



吃，中國人不欣賞，外國人竟然也不買。明顯的美麗的黃色代替土褐色，但是無法代替米糠的好處。以米糠醃製可使蘿蔔纖維軟化，並增加維他命B群，和自然的香醇與口感。自以為找到聰明的加工方法，卻讓傻瓜的消費者拒絕，米糠居然也有魅力，實在令人不解。

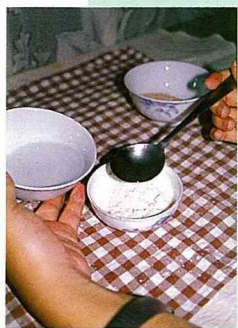
米糠除了上述的各種用法，還有一些妙用介紹給您參考。將這不起眼的，可丟棄的米糠說得如此好。自覺得有點像野人獻曝。但以赤誠之心，盡己之力，希望對人們有所助益。



■香皂擦成絲或粉末狀，約取3大匙的份量。



■加入米糠(去雜質例如小硬塊或雜物)。



■香皂末裡加入熱水、攪拌(用筷子或湯匙均可)。



■將米糠、熱水、香皂末，三項材料攪拌均勻(有點乾、有點粘)。

米糠按摩皂

米糠按摩皂，有人稱之為美膚瘦身皂！且要與您分享怎麼DIY的樂趣！

就是因為香皂裡加入了部分的米糠。利用好的香皂可以清潔美膚，加上米糠之後，泡沫頓時減少。您總是撥點時間，費點力氣，一方面洗，一方面安撫自己的身體，藉著洗澡時心情又好又輕鬆。認真的按摩自己就是最好的運動之一，適當的按摩與運動，使人變得更健康，想要不瘦不結實也難。

米糠美膚浴

天然的溫和的潔膚用品，被遺忘或是忽略了的中國米糠浴，一般人適用，難得的是乾性皮膚的人也能適應。

目前在一般近鄉間的碾米店，或是問一問農會，我家附近的米店，都還很容易買得到新鮮米糠，買一些回來享受一下大自然的恩賜。如果放到名店，經過廣告鼓吹，可能價錢提高，使用的人更多。不管怎麼說，我常常用各式各樣又經濟又有效的天然產品，也推薦給好朋友們享用。

米糠按摩皂 DIY

請參照圖說的步驟，您一定能順利的完成製作。

- 一、材料與工具：米糠2大匙、熱水約1到1.5大匙、香皂一塊、手帕、擦床。
- 二、用擦床將香皂刨成絲或粉末，約取3大匙的份量即可。
- 三、香皂末裡加熱水1到1.5大匙攪拌調和。
- 四、再加入米糠調和，將米糠、熱水、香皂末，三項材料拌均勻。(米糠須新鮮品質，並去除其中雜質。)
- 五、將拌均勻的材料撥入手帕裡集中，並包妥當。
- 六、先捏塑成圓球形，再加點力量壓扁，成圓餅狀。
- 七、除去手帕，可見成品，待冷變硬固之後即可使用。



■除去手帕，可見成品(可輕輕調整形狀)，待乾固後使用。



■將材料集中，撥入手帕內，並包妥當。



■捏成圓球形，再慢慢壓扁成餅狀。

備註：米糠皂用久了沒有泡沫，可改為洗腳底去角質用或換新的。





方式一：將約三碗新鮮米糠，直接加入浴池裡，加水攪拌，水的顏色近乎黃褐色與米白色之間。水溫隨自己的喜好，但不宜太熱，尤其是乾性膚質，也不可洗太久。

我親身體驗的感覺是，水質變得溫潤柔滑，自然而原始的米糠味，很有鄉野的臨場感！我的外甥告訴我說有洗溫泉的感覺，太神奇了！有趣又好玩。洗後記得再用一些清水沖洗乾淨。小心留在頭髮上的米糠屑，還好乾的時候，拍一拍就飄落了。

留下來的美好感受是皮膚變光滑溫潤了，清潔力也夠好。洗完澡應該具有的良好效果是什麼？清爽而舒適。我們覺得很滿意。

方式二：將約三碗的新鮮米糠，裝入布袋中（最好是雙層布比較牢靠，預留一些空間），封口要紮緊，再丟入適溫的浴池中，泡一下，揉一揉，反覆幾次，水慢慢的變顏色略呈乳白或乳黃色，即可沐浴。

我的感受是水中沒有顆粒，感覺溫和許多，水質一樣變得溫潤，剛開始時略有泡沫，一會就消失了。順便可以用米糠袋按摩身體，感覺也很舒暢，整體的印象比較文雅，效果大致相同，洗完澡記得沖一下清水。不會油滋滋或緊繃的感覺。舒暢怡人，就是這麼樣的美好！聯想到國外的妹妹以麥麩給外甥洗澡有異曲同工之效。

蛋米糠煎餅

我一直在考慮要不要介紹它，不過確實很好吃。或許先給有米糠心結的人用「蛋」這一個字補一補。直接吃米糠一定很難吃，有些人連糙米都不接受，是嗎？如今世面上風行高纖食品或標榜全麥；米糠煎餅就不那麼可怕哩！米糠有個別名米胚皮，這名詞聽起來好像比較文明又健康又營養。重要的是加了蛋的米糠煎餅真的很美味，不像單純的麵餅那麼實心。何況我又加了些適量的蔬菜和調味料。

我通常以一個蛋、二大匙米糠、三大匙麵粉、再加任何的青菜末一大匙、紅蘿蔔末（切小丁）一大匙；蔥、薑、蒜、芹菜末隨意，放糖、鹽、胡椒粉、味素少許，加入適當的水和幾滴麻油調勻，即可用少許的油煎成或大或小的淋餅。如果有人不介意米糠二字

時，可以請他也嚐一嚐。記得食用米糠請保存在冰箱內，也不要擺太久。

米糠汁燉鴨，早年物質缺乏，有些患腳氣病的人，以新鮮的米糠煮水，絞汁，然後燉鴨。素食者可改為黃豆與米糠汁一同燉煮，同樣能滋補身體。又如米糠炒黃耆，在中藥應用黃耆，因不同的病況有不同的處方，像酒炒黃耆、鹹水炒黃耆、黃耆搥扁蜜炙，或是米糠炒黃耆，這時候米糠就很重要了。

生活的情趣在古板與浪漫之間，找一片有理想和夢想的天空。充滿人情與溫暖，靠自己努力，給自己掌聲。有時候要天真一點，想辦法在百忙中抽點空，做一些摩登又實用的DIY，用家庭中現有的工具即可完成，做個米糠袋或做一些個性化的產品米糠按摩皂……等等，給自己或親朋好友一個驚喜，我喜歡，您呢？



■米糠餅健康美味，亦可搭配任何您喜愛的沾料更合意。