

# 新鮮發芽糙米 DIY

李健擇、陳榮五

## 目 的

新鮮發芽糙米飯是糙米經過浸泡及催芽過程，形成約0.05-0.1cm芽體後，隨即進行烹煮，因此烹煮前的芽體是活的且新鮮的。經由台中區農業改良場食味評鑑結果，食用新鮮的、活的發芽糙米飯，其香味及口感，均優於一般糙米飯，顯著提高糙米飯的嗜口性。因此台中區農業改良場針對糙米材料的選擇及糙米發芽流程進行探討，提出新鮮發芽糙米簡易DIY，可以做為國人對於米飯的多樣選擇。

## 材料與方法

- 一、材料：新鮮糙米400公克（煮後之發芽糙米飯，約可稱裝5碗飯）。
- 二、浸泡：新鮮糙米快速洗滌二次後，加水使糙米均能完全浸泡即可，浸泡時間為3小時。
- 三、催芽：浸泡後之糙米以溫水洗滌二次（溫度請勿超過42℃），將水瀝乾放入打洞之塑膠袋內，外層以毛巾或布包裹（毛巾或布先以42℃溫水浸潤），而後置於電鍋或有覆蓋之容器內，經過15小時即可長出0.05-0.1cm芽體。
- 四、烹煮：將發芽之糙米充分洗滌二至三次後，加水640公克（糙米重量×1.6），即可進行烹煮。（發芽糙米如未能立即烹煮，可將發芽糙米之表面水分瀝乾，放置於封口袋內，置入冰箱低溫冷藏，15天內仍可維持與新鮮發芽糙米相同的食味口感）。
- 五、悶鍋：煮熟後繼續悶鍋（保溫）15分鐘，而後打開鍋蓋，將煮熟之糙米飯充分攪拌即可食用。

## 結果與討論

糙米營養價值極高，長久以來被做為健康食品使用。發芽糙米是糙米經過浸泡及催芽過程，將糙米中的酵素活化，進行糙米內含物的轉換，使稻胚活化長出約0.05-0.1cm芽體，提高糙米的營養價值。發芽糙米除了含有豐富的醣類、脂肪、蛋白質、纖維、維生素B群外，發芽糙米所含有的維生素K、人體必須氨基酸、六磷酸肌醇、 $\gamma$ -氨基丁酸含量，均高於目前所食用之白米及糙米含量。 $\gamma$ -氨基丁酸（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。糙米材料的選擇非常重要，為確保糙米的發芽率，通常以收穫後室溫貯存3個月以內或低溫貯存6個月以內之稻穀所碾製之糙米，可以確保至少有90%以上的發芽率，同時使用之糙米為確保無農藥殘留，因此以經由認證之市售有機糙米為最優。