



全谷类食物中的健康蛋白质如发芽糙米（也称为萌芽糙米）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10倍。发芽糙米有助于改善肠胃系统问题如腹胀、便秘及消化不良等和神经系统问题如焦虑、失眠及偏头痛等。

加入5色饮食，它提供了膳食中完整的蛋白质所需，特别对那些更注重健康、体重管理者和素食主义者有益。

份量：1人份

益处：有助于改善焦虑、心血管系统、抑郁、眼睛健康、肠胃系统、高血糖、高胆固醇、失眠、偏头痛、记忆力差和减压力等。

## 材料

蘑菇 – 5粒。（切半）

白果 – 5粒。

浸泡好的发芽糙米 – 1杯200毫升。（1杯=1碗煮熟的饭）

[\\*点击这里：发芽糙米制作过程。](#)

冷冻青豆 – ½ 碗。（用热水洗净）

紫甘薯，1英寸平方 – 10片。

枸杞子 – 10粒。

椰子油 – 2茶匙。

盐 – ¼ 茶匙。

## 做法

- 将浸泡好的发芽糙米用清水洗净两次后放置到蒸笼盘，然后加入和发芽糙米一样的水量（最好选用矿泉水或蒸馏水）。跟着放进电蒸锅前加入椰子油和盐搅拌均匀，蒸约1小时。
- 1小时后，加入洗净的蘑菇、白果、紫甘薯及枸杞子，然后再蒸20分钟。
- 20分钟后，加入洗净的青豆配搭其它菜肴或汤一起享用。

## 注意

- 这个健康的膳食非常适合那些需要在排毒疗法之前严谨遵循饮食的人。
- 在进行任何节食或排毒疗法之前, 向您的健康专家咨询您的健康状况。

参考：[5色饮食理论](#)