

糙米饭 + 坚果豆类

1. 黑糙米、红糙米、黄糙米
2. 葵花籽、绿豆(去皮)、胡芦巴
3. 枸杞子(适量)

制作方法：

- 糙米和坚果豆类的比率是糙米1/2，坚果豆类1/2。
- 把糙米和坚果豆类放入钢锅内，多加些水，煮45分钟至1小时。煮45分钟软硬度恰恰好，1小时就比较软些。
- 煮好前2分钟，加一些枸杞子，能增加营养和美味。
- 煮好后，马上把汤倒出来，翻搅米饭让热气蒸发，然后把饭倒在盘里，摊开让水份继续蒸发。
- 米饭汤营养丰富，稍凉时喝掉，也可以加些蔬菜煮成蔬菜汤。
- 可以采用其他坚果豆类，如花生仁、白果、松子仁、核桃、开心果、腰豆、南瓜子、莲子等等。注：白果每天可食用30粒。
- 快速软化花生仁的方法：
先把花生仁煮30分钟至1小时，然后连汤一起置于冰箱结冰处，第二天取出与糙米一起煮。
- 如果只用花生仁和白果，其份量是花生仁30~50粒，白果15粒(去除膜，切开，除掉内芯)。可以多煮一些花生仁，分好30~50粒，然后连汤一起置于冰箱结冰处备用。白果也可以先切好，加水盖过它，然后置于冰箱结冰处备用。
- 可以加入1/3茶匙喜马拉雅山矿盐(Himalaya rock salt)。
- 煮好的糙米饭必须在当天吃完，不可收藏在冰箱第二天再吃。
- 黑糙米是黑色的糙米，不是黑糯米。

注：小孩子不适合食用白果