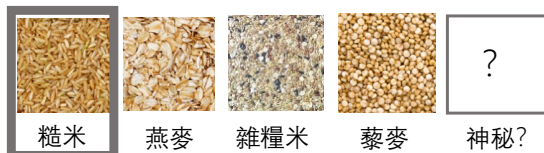


## 一月一穀

### 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煮。
- 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

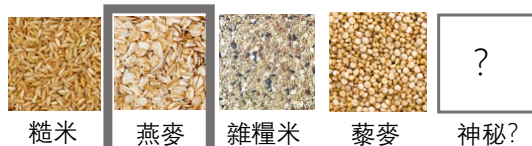
#### 步驟

- 將糙米、牛蒡、青豆、玉米、胡蘿蔔、醬油、水放入電飯煲。
- 煲飯40-45分鐘 或 選擇電飯煲的糙米飯模式。
- 煲完飯之後撒上麻油和芝麻。
- 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

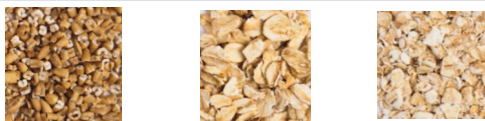
### 米飯替代物系列



### 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

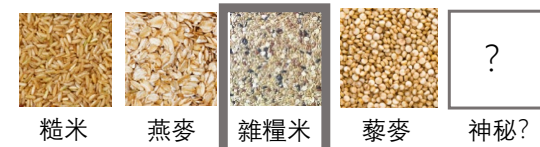
#### 步驟

- 將材料混合在一起攪拌均勻
- 放入冰箱一夜
- 第二天就可以吃了
- 可以再加入一些新鮮水果和堅果
- 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

| Amount Per Serving        |             | Serving Per Container 5 |           |
|---------------------------|-------------|-------------------------|-----------|
| 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%       |
| <b>Total Carbohydrate</b> | <b>15 g</b> |                         | <b>3%</b> |
| 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

## 一月一穀

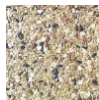
### 米飯替代物系列



糙米



燕麥



雜糧米



藜麥



神秘?

### 什麼是藜麥?



- 藜麥是一種准穀類，並且是一種營養豐富的粗糧。
- 它從植物的角度來說，是菠菜和甜菜根的近親，而不是和其他穀物類。
- 它是玻利維亞，智利，和秘魯的“大米”。

### 藜麥為什麼健康?

每杯 (cup) 煮熟的藜麥含有8克蛋白質和5克纖維素，比白米多4克蛋白質和4克纖維素，比黃米多3克蛋白質和1克纖維。

### 如何烹飪藜麥?

藜麥的用法可以作為白米飯替換，也可以用來炒飯，都可以拌在蔬菜裡作為沙拉的一部分。

#### 成分:

- 一杯生藜麥
- 兩杯水 (藜麥和水的比例為1: 2)
- 一小撮鹽

#### 步驟:

- 將藜麥洗淨瀝乾
- 將藜麥和水一起放在鍋中用中大火煮沸
- 煮沸後轉為小火，直到藜麥吸收完全部分的水分。大約10-20分鐘。
- 關火，靜置5分鐘。
- 開蓋，用叉子將藜麥翻一下即可。



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

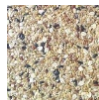
### 米飯替代物系列



糙米



燕麥



雜糧米



藜麥



神秘?

### 椰菜花可以變成米飯?



- 椰菜花是一種十字花科的植物。它富含纖維素和抗氧化物質，並且碳水化合物低。
- 椰菜花磨成碎之後可作為米飯的替代品，減少碳水化合物的攝入。從而減少高血糖風險。
- 椰菜花“米飯”可以假亂真，成為米飯料理中，例如炒飯。

一碗白米飯 = 40克碳水化合物

一碗椰菜花飯 = 15克碳水化合物

### 如何製作椰菜花飯?



用刨絲器刨



用攪拌機打碎



用刀切碎

目的是將椰菜花變成小粒，就可以當作米飯來使用。處理好的椰菜花米飯可儲存在冰箱4天，凍箱2個月。

若想知道詳細的椰菜花炒飯做法，掃描二維碼觀看視頻，或關注中華耆英會微信公眾號。



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