臺中區農業改良場
特 刊 第 89 號

新鮮發芽糙米食譜

行政院農業委員會臺中區農業改良場 編印
中 華 民 國 九 十 七 年 六 月





目　　錄

序 …… 2

新鮮發芽糙米好處…… 3

新鮮發芽糙米保鮮法及烹煮法…… 4

新鮮發芽糙米全省賣點…… 5

新鮮發芽糙米食譜推薦師傅…… 6

食譜

發芽糙米飯…… 7

蕎麥紅棗發芽糙米飯…… 8

發芽糙米地瓜飯…… 9

發芽糙米金瓜飯……10

發芽糙米咖哩飯……11

番茄彩椒發芽糙米飯……12

發芽糙米花豆咖哩飯……13

高麗菜發芽糙米飯……14

香椿發芽糙米拌飯……15

發芽糙米活力飯……16

翡翠發芽糙米炒飯……17

三杯發芽糙米炒飯……18

紅麴發芽糙米炒飯……19

蓮子發芽糙米粥……20

海帶發芽糙米粥……21

羅宋牛肉發芽糙米粥……22

燕麥發芽糙米粥……23

牛肉蔬菜燕麥發芽糙米粥……24

序

「推動健康飲食」是行政院農業委員會農業新政策重要發展項目。米飯是國人的主食，糙米的營養價值顯著高於白米，糙米中除了含有豐富的醣類、脂肪、蛋白質、纖維、維生素Ｂ群外，亦含有維生素Ｋ、人體必需胺基酸、六磷酸肌醇、γ－胺基丁酸含量、植酸鈣鎂鹽及豐富的膳食纖維，營養價值極高。γ－胺基丁酸（GABA）：具有安定神經、預防高血壓的功效。六磷酸肌醇（IP6）具有強力抗氧化作用、增強人體免疫能力、對部分癌症細胞株有抑制效果。植酸鈣鎂鹽和重金屬結合後，能使之隨糞便排出體外。膳食纖維則有助於解決便秘之苦。因此糙米長久以來被做為健康食品食用，但是國人對於糙米的嗜口性較難於接受。因此本場有鑑於提升糙米嗜口性的需求，推廣糙米健康飲食，進行「發芽糙米加工技術」的研發，選用國內良質米食味品質評價最高之台粳９號糙米為材料，浸泡及催芽過程中，進行嚴格的衛生管制。經由分析顯示，台粳９號新鮮發芽糙米的γ－胺基丁酸含量及人體必須胺基酸均較糙米顯著提高，增加糙米的營養價值，同時因新鮮發芽糙米經過18小時浸泡及催芽，糙米之種皮、果皮及纖維質充分軟化，烹煮後之新鮮發芽糙米飯，不僅散發出濃郁之玉米香氣並提高食味品質，可以適合所有年齡層之消費者食用，提高國內糙米的消費量。本場開發之新鮮發芽糙米，因具有極佳之食味品質及極高之營養價值，值得全力推薦給國人享用，並呼籲國人多食用發芽糙米，因為您多食用一份發芽糙米，可以讓自己多一份健康。

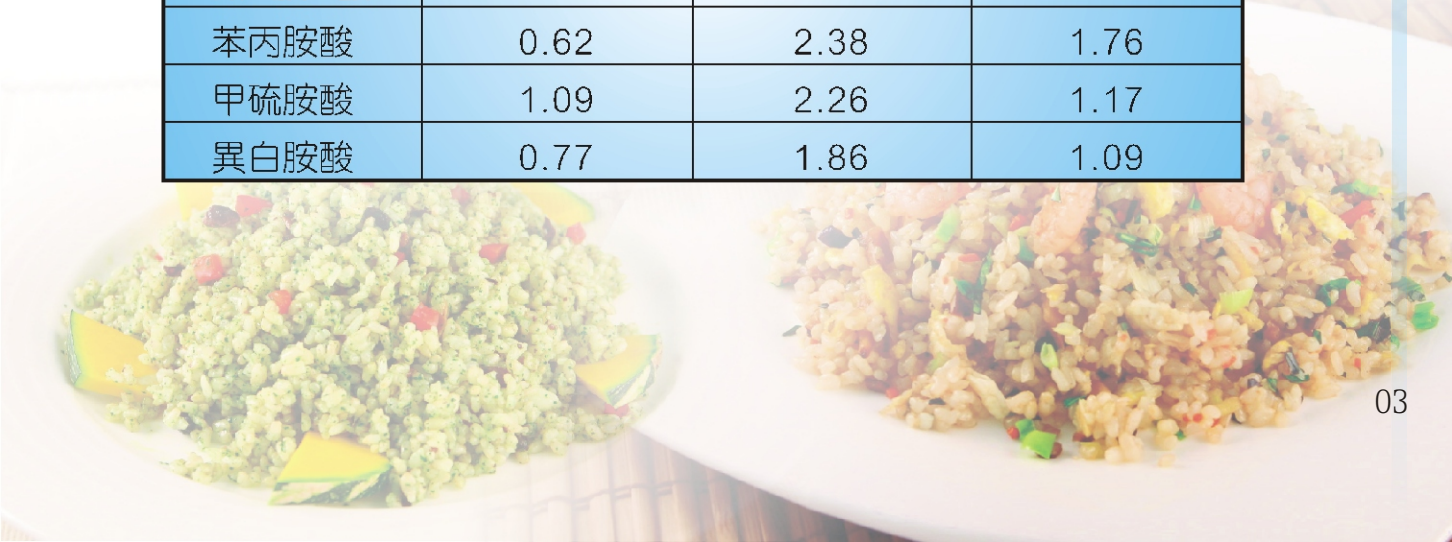
行　政　院
農業委員會　臺中區農業改良場場長 陳榮五　謹識

新鮮發芽糙米的好處

本場與西螺鎮農會產學合作所開發之新鮮發芽糙米，選用國內良質米食味品質評價最高之台粳９號及以收穫後室溫貯存３個月以內或低溫貯存６個月以內之稻穀所碾製之有機糙米為材料，製程中以活水催化發芽並嚴格管制其生菌數，再經過急凍技術生產的新鮮發芽糙米。經由分析顯示，γ－胺基丁酸含量較糙米提高20倍以上，人體必需胺基酸包括酥胺酸、離胺酸、甲硫胺酸、苯丙胺酸、纈胺酸、白胺酸及異白胺酸含量均較糙米提高２倍以上，膳食纖維含量高達 3.35g /100g，顯著提高糙米之營養價值。因新鮮發芽糙米經過18小時浸泡及催芽，糙米之種皮、果皮及纖維質充分軟化，烹煮後之新鮮發芽糙米飯，不僅散發出濃郁之玉米香氣並具有最好的食味品質，可以適合所有年齡層之消費者食用。新鮮發芽糙米不僅可以做為一般米飯烹煮食用及製作各式料理，亦可以進一步開發做為米漢堡、披薩及壽司的材料，可以迎合消費者的需求。

台粳９號糙米與新鮮發芽糙米重要胺基酸含量比較　(水分13%)

成分	糙米 (mg/100g)	新鮮發芽糙米 (mg/100g)	增加 (mg/100g)
γ-胺基丁酸	0.81	16.25	15.44
離　胺　酸	1.28	3.90	2.62
白　胺　酸	0.93	2.98	2.05
纈　胺　酸	1.11	2.66	1.55
苯丙胺酸	0.62	2.38	1.76
甲硫胺酸	1.09	2.26	1.17
異白胺酸	0.77	1.86	1.09



新鮮發芽糙米保鮮法

1.新鮮發芽糙米應該放置於冷凍貯存，以確保品質新鮮。

2.冷凍之新鮮發芽糙米不必解凍直接投入電鍋，依照一般煮飯方法即可。

新鮮發芽糙米烹煮方法

1. 洗米：由臺中區農業改良場與西螺鎮農會合作開發之新鮮有機發芽糙米，經由活水充分，因此烹煮時無需洗米，即可加水烹煮。
2. 浸米：因新鮮發芽糙米經過18小時浸泡及催芽，糙米之種皮、果皮及纖維質充分軟化，因此烹煮時無需浸米，即可加水烹煮。
3. 加水：與一般白米烹煮用水量相同，一杯發芽米：一杯水=1:1.3，因此依據個人對於米飯軟硬喜好程度，用水量可以介於米：水=1：1～1.3（重量）之間。
4. 燜飯：新鮮發芽糙米使用一般電鍋烹煮即可，烹煮過程中應避免掀起鍋蓋，以免水分過度蒸發。煮熟後再利用鍋內餘溫燜約20分鐘，可使米飯更Q。
5. 品飯：新鮮發芽糙米膳食纖維含量高達3.35g/100g，將可有效協助胃腸蠕動，促進消化。

臺中區農業改良場研發之新鮮有機發芽糙米加工技術與西螺鎮農會辦理產學合作，並已將技術轉移進行量產。

一、新鮮發芽米全省銷售點：

序號	區　域	經　銷　點	電　　話	地　　址
1	宜蘭	永軒	03-9373640	宜蘭市延平路 56 巷 6 號
2	台北市	葉明輝	0928-649170	台北市仁愛路 4 段 300 巷 35 弄 10 號
3	台北縣	愛弘食品有限公司	02-26935462	台北縣汐止市中興路 150 巷 19 號
4		首烏	02-22776182	台北縣新莊市思源路 463 號 2 樓
5		松都	02-26021405	台北縣林口鄉林口路 272 巷 23 號
6	桃園	金利	03-3710810	桃園縣八德市大勤街 100 巷 18 弄 11 號
7	新竹	上林	035-540819	新竹市水田街 75 號 1 樓
8	苗栗	全欣咖啡	037-822814	苗栗縣南庄鄉東村 7 鄰中正路 89 號
9	台中	96 清粥小菜	04-24719258	台中市文心路一段 106 號
10		鑫園有機養生坊	0937-702020	台中市西屯區永福路 118 巷 27 號
11		微風	04-24700518	台中市南屯區同心里田心北二巷 8 弄 12 號
12		大墩食品有限公司	04-22137209	台中市東區旱溪街 340 號
13		育生生機	04-26800818	台中縣大甲鎮順天路 74 號
14	彰化	東益行	04-7269998	彰化市泰和路一段 169 號
15		元佑成	04-7269998	彰化市泰和東街 120-1 號
16		福興鄉農會	04-7789226	彰化縣福興鄉橋頭村復興路 28 號
17	雲林	西螺鎮農會中山分部	0988-269006	雲林縣西螺鎮中山路 127 號
18		西螺鎮農會埤源碾米廠	0800-863621	雲林縣西螺鎮東興里 106 號
19		震曜行	05-5518187	雲林縣斗六市萬年路 450 號
20	嘉義	億明商行	05-2060033	嘉義縣民雄鄉頂崙村崙子頂 74-1 號
21	台南	達慶	06-3126938	台南縣永康市中興街 108 號
22	高雄	禾欣	07-7930757	高雄市小港區高鳳路 274 之 3 號
23		本如商行	07-6810284	高雄縣美濃鎮美興街 11 號
24	屏東	富億	08-7692440	屏東縣內埔鄉南寧路 353 號

二、即食新鮮發芽糙米飯養生嚐鮮地點　(由專業廚師現場料理)

序號	區　域	經　銷　點	電　　話	地　　址
1	台中	96 清粥小菜(文心店)	04-24719258	台中市文心路一段 106 號
2	台南	96 清粥小菜(永康店)	06-3021696	台南縣永康市中華路 503 號
3		96 清粥小菜(中華店)	06-2609666	台南市中華東路三段 162 號
4	高雄	96 清粥小菜(六合店)	07-2861968	高雄市自立二路 117 號
5		96 清粥小菜(民族店)	07-3594411	高雄市民族一路 597 號
6		96 清粥小菜(博愛店)	07-3487890	高雄市新莊一路 425 號
7		96 清粥小菜(五甲店)	07-7115258	高雄縣鳳山市五甲二路 362 號

新鮮發芽糙米食譜推薦師傅



吳淵泉 師傅



楊金融 師傅



陳子鳳 師傅



吳元甲 師傅



發芽糙米飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250g / 清水 適量

<做　法> 1.發芽糙米準備250g，無須浸泡。

2.發芽糙米：清水的比例是1：1至1.3，將它移入電鍋中煮熟即可。

蕎麥紅棗發芽糙米飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250公克 / 蕎麥 80公克 / 紅棗 10顆 / 水 400cc / 鹽 2公克 / 酒 15cc

<做　法> 1.蕎麥稍微沖洗，放置於篩網中瀝乾，靜置30～60分鐘備用。

2.將紅棗稍沖洗，泡水30分鐘後瀝乾備用。

3.將新鮮發芽糙米準備250g，無須浸泡。

4.將作法1、2、3的材料與水一起放入電子鍋中，加入鹽、酒，按下電子鍋煮飯鍵至按鍵跳起後，翻動米飯，使米粒吸水均勻，最後再燜10～15分鐘即可。





發芽糙米地瓜飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250公克 / 蓬萊米 240公克 / 紫、紅、黃心地瓜 各70公克
溫水 600cc / 鹽 2公克

<做　法> 1.將新鮮發芽糙米準備250g，無須浸泡，靜置備用。

2.將蓬萊米放入電子鍋中，並加入溫水浸泡 2 小時備用。

3.將所有地瓜洗淨去皮，切成約 2 公分厚片泡入水中去除澱粉質。

4.將作法 1 、 3 的材料和鹽放入作法 2 中略拌，按下煮飯鍵，煮至電子鍋跳起後，再充分翻動，使米飯吸水均勻，最後燜10～15分鐘即可。

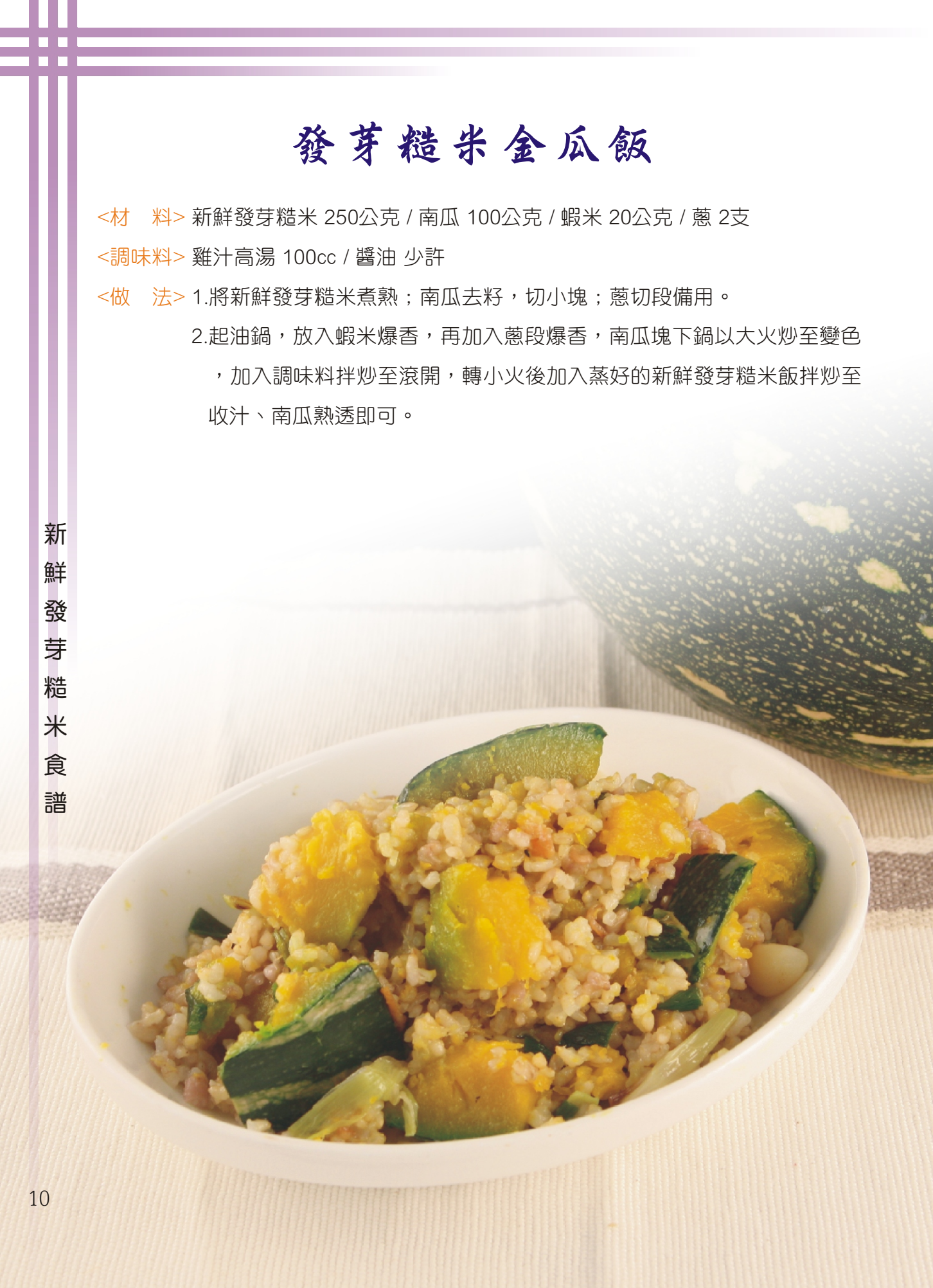
發芽糙米金瓜飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250公克 / 南瓜 100公克 / 蝦米 20公克 / 蔥 2支

<調味料> 雞汁高湯 100cc / 醬油 少許

<做　法> 1.將新鮮發芽糙米煮熟；南瓜去籽，切小塊；蔥切段備用。

2.起油鍋，放入蝦米爆香，再加入蔥段爆香，南瓜塊下鍋以大火炒至變色，加入調味料拌炒至滾開，轉小火後加入蒸好的新鮮發芽糙米飯拌炒至收汁、南瓜熟透即可。





發芽糙米咖哩飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250克 / 素肉塊 150克 / 素火腿 150克 / 馬鈴薯 2個
咖哩粉 1大匙 / 荸薺 6個 / 洋菇 6朵 / 香菇精 適量 / 鹽 適量
太白粉 適量 / 香油 少許

<做　法> 1.馬鈴薯切成1公分小丁，置入蒸籠內蒸30分鐘後取出。

2.素肉塊、素火腿、荸薺和洋菇各切成1公分的小丁。

3.起油鍋，炒香咖哩粉後，依序入馬鈴薯丁、素火腿丁、荸薺丁、洋菇丁拌炒，加香菇精、鹽及2碗水，起鍋前以太白粉水勾芡，滴些香油就成為咖哩醬汁。

4.用餐時，將咖哩醬汁淋在發芽糙米飯上，就是一道耐人尋味的咖哩飯。

番茄彩椒發芽糙米飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250克 / 番茄醬 2大匙 / 黃椒 6個 / 玉米粒 30克
青豆仁 75克 / 乾香菇 2朵 / 素火腿 75克 / 香菇精 適量 / 鹽 適量

<做　法> 1.將黃椒挖成圓盅狀。

2.香菇泡水去蒂後與素火腿分別切成1公分的小丁。

3.起油鍋，放入香菇丁爆香，再依序加入醬油膏、火腿丁、玉米粒拌炒均勻，倒進發芽糙米飯片刻，拌入少許水、番茄醬、香菇精、鹽調味，最後撒些青豆仁，起鍋放入黃椒盅裡，就成為一道別出風味的發芽糙米番茄炒飯喔！

<備　註> 填入黃椒後的炒飯，以鋁箔紙包好，放進烤箱以 170℃ 烤 30 分鐘，即成富有西式風味的炒飯。





發芽糙米花豆咖哩飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250公克 / 咖哩粉 10公克 / 花豆 80公克 / 鹽 3公克
雞汁高湯 400cc

<做　法> 1.將花豆洗淨後，浸泡冷水至膨脹後撈起瀝乾備用。

2.將新鮮發芽糙米準備250g、無須浸泡，靜置備用。

3.起油鍋，放入咖哩粉以小火炒香備用。

4.將新鮮發芽糙米及咖哩粉拌勻後，加入原味雞高湯、鹽、作法 1 的花豆一起放入電子鍋中混合拌勻，按下電子鍋煮飯鍵，煮至按鍵跳起後，再充分拌合均勻，最後再燜煮10～15分鐘即可。

高麗菜發芽糙米飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250克 / 快煮燕麥片 1/2杯 / 排骨 1/2斤 / 水 2杯半
（有機）高麗菜絲 1杯 /（有機）胡蘿蔔細絲 1/2杯 /（有機）菠菜 1棵
洋蔥 1/2個

<做　法> 1.排骨與兩杯水放入快鍋中，滾後轉小火再燉十分鐘（排骨可以先燙過再燉）。

2.先將發芽糙米備齊、無需清洗和浸泡水。

3.洋蔥及菠菜剁碎，排骨取肉剁成泥狀，連同排骨湯及其他材料拌勻，放進煮飯的電子鍋，按一般煮飯程序將飯煮熟，開關跳保溫後，再讓飯多燜半個小時到一個小時再吃。





香椿發芽糙米拌飯

<材　料> 新鮮發芽糙米飯 / 豆豉 / 香菇 / 香椿

<調味料> 素蠔油 / 糖 / 油

<做　法> 1.用一碗水浸泡發芽糙米大約30分鐘後，放入電鍋煮熟備用。

2.將香菇切丁備用。

3.香椿和豆豉發芽糙米倒入果汁機打碎。

4.將香菇用熱油爆香，再放入作法3之香椿和豆豉，一起拌炒成醬料。

5.把煮好的醬料淋在發芽糙米飯上即可食用。

發芽糙米活力飯

<材料A> 西洋蔘、黃耆、黨參各３錢

<材料B> 新鮮發芽糙米 250克 / 十穀米（黃豆、黑豆、糙米、燕麥、麥片、蕎麥、黑糯米…）1杯 / 甜玉米、蘆筍丁、紅甜椒丁 各１大匙 / 九層塔 少許/ 烤熟松子 1大匙

<材料C> 花椰菜、酪梨 各30克 / 牛蕃茄1/2顆

<調味料> 橄欖油１小匙 / 鹽 １小匙 / 黑胡椒粉 少許

橙汁芥末沙拉醬：芥末醬 1 大茶匙、沙拉醬 1大匙、橙汁 2大匙、檸檬汁 1大匙

<做　法> 1.先將發芽糙米、十穀米備齊，再將西洋蔘、黃耆、黨參洗淨，加水４杯熬煮剩 2杯後，取藥汁泡十穀米4小時，放入電鍋煮熟。

2.九層塔剁碎擠汁，花椰菜切小朵與紅甜椒丁、蘆筍丁用開水川燙後備用。

3.炒香九層塔末後，加鹽熄火，倒入十穀飯及甜玉米、蘆筍丁、紅甜椒丁、松子後拌勻。

4.取１個深碗抹油將拌勻的十穀飯倒入壓緊，倒扣到盤中，番茄片、酪梨片、花椰菜裝飾盤邊，再淋上橙汁芥末沙拉即可。





翡翠發芽糙米炒飯

<材　料> 新鮮發芽糙米 250克 / 菠菜葉 110克 / 甜紅椒 1個 / 松子 16個
香菇精 適量 / 鹽 適量 / 薑末 少許

<做　法> 1.菜葉洗淨瀝乾，切細末；薑切末（或用擦床磨碎），備用。
2.起油鍋，爆香薑末後，放入發芽糙米飯（灑少許水）充分翻炒。
3.發芽糙米飯翻炒後加入甜紅椒丁、香菇精、鹽再拌炒（切勿用鍋鏟壓，盡量使飯看來是完整的顆粒狀），待炒勻後，置入菠菜葉細末，快速翻炒後熄火即可。

<備　註> 沒有菠菜時，也可以用任何一種綠色蔬菜代替。

三杯發芽糙米炒飯

<材　料> 新鮮發芽糙米飯 1碗 / 胡蘿蔔細末 1大匙 / 香菇細末 1大匙 / 蔥花 2大匙
蝦仁 6尾 / 雞蛋 1顆 / 九層塔末 1大匙 / 蒜粒 1粒 /
麻油 1茶匙 / 橄欖油 1大匙

<調味料> 肉類用三杯醬 2茶匙 / 胡椒 1/4茶匙 / 香菇精 1/4茶匙

<做　法> 1.放入麻油和沙拉油潤鍋，再打入整顆蛋，然後快速攪拌後熄火。
2.蒜頭炸至金黃色，切細末；蝦仁切丁；發芽糙米飯備用。
3.放入蔥花、香菇與胡蘿蔔細末、作法2的蝦仁丁、蒜末，以及三杯醬、胡椒、香菇精，以中火拌炒。
4.加入作法2的發芽糙米飯轉大火，炒出米香，讓米粒分開，加入九層塔末即可。





紅麴發芽糙米炒飯

<材　料> 新鮮發芽糙米飯 3碗 / 高麗菜 100公克 / 蒜苗 1支 / 培根 2片
泡菜 2大匙 / 雞蛋 2顆

<調味料> 紅麴 1茶匙 / 香菇精 1/4茶匙 / 鹽 1/2小匙 / 白胡椒粉 1/2小匙

<做　法> 1.高麗菜洗淨、切絲；蒜苗洗淨、切末；泡菜切末；培根洗淨、切小片；雞蛋打入碗中攪散備用。

2.炒鍋中倒入3大匙油燒熱，放入雞蛋炒散盛出，餘油繼續燒熱加入培根、紅麴與泡菜大火炒出香味，加入發芽糙米飯與高麗菜翻炒均勻，再加入其他調味料與炒好的雞蛋再次炒勻，最後撒入蒜苗末、翻炒數下即可盛盤。

蓮子發芽糙米粥

<材　料> 新鮮發芽糙米 250克 / 蓮子 50克 / 芡實 50克 / 清水 三杯 / 排骨高湯 兩杯

<做　法> 將蓮子去心，加上芡實和發芽糙米共煮，煮至所有材料熟軟即可食用。





海帶發芽糙米粥

<材　料> 新鮮發芽糙米 250克 / 乾海帶 一大條 / 排骨高湯 兩杯 / 清水 三杯
低鈉鹽 一茶匙 / 薑片 五片

<做　法> 1.乾海帶洗淨後，剪成小段以三杯水泡漲，泡出來的水會呈黏稠狀，非常營養，要加入一起熬粥。

2.先將發芽糙米備齊、無需清洗和浸泡水。

3.將所有材料放入砂鍋或磁質鍋燉煮後，關小火熬煮一小時，熬煮過程必需不斷攪拌，以免黏鍋底。

羅宋牛肉發芽糙米粥

<材　料> 新鮮發芽糙米 250克 / 燕麥 3～4大匙（洗淨後先泡水30分鐘）
牛腩或牛腱肉 1/2斤 / 紅透的番茄 3個 / 小青椒 1個 / 洋蔥 1個
清水 4杯

<做　法> 1.將牛肉切適合大人吃的大小，先用開水湯一下立刻撈起，番茄去皮、青椒切丁、洋蔥切粗塊與4杯水放進快鍋中燉十五到二十分鐘。

2.取出兩杯牛肉湯及半杯燉爛的蔬菜（盡量不要有番茄籽）及約四分之一杯的肉泥（將蔬菜和肉用菜刀剁碎成泥狀）加上發芽糙米及燕麥一起混合後，放進電鍋裡煮成糊爛的稀飯即可。





燕麥發芽糙米粥

<材　料> 新鮮發芽糙米250公克 / 燕麥 50公克 / 薑片 3片 / 蔥絲、薑絲、辣椒絲、胡椒粉、橄欖油 少許 / 熱開水 8杯

<調味料> 鹽 1大匙 / 雞粉 1小匙 / 胡椒粉 少許

<做　法> 1.蔥絲、薑絲、辣椒絲用冷開水浸泡至食用前才取出；並將發芽糙米及燕麥泡水瀝乾備用。

2.將發芽糙米及燕麥加 8 杯熱水，放入快鍋，以大火煮至氣笛聲響後，轉小火續煮10分鐘即熄火，待排完熱氣後，打開鍋蓋。

3.食用前加入蔥絲、薑絲、辣椒絲、胡椒粉及調味料即可。

牛肉蔬菜燕麥發芽糙米粥

<材　料> 新鮮發芽糙米 250公克 / 瘦牛肉 2兩 / 菠菜 1顆 / 胡蘿蔔 1/3根
番茄 1/2個 / 水 2杯 / 燕麥片 1/3杯

<做　法> 1.燕麥片洗淨後先泡水30分鐘。

2.蕃茄先以滾水燙過去皮，菠菜洗淨去泥根。

3.水煮滾後將胡蘿蔔先煮5分鐘（加蓋），隨後加入牛肉再煮約2分鐘即可熄火，略冷卻。

4.將所有材料倒入果汁機中，以高速打至所有材料都成糊狀，再倒入可以放入電鍋烹煮的鍋子裡，電鍋的內鍋倒入2／3碗水，如一般煮粥至熟透即可。

5.煮好的粥加蓋放入冰箱保存，每次取出要吃的份量，以微波爐加溫至45～50度即可。





新鮮發芽糙米食譜

發 行 人：陳榮五　　策　　劃：張致盛

編　　審：李健掙　　繕打校對：李健掙、張惠真

書　　名：新鮮發芽糙米食譜

編　　者：行政院農業委員會臺中區農業改良場

出版機關：行政院農業委員會臺中區農業改良場

地　　址：彰化縣大村鄉田洋村松槐路370號

網　　址：http://www.tdais.gov.tw

電　　話：04-8523101-7

出版年月：97 年 6 月　初版

定　　價：150元

展 售 處：行政院農業委員會臺中區農業改良場

展售書局：五南文化廣場/台中市綠川東街32號3F

電　　話：04-22210237

ISBN 978-986-01-4342-3

GPN: 1009701384

定價：新台幣150元