

蒙古特产奶茶伴侣 内蒙炒米奶酪优质炒米550克

产品名称	蒙古特产奶茶伴侣 内蒙炒米奶酪优质炒米550克
公司名称	包头市越八电子商务有限公司
价格	8.00/袋
规格参数	品牌:美洋圣加 品种:美洋圣加 口味:原味
公司地址	内蒙古自治区包头市稀土高新区曙光路22号(明天科技公司院内)
联系电话	13948329699

产品详情

品牌	美洋圣加	品种	美洋圣加
口味	原味	售卖方式	包装
等级	一级	净重	550(g)
原产地	内蒙古	保质期	365(天)
生产日期	2个月内	原料和配料	糜米
特产	是		

炒米是由糜子米炒熟后碾去外壳而得的米粒。加工方法是将纯净的糜子，用水浸泡后，上锅闷蒸，然后在炒锅上炒熟，冷却，去掉外壳。加工好的炒米，色黄而不焦，米坚而不硬，晶莹剔透，泡在奶茶中色味香美，酥香可口。由于经过水浸，使糜子皮表层中的水溶性维生素渗透到米粒中，增加了炒米中维生素的含量。又由于蒸炒后迅速冷却干燥，使糊化后的淀粉固定在原有状态，食用时只需以茶水浸泡即可。炒米食水量低，耐贮存。便携带，不易霉坏变质，适应牧区生活的需要。

原料和做法

炒米的原料是糜米，俗称蒙古米。以黄河水浇灌，纯天然种植出的米为最佳。其主要做法是将糜米洗净，去掉杂质，然后放入锅中煮沸，待破开米嘴后，马上出锅，然后再炒熟。经过这样做的炒米发硬，有咬头，一般为蒙古族人民所喜欢，所以当地人称作：“蒙人炒米”。如果在米还没有破嘴前就捞出，这样的炒出的米就比较好咬，但经不起嚼，当地人称作：“汉人炒米”。但必须注意，这样炒熟的炒米是不能直接食用的，必须经过去皮的处理。在古代一般是用石碓去壳，将米放入石碓中，脚踏驱动杆，倾斜的锤子落下时砸在石臼中，来回数次，就可以去掉稻谷的皮了。去皮后，用竹编簸箕去大糠，再用筛子去细糠，此后，就可以食用了。

炒米是用稷子做成的，要经过煮、炒、碾三道工序才能做成炒米。首先是用锅煮。锅里盛上水，烧到八

分开时将稷子倒入锅内。盖上锅盖继续加热。烧开后，揭开锅盖，上下翻动均匀，盖好锅盖，轻火焖，六、七分钟后，再上下翻动。这样连续翻动三至四次后，即可出锅。出锅的稷子粒鼓胀发圆，有透明感，但不能张嘴，否则影响炒米质量。煮稷子时，稷予和水的比例一定要适宜，达到稷子煮好水即干的程度最佳。

吃法

炒米是蒙古族人的主食，在蒙古语中，炒米被称作“胡列补达”，用糜子经过蒸、炒、碾等工序加工而成。在日常生活中，牧民们不可一日无茶，也不可一日无米。因为炒米是他们的传统食品，在蒙古族家庭中，无论男女老少，都喜欢吃炒米。吃时将米置于碗中，用奶茶泡至柔软时，拌着奶食品吃，或者用白奶油加糖拌着吃，或者用鲜奶煮炒米奶粥吃，也可以煮炒米肉粥吃。也可以干嚼着吃。

炒米味美耐饥，吃法简便，蒙古族同胞有“暖穿皮子，饱吃糜子”之说。日常生活中，牧民们出牧、行猎，炒米是必备的食品，这种习惯一直延续到今。不过现在人们做这道工序就先进的多了，有专门的碾米机，倒进去几分钟就可以完事，完全不必费劲地一下下去糠皮，选炒米了。由此可见社会的进步确实给我们的生活带来了很大的优越与欢乐。现在，在内蒙古自治区有很多生产炒米的厂家，但他们所生产的炒米大多是比较软的，还带着淡淡的炒香味，尤其被老人和小孩们喜欢。如果你来呼和浩特，不必亲自去草原，只要在当地的一些超市或是民族食品专卖店逛逛就可以买到香喷喷的炒米。

营养成分

(每100克中含)

成分名称含量成分名称含量成分名称含量

可食部100水分(克) 7.6能量(千卡) 374

能量(千焦)1565蛋白质(克) 8.1脂肪(克) 2.6

碳水化合物(克)80.5膳食纤维(克) 1胆固醇(毫克) 0

灰份(克) 1.2维生素a(毫克) 0胡萝卜素(毫克) 0

视黄醇(毫克) 0硫胺素(微克)0.29核黄素(毫克)0.04

尼克酸(毫克)0.7维生素c(毫克)0维生素e(t)(毫克)0

a-e 0 (-)-e 0 -e 0

钙(毫克) 12磷(毫克) 233钾(毫克) 252

钠(毫克) 10.7镁(毫克) 112铁(毫克) 14.3

锌(毫克) 1.89硒(微克) 4.53铜(毫克) 0.45

锰(毫克) 0.63碘(毫克) 0

