

# 来自吉林延边的米 一碗好米 精挑细选出尚品

一粒米中见乾坤,小,是它的哲学,也是它的魂魄;以小见大,一粒米中也能窥见一个人的生命态度——对万物的敬畏和珍爱。

别看我们天天都在吃大米,可是谁又真正对这些一颗颗白色的食物怀着敬意呢?它们不如各种肉类美味,也不如各种蔬菜好看,但不管是吃肉还是吃菜,永远都离不开那一碗白米饭,因为只有它才能综合所有的味道,让我们有踏实的感觉。

常常想起辛弃疾的那句诗,“稻花香里说丰年,听取蛙声一片。”稻浪翻腾,起伏,使人联想到丰收的场景,成熟的稻谷经过去壳、分离、晾晒等工序,才变成市面上出售的大米,从田间到餐桌,大米好像脱胎换骨,被提炼成一颗颗黄金。

现在生活条件好了,人们

的饮食精细而多样,白米饭也变得不那么稀罕了——在贫困年代,白米饭可是极其奢侈的饭食。汪曾祺先生在《故乡的食物》中说过,“我们那里,餐餐吃米饭,顿顿有锅巴。把饭铲出来,锅巴用小火烘焦,起出来,卷成一卷,存着。”我不禁想起小时候回姥姥家时,烧柴火,用大锅灶焖米饭,做出的米饭会有“馍渣”,类似锅巴,孩子们爱挑着吃。汪曾祺小说中的米店老板“八千岁”,也给我留下深刻印象,“他开米店,放着高尖米不吃,顿顿都是头糙红米饭,菜是一成不变的煮青菜。”其实,很多种稻谷的农户也这样,放着上好的大米不舍得吃。他们和大米相处久了,会产生特殊的感情,像对待孩子一样。

吃剩下的白米饭,磕个鸡蛋,放点蔬菜,摇身变成蛋炒饭。

饭。美食家蔡澜先生对蛋炒饭情有独钟,他的秘方是猛放猪油,“猪油一爆,锅一热,米粒便一粒一粒跳起来,这时候再打个鸡蛋,捣鼓几下,每一粒米都变成漂亮的金黄色。”在今天,蛋炒饭也是“大众情人”,情侣之间能吃出爱情的味道,回到家里能吃出妈妈的味道,即便是不精通厨艺的主儿,也能时不时贸然下厨炒米饭。

行文至此,想起一则禅宗故事。一天,灵佑禅师的弟子石霜楚圆正在筛米,他看见了说,“这是施主的东西,不要抛散了。”“我没有抛散。”弟子回答说。灵佑禅师从地上捡起一粒米,说道,“你说没有抛散,那这个是什么?”弟子无言以对。“你不要小看了这一粒米,百千粒子都是从这一粒米生出来的。”灵佑禅师进一步说道。可见,对一粒习气之米的

轻忽,可能生出千百粒的习气,对一粒清静之米的珍惜,可以开展一亩福田。一粒米中见乾坤,小,是它的哲学,也是它的魂魄;以小见大,一粒米中也能窥见一个人的生命态度——对万物的敬畏和珍爱。

白米饭,白是大米的权威,白得赏心悦目,也白得让人自惭形秽。每个人都应该惜福、爱



人,就让我们从好好对待那一碗白米饭开始吧。

—— 文章节选自《白米饭》,钟倩。

## 齐鲁有货联合阿里巴巴淘乡甜推出两种精选东北大米

“稻花香里说丰年,听取蛙声一片。”如果天天吃的大米,也变成了一道期待的美味,生活是不是更有趣了呢?

齐鲁有货联合阿里巴巴淘乡甜,为大家精选出两种东北大米,一种是“东北大米长粒香”,一种是“秋田小町”。

东北大米的特点,引用百度百科的说法“干物质积累多,直链淀粉含量适中,支链淀粉含量较高。由于水稻成熟期产区昼夜温差大,大米中可速溶的双链糖积累较多,对人体健康非常有益。这两种大米所在的吉林延边,吉林大米所在产地为吉林省,吉林省位于世界三大寒地黑土带上,是我国主要的优质粳稻生产基地,东部土质多由森林腐殖质和火山灰构成,松软肥沃,透气性好;中部松辽平原,黑土层深厚,有机质含量高;西部草原湿地,土质多为偏碱性黑油土。黑土层深达40厘米至100厘米,富含氮、磷、钾和各种有机物,有机质含量约是黄土的10倍,被誉为土壤中的“乌金”,最适宜优质水稻的栽培。吉林延边大米成饭食味清淡略甜,绵软略黏,芳香爽口,饭粒表面油光艳丽,剩饭不回生”。

长粒香米是黑龙江粳稻的一种,属于长粒型的香米。产地在东北地区,属寒地黑土,光照充足,降水充沛。具有生长期长、污染少等优点,其米质纯正、气味清香、营养丰富,长粒香米外观纤细、颗颗饱满,米质光亮细腻,色泽晶莹剔透,米粒原生态、无任何添加剂、无化学污染,营养健康,煮熟之后松软油亮,洁白清香,饭粒完整,粒粒分明,适口性好。被誉为米中精品。

秋田小町则是原产自日

本的小町米。米粒整齐、洁白透明,无论香味、白度、光泽以及吃起来甜度、弹性与黏度,堪称米中之最。含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪等营养物质,富含钙、磷、钾、硒等微量元素,氨基酸、维生素及矿物质微量元素的含量远远高于普通大米。煮熟的越光大米白饭米色亮澄澄的,仿佛上了层油,相当漂亮。品尝的过程中滑润爽口、饭味香甜、不回生,蒸出的米饭黏性大,有韧性,口感甜润,具有浓郁的米香味。淀粉是稻米的主要营养成分,它决定其蒸煮品质和食用品质。蒸煮后米饭的性能取决于直链淀粉的含量。大多数短(圆)粒粳稻米和中粒粳稻米品种

含有较低的直链淀粉(7%-20%),并在蒸煮后带有黏性。而高含直链淀粉的粳稻米品种,如同大多数长粒谷物品种一样,在蒸煮后没有黏性。蛋白质是稻米中仅次于淀粉的重要营养成分。在谷物蛋白质中,稻米蛋白质具有独特的性能,它富含谷蛋白,而极少含醇溶蛋白。这就使之成为平衡膳食的一个重要组成部分。

以上两种大米都已到货,吉林延边政府、阿里巴巴、齐鲁晚报联合背书,欢迎私人购买和企业团购,团购有优惠,详情请拨打齐鲁有货客服电话0531-82625457或扫码关注公众号获取更多相关信息。





齐鲁有货  
粉丝福利群

美味生活供应链



扫码进群



扫码进群

以上所有产品都可以通  
过扫描二维码直接下单购  
买。  
微信公众号:齐鲁有货  
电话:0531-82625457  
地址:山东省济南市经  
十路7000号汉峪金谷A4-3