



发芽糙米 (又称萌芽糙米) 是一种天然无麸质及富含 **GABA** (伽马氨基丁酸) 的全谷类食物，其**GABA** (伽马氨基丁酸) 比糙米高出 10 倍。至今，它是最值得推荐的全谷类食物之一，因为糙米在发芽的过程中，营养素如维生素 **E**、赖氨酸、镁、维生素 **B6** 和维生素 **B12** 将大幅度增加。尤其是氨基酸，**GABA** (伽马氨基丁酸) 会增加10倍，比糙米的 **GABA** (伽马氨基丁酸)更多。

发芽的糙米会分解其植酸，一种会阻碍人体对矿物质的吸收如钙、镁、磷和锌等。减少植酸能使这些重要的矿物质更具有生物利用度。一旦发芽它将提高更好的消化率，因此有助于改善肠胃系统问题如腹胀、便秘及消化不良等。它也有助于减低神经系统问题如焦虑、失眠及偏头痛等。

份量：1杯糙米=2碗煮熟的发芽糙米。

益处：有助于改善焦虑、心血管系统、抑郁、肠胃系统、高血糖、高胆固醇、失眠、偏头痛和减压等。

## 材料

- 1) 糙米 - 1杯。
- 2) 椰油 - 4茶匙。
- 3) 香兰叶 - 3-5厘米。切成3英寸长。
- 4) 盐 - ¼ 茶匙。

## 做法：

- 1□将糙米放入碗中（最好是玻璃或瓷器），用清水洗净两次。然后加比糙米多两倍的水，用滤网盖着浸泡12小时以防止虫子进入碗里。
- 2□12小时后，用水洗净糙米两次并沥干水分。之后撒上一些水以确保糙米的湿润性，并让它在碗里发芽2至3天。盖上过滤器可防止虫子进入碗中。请记得把碗放在厨房温暖处。
- 3□每8至12小时重复此程序一次以防止发酵后的酸味。幼小的芽苗应在2至3天内开始形成，此时发芽已经完成。
- 4□发芽3天后，用水洗净发芽糙米两次并将它转移至蒸盘中。加入和发芽糙米同一分量的水、椰油、香兰叶及盐，混合均匀后并放入电蒸锅中蒸约1至1.5小时。时间的长短取决于您想要饭的质地是蓬松或是软绵。（您也可以使用电饭煲）
- 5) 发芽糙米煮熟后，您可配搭其它菜肴或汤一起享用。任何剩余的发芽糙米饭可保存于冰箱作为隔日的午餐或晚餐，但记得进食前一定要翻蒸或煮暖。此外，您也可把它煮为粥或蛋炒发芽糙米饭或其它材料。为了保鲜，存入冰箱不超过2个星期。

## 注意□

- (1) 只选用糙米或巴斯马蒂糙米。不选用白米或野米，因为它们不会发芽。

**(2)**您可以制作更多的发芽糙米并存入冰箱冻结（为了保鲜，存入冰箱冻结不超过2个月）。切记，要煮之前必须解冻并用清水洗净两次。如果您使用电饭煲煮饭，水量和煮白米的水量相同并选用白米设置按钮。

**(3)** 您可使用发芽糙米作为孩子的主食之一，婴儿期6个月起就可开始食用并加入无莲心的莲子 [\[收起莲心来泡茶，有助于改善心火旺盛而导致的失眠\]](#) 枸杞，青豌豆或任何绿色蔬菜及肉或鱼。

**(4)** 如果您不介意浸泡过发芽糙米水的酸味，您可以过滤并用一个瓶子保存它于冰箱内作为收缩水或护发素。您可添加茉莉花或玫瑰花蕾来覆盖浸泡发芽糙米水的酸味。为了保鲜，存入冰箱不超过1个月。