

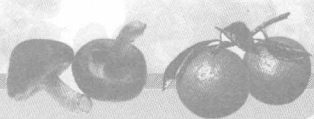


华阳 主编

小餐碟大健康

平常食物+科学食用
营养才到位！

打造健康身体不可或缺的饮食之道，
从日常食物中发现健康大道理！



小餐碟 大健康



华阳 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

小餐碟 大健康/华阳主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1613 - 5

I. 小… II. 华… III. 饮食营养学 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 071794 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京圣瑞伦印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 184 千字

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 26.80 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目录

五谷杂粮，健康养生的天然补给品

- ➔ **3 大米** 大米中所含的氨基酸组成比较完全，还可以为人体提供丰富的维生素，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。
- ➔ **6 黑米** 黑米是一种药、食兼用的大米，米质佳。黑米种植历史悠久，是我国古老而名贵的水稻品种。相传距今 2000 多年前的汉武帝时，由博望侯张骞首先发现。历代帝王也把黑米作为宫廷养生珍品，称为“贡米”。
- ➔ **9 糯米** 糯米是具有温补强壮作用的食物，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，并且对尿频、盗汗也有很好的食疗效果。
- ➔ **12 薏米** 薏米味甘、淡、性微寒，有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热的功效，其中的维生素和矿物质还能够促进新陈代谢，减少肠胃负担。
- ➔ **15 小米** 中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，内热者及脾胃虚弱者更适合食用它。用小米煮粥，更能够益丹田，补虚损，开肠胃。
- ➔ **18 荞麦** 荞麦营养丰富，其籽粒含蛋白质 7.94% ~ 17.15%、脂肪 2.00% ~ 3.64%、淀粉 67.45% ~ 79.15%、纤维素 1.04% ~ 1.33%。日本学者研究报导：荞麦的营养效价指标为 80 ~ 92（小麦为 70，大米为 50）。
- ➔ **22 燕麦** 燕麦是一种低糖、高营养、高能食物，经常食用，可以有效地降低人体中的胆固醇，对心脑血管病起到一定的预防作用，是一种十分受现代人欢迎的健康食物。
- ➔ **25 玉米** 玉米是粗粮中的保健佳品，其中的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等，是百姓养生的上佳选择。
- ➔ **28 高粱** 高粱是我国最常见的食物之一，在我国栽培较广，以东北各地为最多。高粱营养丰富，食用高粱的谷粒可供食用、酿酒（高粱酒）或制饴糖；糖用高粱的秆可制糖浆或生食。
- ➔ **31 黄豆** 大豆的营养价值很高，素有“豆中之王”、“田中之肉”、“绿色牛乳”之称，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的养生食物之一。

34 黑豆 黑豆是防老抗衰的佳品，具有健脾利水、消肿下气、滋肾阴、润肺燥、制风热、活血解毒、乌发养发以及延年益寿的功能。

36 绿豆 绿豆是我国人民的传统豆类食物，其中含有多多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，具有良好的食用价值和药用价值。在古时便有“济世之良谷”的说法。

新鲜果蔬，带给你最美的养生体验

43 桃 人们总是把桃作为福寿祥瑞的象征，在民间素有“寿桃”和“仙桃”的美称。在果品资源中，桃以其果形美观，肉质甜美被称为“天下第一果”。

47 梨 梨，又称快果、玉乳等。古人称梨为“果宗”，即“百果之宗”。因其鲜嫩多汁，酸甜适口，又有“天然矿泉水”之称。

50 苹果 苹果是世界公认的保健果品之一，被称为“智慧果”、“保健果”。国外有句俗话说叫“每天吃苹果，医生远离我”；我国北方民间也有“饭后吃苹果，老头赛小伙”之说。

53 香蕉 香蕉是著名的热带和亚热带水果，属芭蕉科植物，古称甘蕉。香蕉果肉香甜软滑，是人们喜爱的水果之一。欧洲人因为它能解除忧郁而称它为“快乐水果”。香蕉又被称为“智慧之果”，传说是因为佛祖释迦牟尼吃了香蕉而获得智慧。

57 西瓜 西瓜，又叫水瓜、寒瓜、夏瓜，堪称“瓜中之王”，因是在汉代从西域引入，故称“西瓜”。西瓜生津、除烦、止渴、解暑热、利小便、助消化，是一种可以滋身补体的水果。

60 大枣 大枣，又名红枣。自古以来就被列为“五果”（桃、李、梅、杏、枣）之一，历史悠久。大枣最突出的特点是维生素含量高，大枣有“天然维生素丸”的美誉。

62 葡萄 葡萄原产西亚，据说是汉朝张骞出使西域时由中亚经丝绸之路带入我国的，历史已有2000年之久。营养非常丰富，尤其是含糖量高，含糖量达8%~10%。此外它含有多多种无机盐、维生素以及多种具有生理功能的物质。

66 樱桃 樱桃是蔷薇科植物樱桃的果实，是上市较早的一种乔木果实，号称“百果第一枝”。据说黄莺特别喜好啄食这种果子，因而又名“莺桃”。

68 猕猴桃 猕猴桃又名毛桃、藤梨，因猕猴桃是猕猴桃喜爱的一种野生水果，故而得名。猕猴桃的维生素C含量在水果中名列前茅，被誉为“维C之王”。

71 菠菜 菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富维生素C、胡萝卜素、蛋白质以及铁、钙、磷等矿物质。除以鲜菜食用外，还可脱水制干和速冻。

- 75 **黄 瓜** 黄瓜原产于印度喜马拉雅山脉南麓的热带雨林带地区。最初的黄瓜为野生，瓜带黑刺，味剧苦不能食用。野生黄瓜经过长期的栽培、驯化，苦味变轻，开始食用。
- 78 **丝 瓜** 丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素和增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁又有“美人水”之称。
- 81 **苦 瓜** 苦瓜是一种特殊的果菜，由于果实表面具有奇特的瘤皱，果肉内含有苦瓜甙，具有一种特殊苦味而得名。苦瓜营养丰富，还有较高的药用价值。
- 85 **冬 瓜** 冬瓜主要产于夏季，取名为冬瓜是因为瓜熟之际，表面上有一层白粉状的东西，就好像是冬天所结的白霜，也是这个原因，冬瓜又称白瓜。
- 88 **韭 菜** 韭菜又名韭、山韭、丰本、扁菜、草钟乳、起阳草、长生韭、懒人菜，现代人还称之为蔬菜中的“伟哥”，它以嫩叶和柔嫩的花茎、花、嫩籽等供人们食用。
- 91 **芹 菜** 芹菜具有一定的药理和治疗价值。现代药理研究表明芹菜具有降血压、降血脂的作用。由于它们的根、茎、叶和籽都可以当药用，故有“厨房里的药物”、“药芹”之称。
- 94 **茄 子** 茄子又称落苏、矮瓜、酪酥，为茄科一年生草本植物茄的果实。茄的祖籍在东南亚的缅甸和南亚的印度一带，自晋朝以后经越南等地传入我国。茄子不仅营养丰富，而且有很高的药用价值，被人们誉称为“心血管之友”。
- 97 **萝 卜** 萝卜又名莱菔、罗服。它可以炒、煮、凉拌，当做水果生吃；还可用作泡菜，酱菜腌制。萝卜营养丰富，有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。
- 101 **胡 萝 卜** 胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜，素有“小人参”之称。胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、花青素、钙、铁等营养成分。
- 104 **西 红 柿** 西红柿，又名番茄，相传西红柿最早生长在南美洲，因色彩娇艳，人们对它十分警惕，视之为“狐狸的果实”。现在它是不少人餐桌上的美味。西红柿含有丰富的胡萝卜素和维生素B、维生素C，尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。
- 108 **黑木耳** 木耳是一种营养丰富的著名食用菌，有益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血等功效，富含多糖胶体，有良好的清滑作用，还具有一定的抗癌和治疗心血管疾病功能。
- 111 **山 药** 山药原名为薯蓣，补而不滞，不热不燥，能补脾气而益胃阴，故为培补脾胃性质平和的药物。至于它补肺益肾的作用则较弱，一般只能作为辅助之品。

114 香菇 香菇是世界上著名的食用菌之一。由于营养丰富、香气沁脾、味道鲜美，素有“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之冠”的美称。不但位列草菇、平菇之上，而且素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一。

118 银耳 银耳被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药，质量上乘者称作雪耳。历代皇家贵族将银耳看做是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。

肉蛋水产，维护健康生命体征的卫士

125 猪肉 猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

128 猪肝 猪肝含有丰富的铁、磷，它是造血不可缺少的原料，猪肝中富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。猪肝中含有丰富的维生素A，常吃猪肝，可逐渐消除眼科病症。

131 牛肉 牛肉是中国人的肉类食品之一，仅次于猪肉，牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

135 羊肉 羊肉是我国人民食用的主要肉类之一，羊肉较猪肉的肉质要细嫩，较猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。冬季食用，可收到进补和防寒的双重效果。

139 狗肉 狗肉，味道醇厚，芳香四溢，所以有的地方叫“香肉”，它与羊肉都是冬令进补的佳品。

143 驴肉 驴肉具有安神定志、补益气血之功效，既健脑，又可养血活血调经，是一味难得的补养佳品。驴肉自古以来就被人们认为是肉中佳品，其肉不仅味道鲜美，而且对滋补养生也很适用。

146 兔肉 兔肉在国外被称为“美容肉”，其性味甘凉，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等成分。

149 鸡肉 鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

153 鸭肉 鸭肉是一种美味佳肴，适于滋补，是各种美味名菜的主要原料。人们常说“鸡鸭鱼肉”四大荤，鸭肉的蛋白质含量比畜肉含量高得多，脂肪含量适中且分布较均匀。

- 156 鲤 鱼 鲤鱼，在有的地方叫拐子，鲤鱼，因鳞上有十家纹理，故而得名。鲤鱼体态肥壮艳丽，肉质细嫩鲜美，是人们日常喜爱食用并且很熟悉的水产品。逢年过节，餐桌上都少不了它，取其“年年有余”、“鱼跃龙门”之意，增添喜庆气氛。
- 159 鲫 鱼 鲫鱼，又称鲋鱼，俗称鲫鱼子，它肉味鲜美，肉质细嫩，极为可口。鲫鱼营养价值极高，特点是营养全面，含糖分多，脂肪少，所以吃起来既鲜嫩又不肥腻，还有点甜丝丝的感觉。
- 163 带 鱼 带鱼又称刀鱼、裙带鱼、白带鱼，因其身体扁长、形似带子而得名，以山东舟山产的为最佳。带鱼肉肥刺少，味道鲜美，营养丰富，鲜食、腌渍、冷冻均可，深受人们欢迎。
- 166 泥 鳅 泥鳅被誉为“水中人参”，味道鲜美，肉质细嫩，营养丰富，“泥鳅钻豆腐”是闻名中外的传统名菜。在医药上也具有较高价值，是我国外贸出口的重要水产品这一。
- 169 海 带 海带是一种在低温海水中生长的大型海生褐藻植物。海带为大叶藻科植物，因其生长在海里、柔韧似带而得名。海带主要是自然生长，也有人工养殖的，多以干制品行销于市，质量以色褐、体短、质细而肥厚者为佳。海带有“长寿菜”、“海上之蔬”、“含碘冠军”的美誉。
- 172 虾 虾，又名长须公、虎头公、曲身小子等，按出产来源不同，分为海水虾和淡水虾两种。虾是一种高蛋白、低脂肪的食品，含有人体易缺乏又不可缺少的物质，其营养非常丰富。

美味干果，人体养生必需的特殊储备

- 179 花 生 花生滋养补益，有助于延年益寿，所以民间又称“长生果”，并且和黄豆一样被誉为“植物肉”、“素中之荤”。
- 181 核 桃 核桃又名胡桃，在国际市场上与扁桃、腰果、榛子一起，并称为世界四大干果，人称“大力士食品”、“营养丰富的坚果”、“益智果”，并且享有“万寿子”、“长寿果”、“养人之宝”的美称。
- 186 板 栗 板栗又名栗子，不仅含有大量淀粉，还含有蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，素有“干果之王”的美称。栗子对辅助治疗肾虚有益，故又称“肾之果”。栗子可代粮，与枣、柿子并称为“铁杆庄稼”、“木本粮食”。
- 189 芝 麻 芝麻是我国四大食用油料作物中的佼佼者，是我国主要油料作物之一。芝麻产品具较高的应用价值。它的种子含油量高达61%。我国自古就有许多用芝麻和芝麻油制作的名特食品和美味佳肴，一直著称于世。

192 杏仁 杏仁，又名杏实，为蔷薇科植物杏的种子，富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。其中胡萝卜素的含量在果品中仅次于芒果，人们将杏仁称为“抗癌之果”。

195 莲子 莲子为睡莲科植物莲成熟的种子，是常见的滋补之品，有很好的滋补作用。

198 开心果 开心果又名无名子，主要产于叙利亚、伊拉克、伊朗、前苏联西南部和南欧。我国新疆亦有栽培。

200 白果 白果，又名银杏，是现存最古老的种子植物。植物学家常把银杏与恐龙相提并论，并有植物界的大熊猫之称。

203 松子 松子是红松树的果实，又称海松子。松子含脂肪、蛋白质、碳水化合物等。松子是重要的中药，久食可健身心、滋润皮肤、延年益寿。

健康饮品，修身养性健体的玉液琼浆

209 牛奶 牛奶营养丰富、容易消化吸收、物美价廉、食用方便，是最“接近完美的食品”，人称“白色血液”，是理想的天然食品。

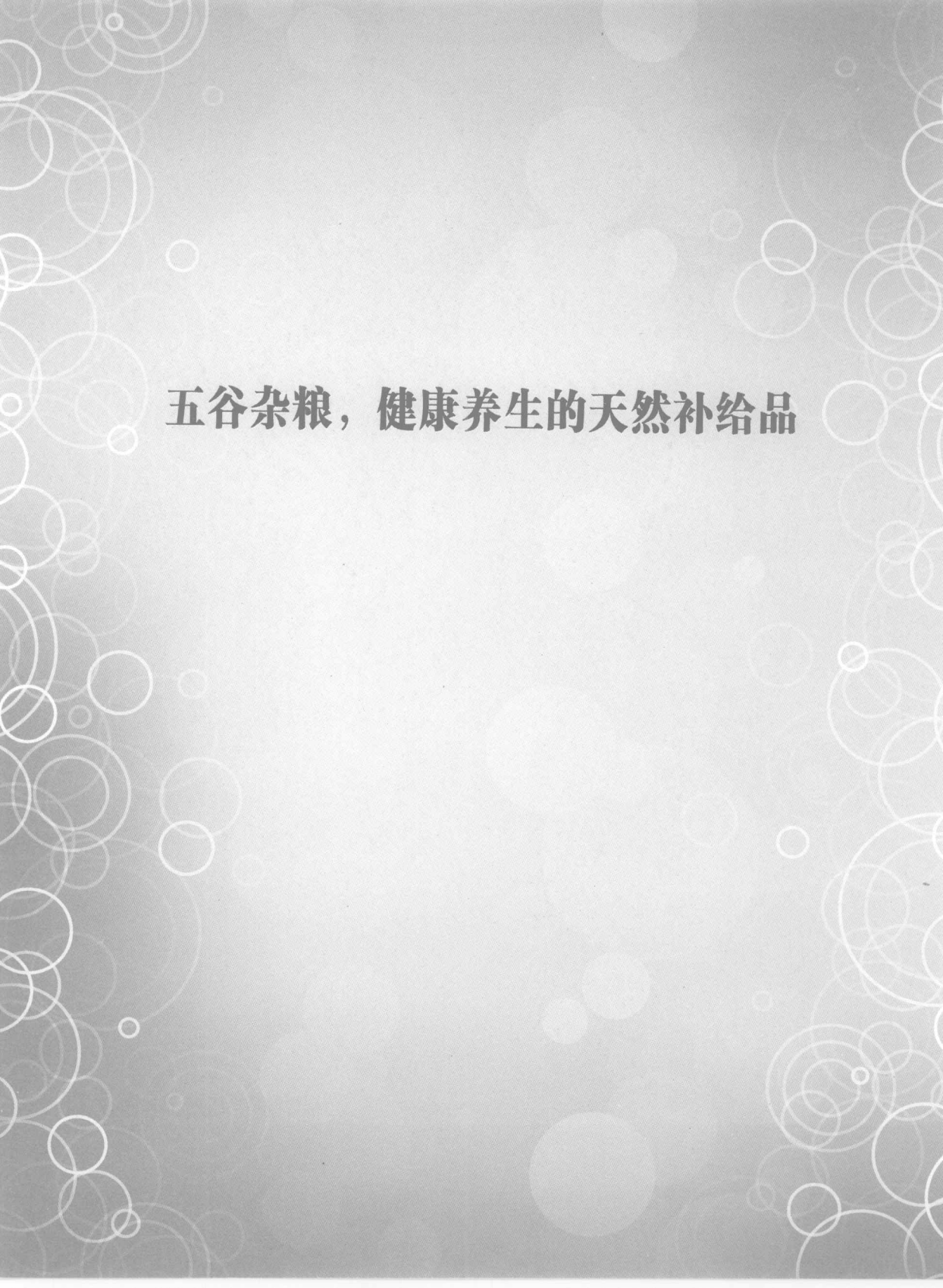
212 酸奶 酸奶是牛奶经过发酵制成的，口味酸甜细滑，营养丰富，深受人们喜爱。专家称酸奶是“21世纪的食品”，是一种“功能独特的营养品”。

216 蜂蜜 蜂蜜是一种天然食品，味道甜蜜，所含的单糖，不需要经消化就可以被人体吸收，对妇、幼特别是老人更具有良好的保健作用，因而被称为“老人的牛奶”。

219 咖啡 咖啡是西方人的主要饮料之一。果实成熟后除去果皮及大部分种皮所得的种子称为生咖啡或咖啡豆。生咖啡经焙炒后研细得咖啡粉，即可制作饮料。

223 红茶 红茶是发酵茶，以适宜的茶树新芽叶为原料，经过萎凋、揉捻、发酵、干燥等典型工艺过程精制而成。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调，故名红茶。

227 绿茶 绿茶，又称不发酵茶，以适宜茶树新梢为原料，经杀青、揉捻、干燥等典型工艺过程制成。其干茶色泽和冲泡后的茶汤、叶底以绿色为主调，故名绿茶。



五谷杂粮，健康养生的天然补给品



大米中所含的氨基酸组成比较完全，还可以为人体提供丰富的维生素，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

【养生指数】 ☆☆☆

【养生成分】 每100克大米含有能量346千卡，蛋白质7.4克，脂肪0.8克，碳水化合物77.9克，叶酸23.7微克，膳食纤维0.7克，硫胺素0.11毫克，核黄素0.05毫克，烟酸1.9毫克，维生素E 0.46毫克，钙13毫克，磷110毫克，钾103毫克，钠3.8毫克，碘2.3微克，镁34毫克，铁2.3毫克，锌1.7毫克，硒2.23微克，铜0.3毫克，锰1.29毫克。

【养生功效】 大米具有很高的营养功效，是补充营养素的基础食物。大米蛋白质中，含赖氨酸高的碱溶性谷蛋白占80%，赖氨酸含量高于其他谷物，氨基酸组成配比合理，比较接近世界卫生组织认定的蛋白质氨基酸最佳配比模式。蛋白质的可消化性超过90%，均高于其他谷物，因此大米蛋白质的营养价值非常高。中医认为，大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，认为多食能“强身好颜色”。

【适宜人群】 一般人群均可食用大米。大米尤其适宜体虚、高热、久病初愈、产后妇女、老年人、婴幼儿、消化力减弱者食用。

【养生禁忌】 大米不可与马肉、苍耳同食，同食心痛。糖尿病患者不宜多食大米。

五谷杂粮，
健康养生的天然补给品

养生厨房

作为中国人最重要的主食之一，大米和我们生活有着密切联系。不过说到大米的吃法，你又能想到多少种？每天一成不变的焖米饭，还是熬一成不变的白米粥？是不是也觉得有些厌倦了呢？在这里，我们介绍几种最流行的大米吃法，或许能给您带来一些“创造性”的灵感。

1. 蟹肉白米饭

材料：香菜 1 棵，蟹肉适量，蒜味花生 2 大匙，白米 1 杯，盐 1 大匙，酒 1 大匙，糖 1 大匙，胡椒粉 1 小匙，香油 2 小匙。

制法：✿ Step 1 将香菜洗净浸泡在水中 10 分钟，捞起沥干水分，香菜叶一一摘下，香菜茎切末备用。

✿ Step 2 将米洗净沥干水分，加入 1 杯水浸泡 15 分钟，再加入调味料拌匀，蟹肉与香菜茎末铺在米上，放入电饭锅中煮熟，熟后再焖 15 分钟。

✿ Step 3 打开锅盖后，再加入香菜叶与花生，用饭匙略拌匀后，即可盛起食用。

养生功效：补中益气、健脾养胃。

2. 大米荔枝粥

材料：荔枝干 30 克，大米 100 克。

制法：✿ Step 1 把大米和荔枝用冷水泡半个小时。

✿ Step 2 开火熬粥。

养生功效：壮阳益气；适用于脾虚泄泻，产后水肿。

3. 山药大米粥

材料：山药 50 克，大米 50 克，蜂蜜、食用油均适量。

制法：✿ Step 1 将山药切成小块用油炒过加入蜂蜜。

✿ Step 2 将大米熬成粥，加入炒过的山药再煮开，即可食用。

养生功效：滋补肾、脾。

4. 栗子大米粥

材料：栗子 50 克，大米 50 克，盐少许。

制法：✿ Step 1 将生栗子用高压锅煮熟，去皮，捣碎，放入洗好的大米中。

✿ Step 2 加水煮成粥，再加食盐调味。

养生功效：补肾，对因肾气不足而引起的腰膝酸软或疼痛有食疗作用。

5. 芝麻大米粥

材料：芝麻 10 克，大米 50 克，蜂蜜或食盐适量。

制法：✿ Step 1 先将芝麻炒出香味。

✿ Step 2 将大米洗净煮成粥加入芝麻，调入蜂蜜或食盐，即可食用。

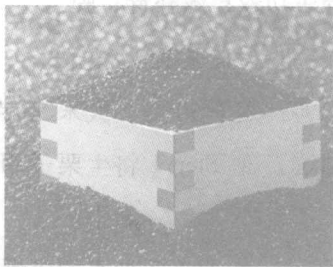
养生功效：利肠补肺气，可入肾、强筋骨。

主厨提示

大米做成粥更易于消化吸收，但制作大米粥时千万不要放碱，因为大米是人体所需维生素 B₁ 的重要来源，碱能破坏大米中的维生素 B₁，导致 B₁ 缺乏，出现“脚气病”。用大米制作米饭时一定要“蒸”，不要“捞”，因为捞饭会损失掉大量维生素。

一分钟养生 Tips

每天手指梳头一分钟：每天用手指由前额至后脑勺依次梳理，能增加脑部血流量，可预防脑部血管疾病，且使头发乌黑有光泽。



黑米是一种药、食兼用的大米，米质佳。黑米种植历史悠久，是我国古老而名贵的水稻品种。相传距今2 000多年前的汉武帝时，由博望侯张骞首先发现。历代帝王也把黑米作为宫廷养生珍品，称为“贡米”。

【养生指数】 ☆☆☆☆☆

【养生成分】 每100克黑米含有能量333千卡，蛋白质9.4克，脂肪2.5克，碳水化合物72.2克，膳食纤维3.9克，硫胺素0.33毫克，核黄素0.13毫克，烟酸7.9毫克，维生素E 0.22毫克，钙12毫克，磷356毫克，钾256毫克，钠7.1毫克，镁147毫克，铁1.6毫克，锌3.8毫克，硒3.2微克，铜0.15毫克，锰1.72毫克。

【养生功效】 中医认为黑米有很好的药用价值，古农医书记载，黑米有“滋阴补肾，健身暖胃，明目活血”，“清肝润肠”，“滑湿益精，补肺缓筋”等功效；可入药入膳，对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症有很好的疗效。长期食用黑米可延年益寿。因此，黑米俗称为“药米”、“长寿米”。另外，由于黑米也非常适于孕妇、产妇等补血之用，又称为“月米”、“补血米”等。

【适宜人群】 几乎所有人都适合吃黑米，尤其是身体虚弱的人如果能经常吃黑米，能增强体质。

【养生禁忌】 消化不良的人不要吃未煮烂的黑米。病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米，可吃些紫米来调养。

黑米无论煮粥或闷饭都不失为一种理想的滋补食品。为了更多地保存营养，黑米往往不像白米那样精加工，多半是在脱壳之后以“糙米”的形式直接食用。一般来说，黑粳米和黑糯米用来煮粥口感最好。黑粳米煮粥时，最好配些糯米来增加黏度。除了粥之外，黑米还可以做成点心、汤圆、粽子、面包等。现在还开发出了黑米酒，其中含有黑色素，能起到保健作用。

下面介绍几种黑米的营养吃法：

1. 八宝黑米粥

材料：八宝，即莲米、苡仁、芡实、花生仁、桃仁、百合、蜜樱桃、瓜元、红枣等。

制法：✿ Step 1 桃仁去皮切丁，瓜元切丁，红枣去核，莲米、苡仁、芡实、花生仁、百合用水涨发待用。

✿ Step 2 黑米用清水洗净，加少量紫糯米放入锅中，加清水烧沸。

✿ Step 3 将八宝料放入，移小火上煮约2小时，煮时注意不时用勺搅动，以免糊锅，待质浓糯软时放入压碎的冰糖，糖溶化后装碗即成。

养生功效：滋阴补肾、健身暖胃、明目活血。

2. 南瓜黑米粥

材料：南瓜200克，黑米150克，大枣60克。

制法：✿ Step 1 将南瓜洗净去柄切开，取出种子切片。

✿ Step 2 将黑米、大枣洗净，一起放入锅内，加水1000毫升，先用猛火煮沸，后改用文火，煮至米烂即可。

养生功效：滑湿益精、补肺缓筋。

3. 黑米桂花粥

材料：黑米100克，红豆50克，莲子30克，花生30克，桂花20克，

冰糖适量。

制法：✿ Step 1 黑米洗净，浸泡 6 小时；红豆洗净，浸泡 1 小时；莲子洗净；花生洗净、沥干备用。

✿ Step 2 锅置火上，将黑米、红豆、莲子放入锅中，加水 1 000 克，大火煮沸后换小火煮 1 小时；加入花生，继续煮 30 分钟。

✿ Step 3 加入桂花、冰糖，拌匀，煮 3 分钟即可。

养生功效：对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症有很好的食疗作用。

4. 黑米香菇与烤鳊鱼

材料：香菇，黑米，葱，姜以及其他调味料适量。

制法：✿ Step 1 香菇几朵泡发，切片。黑米洗净，葱切细丝，姜切薄片。锅热香油，先倒入葱丝，姜片和香菇翻炒出香味。倒入黑米炒匀，加入 5 倍于黑米的水，盖上锅盖，大火煮开以后，转小火，蒸半个小时，一直到锅里没有水分，黑米变软。关火。

✿ Step 2 烤箱预热。蒸黑米的同时，把一条鳊鱼用刀一分两半，每半的鱼皮上切几道口，以利于入味。鱼皮向上，摆放在薄薄地抹了一层油的烤盘上。

✿ Step 3 用一个小碗，把切碎的姜、蒜倒入、加酱油、剁椒酱、一点点糖，一起拌匀。

✿ Step 4 把拌好的调料浇在鱼身上，然后，用锡箔纸把烤盘盖紧，放在预热好的烤箱里，烤 20 分钟。

✿ Step 5 把煮好的黑米饭放在盘子里，扔掉姜片，上面放上烤好的鱼，即可食用。

养生功效：清肝润肠。