

白米飯糰尬雜糧 健康好提案

文圖 / 李誠紘、郭芝秀

紅薏仁富含蛋白質、膳食纖維、多醣體及薏仁內酯等成分，蕎麥亦含膳食纖維、維他命 A 及 B 群維生素，兩種雜糧熱量與白米相近 (350-370 大卡 /100 公克)，日常食用對健康好處多多。

國人飲食指南指出，食用全穀雜糧，對肥胖、高血糖、高血壓等疾病有預防效果。為證實國產紅薏仁的保健功效，本場與國泰醫院合作試驗，安排高血脂病患受試者每天午餐、晚餐各食用 100 公克的蕎麥糙米飯或紅薏仁糙米飯，2 個月後體重、總膽固醇及脂肪肝指數等指標有顯著改善。因此，不妨將日常主食替換成全穀雜糧類，例如紅薏仁糙米飯或蕎麥糙米飯，或在白米中加入雜糧一起煮，除增添口感外，更可為日常生活的健康提案。

民眾烹煮雜糧飯時，可先將部分雜糧預煮，再混入白米一起煮熟，大幅提升適口性。以下介紹本場利用紅薏仁、蕎麥及台梗 9 號白米煮成雜糧飯作法，若再加入香鬆、鮭魚，製成雜糧飯糰，兼顧美味與健康。

雜糧白米飯 (預煮法，6-12 人份) 材料及作法
一、材料

(一) 國產雜糧 (取紅薏仁、蕎麥等比例混合) 2 杯 (約 360 公克)。

(二) 台梗 9 號白米 3.3 杯 (約 600 公克)。

二、作法

(一) 雜糧清洗瀝乾，用電子鍋加入約 4 杯飲用水，以煮飯模式預煮。

(二) 電子鍋跳起後，瀝乾水備用，完成預煮雜糧。

(三) 將台梗 9 號白米用水清洗 3 次並瀝乾。

(四) 加入 660 公克 (1.1 倍白米重量) 飲用水。

(五) 加入步驟 (二) 預煮雜糧 150 公克，與白米一起浸泡約 30 分鐘，不需額外加水。

(六) 電子鍋跳起後，用飯匙翻鬆，燜蒸約 30 分鐘後即可食用。

(七) 如預煮雜糧用不完，可儲藏於冷凍庫備用，每次煮飯可加入使用。



► 添加雜糧的台梗 9 號白米飯仍然軟黏可口及具口感，可以包製成美味的飯糰