

38款大米“打擂台”

- 市民惊喜：
原来上海还有这么多大米可供选择
- 农业专家：
今年上海大米没那么好看，但口感很好



近日，上海市消保委现代农业办在闵行、浦东新区组织开展了两场“品味上海稻香 共享本地米韵”上海本地品牌大米消费体验活动。来自闵行、金山、嘉定、青浦、奉贤、松江、崇明、浦东新区等8个区38个品牌大米的生产企业展示了各自的优质品牌大米。

上海大米更适合“江南胃”

在测评现场，38个电饭煲一字排开，同时淘米、煮饭、出锅，资深业内专家则从外观、色泽、气味、适口性、口感等多个维度，给“选手”们一一打分，将近200位市民也就自己的试吃感受，给最爱的大米贴上“爱心”。

“我们的大米是‘虾稻米’，种植理念和人们熟知的‘蟹田米’类似，我们是一边养小龙虾、一边种植水稻。”郁郁葱葱合作社的大米无论从色泽还是口感都得到了较高的评价，专家表示，种植方式也决定了一款大米的口感，“底下养虾，上面种稻，这种种植方式会减少施肥，纯天然绿色的种植方式也能让稻米的蛋白质含量保持在较好的比例，在6%左右，稻米的口感也更好。”

据介绍，“虾稻米”的产量不算高，属于“优中选优”，品质较高，煮熟后会带有“鲜甜”口感。

“上海大米更软糯，更适合‘江南胃’，之前吃的是松江大米、崇明大米，过来一看才知道，原来还有金山、浦江镇的大米。”市民郭先生告诉记者，他已经在现场吃了20多碗大米，一直以来他吃的是上海本地的大米，因为“东北、苏北的大米都太硬了，不适合上海人的口味，尤其是年纪大了以后，更需要吃软糯的大米。”

外观形态不如往年，但口感好

“今年大米的外观受到了一点影响，但是口感还是非常香甜软糯的。”农业专家吴书俊告诉记者，今年是百年一遇的极端气候，持续的高温天使得水稻的外观形态不如往年，“但是在大米

的口感上，总体来说很好。”

“上海大米的特点就是好吃有香味。”吴书俊介绍，经过农科院的多年研究，上海大米在口感有信心可以超过其他省份的大米。

在现场，一款名为“沪软1212”的大米受到了不少市民的欢迎，也是记者尝到的最为吃口松软香糯、外观晶莹剔透的一碗米饭，这也是农科院近年的金奖品种水稻。据了解，接下来该款水稻将在金山区大规模种植。

日常选购大米有何技巧？

“买米的时候要看看外观，看一粒米的饱满度和透明度、米粒的均匀度以及碎米率，但不能完全‘外貌协会’，还要闻气温、看包装产地和包装形式。”在活动现场，记者就“挑米技巧”请专家来支招。

优质大米的色泽通常均匀一致，外观白亮，呈透明或半透明色。更推荐没有被精细加工的大米，“留有部分淡黄色胚芽，一般不会影响口感，反而会更加富含营养成分”。

“包装好的大米如果看不到米粒的情况，就要仔细看包装。”吴书俊表示，包装上的产地、生产日期与保质期，甚至包装的方式都是需要关注的信息。“布袋或其它透气性好的包装材质更能保持大米的原来风味。”

此外，专家建议，如果非常追求口感，可以选保质期较短的新米。“保质期较短的大米可能其水分含量相对保质期长的大米更高，也更好吃，记得购买后及时食用或冷藏保存。”

同时，专家也提醒，如果有霉味、酸味或其他异味，则表明大米可能已经变质，不宜购买。“大米应该有一种淡淡的清香，有些香稻米会散发浓郁香气。”

据悉，下一步，上海市消保委现代农业办将持续在“选”和“推”上发力，推动上海本地品牌大米高质量发展。

晨报首席记者 吴琼

申城本周中后期迎降水降温

晨报讯 上海今天云系增多，气温稍有回落。明天起至周六受冷暖空气共同影响，云系进一步增多，伴有小雨或短时阵雨，最高气温下跌明显，在10-13℃之间，最低气温逐步回落至10℃以内。周六晚些时候，冷空气开始占据主导，雨水停歇，气温将再下一个台阶，周日气温只有个位数。秋冬转换，请大家及时关注天气变化。

12月6日，迎来“大雪”节气。“大雪”是农历二十四节气中的第21个节气，标志着仲冬时节的正式开始。《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”“大雪”的意思是天气更冷，降雪的可能性比小雪时更大了，并不指降雪量一定很大。

“大雪”是“进补”的好时节，素有“冬天进补，开春打虎”的

说法。冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，俗话说“三九补一冬，来年无病痛”。

此时宜温补助阳、补肾壮骨、养阴益精。“大雪”节气前后，柑桔类水果大量上市，适当吃一些可以防治鼻炎，消痰止咳。