



吃米也要懂米

一碗飯裡的秘密



一起來試試，你能答對幾題





你知道…
一碗飯約有多少粒米嗎？

(A) 400粒

(B) 1,000粒

(C) 4,000粒



答案是：

(C) 4,000粒

若算得再精準點
以一般食用習慣來說

一口飯
約有**250**粒白米

而一碗飯約17口
所以一碗飯
約有**4,250**粒白米

下次也來數看看吧





你知道…
一碗飯約有多少熱量嗎?

(A) 80大卡

(B) 280大卡

(C) 480大卡



答案是：

(B) 280大卡

一碗白米飯約280大卡

糙米、胚芽米飯熱量，與白米飯差不多

營養豐富度較佳



混搭烹煮～營養美味



你知道…
米蟲是何時進駐的嗎？

(A) 田間生長時

(B) 收進穀倉後

(C) 一直躲在米缸裡



答案是：

(B)收進穀倉後

臺灣米蟲種類高達65種，以米象為例

通常會在
碾米階段
(去除外層堅硬穎殼)

【 若家中米缸舊米未吃完
也有可能繼續在裡頭繁衍 】



收進穀倉時
產卵於米粒中





你知道…
米平常要如何保存嗎？

(A) 放常溫

(B) 放冷藏

(C) 放冷凍



答案是：

(B) 放冷藏

【 冷凍後易產生回潮
使米斷裂、口感變差 】

小家庭建議購買
2公斤內包裝

開封後放置冰箱冷藏
可保存**約3個月**

