米、低糖米的软糯程度都比不上前三种者,而糙米本身还未蒸煮熟透。

“不同类型的稻米,在冷却的过程中,会逐渐变硬,变硬的程度各不相同。”陶亚军解释说,用来做自热米饭的稻米,对冷却后的米饭软硬度要求很高。

用天然稻米做自热米饭,把米饭蒸熟是第一步。之后,在加工厂内,要把蒸熟的米饭快速脱水、烘干、打散……恢复成米的形状。“这样,在10来分钟内就能熟。而且,要求用来做自热米饭的稻米具备‘冷饭不硬’的特点。”

通过比较,6种米,软米适合用来做自热米饭。“软米的直链淀粉含量大概为10%左右,是最适合加工成自热米饭的天然稻米。”陶亚军解释,而糯米最软,消化速度快,但会给胃肠道增加负担,因此很少作为主食。

## 调查

自热米饭是否用天然大米,米包说明上藏玄机

既然纯天然米可以用来做自热米饭,那么,我们吃到的自热米饭都是纯天然大米加工的吗?答案并不如此。

现代快报记者调查发现,目前市面上的自热米饭有“自嗨锅”“开小灶”“日日煮”“海底捞”等多款热销品牌。每一款自热米饭内都有方便米包。加热方式都差不多:将加热包和冷水发生反应,产生热蒸汽,等上15分钟,就能吃上热气腾腾的米饭了。

不过,仔细看配料,记者发

现,方便米包上备注的原料成分有所不同。其中一类方便米包的原料写着:大米、水、单双甘油脂肪酸酯。而另一类则包含大米、水、食用玉米淀粉、食用盐、魔芋精粉、单双甘油脂肪酸酯、磷酸二氢钙。

如何解读这些说明?陶亚军介绍说,两种原料成分中都有的单双甘油脂肪酸酯是一种乳化剂,能够增加淀粉弹性。关键的区别在魔芋精粉,这是把大米磨成粉重塑成米粒形状的必需品。

那么,自热米包里为什么要用魔芋精粉?陶亚军解释,市场上,我们买到的自热米饭用的米不一定是纯天然米,也有可能是重组米。“所谓重组米,就是把纯天然的大米或者碎米磨成米粉,加入魔芋精粉、食用玉米淀粉等,再把它重新压制成大米的形状。”

陶亚军说,看自热米饭是不是采用纯天然米,最关键的是看方便米包的原料中是否有魔芋精粉。“有魔芋精粉的,一定是重组米,不是纯天然米。”

## 建议

厂商在米包说明上应加上“重组米”字样

现代快报分别买了没有“魔芋精粉”字样的自热米饭和含“魔芋精粉”的自热米饭进行比较。打开米包,两种米的色泽和米粒形状略有不同。含魔芋精粉的自热米包,也就是重组米,看上去颗颗都呈细长形,看上去比较透;而不含魔芋精粉的颗粒略粗,不是那么晶莹。

取出米包,加热10多分钟。两种都熟了。不过口感、香味略有不同。不含魔芋精粉、天然米的自热米饭,米香味更浓郁,不过,口感上没有那么Q弹。而重组米加热的米饭,色泽更剔透,米香味略淡,口感Q弹。

陶亚军介绍说,采用重组米的自热米饭更Q弹,是因为生厂商在加工的过程中增添了粘合剂,有的还会添加一些微量元素和膳食纤维,增加米饭的营养性。“相比较而言,重组米更容易熟,也比普通米饭更容易消化。”

陶亚军说,市场上的自热米饭采用的米各有优劣,公众可以根据自己的喜好来选择。不过,他建议,商家在说明中要说明是采用纯天然米还是重组

米。比如方便米包的成分中,可以加上重组米字样,然后把各种原料写清楚。“这样可以让消费者消费得更明白白。”



扫码看视频



“重组米”自热米饭

科学防疫  
绝不松懈

不信谣 不传谣  
理性关注不恐慌

现代快报+ ZAKER南京

