

，油脂 2%，灰分 1.8%。而麥芽雖然只佔了整顆麥子的 2.5% 重量，但是裡面却含有 25% 的蛋白質、7% 油脂和很豐富的維生素 E。

以蛋白質的品質來看：穀物蛋白質為不完全蛋白質，主要是因為離胺酸量不足。每 1 克的白麵粉只有 22 毫克離胺酸，但是每 1 克麥芽却含有 63 毫克離胺酸，這樣含量與“良質蛋白質”的 51 毫克相比，不會不足反而超過！

### 麩皮有豐富纖維質

麩皮是一層淺褐色的皮，包被在米、麥的白色胚乳外。稻米和麥子在外形上最大的不同點，在於稻子多了一個糠層，糠層太粗糙，我們無法接受，輾去了糠層就是糙米，糙米保留了麩皮和胚芽。胚芽的好處我們已經曉得，現在來談談麩皮。

麩皮大約佔種子的 14.5% 重量，麩皮有很豐富的纖維質，可以預防便秘、結腸癌。另外，麩皮中也有不少維生素和礦物質。比如維生素 B<sub>1</sub>，麥子中 66% 的維生素 B<sub>1</sub> 存在於胚芽，33% 存在於麩皮。而菸鹼酸則有 86% 存在於麩皮。

### 別浪費 20 種營養素

如果以白麵包和全麥麵包（用整顆麥子輾粉製作）比較，則就泛酸（維生素 B 群的一種）量，需要 2 片白土司才能等於 1 片全麥土司；維生素 B<sub>6</sub> 要 3 片白土司；銅量要 4 片白土司；磷質要 5 片白土司；生物素則要 10 片白土司才有 1 片全麥土司的含量。就上面這些數據來看，你千萬不要浪費了麩皮和胚芽。

還有一點值得注意的是：稻穀和麥子在輾白的過程，至少會有 20 種的礦物質和維生素損失掉——維生素 A、維生素 E、維生素 C、葉酸、泛酸、生物素、維生素 B<sub>6</sub>、維生素 B<sub>1</sub>、維生素 B<sub>2</sub>、菸鹼酸、肌醇、胆鹼和鎂、鉀、鐵、鈉、鋅、鈣、磷、錳等。

### 永保健康維持體重

為了健康，選擇米麥時，宜多選擇糙米和全麥土司。偶爾也可以買些麩皮

或胚芽加在牛奶或稀飯中增加營養素！

如果你想減肥，就更不妨吃全米全麥，因為糙米和全麥土司所含的纖維質量多，會增加實體性，所以你可以很輕鬆的吃下 1 碗白米飯時，卻不見得吃得下 1 碗糙米飯！而且吃糙米飯時，你所要費得牙齒功夫也比較多、比較久？吃飯的速度慢，體內血糖容易上升，也就容易有飽足感！

邱健人

## 烏骨雞滋補佳品

烏骨雞為雉科動物雞的品種之一，原產江西泰和縣武山，名竹絲雞，是一種稀有而珍貴的藥用雞。根據文獻記載：“烏骨雞有白毛烏骨者、黑毛烏骨者、斑毛烏骨者，有骨肉皆烏者、肉白骨烏者”。但觀雞舌黑者，則肉骨俱烏，入藥更佳。

烏骨雞軀體矮短，頭小頸短，長一身白絲絨毛，每隻重約母雞為 1 公斤，公雞為 1.25 公斤左右。現在各地多有飼養。而以紫冠、纓頭、綠耳、胡爪、毛脚、絲毛、烏頭、烏肉和烏骨為上品。

烏骨雞屬春令和冬令滋補佳品。烏骨之所以受人們寵愛，不僅營養高，而且有藥效。烏骨雞的肉，所含的蛋白比豬肉、羊肉、牛肉、鵝肉的蛋白質高 1/3 或 1 倍以上。但脂肪的含量比其肉類低的多。另外，含有豐富的維生素，包括維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、菸鹼酸及維生素 A、C。礦物質有鈣、磷、鐵等，故可用於補虛。

烏骨雞最簡單的吃法，就是燉湯吃。烏骨雞煮成粥，方法是取烏骨雞肉 120 克，切成小丁。然後燒熱炒鍋，放入香油 1.5 克，薑、蔥末 9 克，炒香後加入雞肉稍炒，加 1,500 克水及食米 60 克，燒開，轉用小火慢熬 30~40 分鐘成粥，再加鹽 6 克、味精、胡椒粉各 1 克即可。烏骨雞也可加中藥用燉煮食。如：烏骨雞與白果 25 克，蓮肉 25 克，胡椒 5 克（1 隻雞量）同煮。