

# 糙米飯怎麼煮？

黃淑滿

**怎樣煮糙米飯：**糙米飯雖然營養豐富，但因米糠的無機成分會抑制澱粉的糊化，烹煮不易，較粗硬難吃，是其缺點。所以應把握兩個要訣：①洗淨充分浸泡水分，②用壓力鍋煮。下面介紹二種糙米飯的煮法：

①壓力鍋的煮法：將糙米洗乾淨加入 1.8~2 倍的水，浸泡水約 1 小時，然後連同浸泡的水放入鍋中大火煮沸約 5 分鐘，改中火煮 20 分鐘，即為香噴噴營養的糙米飯。

②普通電鍋煮法：一樣的將糙米洗乾淨，加 1.5~2 倍的水浸泡一晚，浸泡水不要倒掉，一起放入內鍋，外鍋放入一杯水煮熟，燜 10~15 分鐘，再按下開關第二次回煮即可。

**怎樣吃糙米飯：**習慣吃白米飯的人，如果驟然改吃糙米飯，腸胃可能發生不通，這時不妨採用嬰兒斷奶的方法，將白米飯與糙米以五比一、四比三、三比三、二比四……等逐漸減比例食用，待完全適應後，即可安心地餐餐享用糙米飯。也可以磨成糙米粉再與牛奶沖泡，不論是小孩或牙齒不好不能從蔬菜、水果中得到足夠纖維的老年人，都是一道營養的早餐食品或點心，或者添加黃豆、薏仁、蕎麥、排骨等煮出來的糙米食品更好吃。

## 如何選購保存：

①選購米粒完整，無虫蛀，壞米少，無異味的糙米，一次購買的量 15~20 天吃完最好。

②保存：糙米營養豐富，油脂又比白米高，相對的也容易變壞，所以應存在有蓋子的容器內，放於通風乾燥處，避免日晒溫度高處，或放入冰箱中，以低溫保存。

肥料中的精品——精緻粒肥也是精製粒肥

## 台銕混合有機肥料

肥效如神 歡迎現場參觀

去年客大較豐，山地里樹提早開花，影響著果率；台銕肥料却於此不利時機，在桃園縣復興鄉高義村中華農場示範，著果率不減反增；施肥半年，肥效毫不衰退，因此不但樹健康壯，而且減少農藥用量。省工、省力、省錢、創造就肥奇蹟。

現場參觀：請電 03-3912301 03-4521574 馬如龍洽  
直接訂購：請電 02-7635230 038-2265543

台銕化工股份有限公司

台北市南京東路五段 50 號 10F-2

## 啓事

本會為配合外交政策，加強與友邦技術合作，確保我國外工作技術人才來源，並培養、建立技術人才電腦檔案，目前正在聘請充補農、林、漁、牧、水、利、礦冶等工程技術各類專業技術人員。歡迎建檔資訊，凡有志願接受本會派駐國外工作者，可隨時回國信託，並隨時來會，請到本處領取資料，以資迅速處理。如蒙垂詢，請到本處辦理建立電腦檔案，請於中報後索取資料。

海外技術合作委員會秘書處 啓  
地址：台北市 106/0 舟山路 86 號  
電話：(02) 7088004 (總機)

## 自動控制壓力 動力噴霧機

★榮獲美國專利 4546791 號

★榮獲國家專利 26508・32002 號

免黃油  
本產品特點

耐久性陶瓷壓力控制閥

免黃油設計可防除果樹殺油害

密閉式  
最新防油設計

黃大油鏡裝置

強力曲軸心

備有自動調整  
V 迫緊適當位置

增長 V 迫緊與柱

塞使用壽命

本公司係外銷績優廠歡迎農家弟子加入我們的生產行列

物理農業機械有限公司

物理 各地均有零售 服務專線：(04) 3303108~10