



健康大比拼 Health Comparison

糙米VS白米 Brown Rice vs White Rice

普通白米越白越精，處理得過分精緻的白米欠缺種皮外層，營養大部分去掉，俗稱精米。當中維他命B的損失近60%以上，而重要的微量元素如鐵、鋅、鎂等及各項維他命都被褫奪了，剩下的幾乎只是糖份和澱粉質。

	糙米	胚芽米	白米
熱量 (仟卡)	351	354	356
蛋白質(克)	7.4	7.0	6.8
脂質 (克)	3.0	2.0	1.3
醣類 (克)	71.8	74.4	75.7
纖維 (克)	1.0	0.4	0.12
維生素B1	0.54	0.3	0.12

以上資料提供：台灣行政院農業委員會農糧署
以上資料、產品圖片及健康之道僅供參考，請向您的醫生或營養師等專業人士詢問有關專業意見。
The above information, photos, and health tips are for reference only. Please consult specialists such as a doctor or a nutritionist for professional advice.

健康FAQ Health FAQ

吃普通白米有何不足之處？ What are the shortcomings of White Rice?

處理得過分精緻的白米欠缺胚芽米或糙米的種皮外層，當中以維他命B的損失最大，而重要的微量元素如鐵、鋅、鎂等及各項維他命都被褫奪了，剩下的幾乎只是糖份和澱粉質。另外，普通白米在加工過程中加入種種的化學物質，而不良加工的普通白米時有可聞，所以食米當然最好自家製。

為什麼糙米要現磨現食？ Why should you eat freshly milled Brown Rice?

預先磨好的米易受氧化，所以市面上的白米一般都會預先加工，加入例如防腐劑等物質。因此，食米當然越新鮮越好，最好現磨現食。

糙米、胚芽米、普通白米烹煮有何分別？ What are the differences between Brown, Germ, and White Rice?

烹煮前，糙米必需先泡浸。反之，胚芽米及白米不必一定泡浸，只需洗米即可烹煮。

	糙米	胚芽米	白米
加水量（米：水）	1:1.6	1:1.3	1:1.2
浸水時間（小時）	12	4	2

以上資料提供：台灣行政院農業委員會農糧署
以上資料、產品圖片及健康之道僅供參考，請向您的醫生或營養師等專業人士詢問有關專業意見。
The above information, photos, and health tips are for reference only. Please consult specialists such as a doctor or a nutritionist for professional advice.



●圖片只供參考，實際結果須視材料及份量而定
Photos are for reference only, actual results may vary.



材料 Ingredients :	步驟 Procedures :
胚芽米 3小杯 豆腐皮 十片 海帶 1湯匙 芝麻 適量 水 4.5杯 醋 1湯匙 橄欖油 1湯匙 鹽 少許 素肉絲 適量	1. 把胚芽米和水放入全能電飯煲，加入醋和鹽，煮大約15-20分鐘 2. 將豆腐鋪在卷墊上，放上胚芽米飯、海帶及芝麻，卷起 3. 隨個人喜好撒上素肉絲及其它食材，即可食用

食譜資料及相片只供參考，實際烹調方法需視食物分量及個人喜好而稍作調整。
Information and photos are for reference only. Actual cooking method is subject to food portion and personal preference.

規格 Specifications	
型號 Model	GRM-450
容量 Capacity	原米粒倉 Raw Grain Storage : 5 L 米糠倉 Rice Bran Storage : 1 L
機身尺寸 Dimensions	(H) 385 mm (W) 190 mm (D) 358 mm
功率 Power	45 W
頻率 Frequency	50 Hz
電壓 Voltage	220 V
淨重 Net weight	5.3 kg

產品規格及設計如有變更，恕不另行通知，最新版本請瀏覽 www.germanpool.com.
Specifications are subject to change without prior notice. Refer to www.germanpool.com for the most up-to-date version.

德國寶（香港）有限公司 GERMAN POOL (HONG KONG) LIMITED

香港 Hong Kong 九龍土瓜灣馬角角116號 新寶工商中心高層地下2-4號室 Room 2-4, Upper G/F, Newport Centre, 116 Ma Tau Kok Road, Tsewan, Kin. 電話 Home: 2773 2888 傳真 Home: 2773 2828	香港灣仔 摩利臣山道22號 (南洋酒店對面) Ground Floor, 22 Morrison Hill Road, Wanchai, Hong Kong T: +852 2173 2828	新界沙田 HomeSquare 3樓327-328號舖 (宜家傢俬樓下) Shop 327 - 328, Level 3, HomeSquare, Shatin, N.T. T: +852 2178 3318	九龍長沙灣長裕街15號 永明工業中心地舖 (荔枝角港鐵站A出口) G/F Wing Ming Industrial Centre, 15 Cheung Yue Street, Cheung Sha Wan, Kin T: +852 2370 3189	中國 廣東省佛山市順德區 大良南國東路 德順廣場三層 3/F, Takshun Plaza, Nanguo East Road, Shunde, Foshan, Guangdong T: +86 757 2980 8308	澳門 Macau 澳門宋玉生廣場263號 中士大廈15樓1座 Alameda Dr. Carlos D'Assumpcao No. 263, Edif. China Civil Plaza, 15 Andar, L. Macau T: +853 2875 2699
--	--	--	---	--	--

©版權所有。未獲本公司授權，不得翻印、複製或使用本單張作任何商業用途。
©All rights reserved. Copying, reproducing or using the contents of this leaflet is not allowed without prior authorization from German Pool.

www.germanpool.com 德國寶 (香港) German Pool HK

GERMAN POOL 德國寶

開心相伴30載

健康鮮磨胚芽米機

你的營養好米調較師 | GRM-450

全新

Homemade 健康之選 Healthy Lifestyle for the whole family

糙米的營養

白米的口感

HEALTHY RICE BRAN MILLER

GRM-450



健康食米新體驗

Revolutionary Rice Consumption

德國寶全新健康鮮磨胚芽米機，讓您輕鬆研磨出新鮮胚芽米，享受糙米的豐富營養，白米的細膩口感。健康鮮磨胚芽米機操作簡易，只須調較心儀的精米程度，就能夠瞬間鮮磨成胚芽米及健康米糠。胚芽米蘊含糙米的營養，又易煮易消化；營養米糠則含豐富纖維，更可化身百變健康美食，自煮製作美味包餅，布甸及各種健康飲品等。健康鮮磨胚芽米機絕對是您的健康之選。

糙米的營養 白米的口感

Nutritious as Brown Rice. Fluffy As White Rice

德國寶全新健康鮮磨胚芽米機，讓您因應自己口味，鮮磨出符合個人口味、又具營養價值的胚芽米和健康米糠。

糙米

Brown Rice

糙米是指脫去外殼的水稻，但保留着其果皮、種皮、外胚乳、糊粉層和胚。糙米含豐富纖維，但烹調前需預先浸泡，而且其硬身口感可能比較難咽。

鮮磨營養胚芽米

Freshly Milled Germ Rice

胚芽米脫掉部分糙米的種皮，保留部分營養外層及完整的胚芽及胚乳，內含豐富澱粉質及蛋白質等。按需要及喜好選擇精磨度及研磨時間，便可享受糙米的營養，白米的口感。

鮮磨營養胚芽米

糙米

特大米倉 開機即磨

Large Raw Grain Compartment

上蓋內藏特大五公升原米倉，無需頻繁添加原糧，開機即可研磨出胚芽米及營養米糠。

5L

米糠容器 滿載健康

Healthy Rice Bran Storage

米糠倉容量高達一公升，讓您可以連續研磨原米而不需頻繁傾倒米糠。

1L

電子操控 自動磨米

Automated Milling

自己調節研磨時間，全電動控制簡易方便。

研磨程度 親自掌握

Easy Operation

按自己喜好及需要自由選擇精米度，保留糙米的營養特質，又不失白米的綿綿口感。

百變營養米糠

Healthy Rice Bran

米糠就是糙米的外層，佔據大米29%的營養成分，富含豐富纖維、微量元素、維他命B1及B2等。米糠不僅適合製作百變包餅、米糠布甸、米麩茶等健康美食，更可用作護膚美顏及家居清潔等。

百變營養米糠

以上資料、產品圖片及健康之道僅供參考，請向您的醫生或營養師等專業人士詢問有關專業意見。
The above information, photos, and health tips are for reference only. Please consult specialists such as a doctor or a nutritionist for professional advice.

產品規格及設計如有變更，恕不另行通知，最新版本請瀏覽 www.germanpool.com。
Specifications are subject to change without prior notice. Refer to www.germanpool.com for the most up-to-date version.

胚芽米的好處 Advantages of Germ Rice

胚芽米脫掉部分糙米的種皮，保留部分營養外層及完整的胚芽及胚乳，內含豐富澱粉質及蛋白質等。

營養加分

- 含豐富維他命
- 輔助其他營養吸收
- 均衡地攝取微量元素

健康防護

- 速進免疫力，有助預防病菌
- 有助血糖值正常化
- 有助降低血中膽固醇與中性脂肪濃度

通便排毒

- 有助培育體內益菌
- 有助減低大腸的內壓
- 有助預防便秘

米糠的妙用 Multi-Functional Bran

米糠就是糙米的外層，佔據大米29%的營養成分，富含豐富纖維、微量元素、維他命B1及B2等。



百變飲食

- 炒烘乾後的米糠可直接加入奶茶、咖啡、"好立克"、或麵豉湯等
- 搓揉於麵糰當中，製作各式健康中西美點
- 把米糠炒至金黃色，混入黃芥末粉、鹽及水，醃製出香濃鮮味的涼拌青瓜



護膚美顏

- 洗澡時把放滿米糠的紗袋泡進浴缸，可使肌膚變得細膩
- 把米糠與麵粉用4:6的比例混合，加水至糊狀成面膜塗在臉上，等乾透用溫水洗掉
- 把生米糠加少量水，搓揉成糰，輕輕磨砂清潔臉部



家居清潔

- 煮一鍋水放入適量的米糠，等水滾後放入抹布稍煮，便可漂白抹布
- 用米糠清潔扶手、櫥櫃、木質地板等使其保持光亮
- 用米糠水來浸泡塑膠容器一晚，便可去除臭味。

以上資料、產品圖片、健康之道及妙用僅供參考，根據個人狀況可能會有不同效果。請向您的醫生、美容師或營養師等專業人士詢問有關專業意見。
The above information, photos, health and beauty tips are for reference only. Please consult specialists such as a doctor, beauty therapist, or nutritionist for professional advice.