

# 深圳饭堂承包为您分享煮饭方式的小妙招

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 深圳饭堂承包为您分享煮饭方式的小妙招         |
| 公司名称 | 深圳鸿业餐饮服务有限公司               |
| 价格   | .00/个                      |
| 规格参数 |                            |
| 公司地址 | 深圳市龙岗区龙岗大道欢城广场B座1205-1206室 |
| 联系电话 | 0755-84567021 13632687501  |

## 产品详情

深圳饭堂承包为您分享煮饭方式的小妙招

煮饭是很简单的一件事人，但是却存在着很大的学问，要想饭煮的好吃且香，还是要有一定的技巧的。今天，鸿业小编就来为大家简要的介绍一下。

### 1、淘米次数不要过多

分布在米的表面部位的维生素B类是水溶性的，很容易随着淘米水溜掉，维生素B1的损失可高达20%~60%。因此，煮饭淘米时只需轻轻淘洗一两次即可。

### 2、加热不要过久

烹调的时候应该尽量缩短加热的时间，主要有两种做法：一是煮前将米浸泡半小时左右；二是用开水煮，既能让自来水中的氯气挥发掉，减少对维生素B1的破坏作用，也能煮得更快。

### 3、加燕麦

燕麦属于粗粮，蛋白质多，纤维素高，富含纤维素和胶质，热量又比较低，十分适合现代人养生，而且燕麦有淡淡的香气，加一点在米饭中，健康美味两得!

### 4、醋

加醋的话米饭不会变酸，煮饭时加一点(1.5kg米/2ml醋)，米饭香味反而更浓，还能防馊。如果打算把米饭放久一点，那么煮的时候不妨加点醋。

### 5、花生油

花生油本身就有香气，加在米饭中，可谓画龙点睛，不仅让米饭更香，还能让米饭不粘锅，粒粒分明。

以上就是煮饭常见的小妙招，大家赶紧试试吧！

鸿业餐饮集团专注于食堂承包，食堂服务，蔬菜配送，深圳饭堂承包等，欲知更多详情，敬请关注我们鸿业的官网<https://www.szhongyefood.com/>或拨打服务热线：4008-568-138。