



養心紅飯

材料 (3人份)

白米3杯(指的是量米杯的量)、水3杯、紅棗30粒、枸杞250g

調味料

橄欖油1/2小匙、海鹽水1小匙



作法

- 1.把米洗淨，泡水2小時後濾去水分。
- 2.紅棗去子，切細小丁，備用。
- 3.枸杞泡水20分鐘後洗淨，放入果汁機內加3杯水打碎。
- 4.把枸杞碎汁、紅棗碎、米混合，放入電鍋或電子鍋內煮熟即可。



主廚TIPS



- 1.經常煮養心紅飯來吃，搭配著變換上桌的菜色，最能養生保健又抗癌，紅棗富含維生素A1、B1、B2、C，寧神抗老，枸杞護目、增強免疫機能。
- 2.這道養心紅飯的另一個做法是先把紅棗、枸杞加水煮出紅汁來，再取汁加米一起煮飯，補血益氣，調養心神。



養生飯糰

材料 (3人份)

黑糯米1/2杯、糙米1/2杯、煮飯水1杯半、紅蘿蔔10g、香菇2朵、榨菜15g

調味料

有機醬油1大匙、橄欖油1大匙、有機紅砂糖1小匙

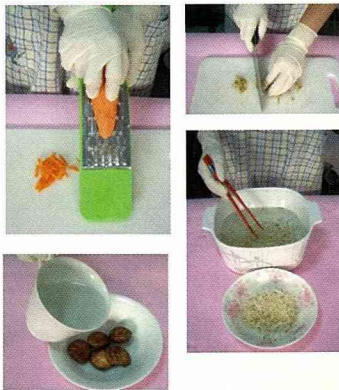
裝飾食材

苜蓿芽少許



作法

- 1.把米洗淨，加水入電鍋或電子鍋煮成飯。
- 2.紅蘿蔔刨絲、榨菜切碎、香菇泡水後切碎，都備用。
- 3.苜蓿芽用容器盛好，加水到滿，用筷子攪動清洗（這是因為苜蓿芽細脆，不宜用手攪洗以免破壞組織和營養）。
- 4.把紅蘿蔔絲、榨菜碎、香菇碎加調味料拌炒，當做內餡備用。
- 5.把煮好的飯舖平在保鮮膜上，加上內餡，再加苜蓿芽，用手從保鮮膜外把飯往內捏成飯糰狀。



主廚TIPS

- 1.製作這道飯糰也可加芝麻粉2小匙當作內餡，增加芳香風味。
- 2.紅蘿蔔含有維生素A、B，對於防治眼疾、糖尿病、氣喘、更年期障礙都有幫助，苜蓿芽含有豐富礦物質鈣、鐵、鉀、磷和維生素A、B、C、D、E、K，以及葉綠素，鹼性度比菠菜高出很多，幾乎擁所有重要的胺基酸成分，營養價值周全，有助預防高血壓、肝炎、關節炎、高膽固醇症、消化道潰瘍，但一定要溫水浸泡湯10分鐘後再食用，才能破壞芽菜中的生物鹼，並且不要一次大量食用，免得攝取過多生物鹼而釋出神經毒素，有害神經系統。



番茄盅味噌飯

材料 (2人份)

五穀米1杯、水1杯、味噌2大匙、化核梅2粒、大番茄2個

裝飾食材

豌豆苗少許



作法

- 1.把米洗淨，浸泡水中6~8小時，入鍋煮飯。
- 2.番茄去頂部，挖棄果肉，成為中空的容器；化核梅切碎，都備用。
- 3.熟飯拌味噌後，盛入番茄盅內，上撒梅碎，盛盤，裝飾以豌豆苗。



主廚TIPS

- 1.挖出的番茄果肉丟棄可惜，可以用來煮蛋或打果汁。
- 2.五穀飯是人體醣類的主要來源，含豐富的維生素、礦物質、粗纖維素，是調和五行原理的理想食物，一般包括有糙米、蕎麥、燕麥、黑糯米、薏仁、小米，融合了完整的營養素，裨益五臟，促進消化和吸收功能，可改善皮膚病、慢性病等現代文明病，補充身體所需的微量元素，非常健康，但不宜混合豆類一鍋煮，避免各自的澱粉、蛋白質消化吸收功能有所衝突。



米飯三明治

材料 (2人份)

紫米1/3杯、白米1/3杯、煮飯水1杯、小黃瓜1根、大番茄1個、苜蓿芽5g、生菜2片

調味料

零脂肪沙拉醬適量



作法

- 1.紫米、白米加水入鍋煮成飯。番茄切片，小黃瓜削皮後切長條片狀，生菜葉切成三角形狀。
- 2.錫箔紙作底，把煮好的飯放適量到紙上，壓平後用刀裁切成三角形狀，放食材番茄片、生菜片、小黃瓜片、苜蓿芽，擠上沙拉醬。
- 3.再疊一層三角形米飯，再放一層食材，最後疊上米飯，盛盤。

主廚TIPS

- 1.要壓平米飯，可藉助壽司竹簾來壓，也可以戴上透明塑膠手套或放塑膠紙在飯上再用手壓，才能壓得平，而米飯上略沾點水則可避免黏上手。
- 2.紫米就是黑糯米，黑米，本性黏滯較不易消化，不宜一次大量多吃，建議混著白米、胚芽米食用，加少許黑芝麻，有益脾胃健康。

