



欢迎登陆新浪博客
blog.sina.com.cn/
windrainbowshy
与作者交流烹调经验

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败

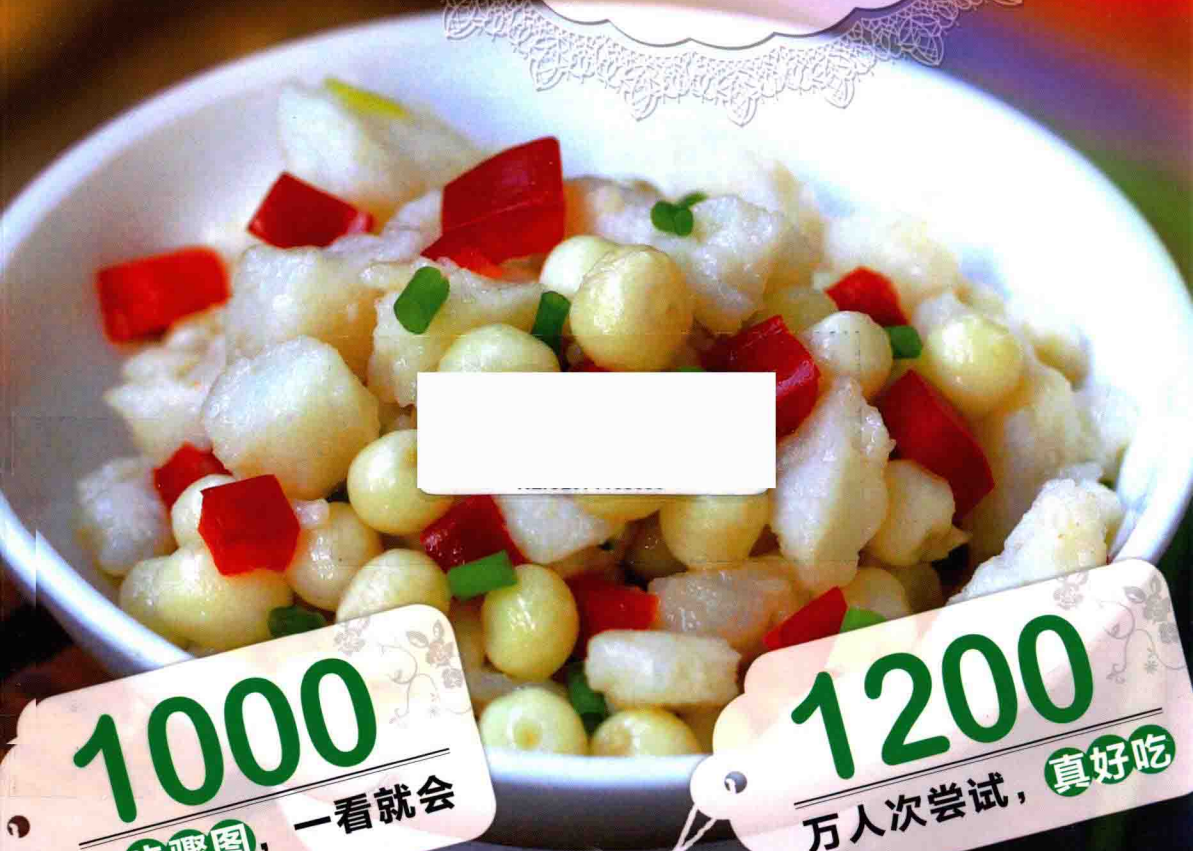


我爱 养生杂粮



菜肴篇 主食篇 汤粥篇 小点篇 饮品篇

—— 风中彩虹◇著 ——



1000

张步骤图，一看就会

1200

万人次尝试，真好吃

我爱 养生杂粮

菜肴篇 主食篇 汤粥篇 小点篇 饮品篇

—— 风中彩虹 > 著 ——

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱养生杂粮 / 风中彩虹著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-8048-9

I. ①我… II. ①风… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 218179 号

我爱养生杂粮

作 者: 风中彩虹

责任编辑: 邵 勇

策划编辑: 宋 晶

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 11.5

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8048-9/T · 841

定价: 35.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究
京科版图书, 印装差错, 负责退换

目录

- 杂粮好处细细数 / 4
- 吃杂粮也要讲究方法 / 7
- 杂粮究竟包括哪些? / 9

Chapter 1 健康菜肴 / 20

- 薄荷土豆泥 / 22
- 炒双紫 / 24
- 番茄粟米毛豆 / 25
- 桂花黄米藕 / 26
- 黄米面菠菜团 / 27
- 桂花金糕山药 / 28
- 剁椒蒸芋头 / 29
- 荷香小米蒸排骨 / 30
- 黄米虾圆 / 32
- 韭菜烩饼 / 34
- 荞麦馒头外婆菜 / 36
- 青椒炒薏米 / 38
- 青稞香菇盏 / 39
- 松仁玉米 / 40
- 香烤土豆片 / 41
- 香辣芋头蒸肉 / 42
- 小米沙拉 / 44
- 燕麦炒鸡蛋 / 45
- 鱼米之乡 / 46
- 玉米饼子小黄鱼 / 48
- 玉米面蒸茼蒿 / 50
- 鱼香杂粮烘蛋 / 52
- 杂粮素烧鸭 / 54



Chapter 2 营养主食 / 56

- 拌莜面 / 58
- 菜团子 / 60
- 炒莜面疙瘩 / 62
- 海苔山药卷 / 64
- 红枣燕麦窝头 / 66
- 鸡汤杂粮菜饭 / 68
- 韭菜豆渣饼 / 69
- 柳芽玉米饼 / 70
- 蜜豆腐头 / 72
- 奶香黄金饼 / 74

荞麦煎饼 / 76
 荞麦凉面 / 78
 荞麦豆包 / 80
 热汤燕麦片 / 82
 豌豆小米饭 / 84
 五谷杂粮馒头 / 86
 韭菜鸡蛋炒小米 / 88
 杂粮小窝头 / 90
 枣泥黄米团子 / 91
 杂粮饭 / 92
 红豆薏米饭 / 93
 紫糯菠萝饭 / 94
 杂粮双豆包 / 96

杂粮焗饭 / 98
 莜面栲栳 / 99
 杂粮蛋包饭 / 100
 杂粮寿司 / 102
 杂粮煎饼 / 104
 芋泥鸡蛋饼 / 105
 玉米摇嘎嘎 / 106
 猪头豆包 / 108
 咖喱杂粮饭 / 111
 黏豆包 / 112
 绣球豆包 / 114
 小米糊涂面 / 116



Chapter

3 暖心汤粥 / 118

黑芸豆鲫鱼汤 / 120
 鸡头米银耳羹 / 122
 木瓜银耳薏米羹 / 123
 牛奶煮炒米 / 124
 小米甜沫 / 126
 香菇皮蛋小米粥 / 128

小米菜粥 / 130
 紫薯红豆羹 / 131
 燕麦芝麻糊 / 132
 玉米豆花汤 / 133
 杂粮油炒面 / 134



Chapter 4 时尚小点 / 136

- | | |
|---------------|-------------|
| 广式杂粮月饼 / 138 | 酸奶玉米饼 / 155 |
| 红豆馅 / 140 | 五彩汤圆 / 156 |
| 浓香可可燕麦块 / 141 | 香脆燕麦片 / 158 |
| 红枣蜜豆松糕 / 142 | 果仁红薯丁 / 159 |
| 红豆羊羹 / 144 | 燕麦枣泥馅 / 160 |
| 巧克力燕麦条 / 145 | 玉米烙 / 162 |
| 黄金冰皮月饼 / 146 | 紫薯茶巾 / 164 |
| 可可燕麦饼 / 148 | 紫薯发糕 / 166 |
| 全麦五环面包 / 150 | 粽香黑团子 / 168 |
| 全麦香蕉松饼 / 152 | 燕麦汤圆 / 169 |
| 酸奶山药豆 / 154 | 杂粮艾窝窝 / 170 |



Chapter 5 养生饮品 / 172

- | | |
|--------------|--------------|
| 薏米红豆汤 / 174 | 草莓薏仁酸奶 / 178 |
| 燕麦南瓜豆浆 / 175 | 薏米山楂水 / 179 |
| 苦荞茶 / 176 | 百合红豆沙 / 180 |



目录

- 杂粮好处细细数 / 4
- 吃杂粮也要讲究方法 / 7
- 杂粮究竟包括哪些? / 9

Chapter 1 健康菜肴 / 20

- 薄荷土豆泥 / 22
- 炒双紫 / 24
- 番茄粟米毛豆 / 25
- 桂花黄米藕 / 26
- 黄米面菠菜团 / 27
- 桂花金糕山药 / 28
- 剁椒蒸芋头 / 29
- 荷香小米蒸排骨 / 30
- 黄米虾圆 / 32
- 韭菜烩饼 / 34
- 荞麦馒头外婆菜 / 36
- 青椒炒薏米 / 38
- 青稞香菇盏 / 39
- 松仁玉米 / 40
- 香烤土豆片 / 41
- 香辣芋头蒸肉 / 42
- 小米沙拉 / 44
- 燕麦炒鸡蛋 / 45
- 鱼米之乡 / 46
- 玉米饼子小黄鱼 / 48
- 玉米面蒸茼蒿 / 50
- 鱼香杂粮烘蛋 / 52
- 杂粮素烧鸭 / 54



Chapter 2 营养主食 / 56

- 拌莜面 / 58
- 菜团子 / 60
- 炒莜面疙瘩 / 62
- 海苔山药卷 / 64
- 红枣燕麦窝头 / 66
- 鸡汤杂粮菜饭 / 68
- 韭菜豆渣饼 / 69
- 柳芽玉米饼 / 70
- 蜜豆腐头 / 72
- 奶香黄金饼 / 74

- | | |
|--------------|-------------|
| 荞麦煎饼 / 76 | 杂粮焗饭 / 98 |
| 荞麦凉面 / 78 | 莜面栲栳 / 99 |
| 荞麦豆包 / 80 | 杂粮蛋包饭 / 100 |
| 热汤燕麦片 / 82 | 杂粮寿司 / 102 |
| 豌豆小米饭 / 84 | 杂粮煎饼 / 104 |
| 五谷杂粮馒头 / 86 | 芋泥鸡蛋饼 / 105 |
| 韭菜鸡蛋炒小米 / 88 | 玉米摇嘎嘎 / 106 |
| 杂粮小窝头 / 90 | 猪头豆包 / 108 |
| 枣泥黄米团子 / 91 | 咖喱杂粮饭 / 111 |
| 杂粮饭 / 92 | 黏豆包 / 112 |
| 红豆薏米饭 / 93 | 绣球豆包 / 114 |
| 紫糯菠萝饭 / 94 | 小米糊涂面 / 116 |
| 杂粮双豆包 / 96 | |



Chapter

3 暖心汤粥 / 118

- | | |
|---------------|-------------|
| 黑芸豆鲫鱼汤 / 120 | 小米菜粥 / 130 |
| 鸡头米银耳羹 / 122 | 紫薯红豆羹 / 131 |
| 木瓜银耳薏米羹 / 123 | 燕麦芝麻糊 / 132 |
| 牛奶煮炒米 / 124 | 玉米豆花汤 / 133 |
| 小米甜沫 / 126 | 杂粮油炒面 / 134 |
| 香菇皮蛋小米粥 / 128 | |



Chapter 4 时尚小点 / 136

- | | |
|---------------|-------------|
| 广式杂粮月饼 / 138 | 酸奶玉米饼 / 155 |
| 红豆馅 / 140 | 五彩汤圆 / 156 |
| 浓香可可燕麦块 / 141 | 香脆燕麦片 / 158 |
| 红枣蜜豆松糕 / 142 | 果仁红薯丁 / 159 |
| 红豆羊羹 / 144 | 燕麦枣泥馅 / 160 |
| 巧克力燕麦条 / 145 | 玉米烙 / 162 |
| 黄金冰皮月饼 / 146 | 紫薯茶巾 / 164 |
| 可可燕麦饼 / 148 | 紫薯发糕 / 166 |
| 全麦五环面包 / 150 | 粽香黑团子 / 168 |
| 全麦香蕉松饼 / 152 | 燕麦汤圆 / 169 |
| 酸奶山药豆 / 154 | 杂粮艾窝窝 / 170 |



Chapter 5 养生饮品 / 172

- | | |
|--------------|--------------|
| 薏米红豆汤 / 174 | 草莓薏仁酸奶 / 178 |
| 燕麦南瓜豆浆 / 175 | 薏米山楂水 / 179 |
| 苦荞茶 / 176 | 百合红豆沙 / 180 |



✦ 杂粮好处细细数

● 谷粒的结构

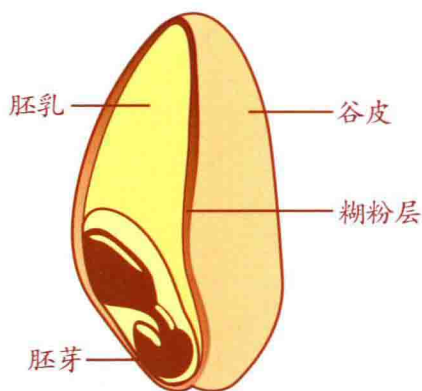
要想说清楚为什么要吃杂粮，就要先从谷粒的结构说起。

谷粒由外向里可以分成四个部分：最外层的是谷皮，然后是糊粉层，接下来是胚芽以及胚乳。每一部分所含的营养成分都不同。

1. 谷皮的主要成分是膳食纤维，包括纤维素和半纤维素，这两种纤维素的作用不太一样。纤维素主要起润肠通便的作用，可以促进肠道蠕动、预防便秘；半纤维素则在降低胆固醇、延缓餐后血糖上升方面有一定的作用。除膳食纤维外，谷皮中还含有一些矿物质。

2. 紧挨着谷皮的部分叫糊粉层，其主要成分是蛋白质和B族维生素，其中的维生素B₁是中国人日常饮食中比较容易缺乏的维生素。而包括糊粉层和谷胚的谷类，是中国人摄取维生素B₁的主要食物来源。

3. 胚芽是每一颗谷粒的精华，含有丰富的B族维生素、维生素E以及对健康有益的卵磷脂和植物固醇，还富含脂肪。市面上的小麦胚芽油、玉米胚芽油就是用这部分榨出的油。另外，胚芽中还含有蛋白质、碳水化合物和矿物质。谷粒的胚芽特别容易在加工过程中脱落，我们平时见到的大米粒一端都会缺个小角，缺的这个角就是胚芽。



4. 谷粒最主要的部分是胚乳，其主要成分就是淀粉和少量的蛋白质。

● 精制米面的缺点

市售的大米和白面都是经过精细加工的。在加工过程中，谷粒外层的谷皮、糊粉层和胚芽大部分都被去掉了，只剩下了谷粒中的胚乳。这样，米面的颜色很白，口感很好，所以特别受欢迎。但另一方面，这种过度的加工在去掉谷皮、糊粉层、胚芽的同时，把很多营养素也一起去掉了，如宝贵的B族维生素、矿物质和膳食纤维。而胚乳的营养成分只是大部分淀粉和少量的蛋白质。总而言之，精制米面虽然颜色洁白口感好，营养价值却不高。如果长期以它们为主食，人体内就可能缺乏某些微量营养素，同时膳食纤维的获取途径也会变得比较少。

1. 营养素含量低

因为经过比较多的加工，谷粒外层的大部分营养素都流失了，其中所含的B族维生素、矿物质、膳食纤维、维生素E和脂类都所剩无几。所以长期只吃精制米面，可能患上维生素B₁缺乏症等疾病。

2. 升血糖速度快

精制大米做的米饭、富强粉做的馒头、面包都是快速升血糖的“好手”。因为这类食物在体内的消化速度非常快，能够迅速被消化分解成葡萄糖进入血液，使血糖快速升高，这对要控制血糖的人来说是非常不利的。如果胰岛功能正常，能够正常分泌胰岛素，那么血糖浓度就可以快速地降至正常水平；如果胰岛功能受损，分泌胰岛素的能力下降，血糖就不能很好地降下来，这就会给血管造成压力甚至损伤，伤害心脏，促使心血管疾病的发生。

现在，有一种指数可以帮助我们了解食物在人体内对血糖的影响，它被称为“血糖生成指数”（GI）。血糖生成指数高于75的食物就被视为高血糖生成指数食物。在人们常吃的主食中，很多都属于高血糖生成指

数食物，能够快速使血糖升高，如白面馒头，其血糖生成指数为88.1。糖尿病患者如果吃这样的主食无疑会雪上加霜。都说糖尿病患者要控制主食，其实就是要控制这样的主食。

3. 饱腹感差

血糖升高后，人体就会分泌胰岛素来让其降下来。精制米面制作的主食消化速度快，这会使葡萄糖很快进入血液，这样一来胰岛素就会更快地工作，使血糖尽快降下来。而血糖水平快速下降后，大脑就会发出饥饿的信号。所以这些精制米面不仅会让血糖在餐后快速升高，而且还会让人在饭后不久就觉得饥饿。从这个角度来说，精制米面也非常不利于减肥。

总而言之，精制米面能提供的营养素主要就是淀粉和少量蛋白质。它们不能提供多种微量营养素，对慢性病患者及减肥人士没有好处。

● 杂粮的优点

1. 营养丰富

杂粮没有经过过度加工，谷粒中的部分谷皮和糊粉层都保留了下来，所以谷粒中的大部分膳食纤维、矿物质和B族维生素都能保留下来，其中的蛋白质含量也更多。如果胚芽也能被保留，那它含有的营养成分，如相当多的脂类（富含不饱和脂肪酸）以及维生素E，就更丰富了。

2. 能够预防便秘

杂粮中的膳食纤维含量都比较高。膳食纤维可以分为两种：一种叫可溶性纤维，一种

食物	血糖生成指数 (GI)
白面馒头	88.1
白面包	87.9
白米饭	83.2
白面条	81.6
糯米饭	87

叫非可溶性纤维。它们有共同之处，但又各具特点。非可溶性纤维的代表就是纤维素，它在人体的小肠中不能被消化，而且会在吸收水分后膨胀。膨胀的纤维素和食物残渣混合在一起会使大肠内的粪便体积大大增加，也会使粪便含水较多，比较柔软，有利于刺激肠壁蠕动，这不但起到了防止便秘的作用，还能够减少肠癌的发病率。纤维素主要存在于谷粒的谷皮中，所以谷类的加工程度越低，其中的纤维素含量就越高，而那些经过精细加工的米面中的纤维素几乎全被去掉了，所以这些米面自然也不具备这样的好处了。非可溶性纤维的特点是质地比较粗硬，所以富含这种纤维的食物吃起来口感有些粗糙，这也是富含纤维素的食物不太受欢迎的原因之一。

3. 能够降低胆固醇

现在，我们再来谈谈另一种膳食纤维——可溶性纤维，这种纤维在粮食中不常见，但也有例外，如大麦和燕麦中含有的 β -葡聚糖就是一种可溶性纤维，它的主要作用是降低血脂和胆固醇，还可以延缓餐后血糖的上升，对心血管疾病有一定的预防作用，这使得大麦和燕麦成为备受欢迎的健康食品。有别于非可溶性纤维的粗糙口感，可溶性纤维的口感一点儿也不粗糙，含有这种纤维的食物吃起来口感很好，没有令人不快的粗硬感。

4. 带来很强的饱腹感

膳食纤维具有很强的吸水性，所以富含膳食纤维的食物都会吸收大量水分，这就使得食物的体积增大，给人带来很强的饱腹感，这样一来进食量将得到很好地控制。另

外，膳食纤维的存在还使食物带来的饱腹感持续的时间更长，也就是说人会在较长一段时间内都不觉得饿，这不但能减少吃零食的次数，还能避免下一餐吃得过多。这对于想通过控制食量来减肥的人以及预防慢性病的人是非常有利的。

5. 抗氧化成分含量高

有不少杂粮的颜色都很漂亮，如小米、玉米呈黄色，红豆呈红色，绿豆呈绿色等。这些美丽的颜色都来自植物化学物。比如，小米的黄色来自 β -胡萝卜素，红豆和紫米的颜色来自花青素，绿豆的绿色来自叶绿素。植物化学物颜色不同，但它们都可以对我们的身体产生很多有益影响，如抗氧化、抗衰老、维持眼睛健康等。颜色越深代表抗氧化能力越强，所以越是颜色深的粮食对人体就越有益。而大米白面则几乎不含这些有益成分。



吃杂粮也要讲究方法

吃杂粮的误区

1. 杂粮越多越好

前面，我们总结了精制米面的缺点及杂粮的优点，但这并不是说大家就要把主食全都换成杂粮。有些人在了解了杂粮的好处后，就开始将主食全部换成杂粮，天天吃、顿顿吃，希望能够从中获得丰富的营养。但事实上，杂粮虽好，却不是所有人都适合。

我们知道，大部分杂粮质地比较粗硬，用杂粮制作的食物即使经过烹调也比那些用精制米面制作的食物粗糙，所以食用时就需要较多的咀嚼。从这一点来看，杂粮对患有口腔疾病、牙齿有脱落的人来说就不太适合了。例如，很多老年人牙齿会有缺失，咀嚼能力有所下降，他们在吃杂粮时无法充分咀嚼，这就会出现食物还没有嚼烂就进入胃中的情况，这将增加肠胃的负担。而婴幼儿不仅牙齿没有发育完全，消化系统的发育也远未达到成人水平，所以2岁以下的婴幼儿不能吃杂粮，2岁以上的婴幼儿可以尝试着吃少量较软的杂粮。

另外，有消化系统疾病的人，尤其是患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人，吃粗糙的食物会导致病情加重，所以这类人也不适合吃比较粗糙的杂粮。

即使是肠胃功能正常的人吃杂粮时也要注意量不要过多，而且吃时要多咀嚼，尽量将杂粮在口腔中彻底嚼碎后再下咽，

否则也会增加胃肠负担，久而久之将对肠胃造成伤害。

我的建议是：大家在吃精制米面的同时，适量加入一些杂粮，从而达到丰富主食品种、增加营养素的吸收、预防慢性病的目的。那么，吃多少合适呢？杂粮应该占全部主食的1/3~1/2（具体比例视个人情况而定）。

2. 只认玉米是杂粮

平时，一提到杂粮食品，很多人都会想到贴饼子和窝头，此外就想不出其他的了。这几种食物其实都是同一种原料制成的，那就是玉米面。实际上，玉米只是众多杂粮中的一种，吃杂粮不能只吃玉米，而应该尽量选择多种杂粮，从而获取不同的营养。

3. 用豆类杂粮煮粥时加碱

煮粥加碱是很多人的习惯做法，加入碱的粥更加黏稠软烂，口感非常好。用不太容易煮烂的豆类杂粮煮粥的时候，加些碱的确能使食材更易煮烂。但是，碱对营养素的破坏作用也是不可忽视的。豆类杂粮中含有丰富的B族维生素，很多B族维生素都是特别怕碱的，一遇到碱就会被破坏。我们喜欢杂粮的原因之一就是希望获取其中的B族维生素，如果它们因为加碱而遭到破坏，那实在是有些可惜。其实，豆类杂粮不易煮烂的问题很好解决，只要提前多浸泡一会儿，使其充分吸水膨胀后再下锅就可以了。



● 吃杂粮的正确原则

有很多人可能吃惯了由精制米面制成的食物，习惯了其细腻的口感，对口感粗糙的杂粮难以接受。这样的话，建议遵循由少到多、由细到粗的原则，选择适宜的烹调方法来开始尝试吃杂粮。

对众多的杂粮来说，最好的烹调方法就是煮粥。因为煮粥时，水加得较多，煮制时间较长，所以杂粮会被煮得比较软，粗糙的口感大大减弱。另外，煮粥时我们可以同时放入多种杂粮，这样一来，我们就能同时吃到多种杂粮，这就很好地达到了食物多样化的目的。

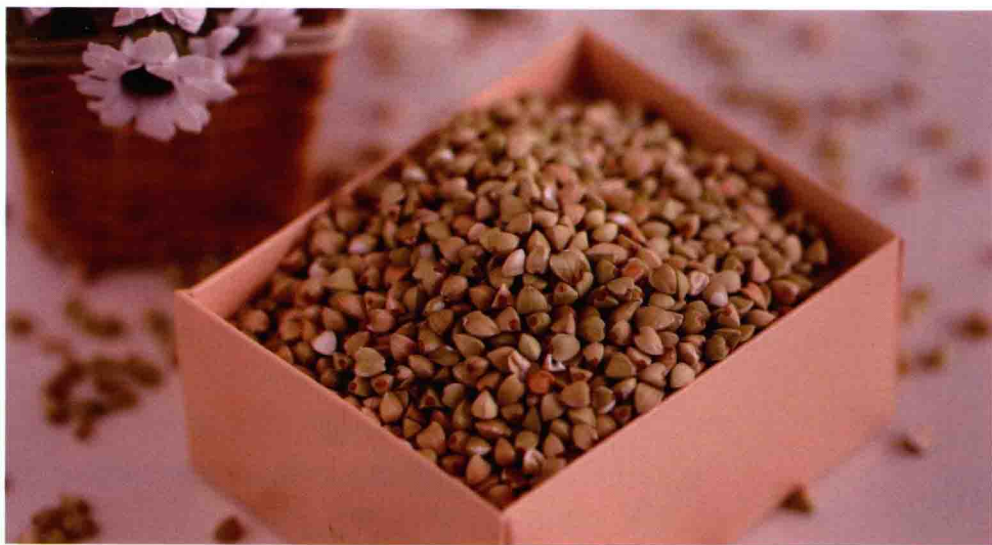
如果是做杂粮饭，最好先选择口感比较细腻的杂粮，如小米、大黄米、燕麦片、糯玉米。这几种虽然都是杂粮，但口感都比较细腻，没有令人不快的粗糙感。在开始尝试吃杂粮时，不妨先选择这些品种。另外，还要注意的，在刚开始吃杂粮时添加的量不要多，要从少量添加开始，由少到多，如

刚开始时，一锅饭中只加入一小把小米，这样做好的二米饭整体口感几乎没有变化。习惯了吃这样的二米饭，再适量增加小米的量，逐渐使小米的量增加至1/3。其他种类的杂粮也可以像这样由少到多的添加。

做杂粮饭的时候，如果加入的杂粮比较多，那做好的饭就会比较松散，有些影响口感，所以最好不要一次加入太多杂粮。但是如果不在意口感，也可以根据自己的喜好来添加。

为了最大限度地改善杂粮食品的口感，我建议在下锅前，先将杂粮食材放入水中浸泡一段时间，使其吸水膨胀，这样不但能改善口感，还能缩短烹调时间。

煮制杂粮食品时所需的水分要比煮制精制米面食品时更多，因为杂粮富含的膳食纤维有较强的吸水性，无论是在浸泡时还是在烹调过程中，杂粮都会吸收很多水分，所以杂粮煮熟后会变得更重，体积也会更大，但其所含热量并不会增加。



↓ 杂粮究竟包括哪些？

在中国人的饮食中，主食是必不可少且极其重要的一部分，一个“主”字就充分说明了其在一餐中的重要地位。大多数家庭最常吃的主食就是大米饭和面条。而实际上，主食绝不仅仅包括精制大米做成的米饭、米粥和精制面粉做成的面条、白馒头等，可以充当主食的食物还有很多，如用小米、糙米和红豆等制成的食品。如果范围再广一些，各种薯类也可以充当主食。

《黄帝内经》里的一句“五谷为养”，不仅说明了主食的重要性，还传达了一个非常重要信息——不能仅仅吃大米白面，还要摄入五谷杂粮。那么，五谷究竟指的是什么呢？按照一般的说法，五谷是指稷、黍、麦、菽、麻。稷指的是小米，黍是指黄米，麦包括大麦、黑麦、燕麦、小麦等，菽是指豆类，麻则是指麻子。除了麻子现在人已经不吃，其他几种粮食现在都是可以见到的。

本书中提到的杂粮大体可以分成以下几类：

第一类：加工程度比较低的米面，如糙米、全麦面粉。

它们是相对于加工特别精细的大米白面而言的。它们没有经过特别精细的加工，所

以其中的营养成分保留得比较多，营养价值也就更高一些。

第二类：稻子、小麦之外的其他粮食作物，如小米、黄米、紫米、薏米、荞麦、高粱、燕麦、玉米等。

这一类粮食的形状、颜色各有不同，口感也有较大差异，但它们有一个共同的特点就是都没有经过精制加工，谷粒中的大部分营养素都得以保留，算是“全谷类”。

第三类：豆类（这里指淀粉含量高的豆类），如红豆、绿豆、干豌豆、干蚕豆、鹰嘴豆、各种颜色的芸豆等。

这一类豆子淀粉含量很高，非常适合煮粥、做点心小吃。加入这类豆子的主食将带来很强的饱腹感，营养价值也很高。

第四类：薯类，如土豆、红薯、紫薯、芋头、山药等。

薯类既像主食又像蔬菜，它们的淀粉含量都比较高，适合当主食吃，而其中的维生素、矿物质、膳食纤维的含量也很高，当配菜来吃也很不错。不过，综合考虑的话，薯类还是应该归为主食一类，用薯类代替一部分主食，这样可以摄入谷类所缺少的一些营养素。



荞麦

荞麦中的蛋白质含量约为11%，高于大米、小麦粉和玉米面。而且，其蛋白质中含丰富的赖氨酸，生物价较高，是一种完全蛋白。此外，荞麦不但富含维生素B₁，还含有维生素C，其中的钾、镁、铁含量也很丰富。

红米

红米富含蛋白质、不饱和脂肪酸以及多种维生素和矿物质，其中的钙、磷、铁的含量都较高，可以强筋壮骨、补血养颜。另外，其膳食纤维的含量也比较丰富。它的颜色来自于其中的花青素——一种多酚类物质，具有很强的抗氧化作用。

小米

小米的营养价值要高于大米，其中含有B族维生素、维生素E、钾、钙、磷、铁、硒等营养素。但是，小米中的蛋白质赖氨酸含量较低，这种蛋白质质量不高，所以吃小米时最好与豆类或动物性食物一起食用，这可以实现蛋白质互补，提高其利用率。

苦荞

苦荞又名鞑靼荞麦，是荞麦的一种，颜色为深褐色，籽粒也比普通荞麦小得多。

黄米

黄米营养价值很高，含有较多的维生素B₁和少量维生素E。其中所含的矿物元素有铁、锌、铜等，其中的钙、镁含量高于其他谷物。