



糙米

3 準備和烹調秘訣

- 烹煮之前把未煮的糙米洗淨。確保用一個蓋子很緊的鍋來煮糙米。
- 煮糙米時，加入一杯糙米和兩杯水，然後煮沸。開始沸騰時，蓋上密實的蓋子。如果用的是中等顆粒糙米，燉 30-40 分鐘；如果用的是長顆粒糙米，則燉 40-50 分鐘。
- 米飯煮好後，一定要蓋上蓋子，放在一邊 10-15 分鐘，然後用叉子把米飯抖鬆。

2 Shopping and storage

- 煮熟的糙米可以在冰箱中保存 4 天或在冷凍庫中保存 6 個月。未煮的糙米的保質期比白米短，保質期為 6 個月左右。
- 在選購糙米時，請記住，長顆粒糙米煮出來的米飯可能更蓬鬆，但您也可以購買中等顆粒糙米。

1 營養成分

- 糙米是一種含有纖維的全穀物，可以幫助您保持飽腹感，並有助於正常的腸道功能，如防止便秘。

立即體驗！ 掃描二維碼瞭解更多資訊。



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。