



寿司卷



鹅肝炒饭



蟹肉饭



糯米鸭

SUBWAY eat fresh!

6月20日SUBWAY将推出夏日清情系列: 16款风味不同的沙拉, 多种美味的咖啡, 沙拉套餐都将全新上市, 多种低脂肉类与8款新鲜蔬菜结合, 在配合各种不同风味的沙司, 或甜, 或酸, 或爽口, 或滑嫩, 蔬菜沙拉能让人感受夏日缤纷, 那是一种“清”爽的感觉, 在夏日午后, 品尝一款简单的沙拉, 不经意中收获了一夏缤纷, 一种“清”爽的感觉贯穿全身, 一款爽口, 消暑的沙拉, 红, 黄, 绿, 白各种颜色的点缀, 新鲜, 美味, 健康白在其中, 再来一杯冰凉爽心的咖啡, 凉爽夏日就这样简单的度过。

夏季清情

温馨提示: 从2008年5月20日起, 浙江赛百味门店营业时间更改为: 08:00 - 23:00

WWW.SUBWAY-ZJ.COM

超市里都能买到什么米?

资料整理: 舒斐

世纪联华: 金华路运河文化广场3号

东北响水大米(散装)	3.99元/1kg
天赐江南特级珍珠米	41.9元/10kg
粒粒珍珠富硒珍珠米	49.9元/10kg
龙佑月光稻东北珍珠米	56.9元/10kg
北大荒北国香米	47.5元/10kg
散装农华江苏大米	3.08元/1kg
嫩源现碾精米(特色)	5.6元/1kg

物美超市: 杭州市经济技术开发区四号大街15-2号内裙房东侧1-4号

北大荒年轮玄岩米	37.2元/5kg
冰灯精制米	22.9元/5kg
金熊泰香米	55.4元/5kg
梗冠绿色优质免淘盘锦大米	37.5元/5kg
每天40度秋天小町	40元/4.5kg
宇农横行霸稻生态米	42.6元/4.5kg

欧尚超市: 大关路213号

东北御贡米	49元/5kg
天赐江南香丝米	27.8元/5kg
皇家田茉莉香米	60.00元/5kg
皇族金辉香米	26.5元/2kg
皇族泰国巴吞米	46.00元/5kg
无公害大米	35.8元/10kg
梗冠免淘米	37.5元/5kg
绿利北国香米	27.8元/5kg
优质盘锦大米	26.00元/5kg
北隆迪长粒米	37.80元/5kg
多幅大米	35.80元/10kg
苏北晚粳米	34.80元/10kg

都尚: 杭州经济技术开发区高沙商业街文渊大厦

金键贡米	31.9元/5kg
金键珍珠米	35.80元/5kg
泰宝泰国香米	36.50元/5kg
金豚牌泰国香米	47.00元/5kg
金香维他香米	31.50元/2.5kg
隆迪东北特制香大米	30.5元/5kg
金熊上等泰国香米	56.50元/5kg
皇族金辉泰国茉莉香米	23.00元/2kg
皇族金辉泰国巴吞米	37.50元/5kg
隆迪东北御贡米	31.00元/5kg
隆迪东北贡米	21.00元/2.5kg

大米是活着的

关于大米, 学问很深

来自日本的美食家认为, 大米和蔬菜一样是活着的, 一定要新鲜才能营养美味。因此他们对于烹饪米的态度也令人叹为观止, 即使是蒸一碗米饭也万分细心, 用带着盖子的碗, 加水上锅蒸, 说是可以保证锅内水蒸气只在碗边盘旋, 就不会带走米的营养; 或者把米煮到半熟后, 再捞出隔水煮熟, 然后把米汤单独喝掉, 营养尽在其中。我们找到了资深水稻专家蔡洪法老师, 他说米好吃与否和产地关系的太大了。

顾问: 蔡洪法
中国水稻所研究员、浙江省农产品协会秘书处秘书

问: 江南的大米和东北大米有什么区别?
答: 东北一般产的是粳米, 由于生长期以及温差比较大, 淀粉含量比较低, 这样的米会软一些, 也就更好吃。江南产的大米通常是籼米, 特别是广东一带是没有粳米的, 籼米口感要硬一些, 颗粒比较分明。

问: 超市里卖的无公害大米、有机大米以及生态米有什么区别?
答: 区别很大。有机米的标准当年是我定下的, 必须在基地、加工、质量、收购、买卖五个方面达到规定的标准才能称得上有机。无公害大米是指定哪几种农药不能使用, 这样生产出来的大米比有机大米标准要低一些。而生态米则是完全没有标准的, 一般农民或者厂家自己给自己贴的“标签”, 有些是真的原生态生产, 有些则无据可寻。

问: 世界上最优质米真的在日本吗?
答: 大家都知道日本的大米好吃, 特别是越光米, 这种米产量很低, 之前这种米在北京卖过100元/斤, 也被抢购一空。我们国家没有用品种来区分大米的习惯, 因为

品种实在太多了, 光籼稻就有100多种。

问: 哪种米烧饭好吃?
答: 杂交水稻的生长期较长, 农药含量也就会相对多, 所以做饭吃的口味会受影响, 晚粳米会好吃些。通常粳米的出饭率比较低, 口味更香, 光泽更好; 籼米的出饭率就比较高, 适合很多人吃。

问: 买米的时候, 最应该注意什么?
答: 买米的时候要注意产地。在杭州, 有一种叫冰灯的米, 是黑龙江的大米在杭州设立基地生产的, 非常好吃。还有一种叫响水米, 是生长在黑龙江火山岩上的一层土壤里, 人称贡米。另外浙江生产的像金华的一枝秀、余杭的玉鼎口感都比较好。

问: 胚芽米的营养价值真的有那么高吗?
答: 是很高, 要比精白米高出好几倍。但是胚芽米不容易保存, 不能一下子买很多。

问: 香米比一般米香吗?
答: 香米其实是在烧饭的时候会整个屋子都飘香四溢, 但是吃起来未必那么香了。