

加拿大野米分享

资料整理：荣高控股（深圳）有限公司

日期：2022年01月14日

知识分享

一、加拿大野米介绍

- 来源：加拿大野米是水草（植株学名：沼生蕨 *Zizania Palustris*）的种子。因分布于美洲五大湖和北方针叶林区的湖沼之中又叫加拿大米（Canadian rice）或印第安米（Indian Rice）。加拿大野米每年9-10月采收，11-12月加工。
- 特征：加拿大野米外壳薄（无需打磨即可食用），呈灰黑颜色，长1.5-2厘米，直径1-2毫米，两端渐尖，表面棕褐色，有1条因稃脉挤压而形成的沟纹，腹面从基部至中部有一条弧形的因胚体突出而形成的脊纹，脊纹二侧微凹下，长约1厘米。
- 历史：大致距今3000多年（周代菰米）。
- 储藏
 - 已煮野米：冷藏2-3星期，冷冻6个月。
 - 未煮野米：密封存放于黑暗、凉爽、干燥处可贮藏10年。
- 食用
 - 野米未煮熟时呈黑色，煮好后呈深咖啡色，外壳爆开且露出“白肉”，带有特殊的木质芳香。
 - 可做主食或是配菜，可做成冷、热、温多种吃法。如：煮饭熬粥、煲汤糖水、做菜炒饭、烘焙沙拉等。
 - 做法一：清水浸泡2（+）小时，炖煮30-50分钟，待米身裂开胀开花后，即可捞起沥干水分备用。
 - 做法二：按1：4（野米：水）比例，加少许油，电饭煲煮45-60分钟后可食用。

二、鉴别方式

	加拿大野米（北极光食品）	美国野米
生长环境	加拿大萨省北部	美国加利福尼亚州和明尼苏达州的稻田
种植方式	纯野生	人工种植（栽培/杂交品种）
种植过程	无任何农药、除草剂和化肥	用水浇灌，施用有机化肥
产量	产量极低（受自然环境影响大）	产量远远高于加拿大野米
加工方式	传统的炭火烘烤方式	蒸煮脱壳方式
外形特点	长短不一（约1.5-2cm）	比野米短小
颜色特点	颜色不统一，有黑色、褐色等	颜色发黑
营养成分	抗氧化能力强、升糖指数低	不可比较
口感特点	有特色的荷叶清香，有嚼劲及坚果口感	荷叶清香淡，口感弱
进口情况	获批准可正规进口	不允许进入中国

图片鉴别分享

一、纯天然野米 VS 人工种植野米



• 纯天然野米 (加拿大)



• 人工种植野米

	纯天然野米 (加拿大)	人工种植野米
外形	长短不一 (约 1.5-2 厘米)	比野米短小且较多长度相同
颜色	颜色不统一, 有灰黑色、褐色等	颜色统一发黑

二、资料来源

Northern Lights Foods