

EZDIY



米食、米香、輕食

文 / 圖 曾玉惠

米食是最佳主食品

隨著國人飲食習慣逐漸西化，近10年來米的食用量大幅減少，97年國人白米食用量每人為48公斤，較10年前減少8.68公斤；與愛吃白米的日本人相比，10年來白米食用量由67公斤減為61公斤，減少6公斤，降幅較我國平緩。

長此以往，若高油脂、高熱量的西式餐點消費量不斷攀升，則未來將引發國人更多的健康問題。選擇營養完整的主食，是均衡飲食的首要課題。米食具備多項優點，並有預防保健之功能，最適合國人當主食品。

米食營養與健康

米含有約72~79%醣質（澱粉），是供給人體熱量的最大來源，蛋白質約6.5~8%，脂質約1.5~2%，並含有纖維、礦物質及維生素B群等，營養完整且均衡。一碗飯約由80公克米煮成，熱量約280仟卡，一般中年人每餐約1~1.5碗飯，即可供應一天所需熱量的50%，符合金字塔的飲食原則，對人體健康亦相當有益。

米飯之蛋白質含量，雖然較小麥之10~14%為低，但是食米之蛋白質效率（Protein Efficiency Ratio）及蛋白質淨利用率（Net Protein Utilization），均比小麥、燕麥、黑麥等其他禾穀類高。一般來說，

禾穀類所含人體必需胺基酸中，lysine（離胺酸）的含量較有限，糙米比白米含較多的離胺酸。

禾穀類與魚、肉、豆、蛋及奶類的蛋白質營養有互補效果，因為後者之製品含有豐富的離胺酸，如能同時攝取這兩類食物以補充離胺酸，便可提高每日所攝取蛋白質的利用率。

米飯不傷腸胃，易於消化，正確食用米食，並配合均衡營養，具有降低血壓、改善糖尿病、減少心血管疾病及癌症發生率，並可預防便秘及控制體重之保健功能。

米的多元化利用

利用米為主要食材，可製作多種美食，較普遍之米食餐點如下：

- 白米：白米飯（及炒飯、飯湯、燴飯、肉燥飯、壽司）、稀飯（及各式粥品）、鍋粿。
- 糯米：粽子、米糕、油飯、八寶飯、湯圓、麻糬、米腸、年糕、桂圓粥、菜包、粿、鹹水餃。
- 在來米：各式粿類、肉圓、蚵仔煎。
- 胚芽米：米飯。
- 糙米：米飯、黃豆糙米飯。
- 粿粉：糯米粉—湯圓、年糕、麻糬、芝麻球。在來米粉—蘿蔔糕、肉圓、蚵仔煎。

無油煙輕食E2DIY

鄉村蔬菜粥

材 料：白米飯2碗、香菇4朵、去油素肉燥2湯匙、山藥100公克、杏鮑菇1根、珊瑚菇1大朵、鴻喜菇1大朵、竹筍絲100公克、紅棗10粒、枸杞子1/2湯匙、芹菜1根。

調味料：鹽、味精、胡椒粉、醬油、糖。

做 法：

- 1.香菇泡軟切絲（香菇水留用），山藥去皮切絲，杏鮑菇切絲，珊瑚菇、鴻喜菇皆拉絲，芹菜去葉，切粒狀。
- 2.將香菇絲及素肉燥放入鍋內，加少許醬油及糖煮香，淋下6杯水（含香菇水），再將白飯以外之所有材料放入，煮至蔬菜全熟，放入白飯同煮，煮至黏稠狀即熄火，調味並放芹菜粒，拌勻即成。



芋泥麻糬

材 料：白麻糬300公克、芋頭300公克、奶油1湯匙、細砂糖3湯匙、椰子粉40公克、櫻桃2粒、小紙杯16個。

做 法：

- 1.芋頭去皮，切片蒸熟，趁熱加奶油及糖，拌成芋泥，冷卻備用。
- 2.白麻糬分成16份，櫻桃亦切成16小塊。
- 3.麻糬沾上椰子粉，用手掌壓扁，中間包芋泥餡，將周邊之白麻糬捏緊，揉成圓形，沾椰子粉後放在淺紙杯中，以櫻桃裝飾。（說明：拌芋頭的奶油及糖加得愈多，芋泥愈軟。）



牛蒡糙米壽司

材 料：有機糙米1杯、牛蒡75公克、蜜黑豆8-16粒、四角壽司腐皮8塊、芝麻或海苔香鬆少許。

做 法：

- 1.糙米洗淨，泡水6-8小時後，將水倒掉，放入電鍋內鍋，加1.2杯水。
- 2.牛蒡去皮、切細絲，放入糙米內同煮。電鍋之外鍋須放半杯水，開關跳起後燜半小時，才可掀開電鍋蓋，以飯匙將牛蒡飯拌勻。
- 3.壽司腐皮加熱、冷卻備用。
- 4.用飯匙取糙米飯置於手掌上，整型，放入腐皮內，頂端中心放蜜黑豆，擺盤，灑上少許芝麻或海苔香鬆即成。（說明：若將一半糙米改用白米，可使米飯口感較黏稠。）

