你会挑选大米吗？

今天我来告诉你如何挑选大米？

1. 购买袋装大米，看执行标准号

目前大米执行的国家标准是：GB/T1354-2018,只要标签上印有这个标准号，就代表这种大米的质量符合国家要求。

GB/T1354 是**符合国家标准的普通大米**

大米是大家生活中常吃的主食之一，都很多人都喜欢吃。大米的产地很多，牌子更是不计其数。不少人在买大米时很盲目，不知道该如何挑选。下面就给大家详细的说一下，买大米时，不论什么牌子，只要包装上有“这行字”，都是好大米。

大米的国家标准中，把大米的品质分为4个等级，分别是：一等、二等、三等、四等（下图）。对于咱们来说，看懂这个比较费劲，而且对买大米没有实际参考意义，简单了解一下就行。具体买大米时，咱们只需要看一看包装上的执行标准就可以了。

普通大米的执行标准都是GB/T 1354，它代表一般品质的意思，对应的价格不会太贵。所以当咱们在买大米时，不论它是什么牌子，也别管它包装有多么华丽，广告语写得多么好，图片拍得多么诱人。

只要它的包装上有GB/T 1354这行字的，其本质都是普通的大米，品质相对一般。卖的价格越高，买的就越亏。举个例子，相当于把2元店里的东西，换个华丽的包装，价格标10元。

那么如果想吃优质的大米，应该怎么挑选呢？其实除了GB/T 1354，还有4种非常优质的大米，分别使用自己独立的标准。想吃好大米的，注意多看看，记住不太多的话，只要看看包装上执行标准那行字就行。

第一种，五常大米，对应的执行标准是：GB/T19266。五常大米产自黑龙江的五常市，被称为“国内最好的大米”，特点是：米香浓郁、饭粒油亮、绵软略黏。买的时候，除了五常大米，还要看准带有GB/T19266的。

市场上还有一种普通的五常大米，采用的是GB/T 1354，这种品质就不如GB/T19266的，口感差很多。所以不要看到五常大米就是好的，关键要看准它的执行标准，这在包装上会明确地写出来，大家一定要看仔细了。（下面3个也一样）

第二种，盘锦大米，对应的执行标准是：GB/T 18824。盘锦大米产自辽宁省盘锦市，特点是：粒粒饱满，长宽适中，颜色青白，米香清新。在2008年还被指定为“北京奥运会专用米”。买的时候，也是要看准GB/T 18824这行字。

第三种，方正大米，对应的执行标准是：GB/T 20040。方正大米产自黑龙江的方正县，还被称为“绿色富硒大米”。特点是：颜色洁白、米粒形好、煮熟后润滑柔软，气味清香，回味微甜，并且含有丰富的矿物质元素。买的时候，挑选方法同上。

第四种，原阳黄金晴，对应的执行标准是：GB/T 22438。原阳黄金晴是四种优质大米里，唯一不是东北产的，但是也是最“落魄”的。它产自河南的原阳县，是70年代从日本引进的品种，特点是：米粒晶莹微透，蒸熟后软筋油足，香味正口感好。

因为在黄河边的盐碱地种的，所以自带碱性，烹饪后特别香。并且蛋白质和微量元素含量高，曾被称为“中国第一米”。最火的时候，还没成熟就已经被人买走了。现在由于种种原因，加上环境的变化，真正符合GB/T 22438标准的原阳黄金晴非常少，市场上的基本都是GB/T 1354的普通品质。

买大米时，别只看价格和牌子，也不要被商家的包装和广告语误导。要看准包装上执行标准那行字，有“GB/T19266、GB/T 18824、GB/T 20040、GB/T 22438”任意一种的，才是优质的好大米。上面就是详细的介绍，喜欢本文，欢迎关注和分享，谢谢！