

粟米全棵吃

超甜粟米算是較多農友栽種的農作物，由下種至收成約需70-90天。很多糖尿病人都會用粟米鬚煲湯飲用，但相信很少人嘗過加上粟米衣及根的清湯，這是最佳消暑飲品，也是上天給有機農夫的禮物。

第一吃：粟米根甘筍水

材料：

有機粟米根	4支
有機粟米芯、鬚及衣	4份
有機甘筍	1,000克
水	7,000毫升

做法：

1. 粟米根洗淨，剖開切段約6吋長；
2. 粟米取走粟米粒後，把芯、鬚及衣洗淨備用；
3. 水放大煲燒開，把粟米根、芯、鬚、衣及甘筍等全下，待水滾後轉中火繼續煮約兩小時；
*可按個人口味加糖調味。



第三吃：粟米冬菇粥

材料：

珍珠米	80克
有機粟米	2支
冬菇	5隻
鹽	少許
有機葵花籽油	少許
水	250毫升
粟米甘筍水	1,000毫升

做法：

1. 珍珠米置碗中加入水、油及鹽，浸1小時；
2. 粟米取粒洗淨備用；
3. 冬菇浸發至軟身後，切成半顆粟米之大小；
4. 把粟米甘筍水置一鍋中，燒開後加入已浸過之珍珠米，大滾後轉中火不蓋蓋，燒至米全開及綿稠狀時，熄火備用。
5. 吃前加入粟米及冬菇粒，中火滾5分鐘即可。

*要不時翻動高中粥，避免米因停留煲底過久變焦。

第二吃：粟米青瓜沙律

材料：

有機粟米	2支
有機青瓜	30克
有機車厘子蕃茄	10粒

沙律汁材料：

有機醬油	1茶匙
有機萍蘋果醋	1茶匙
有機橄欖油	1/2茶匙
有機原蔗糖	1/4茶匙

做法：

1. 粟米取粒洗淨備用；
2. 青瓜洗淨切薄片；
3. 蕃茄洗淨去籽切約粟米大小粒狀；
4. 把全部之沙律汁材料置大碗中混合好，待食時才加進沙律中。

