

炒米香

我愛吃米香

我把「米」變「香」了。
因為米粒裡含有水分，當溫度升高時會讓壓力增加，如果在瞬間釋放壓力，米粒爆開，就是鬆脆好吃的爆米香。以前的人在偶然的機會，發現在被火燒過的竹筒中有一些爆開的米，鬆脆好吃。於是，爆米香就成為傳統的點心食品。米香完全以米為原料，只添加少許的糖，健康營養又好吃。



炒米香的原料 - 米

用「炒」的米香



用炒的米香有誘人的香味



用炒的米香需要一雙快手

一的炒米香，二的炒韭菜，三的強強滾，四的炒米粉……這首童謠是不是很有趣呢？沒錯！米香也可以用「炒」的。

炒米香所用的米需要先經過蒸煮的步驟，再放入炒鍋中給予瞬間高溫，就能讓米粒變得酥、香、脆。和爆米香比起來，口感更紮實，香味更濃郁。

高溫炒鍋的秘密

- ◆用「鹽」幫助加溫：因為鹽的熔點很高，顆粒又細，可以使米粒在高溫的鹽堆包圍中均勻受熱，壓力瞬間釋放變成米香。
- ◆「快手」翻炒：炒鍋裡的溫度非常高，稍一停留，米就會燒焦，或是受熱不均勻，不能爆出漂亮的橄欖球形。所以一旦米下鍋，兩手就得快！快！快！
- ◆特殊炒具「竹刷」：他是老闆用數十支竹



炒鍋、竹刷和鹽是炒米香最重要的用具

箒製作而成的獨特用具，方便在高熱的炒鍋中快速翻動，把米粒和鹽粒混合均勻，爆出來的米香才會渾圓白淨，酥、香、脆。

- ◆少一點爆得更好：瞬間高溫是讓米粒爆開的秘密，為了維持最好的高溫狀態，一次只加入一碗米，米香就會又大又白。

🌱 我會炒米香

炒米香的步驟

- ◆鍋裡放鹽，用中火慢慢炒熱。
- ◆兩人合作，一人倒米，一人炒，爆開後，用篩子篩出米香。



👆 乾米下鍋



👆 快速攪動



👆 米粒爆開



👆 白胖胖的米香佔滿鍋子



👆 起鍋



👆 篩去鹽巴

- ◆用糖、麥芽煮成糖漿，再加調味佐料變化不同口味。



👆 煮糖漿



👆 加入橘皮調味



◆趁米香退溫前，與糖漿快速攪拌均勻，倒入模中成形。



◀糖漿與米香均勻攪拌

◆用棍子擀平，要注意用力適中，太輕米香會鬆開不成塊，太重米香會被壓碎，沒有鬆脆的口感。



▲把米香輕輕壓入模具裡



▲稍微用點力擀成平整

◆切成適合的大小。注意用力的方向及力道，要能保持塊狀不鬆開，而且大小均勻。



▲切成適當大小



▲好吃的米香完成了