

糙米 / 多谷米煮蒸法

前言

糙米及多谷米虽然营养及膳食纤维较白米高，但以传统电饭锅或蒸煮都无法去除涩及谷味或完全活化纤维，尤其是嘌呤(Purin)，植酸(Phytic Acid)等不利人体健康的东西也一起下肚，不但失去米谷养生的意义且不适于痛风或高尿酸病患食用，实在可惜。吃对东西虽然重要，但调理不当也是有害无大利。此煮蒸法是参考古人炊饭全法及选用现代炊具所发展出的省时工法，整个炊煮时间约 28- 35 分钟，比多功能电饭锅的”糙米模式”炊煮节省约 10-17 分钟。本法分为洗煮及蒸闷两段，不用浸泡，所以请尽可能选用”全糙米”，如能采用”发芽米”并以本法炊煮，则与古法相去不远。这也是我们所极力推荐的。祝健康!!

A.所需炊具如下：(可只用蒸锅或与电饭锅并用)

		
蒸锅 Steamer	电饭煲 Auto rice cooker	滤网 Colander

B. 煮蒸法说明

B-1 洗煮

1. 洗米：轻快过水洗 1-2 次即可，将米放入钢锅，再加入干净的水，水量约为米的 5 倍
2. 煮米：以大火烹煮，水滚后转中火，继续烹煮 5-8 分钟 (全程约 8-10 分钟)

B-2 蒸闷

3. 米水分离：将锅中的米与水用滤网分离，接下来，可选用蒸锅(步骤 4)或电饭锅(步骤 5)，如无时间监控火苗，请跳到步骤 5
4. 使用蒸锅：将米放入另一小锅，加干净的水与米同高，放入蒸锅上层，以前段煮米的热水继续加热蒸煮 20- 30 分钟。
5. 使用电饭锅：将米放入电饭锅的内锅，加干净的水与米同高或多一点，启动电源 (如电饭锅有不同模式可选，请选白米模式即可)
6. 闷饭：不论采用步骤 4 或 5，时间到了请熄火，不要掀盖，至少让米饭闷上 10 分钟以上。

C. 备注：

1. 如喜欢特殊风味，可在步骤 4 或 5 加水后再加油或盐，或用高汤取代干净的水
2. 米饭的软硬是在步骤 4 到 6 决定，要吃硬一点时可省略闷饭步骤
3. 本法适用于：全糙米，多谷米，发芽米，豆类，过期的老米(白米亦可)，有米虫的任何米谷。
4. 老祖宗炊饭全法简介：从净水，将米发酵，培菌，发芽及去植酸到烹煮完成，共约需 18-24 小时，过程复杂，基于安全性的考虑，只能面授，恕不在此详述。
5. 根据实验室数据，在去嘌呤，植酸效率及营养素的提升方面，以老祖宗炊饭全法表现最好。

(Adam Lu, Dec.2011)