

五谷杂粮

养生读本

南海出版公司

The First Food

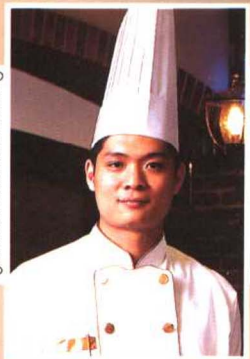
第一食品 05 金版文化 / 主编





林壮森

广东陆丰人，中国烹饪导师，中国餐饮业职业经理人。上世纪90年代初开始学习粤菜。多年来对厨艺不断研究与实践，开拓创新，练就出炉火纯青的烹饪技术，对食品营养有独到而精辟的见解。厨政管理严谨，对品质要求严格，曾被评为2004年度“深圳十大杰出青年厨师”，现任海上皇饮食集团出品总监。



余志健

广东清远人，1994年入行。烹饪经验丰富，技术全面。多年以来，不断吸取前辈及当今各地名厨的烹饪技艺，并在实践中不断开拓创新。对食物营养亦有较深入的研究。一直致力于中、西餐饮特色的完美糅合，独创了一系列新奇美味的菜式，令“澳葡街”这个新兴品牌在深圳迅速崛起。现任深圳市澳葡街餐饮管理有限公司总厨。

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮养生读本/深圳市金版文化发展有限公司
主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 8

(第一食品)

ISBN 7-5442-3142-9

I. 五... II. 深... III. 杂粮—食物养生—图谱
IV. R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060999号

DIYI SHIPIN 05——WUGU ZALIANG YANGSHENG DUBEN

第一食品05——五谷杂粮养生读本

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
 责任编辑 陈正云 周诗鸿
 封面设计 朱小良
 出版发行 南海出版公司 电话(0898)65350227
 社 址 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼
 邮编 570203
 电子信箱 nhebg@0898.net
 经 销 新华书店
 印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
 (0755)82055846
 开 本 635mm×965mm 1/48
 印 张 18
 版 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷
 书 号 ISBN 7-5442-3142-9
 定 价 100.80元 (共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755)83476130

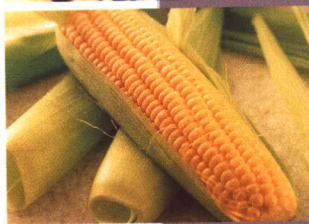
Http://www.ch-jinbian.com

五谷杂粮养生读本

第一食品

05 The First Food

南海出版公司



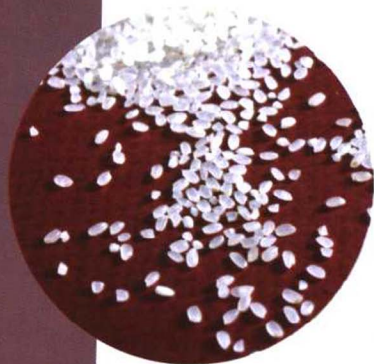
CONTENTS



前言	4
杂粮中的营养成分	5
吃杂粮有学问	8
常吃粗杂粮的好处	9
用于主食的消费要科学	10
为什么要吃粗杂粮	11
粗杂粮的吃法	12
杂粮的三大优势	12
科学调整饮食观念	13

小米	14
小米粥	16
龙眼小米粥	17
大麦	18
大麦茶	20
五谷丰登	21
小麦	22
蜜糖烙饼	24
甜玉米饼	25
无花果	26
无花果粥	28
无花果糖水	29
玉米	30

玉米炖鸡腿	32
粟米排骨汤	33
芝麻	34
核桃仁芝麻糊	36
芝麻煎饼	37
红豆	38
红豆薏米粥	40
红豆牛奶汤	41
杏仁	42
芝麻花生杏仁粥	44
杏仁核桃牛奶饮	45
花生	46
糖饊红枣花生	48
花生粥	49
高粱	50
枸杞银耳高粱羹	52
核桃	53
核桃烧鲤鱼	55
核桃枸杞蒸糕	56
栗子	57
栗子排骨汤	59
板栗鸡翅煲	60



目录



莲子	61
莲子桂圆粥	63
莲子奶糊	64
蚕豆	65
韭菜炒蚕豆	67
香油蚕豆	68
黄豆	69
香菜黄豆汤	71
黄豆烧豆腐	72
绿豆	73
绿豆黄糖粥	75
绿豆粥	76
冬瓜子	77
胡萝卜瓜子饮	79
瓜仁煎包	80
黑豆	81
巴戟黑豆鸡汤	83
蜜炼黑豆	84
粳米	85
原盅腊味饭	87
清粥	88
腰果	89

腰果西芹	91
紫米腰果露	92
豌豆	93
芝麻豌豆羹	95
豌豆豆腐粥	96
燕麦	97
燕麦猪血粥	99
红豆燕麦粥	100
糯米	101
莲子红枣糯米粥	103
人参糯米鸡汤	104
白扁豆	105
白扁豆粥	107
薏苡仁	108
薏苡番茄炖鸡	110
薏仁猪肠汤	111
荞麦	112
肉末青瓜拌荞麦面	114
牛奶煮荞麦	115
南瓜子	116
凉拌玉米瓜仁	118
糖蜜南瓜子	119

松子	120
松子鸡球	122
松子南瓜烙	123
芡实	124
银耳芡实粥	126
芡实煲家鸡	127
花豆	128
花豆炒虾仁	130
红米	131
红米粥	133
米豆	134
猪肚煲米豆	136
米豆肉酱	137
糙米	138
糙米米浆	140
糙米稀饭	141
黑米	142
黑米煲仔饭	144

前言



一说到进补，人们首先想到的是各种补药、肉类或山珍海味。其实，我们常吃的五谷杂粮也是很好的“补药”。中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮也可用来防治疾病，既经济实用，又没有副作用。

“五谷杂粮”的说法有相当久远的历史，中国人以谷物为主的饮食习惯已经沿袭了数千年，早在2000年前的《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。通常人们认为稻米和小麦是细粮，杂粮就是指除此以外的其他粮食，我们现在所说的“五谷杂粮”其实是个大家庭，包括了多种谷类和豆类食物，比如：小米、玉米、糙米、荞麦、大麦、燕麦、甘薯、黑豆、蚕豆、绿豆、豌豆，等等。过去杂粮是一种口感粗糙的“淘汰食品”，是困难时代的“象征物”，但是现在它已蜕变成一种时代的营养新宠。

日前，全世界的营养学家都一致认为，与西方发达国家的过多动物性食物的饮食结构相比，中国人把日常食物区别为主食和副食，以主食为主、以副食为辅的饮食结构模式是先进的，不但营养、有利健康，而且有利于节省能源、保护环境。但是以主食为主、副食为辅的原则还只是个基础，更重要的是两者的比例控制。如何使主食和副食，或者说植物性食物和动物性食物的摄入比例维持在一个适当的水平，既能避免营养不足，又能防止营养过剩，是非常重要的。

本书详细分析了每种食材的营养与功效、饮食宜忌和适用量，并通过丰富的菜例科学地指导人们如何吃杂粮、吃多少有益。希望大家能从本书中学习到科学的饮食习惯，合理地调整自己的饮食，拥有更加健康的体魄。

杂粮中的营养成分



1. 蛋白质

生命是蛋白质的存在方式，蛋白质是生命最重要的物质基础，一切基本的生命活动及其内在运动、生长繁殖等，都与蛋白质有关，没有蛋白质就没有生命，所以，蛋白质是生命体最为重要的养料之一。

2. 脂肪

脂肪是一种重要的产能物质，它不仅能能为机体提供能量、储存能量，还可起到隔热和保温作用，并支持和保护体内各种脏器和组织、关节等，还能提供各种脂肪酸作为合成其他脂质的材料。

3. 碳水化合物

碳水化合物也称糖类，是人体最重要的能源物质，也是最经济的能源物质。体内许多组织、器官需要糖提供能量，其中血液中的葡萄糖是神经系统能量的唯一来源。由于葡萄糖可随血液到达全身组织，且与全身各组织细胞的关系密切，因而血糖水平的变化往往可以反映出人体的健康状况。

4. 膳食纤维

膳食纤维是一种多糖，由于人体缺少能够分解消化膳食纤维的酶，所以膳食纤维不易被人体消化吸收。膳食纤维有五大作用：①增强肠道功能、防治便秘；②提高免疫功能、预防结肠癌；③降低血糖和胆固醇；④预防胆结石的发生；⑤控制体重和减肥。正是因为这五点，它成为人体所必需的第八大营养素。

5. 钙

钙能形成坚固的骨架以支撑整个身体，构成胸腔，保护心、肺，还构成脑壳，有保护脑髓和牙齿等功能，同时钙还对体内多种生理过程起着重要的影响，是人体中最为重要的一种矿物质元素。



6. 铁

铁是构成细胞的原料，参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些酶的合成。与氧在体内的运转密切相关。铁还是肌肉、肝、脾、骨骼以及细胞色素酶、细胞色素氧化酶的组成成分，参与体内氧化还原反应。

7. 磷

磷是机体不可缺少的营养物质，它与钙都是构成骨骼、牙齿、多种生化物质和神经组织的重要材料，并参与碳水化合物的代谢和脂肪代谢，此外，它与其他元素相结合以维持体液的渗透压和酸碱平衡。

8. 钾

钾是人体生长发育过程中不可缺少的重要矿物质元素，是人体细胞内液重要的阳离子。钾参与体内糖类和蛋白质的代谢，与钠元素相互协调，维持体内水和电解质的平衡。同时钾能使心脏舒展和伸缩自如，有助于调节心律。

9. 钠

钠对于保持细胞外液的水分和维持血液中钠盐的平衡起主要作用，同时它在维持体内的酸碱平衡和保持神经、骨骼肌兴奋性等方面有重要意义。但是过量食用可导致高血压等心血管疾病，还会增加肾脏负担。

10. 铜

铜是人体必需的微量元素之一，含铜酶在细胞呼吸中发挥重要作用，是几种氧的自由基的清除剂，能够保护那些特别容易受到羟基氧化和破坏的不饱和脂肪酸。

11. 镁

镁具有许多极为重要的生理生化功能，缺镁使人产生疲乏感、抑郁、易激动、易抽搐和心跳加快，使人体内的升血压物质的作用增强，还容易诱发糖尿病。心血管疾病患者常伴有严重的缺镁症状。



12. 锌

头发中的含锌量可反应膳食中锌的长期供给情况，锌对酶有催化作用，除去锌，酶的活性就会消失。锌能稳定蛋白质的四级结构，还能促进生长发育与组织再生，促进食欲，促进维生素A的代谢，并参与免疫功能。



13. 硒

硒参与构成含硒的酶类，特别是谷胱甘肽过氧化物酶的合成，可保护细胞及组织，维持其正常功能。硒与金属有很强的亲和力，在体内可与汞、镉、铅等结合成金属硒的蛋白质复合物而解毒，并排出

体外。同时它还有保护心血管、抗肿瘤及癌变的作用。



14. 维生素A

维生素A能促进体内组织蛋白质的合成，加速生长发育。儿童缺乏维生素A，会导致体内肌肉和内脏器官萎缩、体脂减少、发育迟缓、生长停滞，还易感染其他疾病。维生素A还参与眼球内视紫质的合成，能维持正常视觉、防治夜盲症。

15. 维生素B₁

维生素B₁是末梢神经兴奋传导不可缺少的物

质。可预防和治疗脚气病、多发性神经炎，还能增加胃肠蠕动以及胰液和胃液的分泌，所以可增强食欲、帮助消化。同时，维生素B₁可促进儿童的生长发育和糖类的代谢。

16. 维生素B₂

维生素B₂是机体中重要的辅酶组成成分，参与生物氧化酶的活动，若人体维生素B₂摄入不足，会造成代谢紊乱，表现出多种症状，常见的有口角炎、唇炎、舌炎、面部皮肤病、阴囊炎和脂溢性皮炎等。

17. 维生素B₆

维生素B₆与不饱和脂肪酸、氨基酸的代谢有关，蛋白质在体内的转化需要维生素B₆的参加，维生素B₆同时还对晕船、晕机有一定防治作用。

18. 维生素B₁₂

维生素B₁₂是人体内制造红血球的催化剂，缺少它会发生恶性贫血。



19. 维生素D

维生素D有促进肠内钙、磷物质吸收和骨内钙沉积的功能，与骨骼、牙齿的正常钙化有关。维生素D缺乏时，可引起儿童佝偻病、成年人软骨病，特别是孕妇和哺乳期的妇女更易发生软骨病。

20. 维生素E

维生素E是人体重要的抗氧化剂，可保护细胞膜及多元不饱和脂肪酸不被氧化，可保护红血球，预防血液凝结及强化血管壁。维生素E还有

抗神经、肌肉变性作用，可维持肌肉正常的生长发育，所以可治疗神经性疾患、调节内分泌及促进生育。

21. 叶酸

叶酸是人体制造白血球和红血球的催化剂，叶酸缺乏症是较为常见的营养缺乏病，这种病症恶化，会发生“巨幼红细胞性贫血”，并伴有白血球减少、胃肠道病变及生长停滞等症。

22. 烟酸

人类缺乏烟酸会发生癞皮病，其主要症状是神经衰弱和腹泻，发生对称性皮炎。烟酸在体内可转变为辅酶，与其他酶合作可促进体内新陈代谢。



吃杂粮有学问

1. 食要尽量多样化

营养学认为，最好的饮食其实是平衡膳食。平衡膳食的第一原则是食物要尽量多样化。多样化有两个层次，一个是类的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂类等各类食物；另一个是种的多样化，就是



在每一类中要尽量吃各种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉，等等。粮食也如此，只吃粳米、白面是不符合平衡膳食原则的，还要吃粗杂粮，如小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。对此中医古籍《黄帝内经》已有认识，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；粗杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即前面提到的玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。

2. 合理搭配更有营养

虽然一些说法给大家这样的印象，即粗杂粮的营养价值比细粮要高得多，但实际上每一种谷物的营养都各有特点。非要比个孰优孰劣，未免勉强。不同品种的粮食，营养价值也不尽相同，燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱富含脂肪酸，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。粗粮中的膳食纤维，虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气，清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。即使小米这样的粗杂粮的营养价值比大米多一点，完全用小米代替大米，不但口感上难以接受，有“忆苦思甜”之嫌，而且营养方面也同样不合理。因此，最重要的不是粗杂粮比细粮好多少，而是不要偏废一种甚至只吃一种，要保证主食的多样化。在保证主食多样化的前提下，有意识地多选择粗杂粮，可以作为饮食营养的第二个原则。

常吃粗杂粮的好处



1. 降糖

膳食纤维进入胃肠后如同海绵吸水膨胀一样，呈凝胶状展开，增加食物的黏滞性，延缓食物中葡萄糖的吸收，同时增加饱腹感，使糖的摄入减少，防止了餐后血糖急剧上升。

2. 降脂

胆固醇是一种血液中的脂肪类物质，会增加患冠心病和结石症的危险。膳食纤维可以减少肠道对胆固醇的吸收，促进胆汁的排泄，降低血胆固醇水平，可预防冠心病和结石症的发生。

3. 抗饥饿

膳食纤维是对抗饥饿最重要的武器。当膳食纤维在胃和肠道内吸水后，使胃和肠道扩张，产生饱腹感，就会发出已经饱了的信号，从而抑制您再吃更多的食物。有助于糖尿病和肥胖病人控制饮食。

4. 减肥

膳食纤维在胃肠内延缓、限制了部分糖和脂肪的吸收，增加饱腹感从而减少了能量的摄入，所以有助于减肥。

5. 通便

由于膳食纤维能吸水膨胀，令肠内容物体积增大，使大便变软变松，并且能促进肠道蠕动，

缩短肠内容物通过肠道的时间，能起到润便、治便秘和治痔疮的作用。

6. 解毒防癌

膳食纤维能促进肠道蠕动，这样就缩短了许多毒物，如肠道分解产生的酚、氨等及细菌、黄曲霉毒素、亚硝胺、多环芳烃等致癌物在肠道中的停留时间，减少肠道对毒物的吸收。另外，膳食纤维能吸水膨胀，使肠内容物体积增大，从而对毒物起到稀释作用，减少了毒物对肠道的影响。膳食纤维还可与致癌物质结合，因此具有良好的解毒防癌作用。

7. 增强抗病能力

膳食纤维能提高吞噬细胞的活动，增强人体免疫功能。增加膳食纤维的摄入是避免高蛋白质、高脂肪、高热量此“三高”饮食结构，预防肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病、高脂血症、肿瘤等富贵病的重要举措。



8. 粗杂粮含更多的微量元素

粗杂粮的某些微量元素，例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮高一些。而这几种微量元素对人体健康的价值是相当大的。同时粗杂粮中含有的钾、钙、维生素E、叶酸、生物类黄酮等也比细粮丰富。

9. 粗杂粮有利于糖尿病患者

研究表明，用粗杂粮代替部分细粮有助于糖尿病患者控制血糖。目前国外一些糖尿病膳食指导组织已建议糖尿病病人尽量选择食用粗杂粮及杂豆类，将它们作为主食或主食的一部分食用，能明显

缓解糖尿病病人餐后高血糖状态，减少人体24小时内的血糖波动，降低空腹血糖，减少胰岛素分泌，利于糖尿病病人的血糖控制。

10. 杂粮能够预防中风

美国长达12年的研究表明，大量食用全谷物食物(粗粮)，可使患中风的危险性显著降低。全谷物食物(粗粮)包括黑面包、全谷物早餐、爆玉米、燕麦片、麦芽、棕色米、麸糠等；细粮食物包括甜卷、糕点、甜点心、白面包、英国松饼、饼干、白米、薄饼、蛋奶烘饼等，即使是每天把1份细粮食物换成粗粮，也会明显有助于降低患缺血性中风的危险。

用于主食的消费要科学



经济学里有一个衡量生活质量的指标叫恩格尔系数，即一个家庭（或群体）用于购买食物的支出占有费用支出的比例。该系数越高，就说明该家庭的主要支出用于解决温饱，所以总体生活水平越低，该系数越低，说明该家庭的主要支出不在于温饱而在于服装、住房、旅游、享受等，所以总体生活水平越高。在食物消费上也有类似的系数和类似的规律，就是生活越富裕，直接食用的粮食就越少，生活水平越低，则直接食用的粮食就越多。所以，改革开放以来，人们平均直接食用的粮食呈现出逐年减少的趋势。简单地讲，吃的粮食减少，吃的肉食增加，这是生活改善的标记。因为我们必须承认，追求富裕的生活，追求美味的食物其实是每一个人的权利，所以我们就必须面对粮食日少肉食日多的现实，并且承认其合理性。



不过，这种合理性的前提是不损害健康。如果因为吃的粮食太少而吃的肉食太多而损害健康的话，我们就必须警惕和改变这种现实。正如西方发达国家的饮食那样，粮食过少、肉食过多导致“高热能”“高蛋白”“高脂肪”，而大量的研究证实，如此“三高”的饮食结构以及伴随而来的生活方式是冠心病、高血压、肿瘤、糖尿病、肥胖等所谓“富贵病”“文明病”的罪魁祸首。这几种富贵病或文明病已经是威胁当代人生命和生活质量的主要疾病因素。中国近些年在经济取得重大发展、人们生活水平极大改善的同时，上述疾病的增加速度令人触目惊心。因此，1997年公布的中国居民膳食指南明确指出，要遵从“食物多样，谷类为主”的原则。

为什么要吃粗杂粮



从理论上讲，粗杂粮的营养价值并不比细粮高出许多，那为什么还要强调吃粗杂粮呢？这是因为现在人的主食不够多样化，不符合平衡膳食的营养原则，不利于营养的摄入和身体健康。所以强调多吃粗杂粮其实就是要保证主食的多样化。例如，在一些目前尚未解决温饱的贫困地区，人们的主食几乎全部是粗杂粮，在这种情况下继续提倡多吃粗粮，显然是荒谬的，这在营养上也绝不是什么好事，同样不符合平衡膳食的原则，同样不利于营养摄入和身体健康，所以对他们而言，应该强调的是多吃细粮。

1. 杂粮含有更多的维生素B₁

维生素B₁的生物化学名叫硫胺素，是一种水溶性维生素。大家知道，我们的身体无时无刻不在进行着新陈代谢，而人体热量主要来自碳水化合物的代谢过程。维生素B₁最重要的作用就是作为辅酶参加碳水化合物代谢，使这个过程能够顺利地进行。另外，维生素B₁还有增进食欲与消化，维护神经系统正常功能等作用。当身体缺乏维生素B₁时，热能代谢不完全，会产生丙酮酸等酸性物质，进而损伤大脑、神经、心脏等器官，由此出现的一系列症状，总称为“脚气病”。主要有下列症状：



① 消化道症状：呕吐、厌食、便秘或腹泻。

② 循环系统症状：心律失常、心肌炎、全身浮肿，直至发生心力衰竭。

③ 神经系统症状：足部出现针刺感或蚂蚁爬行感，

呈袜套型分布，继而肌肉酸痛，肌力减退，皮肤感觉迟钝，筋脉张弛、挛缩，足部浮肿。严重时烦躁，甚至嗜睡、呆视、眼睑下垂、惊厥。这种病严重时很像冠心病等心血管疾病，发生在婴幼儿时，病情更为凶险，能够导致死亡。

人体所需的维生素B₁主要来源于主食，在肉类和蛋类中的含量也不少。本来稻谷、麦子的维生素B₁含量并不比粗杂粮小米、玉米、荞麦等少很多，但是加工成精米、精面后维生素B₁损失很大，加工越细的米面，维生素B₁含量越少，因为维生素B₁主要集中在谷粒的外层。比较而言，粗杂粮的加工一般不追求精细，所以维生素B₁含量比细粮要高一些。



2. 粗杂粮含有更多的膳食纤维

膳食纤维是不能被人体胃肠消化吸收的植物食物的残余物，因为不能被消化和吸收，所以它不属于通常的营养成分。不过，这并不妨碍它具有非常



好的健康价值。事实上，正是因为它对人体健康具有很多不可取代的作用，所以被称为“第八营养素”（前七个是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素和水）。

粗杂粮的吃法



首先，粗杂粮的口感通常要比细粮差一些，这也是人们避粗求精的主要原因之一。另外，口感很差的粗杂粮还使很多人想起那贫困甚至食不果腹的年代，以及在那些年代里的不愉快经历，所以很少有人真正喜欢吃粗杂粮也就不足为奇了，同时营养和保健就成为

了人们选择、关注粗杂粮的主要动力。

如何讲究烹调方法，改善粗杂粮的口感，做出好吃的粗杂粮，从而既营养保健，又不亏待胃口？有三个基本原则：一是和细粮搭配食用；二是粗粮细作；三是买或做地方风味食品来吃。



杂粮的三大优势

1. 维生素B₁的含量高

维生素B₁是一种水溶性维生素，它的重要作用就是能作为辅酶参加碳水化合物代谢。另外，维生素B₁还能增进食欲，促进消化，维护神经系统的正常功能。本来水稻、麦子的维生素B₁含量并不比粗杂粮少，但是加工成精米后维生素B₁就有大量损失。

2. 含有较多的膳食纤维

膳食纤维的主要作用是降糖、降脂、减肥、通便、解毒防癌和增强抗病能力。

3. 中和人体酸碱度

杂粮食物偏碱性，可中和人体酸性环境，缓解疲劳，增加体能。

科学调整饮食观念

健康养生观念成为流行时尚，很多人开始吃糙米饭、五谷饭、十谷米等，标榜自然健康、营养高的米饭渐渐成了大众新宠。五谷饭的成分为何？对人体有何益处？每个人都可以吃五谷饭？相信许多人心中对五谷饭充满好奇与疑问。

《内经》中记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”其中五谷指的是粳米、小豆、麦、大豆、黄黍。《类经》中所指的五谷是“米、麻、大豆、麦、黄黍”。民间所说的五谷杂粮，一般是稻、黍、稷、麦、菽。稻指的是稻米、糙米；黍指的是黄米或玉米；稷指的是小米；麦指的是小麦、大麦、荞麦、燕麦等麦类；菽指的就是一般豆类，例如红豆、绿豆、大豆等。杂粮指的是除了水稻、小麦以外的杂食，例如南瓜子、核桃、薏仁等。市面上贩卖的五谷米是由糙米、小米、黑糯米、荞麦、燕麦等五种谷类组合而成，主要成分为蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素、膳食纤维等。

值得注意的是，五谷米营养成分虽较高，但对吃惯白米的人来说，是比较不容易消化的，如果突然将白米饭完全改成五谷杂粮，可能会产生肠胃消化不良的问题。有人因为胸闷、腹胀等问题跑遍大小医院，服用过中西药物后，症状不见改善。经过详细问诊后才发现，原来是因长期吃五谷米，有了一定程度的肠胃问题，于是被建议先停用五谷米，并配合健脾助消化的药物，于是诸症得到缓解。医圣张仲景亦将米作为药物或辅助治疗应用于临床上，如白虎汤、竹叶石膏汤中用粳米来补脾胃之气；风寒感冒服用桂枝汤

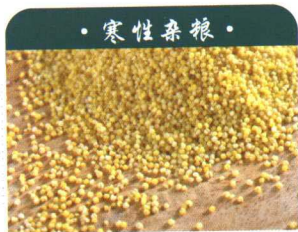
后，需服用热稀粥来助药力祛表邪，古代的粳米即现在的白米。由此可知，粳米可用于病时和病后的调养，五谷米则比较不适合当作生病和病后的主食。吃惯了白米的人，若要改吃糙米饭或五谷饭时，必须先让自己的肠胃能够适应。另外，在煮饭上也需要这样一些技巧。第一，不要一开始就把三餐都改吃五谷饭，因为肠胃无法一下子就完全吸收五谷营养，可能造成肠胃负担，因此产生腹胀、腹痛等症状。建议先从一周一天、每天一餐开始，让肠胃逐渐适应后，再酌情酌量增加。第二，开始煮糙米饭或五谷饭时，加入的水量应该比煮白米时多一些，如此煮成的米较软也容易吸收，减少肠胃的负担。第三，肾脏病或其他慢性病患者，应以容易消化的白米为主。



Millet 小米

小米，亦称粟米。小米为禾本科植物粟的种仁。谷子去壳即为小米。

小米 *Millet*



性味



味甘、咸，性寒。

热量



每百克367千卡。

营养成分



淀粉，钙，磷，铁，维生素B₁、B₂、E、胡萝卜素等。

功效



小米具有益肾和胃、除热的作用，对脾胃虚寒、反胃呕吐、腹泻与产后病后体虚或失眠、体虚者有益。小米含有容易被消化的淀粉，很容易被人体消化吸收，而现代医学发现，其内所含色氨酸会促使人分泌一种产生睡意的五羟色胺促睡血清素，所以小米也是很好的安眠食品。小米性凉，很适合病人食用。



保存



用密封容器装，置于通风、阴凉处，以免起霉、虫蛀。

食用



小米多煮粥食用，煮食前将小米泡发1小时，沥干，即可做成各种不同的食品。

