



生鮮發芽米 DIY

文 / 圖 郭同慶*

一、前言

近年來由於工商業急速發展，國民所得大幅提高，國人飲食習慣已有重大改變，例如國人白米每人年食用量由民國 58 年之 138 公斤，下降至民國 91 年的 50 公斤左右。飲食過度精緻化後，許多人之肥胖問題與文明病因而發生，尤其是最近 SARS 等疫情的爆發，更令人對身體健康的顧慮產生質疑，許多專家學者從各方面的研究，發現文明病所以產生，除了精神上的壓力過大與運動量少等生活型態的因素之外，飲食的過度精緻化也是主要的因素之一，因而「粗茶淡飯、取自自然」為當今講究健康生活的主要課題，天然的食物含有豐富的營養，所以要有健康的身體，應該多攝取蔬菜水果，尤其是糙米、全麥、玉米、麥麩等純穀類食物。



▲生鮮發芽米



▲生鮮發芽米飯顆粒

所謂發芽米主要是利用糙米之胚體經過浸泡與催芽的過程將糙米中的酵素完全活化，使稻胚萌出長約 0.05 ~ 0.1 公分之芽體，即為發芽米。

發芽米所含之營養素比白米高（表 1），尤其糙米中的酵素完全活化後含有豐富的 γ -氨基酪酸（GABA）、磷酸六肌醇（IP6）、肌醇（Inositol）、阿魏酸（Ferulic acid）、維生素B群、維生素E、鎂、鉀、鈣、鋅、蛋白質及食物纖維等。其中的食物纖維有預防便秘、高血脂肪症與大腸癌症的發生；肌醇可預防脂肪肝與動脈硬化；阿魏酸可去除活性氧，抑制麥

表 1. 發芽糙米與白米營養之比較

營養素 (100g)	發芽糙米	白米	比率 (%)
醣類	69.9g	75.5g	88
蛋白質	7.3g	6.8g	107
脂肪	2.9g	1.3g	223
維生素B1	0.3g	0.12g	250
維生素E	1.7mg	0.4mg	425
γ -氨基酪酸 (GABA)	16.5mg	1.5mg	1100

資料來源：<http://www.wac2u.com/Product>

二、何謂發芽米與其營養成份

拉寧色素生成；鎂可預防心臟病；鉀可預防高血壓；鈣可預防骨質疏鬆症；鋅可防止生殖功能低下與動脈硬化作用；維生素E可抑制活性氧的活動，保護肌膚防止紫外線以及抑制膽固醇增加；尤其GABA是氨基丁酸茶的主要成份，可以降低血壓穩定神經與提高腎臟與肝臟功能；六磷酸肌醇(IP6)具有抗氧化作用，有助人體免疫力提昇，對部份癌症細胞有抑制效果。

三、生鮮發芽米DIY

發芽米在日本已風行數年，並且也研發製造發芽米電鍋，近年來發芽米在台灣地區也逐漸被消費者選用，部份百貨公司、量販店或生鮮超市也有販售日本發芽玄米、台灣發芽米等，惟其售價差異頗大(表2)。其實生鮮發芽米可以自己製作，自行製作生鮮發芽米，可選用當期作或經冷藏保存良好之市售經認證貼有認證標章之有機糙米為材料，因為經認證之有機糙米，係在各區農業改良場規劃之良質米適



▲用有機糙米作為發芽米的材料

表2. 台灣地區米價格表

名 稱	價格(元/公斤)
日本發芽玄米	560
台灣發芽米	130
有機白米	75~85
有機糙米	66~73
一般良質米	70~80

栽區內種植良質米推薦品種，在栽培過程中不使用化學肥料、農藥與生長調節劑等，生產過程亦符合良質米規範。所以使用有機稻穀碾製而成的有機糙米作為發芽米之材料才可以『吃得安全、吃得健康』。

生鮮發芽米DIY之步驟：

- 一、將有機糙米(圖1)用水清洗，浸泡約3小時。
- 二、再以42℃溫水洗滌後將溫水倒乾，放置於電鍋或電子鍋之內鍋，內鍋上層再覆蓋經溫水浸潤擰乾之紗布或毛巾並置於電鍋內(圖2)，(溫水溫度以不超過42℃為原則，使用時以手掌放入溫水中感覺到熱但不會覺得會燙時的溫度約40~42℃左右)。
- 三、經過15小時左右之催芽後會長出約0.05~0.1公分之芽體(圖3、4)，即為生鮮發芽米。

四、發芽糙米飯的烹煮

發芽糙米飯的烹煮方法是將生鮮發芽米經洗滌後，加入米量約1.5~1.6倍的水即可烹煮(1.6倍是5杯米加8杯水，依此類推)，煮熟後應繼續悶鍋15分鐘後食用(1杯發芽米約可煮成2杯發芽糙米飯)，發芽糙米如未能立即烹煮，可裝置於封口容器或封口之塑膠袋內，放置冰箱低溫冷藏，一週內仍可維持相同的食味口感。



▲內鍋上層再覆蓋以經溫水浸潤之紗布或毛巾