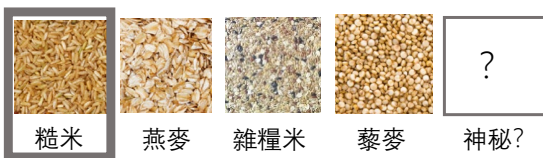


一月一穀

米飯替代物系列



什麼是糙米?



- 糙米是保留了粗糙外層的米。
- 糙米是保留了粗糙外層的米，包括了稻殼，麩皮和胚芽。
- 相對白米，它更富含纖維素，維他命B12，和不飽和脂肪酸。對心血管健康，改善血糖，和幫助腸道健康有幫助。

如何享用糙米



- 洗糙米的時候輕輕揉搓米粒。
- 將糙米放在清水浸泡四小時左右再烹飪。
- 在煮的時候需要加平時煮白米飯的多加水，並且要多煮一半的時間。

健康糙米牛蒡蔬菜“一鍋飯”

用料

- 糙米 一杯
- 牛蒡 切丁 一杯
- 青豆 半杯
- 玉米 半杯
- 紅蘿蔔 切丁 半杯
- 芝麻 少許
- 醬油 3勺
- 麻油 一勺
- 水 1.5杯

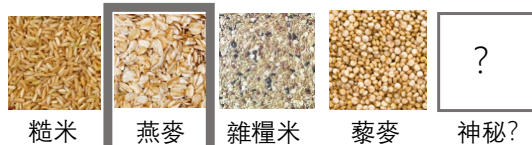
步驟

1. 將糙米，牛蒡，青豆，玉米，胡蘿蔔，醬油，水放入電飯煲。
2. 煲飯40-45分鐘 或 選擇電飯煲的糙米飯模式。
3. 煲完飯之後撒上麻油和芝麻。
4. 簡單美味健康的“一鍋飯”就完成了！

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，如有疑問請撥打 617-357-0226轉201

一月一穀

米飯替代物系列



什麼是燕麥?



- 燕麥是粗糧的一種。
- 燕麥是《時代》周刊評價的十大健康食物之一。
- 它富含纖維，可幫助腸道健康，並且可以幫助降血脂，預防心血管疾病。也因為它富含纖維，還可以幫助控制血糖。

燕麥的種類



剛切 Steel Cut

1燕麥：3水
滾水後煮至
少10-20分鐘

好處：
最多纖維
壞處：
煮的時間較
長

傳統 Traditional

1燕麥：2水
滾水後煮5分
鐘，或微波爐
2-3分鐘

好處：
富含纖維
煮的時間適中
壞處：
不如剛切那麼
多纖維

即食 Instant

直接加入適量
滾水或加入牛
奶後在微波爐
熱2分鐘

好處：
速度很快
壞處：
纖維流失較多

超簡單：過夜燕麥杯子

用料

- 半杯傳統燕麥
- 半杯希臘酸奶
- 半杯奶

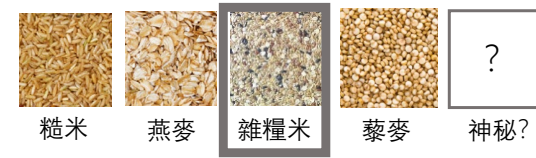
步驟

1. 將材料混合在一起攪拌均勻
2. 放入冰箱一夜
3. 第二天就可以吃了
4. 可以再加入一些新鮮水果和堅果
5. 可最多存放一周

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，如有疑問請撥打 617-357-0226轉201

一月一穀

米飯替代物系列



什麼是雜糧米?



- 雜糧米通常為各種包括各種粗糧的米。
- 通常市售的有7/8/10穀米。
- 通常包括：大麥，楓米，糙米，紅小麥，紫大麥，黑米，紅米，大米。
- 雜糧米需要更多水和時間來煮熟。

如何選擇粗糧最多的雜糧米

市售的雜糧米有許多種，哪一種是最好的呢？在超市選購雜糧米的時候需要看一下產品包裝上的營養標籤，選擇纖維最多的。

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.	
Serving Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories From Fat 200
% Daily value*	
Total Fat 10 g	35%
Saturated Fat 1.5g	11%
Trans Fat 0.0 g	
Cholesterol 0 mg	1%
Sodium 210 mg	15%
Total Carbohydrate 15 g	3%
Dietary Fiber 2 g	3%
Sugars 3 g	
Protein 30 g	
Vitamin A 3%	Vitamin C 3%
Calcium 6%	Iron 6%

Carbohydrate
碳水化合物
Fiber
纖維

在碳水化合物相同或類似的情況下，纖維越多的雜糧米越好。

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，如有疑問請撥打 617-357-0226轉201