



米伴 Part III:

## 台湾紫黑米 - 血管的保护者

非糯米 新型专利 M347049 号



一般黑米烹煮前都要长时间浸泡, 造成花青素及矿物质大量流失; 本品以自有专利处理, 稍微清洗后即可煮食, 保存营养多多, 用量不用多。

### 什么是花青素?

花青素在欧洲, 被称为“口服的皮肤化妆品”, 可防止皮肤皱纹的提早生成, 阻止紫外线侵害皮肤, 对抗自由基的能力比维生素 E 强 50 倍, 比维生素 C 强 20 倍。是目前自然界最有效的抗氧化和抗过敏物质。医学临床报告显示花青素可促进视网膜细胞中视紫质 (Rhodopsin) 的再生, 可预防重度近视及视网膜剥离, 并可增进视力。

### 紫黑米在中医的应用?

本草纲目记载: 「紫米有滋阴补肾, 健脾暖肝, 明目活血的作用」有补血、益脾胃等效用。紫米含有丰富的蛋白质、脂肪、多种氨基酸、维生素及人体所需之矿物质。紫米属性平、味甘, 适宜肥胖症、癌症、脚气病、心脏病、摄护腺疾病、消化不良者食用。

### 谁最适合享用紫黑米?

人人都可享用, 尤其是长期吃素的人, 需要补充铁及钙。一般常把紫黑米当做是老年人、产妇

、骨折和贫血病患的补品, 也非常适合做为养生的食品。

### 为什么紫黑米是最佳米伴?

紫黑米营养成分中, 胺基酸 (如: 离胺酸、甲硫胺酸、色胺酸、天门冬胺酸、苯丙胺酸、麸胺酸) 的比例, 蛋白质质量分数高达 74%。与白米的营养成分比较如下(每 100g):

营养成分	紫黑米	白米
热量 (Cal)	353	353
蛋白质(g)	9.3	7
脂肪(g)	3.3	0.6
糖类(g)	70.1	77.7
膳食纤维(g)	2.8	0.2
钙 (mg)	12	6
钾 (mg)	295	74
铁 (mg)	1.8	0.2
锌 (mg)	2.0	1.4

### 食用方法:

紫黑米饭

紫黑米一杯+白米三杯混合煮, 水份和煮白米饭一样, 免浸泡。又香又Q, 口感十足。紫黑米比例可随个人口味变化。

包粽子

紫黑米+糯米 1 比 1, 馅料: 绞肉、香菇、花生、栗子、红葱头等。

甜紫黑米糕

紫黑米+白米 1 比 1 煮熟后拌糖加桂圆加酒少许即成。

紫黑米

1Kg/pack



每年的 6 月和 11 月是紫黑米收成期, 虽然一年有两期收获, 但因栽培管理不易, 全年每公顷产量约仅 4500 Kgs, 远低于一般水稻全年两期每公顷约 11000 Kgs 的产量, 爱好者应一次购足。

Xuite Technologies Pte Ltd.

<http://www.ricemate.com/luadam@xuite.net>

100% 台湾濁水溪米特選品種  
紫黑米有「長生米」和「米中之王」之稱

產地: 台灣

