



薏仁加米食

香●Q●營養

曾玉惠

薏仁自古即被視為有「藥用」功效的食物，用於鎮痛、消炎、治腳氣、治神經痛、利尿及抗腫瘤等用途。

目前食用薏仁者愈來愈多，常見的薏仁食用法似乎限於薏仁甜湯、四神湯、薏仁米香及薏仁粉，事實上薏仁的食用法很多，尤其與「米食」一起烹調或食用，又Q又香，讓人吃了有欲罷不能的感覺。

薏仁因烹調所需時間較長，經常食用者可一次煮多量，待冷卻後瀝乾水份，依每次所煮的份量分成數小包貯藏於冷凍庫內。經冷凍的熟薏仁，解凍後質地猶如剛煮好的熟薏仁。

介紹三道八人份「薏仁米食」食譜以供參考：

薏仁飯糰

材料：糯米 2½，肉鬆 8湯匙，熟薏仁 2杯，炒酸菜（或炒蘿蔔干）8湯匙，鹹蛋黃 4個。

作法：

(1)糯米加水 2杯放入電子鍋（或電鍋）煮熟，趁熱加薏仁拌勻。

(2)取一耐熱塑膠袋放於手掌心上面，將 1/16 的薏仁糯米飯平舖於袋上，中間加 1/2 個鹹蛋黃，1湯匙肉鬆及 1湯匙酸菜，再將 1/16 的糯米飯蓋上，將膠袋四角拉緊湊在一起，使糯米飯成一圓形即為飯糰，共同作成 8個飯糰。

成本：約70元。

營養成分：蛋白質 101.4公克，脂質 60.2公克，醣質 449.9公克，熱量 2,747卡。

香菇薏仁油飯

材料：熟糯米 5杯，葱油酥 1湯匙，熟薏仁 2杯，糖 1湯匙，絞肉 4兩，香菇 8朵，塩 1/2 茶匙，蝦米 1兩，醬油 1湯匙，油 7湯匙，胡椒粉少許。

作法：

(1)香菇泡軟切丁，蝦米泡水後瀝乾備用。

(2)起油鍋，爆絞肉及香菇、蝦米，待肉八分熟加醬油拌炒數下，淋半杯水入鍋中並加葱油酥、塩、糖、胡椒粉調味。

(3)將糯米及薏仁投入鍋內拌炒，待湯汁即乾時熄火。

(4)加香菜食用會使味道更好。

成本：約120元。

營養成分：蛋白質 79.5公克，脂質 131.8公克，醣質 531.7公克，熱量 3,681卡。

火腿蛋炒薏仁飯

材料：白飯 4杯，葱 2根，熟薏仁 2杯，雞蛋 4個，塩 2/3 茶匙，洋葱 1/3 個，醬油少許，火腿 2兩，胡椒粉 1/4 茶匙，油 6湯匙。

作法：

(1)雞蛋打散，洋葱切小丁，火腿切丁，葱切粒。

(2)起油鍋，炒雞蛋，蛋九分熟時推於鍋邊，投入洋葱。炒至洋葱香味四溢時將蛋推回鍋中，加飯、薏仁拌炒數下，再加火腿、葱及塩、胡椒粉炒勻。

(3)熄火前淋上醬油快速翻炒數下即可。

成本：約55元。

營養成分：蛋白質 52.9公克，脂質 136.4公克，醣質 311.4公克，熱量 2,685卡。

介紹朋友的禮儀

- 通常是先把男士介紹給女士，晚輩介紹給長輩，低階級的介紹給地位高的，一個人介紹給大眾。
- 在把甲介紹給乙時，應先說乙的名字，再說出甲的名字。介紹時不要只說出名字，可以順便說出被介紹人的一些事情，來促進雙方的認識。
- 介紹時，男士要站起來，女士則不必，除非對方是一位比她年長的女人或長輩，才必須站起來。
- 把來客先介紹給一羣已先來到的客人，再說說其他客人的名字即可，不必逐一互相介紹。
- 被介紹後以一句「你好！」應答最為恰當。