

胚芽米的困惑 糙米飯·怎麼煮

桃園陳鈺貞小姐

問：我食用胚芽米已數年，深覺體質有所改變，但近來友人謂：胚芽米之胚芽可能吸收農藥成分而無法去除，不甚安全！我對此甚感困惑及惶恐，請問真象究竟如何？

農業藥物毒物試驗所殘毒管制系翁愷慎主任

答：稻米檢驗時以糙米做檢測樣本，因此整粒米從內到外都經過檢驗，而測試結果並不含農藥殘留。而且水稻栽培過程，在收穫前2週停止施藥，採收後又經曬乾、脫殼等程序，這些都有助於去除可能存在的殘留農藥。因此，您應該仍可繼續安心食用胚芽米。

高雄市 黃尚志先生

日安！有關「糙米」請教如下：

- 1.用「快鍋」煮食，是否會破壞其營養成分？
- 2.須放入「冰箱」冷藏保存？
- 3.市面上很不容易買到「糙米」，縱使有，質地也差，請推薦商行。

美國黃豆協會／陳潤卿

無論那一種主食，粗糙者比精緻者其天然成分愈多。例如糙米包含著天生的米糠、胚芽及胚乳三大部分，是完整的種籽，具有使一粒稻穀延續生命所需要的營養成分。而白米卻是人用機器

飲食愈粗糙，營養愈豐富。
(糧食局提供)

把米糠及胚芽都碾除，只留下胚乳的澱粉成分，僅供產生熱能的碳水化合物。

黃豆與糙米都含有充份的食物纖維質，有助正常排便，降低血中膽固醇含量等作用。難怪醫學界生化教授董大成博士多年來推廣以黃豆糙米飯為主食之心意。我始終敬佩其秉持以科學實驗及研究為基礎，將營養教育大眾化、生活化的理念。

有人問到煮糙米飯時，加熱會不會破壞其中的營養素？由於含在糙米或黃豆中的營養素對加熱都相當穩定，故無破壞之虞。即使是其中水溶性的維生素B₁、B₂，對煮飯的溫度也相當穩定。而且煮飯時，米粒已將加入的水份全部吸進米飯中，也不必耽心維生素B群是否會流失。

雖然大家瞭解糙米是很好的主食，而且也知道黃豆是很理想的食物，但是想到它們那堅硬的質地，就會連想到「飼料」，以致不容易接受它們。

不過，處在現代文明的我們，倒也解決了這個難題。在市面上我們已經可以買到很好的烹調工具，也就是壓力鍋。

對於有心以全穀為主食的人來說，買一個鍋力鍋來使用是很重要的，因為用壓力鍋煮出來的黃豆糙米飯，不但氣味香濃，而且組織有彈性、有咬勁，更有如糯米般的黏滑感。飲食上的口味是逐漸養成的，這就端看個人是如何去實驗才能體會。



黃豆糙米飯如何煮？

煮糙米飯的方法是先將糙米洗淨，再浸泡約20分鐘至1小時左右。然後以一杯糙米加一杯水的份量，或隨個人喜愛之軟度來調節。

煮的時候要確實把壓力鍋的蓋子蓋好，先以較大火煮至壓力指示器上升，或重力調節器開始急速旋轉，表示內部的水沸滾（約煮15分鐘即達沸點），再改成較小的火力，另外繼續煮約15分鐘至20分鐘，就把火熄掉，放著

爛到內部的壓力及蒸氣完全放出。或可以從指示針已降至原狀，就可以打開鍋蓋，即聞見香嫩、光澤而可口的糙米飯。

若煮黃豆糙米飯，則可用黃豆2/3~1杯，糙米4~5杯的比例來煮。首先把黃豆、糙米洗淨，一起泡水約4~6小時（主要是要將黃豆泡至發漲），仍以一杯水對一杯糙米的份量來煮（不考慮黃豆的份量），煮法與煮糙米飯一樣。

以上份量煮出來的黃豆糙米飯約含6.5%的蛋白質。一碗黃

豆糙米飯的重約200克，若以午餐、晚餐各吃一碗來算（以現在人常因早餐求方便多以麵包為主食之情形考慮），則可得26克的蛋白質，加上早餐2片麵包的4克蛋白質，那麼從主食得到醣類之外，還可以吃到約30克的蛋白質。

一般20歲~70歲的人，每天蛋白質的需要量約60~70克，若以黃豆糙米飯為主食，再配合一天三餐所吃正常份量的副食，包括肉類1兩、魚1兩、豆腐1塊、蛋1個、蛋類1杯（每一份可供約7克的蛋白質）、4份的蔬菜類及2~3份的水果。

如此吃法，則不但可以獲充分的各種營養素，而且不會吃入超過建議量的副食品。這樣的飲食內容與份量便是一種均衡地攝取天然飲食的方法。

糙米、黃豆何處買？

由於販售糙米的商店不像白米商店那麼普遍，在此提供幾家北部的糧米行供讀者參考：

- ①五復米行(02)321-3739（台北市南昌街一段108巷2號），糙米一斤21元，黃豆12元。
- ②吉宜商行(02)362-0749（台北市大安區雲和街2-1號），糙米一斤25元，黃豆12元。
- ③茂隆碾米廠(02)831-0519（台北市中山北路六段184號），糙米一斤21元，黃豆12元。
- ④易順興雜糧行(02)758-2312（台北市基隆路一段360號），糙米一斤16元，黃豆一斤10元。

※以上僅供參考，約20斤以上可送貨，請自行聯絡、選擇更方便合適的商行。

