

# 蒸米饭水和米的比例怎么量：煮饭的米水量要多少-股识吧

## 一、做米饭水和米的比例

展开全部 蒸米饭时，米和水的比例应该是1：1.2。

有一个特别简单的方法来测量水的量，用食指放入米水里，只要水超出米有食指的第一个关节就可以。

不管是新米还是陈米，都能蒸出香气益人，粒粒晶莹的米饭，方法如下：1.

首先，用一个容器量出米的量。

洗米一定不要超过3次，如果超过3次后，米里的营养就会大量流失，这样蒸出来的米饭香味也会减少。

记住洗米不要超过3次。

2. 先把米在冷水里浸泡1个小时。

这样可以使米粒充分的吸收水分。

这样蒸出来米饭会粒粒饱满。

3. 在蒸米饭的时候加适量的水。

4. 如果米已经是陈米，没关系，陈米也可以蒸出新米的味道。

就是在经过前三道工序后，在锅里加入少量的精盐或花生油，记住花生油必须烧熟的，而且是晾凉的。

只要在锅里加入少许就可以。

现在，可以插上电，开始蒸。

蒸好了，粒粒晶莹剔透饱满，米香四溢。

加醋蒸米饭法：煮熟的米饭不宜久放，尤其夏季，米饭很容易变馊。

若在蒸米饭时，按1.5公斤米加2-3毫升醋的比例放些食醋，可使米饭易于存放和防馊，而且蒸出来的米饭并无酸味，相反饭香更浓。

## 二、煮饭。大米于水的比例

怎样煮饭让米饭更好吃 蒸饭煮饭都是淘米后放冷水再烧开，这已是司空见惯的事了，但事实上，正确的做法应该是先将水烧开，用开水来煮饭。

那么，这样做的好处是什么呢？

1. 开水煮饭可以缩短蒸煮时间，保护米中的维生素。

由于淀粉颗粒不溶于冷水，只有水温在60 以上，淀粉才会吸收水分膨胀、破裂，

变成糊状。

大米含有大量淀粉，用开水煮饭时，温度约为100（水的沸点），这样的温度能使米饭快速熟透，缩短煮饭时间，防止米中的维生素因长时间高温加热而受到破坏。

2.将水烧开可使其中的氯气挥发，避免破坏维生素B1。

维生素B1是大米中最重要的营养成分，其主要功能是调节体内糖类的代谢，如果缺乏它，神经系统会受到影响，容易产生疲劳、食欲不振、四肢乏力、肌肉酸痛、脚气病、浮肿、心律紊乱、顽固性失眠等症状。

而我们平时所用的自来水都是经过加氯消毒的，若直接用这种水来煮饭，水中的氯会大量破坏米中的维生素B1。

用烧开水煮饭，氯已多随水蒸气挥发了，就大大减少了维生素B1及其他B族维生素的损失。

煮饭香喷喷 在煮饭水里加几滴沙拉，可使米饭粒粒晶莹。

而滴几滴柠檬汁，则可使饭粒柔软。

要煮一锅蓬松的米饭，可在锅里撒一点盐。

煮饭时加点醋能防米饭变馊。

热剩饭时，在蒸锅水中加入少量盐可除去剩饭的异味。

若用陈米，可把陈米多淘几遍，洗干净，浸泡半小时至1小时，在煮或焖时，加入少许植物油，开锅后用筷子稍加搅拌，并渐渐减小火量，多焖一些时间，用此法煮的陈米饭，较为暄香。

米饭夹生怎么办？可用下列方法补救：若全部夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的小孔，加适量温水重焖；

如为局部夹生，就在夹生处扎眼，加点水再焖一下；

表层夹生，可将表层翻到中间加水再焖。

如在饭中加两三小勺米酒拌匀再蒸，也可消除夹生。

选好米。

米好饭味道才会好。

另外如果你喜欢清香的。

可以适当地加一点点茶叶，绿茶就好。

也可以加一点点啤酒。

不过一般来说选到好米的话，米饭的味道自然就会很好的。

米要那种比较整个不碎，颜色要通透的。

没有明显的黄色。

黄色的米通常是陈米。

好的米米粒要呈梭型，没有白节，有白节的米不够香。

拿起几粒闻闻，好的米会有一种自然的香味。

如何煮出好吃的米饭 常常煮出的饭不是太硬就是太软，该怎么办呢？只要掌握煮饭的诀窍，就能煮出好吃的饭哦！1.专用量米杯正确地量出需要的米量。

洗米时第一次加入大量的水，快速地搅拌后立刻将水倒掉，用手掌以按压的方式搓洗米，用水重复冲洗至清澈为止。

- 2.洗好的米放入内锅并加入正确的水量，放置约半小时，让米吸收水分再开始煮饭。  
饭煮好后继续保温约10~15分钟再将锅盖打开，并用饭匙将煮好的饭翻搅均匀，就是香喷喷的白饭了。
- 3.如果你不能很有把握地煮出熟度刚好的饭，加入一两滴酒可以让半生不熟的饭变成香喷喷的白饭喔！
- 4.在洗好的米中加一小搓盐和色拉油，可以让煮出来的饭亮晶晶。  
巧煮米饭 煮饭时，在大米中加少量食盐、少许猪油，会使饭又软又松。  
煮饭时，往水里滴几滴醋，煮出的米饭会更加洁白、味香。  
煮干饭加热时间长，维生素B1损失会超过30%。  
如在煮饭时撇去米汤水，维生素损失超过40%。  
米饭做夹生了，可往饭锅里倒点米酒，再煮一会便成。  
剩饭重新蒸煮，可往饭锅水里放点食盐，吃时口感像新饭。

### 三、蒸大米的比例是多少，100克大米要放多少水呢？

亲，您好！感谢您对九阳的支持。

亲，九阳电饭煲食材比例为：煮饭1：1--1：1.2；

煮粥1：6--1：7（单位杯）。

亲可以根据个人喜好习惯稍微调整的哦~~如仍有疑问，请与当地九阳售后服务部联系，再次感谢您对九阳的支持，祝亲天天快乐哈！谢谢！

### 四、蒸米饭放水什么比例??

如果喜欢硬一点的米饭，可以比米多一指，但如果喜欢松软一点的，可以稍微多一点，如果家里既有喜欢硬的又有喜欢软的，可以在放电饭锅时把米倾斜，这样一个锅就可以蒸出三种口味的饭来，喜欢硬的吃上面的，喜欢软的吃下面的，而中间的则使介于两者之间的.从而达到三全其美.

### 五、煮饭的米水量要多少

我煮饭，水量都是把权头平（手握权）放到米上，水刚好到四个关节处

## 六、蒸大米的比例是多少，100克大米要放多少水呢？

一般是水高于米两个指截，这个方法简单好用，蒸好以后先不要拔电，闷5分钟效果最好

## 七、煮干饭时米与水的比例

一比一，到一比一点二。

但是也看锅，用高压锅的话，就可以少放点水，用微波炉就要多放点水，因为水的蒸发程度不一样。

用电饭煲的话，可以把米随意的倒进锅里，米会成一小堆，水到米堆的尖那就差不多了。

还有一个办法，生的米放在碗里，差不多半碗米，水加到将近碗边，放到蒸锅里蒸，二十分钟后就是一碗米饭，这样做的米饭也很香呢。

还有米干一点的水要多一点，润一点的，水就可以少一点。

做个三次也就能拿捏得准了。

## 八、煮饭时，米和水的比例该是多大？

水超过米1-1.5厘米。

这样做出来的好吃，呵呵，一般是1厘米，要根据米的，有些米品质不一样，做出来的也不一样的。

先试试吧

## 九、做大米饭的时候，米和水的最佳比例是多少？

米和水的比例应该是1：1.2。

水超过1：1.2蒸出的米饭比较松软，水低于1：1.2僵硬，请跟据自己的口味添加适量的水，康乐家园：共享健康 分享快乐 善待生命 康乐人生 构建和谐社会 创造康乐家园。

## 参考文档

[下载：蒸米饭水和米的比例怎么量.pdf](#)

[《股票打板一般多久能赚钱》](#)

[《摘帽的股票最快多久能摘帽》](#)

[《股票卖出后钱多久可取》](#)

[下载：蒸米饭水和米的比例怎么量.doc](#)

[更多关于《蒸米饭水和米的比例怎么量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/34897447.html>