宁波本地新米来了！你吃到了吗？

你可能不知道阿拉宁波人吃的米

是“拉郎配”来的

十月中旬起，
宁波的单季稻陆续开镰。
没错，今年新米要来了！
浙江如今是
增量增幅均居全国第一的早稻产粮区，
而宁波所在的宁绍平原
则是浙江省的核心产区。

微信扫码
观看更多“甬世绘”内容

今天宁波人碗里的主力大米，
是一种籼粳杂交稻，
以“甬优”系列为代表——
甬优1540、甬优15、甬优106，
都是宁波培育的当家品种。



籼米：口感偏硬有嚼劲

米粒细长
主产地是南方和东南亚，
煮熟后松散干爽、粒粒分明。

天生适合炒饭、咖喱
这类“要散开”的饭食。

直链淀粉含量高
直链淀粉分子笔直、排列紧密，加热后不容易产生黏性。

直链淀粉含量越高，饭越松软

粳米：口感软糯有黏性

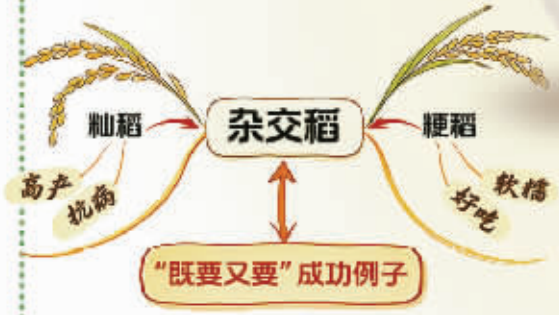
米粒短圆饱满
主产地在北方和江浙，
煮熟后软糯油润、黏性适中。

适合直接煮白饭、
煮粥、做寿司。

支链淀粉含量高
支链淀粉分子像树枝一样分叉，容易吸水膨胀。

支链淀粉含量越高，饭越软糯

宁波米正好合宁波人口味
“米饭要软、米粥要稠”



宁波杂交稻把籼稻的“高产、抗病”和粳稻的“软糯、好吃”叠在了一起，属于“既要又要”还成功了的例子。从口感上说，这类米的直链淀粉含量大约在15%上下，比典型籼米低、比典型粳米略高，煮出来软糯又不失清润。

粳稻粳稻两大亚种
生殖隔离

其实籼稻粳稻两大亚种生殖隔离，杂交后代结实率仅为一成至三成，要把它们俩“拉郎配”何其困难。

但在宁波科学家的努力下，最终还是成功了，创造出新品种——“甬优6号”，籼稻粳稻的成分差不多对半开。



米分南北，优点各有千秋
宁波人：我全都要！

2026年度
全国超级稻品种里
宁波的“甬优4949”
榜上有名
——这是“甬优”系列
第8个超级稻品种
还创下过再生稻
百亩示范方周年亩产
1438.2公斤
的全国纪录

宁波大米和东北大米
能不能分个高下？

答案是没有高下之分，但各有优点。

仅从蛋白质含量来说，南方籼米的蛋白质含量超过8%，而北方粳米含量稍低，为7%。

不过北方水稻一年一收，比南方水稻生长周期长，所以生产出来的大米磷、钾等矿物质元素含量更高。

这也是东北这个原本不产大米的地方，后来成为大米粮仓的重要原因之一。



新米怎么吃也有讲究
注意以下三条提醒



每天谷类推荐200克~300克，其中全谷物和杂豆最好占到1/4到1/3。

米饭越软烂，升糖越快，饭要煮得“硬”一点，保留咀嚼感。

糯米支链淀粉高，升糖快，血糖偏高的人要控制量。

宁波人种大米，早就从冲量升级到了逐优。
既要高产与优质兼得，又要增产与增收并重。
既要又要，让消费者享福了。

制图：任山葳 林盈