

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所专家倾情打造

- 资深营养专家悉心指导
- 告诉你吃什么和怎么吃的厨房宝典
- 专业翔实的食物营养数据
- 不可不知的日常饮食常识
- 科学有效的食疗养生指南
- 一学就会的烹饪料理诀窍



食物养生

一本全

全面专业的饮食养生指南



何丽
◎ 编著

《中央电视台》新闻频道、中央二台特邀嘉宾
《健康报》“健康开讲”栏目专家
《北京电视台》“健康生活”栏目特约专家
《大众医学》健康传播·新生力量奖



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物养生一本全 / 何丽编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5019-7045-2

I. 食… II. 何… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106460 号

责任编辑: 王恒中 童树春 文字统筹: 宋犀堃
策划编辑: 王恒中 责任终审: 孟寿萱
责任监印: 胡 兵 装帧设计: 北京水长流文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7045-2

定价: 29.8元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90242S1X101ZBF

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所专家倾情打造



食物养生

一本全

全面专业的饮食养生指南



何丽
◎ 编著

《中央电视台》新闻频道、中央二台特邀嘉宾
《健康报》“健康开讲”栏目专家
《北京电视台》“健康生活”栏目特约专家
《大众医学》健康传播·新生力量奖



中国轻工业出版社

序

食物的营养秘密

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 何丽 研究员



“民以食为天”，但每种食物所含的营养成分并不完全相同。除母乳外，没有任何一种天然食物能提供人体所需的全部营养素。我们日常的膳食应该由多种多样、五颜六色的食物所组成，才能满足人体的各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡广泛食用多种食物。

1. 什么是“营养”和“营养素”

所谓“营养”，就是生命体不断地从外界摄取所需要的物质，以维持生命活动的整个过程。对我们人类来讲，营养就是从外界摄取食物，经过体内的消化吸收和代谢，利用食物中身体所需要的物质来维持生命活动的整个过程。这些维持机体正常生长发育、新陈代谢所需要的物质，俗称“养分”或“养料”，科学的名称就叫做“营养素”。

人体需要的营养素有40多种，缺一不可，归纳起来可以分为7大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水和膳食纤维。

根据营养素的主要功能，我们又可以将它们分为以下3大类：

提供能量的营养素：包括碳水化合物（又称糖类）、脂肪（可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸）和蛋白质（由氨基酸组成）。

构筑身体的营养素：包括蛋白质、脂肪、水和一些常量元素（如钙、磷、钾、钠、镁等）。

调节功能的营养素：包括各种维生素和微量元素。

维生素是人体必需的一类营养物质，人体几乎不能合成维生素，需要从食物中获取。维生素不参与机体组成，也不提供能量，但在物质代谢中发挥重要作用。人体缺乏维生素会导致各种疾病的发生。维生素可分为“脂溶性”和“水溶性”两大类。脂溶性维生素包括维生素A、D、E和K，蔬菜和水果中的胡萝卜素也是脂溶性的，可以在体内转化为维生素A；水溶性维生素包括B族维生素（包括维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸、生物素以及胆碱等）和维生素C。水溶性维生素溶于水，而不溶于脂肪及脂溶剂，在满足了人体组织需要后，多余的将由尿液排出，在体内仅有少量储存，毒性较小，若缺乏，人体会很快出现不适症状。

矿物质（又称为无机盐）是维持人体正常生理机能和构成组织细胞所不可缺少的。人体每日膳食需要量在100毫克以上的矿物质叫“常量元素”，包括钙、磷、钠、镁、钾、钠、氯和硫共7种元素。还有些化学元素在人体内含量极少，但有一定生理功能，而且必须通过食物摄入，我们称之为“微量元素”。人体必需的微量元素有8种：包括碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴和铁。

2. 食物的种类有哪些

营养学界将我们每天所吃的食物分为5大类：

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮等，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，





主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

3. 平衡膳食、合理营养 可以提高和保持健康

膳食和营养是人类在整个生命进程中提高和保持健康水平的重要因素。为

了获得维持健康所需要的各种营养素，膳食搭配是否合理、营养是否平衡很关键。

平衡膳食是指提供给人体的营养素种类齐全、数量充足、比例搭配合理、能保证身体各种生命活动需要的膳食。要做到平衡膳食，就必须根据营养学原则合理选择和搭配各种食物。中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》帮助人们选择与搭配食物、采用平衡膳食，以达到合理营养促进健康的目的。2007年制定的新版膳食指南包括10条：（1）食物多样，谷类为主，粗细搭配；（2）多吃蔬菜水果和薯类；（3）每天吃奶类、大豆或其制品；（4）常吃适量的



中国居民平衡膳食宝塔（2007）

来源：中国营养学会

鱼、禽、蛋和瘦肉；（5）减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；（6）食不过量，天天运动，保持健康体重；（7）三餐分配要合理，零食要适当；（8）每天足量饮水，合理选择饮料；（9）如饮酒应限量；（10）吃新鲜卫生的食物。

为了帮助大家理解和应用《膳食指南》，中国营养学会针对我国居民的膳食特点，根据平衡膳食的原则，推荐了中国居民各类食物的适宜消费量，并以宝塔的形式表示，称为《中国居民平衡膳食宝塔》。膳食宝塔共分5层，包含我们每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔

利用各层位置和面积的不同反映了各类食物在膳食中的地位和应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应摄入250~400克；蔬菜和水果居第二层，每天应摄入300~500克和200~400克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应摄入25~100克（鱼虾类50~100克，畜、禽肉50~75克，蛋类25~50克）；奶类和豆类食物居第四层，每天应吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品和相当于干豆30~50克的大豆及制品。第五层塔顶是烹调油和食盐，每天烹调油不超过25或30克，食盐不超过6克。



第一章 五谷杂粮

- 1 大米
老少皆宜的主食食材 /12
- 2 小米
谷物中的精华 /14
- 3 玉米
主食中的黄金 /16
- 4 小麦
五谷之尊 /18
- 5 高粱
高产的铁杆庄稼 /19
- 6 燕麦
天赐奇粮 /20
- 7 红薯
抗癌之王 /21
- 8 荞麦
降糖珍品 /22
- 9 薏米
药食俱佳 /24
- 10 糯米
温和的滋补品 /26
- 11 黑米
食品中的黑珍珠 /28
- 12 紫红糯米
稻谷中的红珍珠 /30

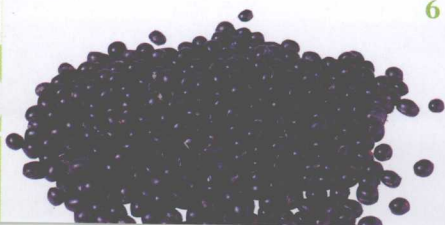
- 13 绿豆
豆类中的绿珍珠 /32
- 14 黑豆
肾之谷 /34
- 15 大豆
豆中之王 /36
- 16 赤小豆
豆中红宝石 /38
- 17 芝麻
仙家食品 /40

第二章 蔬 菜

- 1 大白菜
菜中之王 /42
- 2 圆白菜
菜中良药 /44
- 3 空心菜
绿色精灵 /46
- 4 生菜
蔬菜皇后 /48
- 5 西红柿
神奇的菜中之果 /50
- 6 茄子
老少皆宜的蔬菜 /52

目录

CONTENTS





- 7 油菜
蔬菜中的佼佼者 /54
- 8 小白菜
富含矿物质的蔬菜 /55
- 9 菜花
蔬品之冠 /56
- 10 芥菜
菜中甘草 /58
- 11 菠菜
维生素宝库 /60
- 12 茼蒿
清香之蔬 /62
- 13 芹菜
降压美味 /63
- 14 木耳菜
老年人佳品 /64
- 15 蕨菜
山菜之王 /66
- 16 莼菜
水中人参 /68
- 17 胡萝卜
小人参 /70



- 18 萝卜
保健圣品 /72
- 19 黄瓜
厨房里的美容品 /74
- 20 丝瓜
美人水之瓜 /76
- 21 南瓜
黄金宝瓜 /78
- 22 西葫芦
变种南瓜 /80
- 23 苦瓜
君子菜 /82
- 24 冬瓜
消肿良方 /84
- 25 扁豆
药食两用的鲜豆 /86
- 26 豇豆
豆中之上品 /88
- 27 豌豆
润肤佳豆 /90
- 28 柿子椒
维生素C宝库 /92
- 29 香椿
枝头黄金菜 /94
- 30 韭菜
补肾佳品 /96
- 31 莴笋
助眠高手 /98

- 32 洋葱
心脏守护者 /99
- 33 竹笋
菜中珍品 /100
- 34 山药
补虚佳品 /102
- 35 土豆
第二面包 /104
- 36 芋头
地下苹果 /106



- 37 莲藕
御膳贡品 /108
- 38 百合
蔬菜中的人参 /110
- 39 大豆芽
如意菜 /112
- 40 绿豆芽
天然芽菜 /114
- 41 茭白
美人腿 /115
- 42 芦笋
龙须草 /116



第三章 菌藻类

- 1 草菇
中国蘑菇 /118
- 2 香菇
菇中之王 /120
- 3 猴头菇
刺猬菌 /122
- 4 金针菇
增智之菇 /124
- 5 口蘑
素中之肉 /126
- 6 平菇
平民蘑菇 /128
- 7 黑木耳
肠胃清道夫 /130
- 8 银耳
菌中之冠 /132
- 9 榛蘑
上山珍 /134
- 10 紫菜
镁元素宝库 /135
- 11 海带
海中蔬菜 /136

- 12 石花菜
海中燕窝 /138

第四章 果品

- 1 苹果
天下第一健康果 /140
- 2 梨
百果之宗 /142
- 3 山楂
长寿食品 /144
- 4 木瓜
百益之果 /146
- 5 桃
天下第一果 /148
- 6 猕猴桃
维生素C之王 /149
- 7 杏
夏季鲜果 /150

- 8 枣
天然维生素丸 /152
- 9 李子
养颜果 /154
- 10 柿子
心脏护卫果 /155
- 11 樱桃
早春第一果 /156
- 12 葡萄
水晶明珠 /158
- 13 香蕉
智慧之果 /160
- 14 菠萝
消炎佳品 /162
- 15 杨梅
一颗值千金 /164
- 16 石榴
冬天的宝石 /165
- 17 椰子
白色黄金 /166
- 18 草莓
果中皇后 /168



- 19 桑葚
民间圣果 /170
- 20 柚子
天然水果罐头 /171
- 21 柑橘
冬季水果之王 /172
- 22 橙子
疗疾佳果 /173
- 23 柠檬
柠檬酸仓库 /174
- 24 桂圆
滋益果 /176
- 25 荔枝
果中之王 /178
- 26 芒果
热带水果之王 /180
- 27 西瓜
瓜中之王 /182
- 28 核桃
益智果 /184
- 29 板栗
干果之王 /186
- 30 榛子
坚果之王 /188
- 31 松子
坚果中的鲜品 /189
- 32 腰果
青春果 /190

- 33 花生
长生果 /192
- 34 葵花子
维生素E宝库 /194

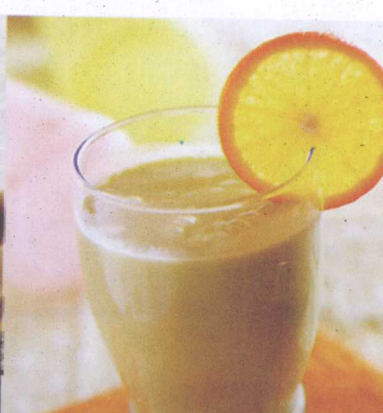
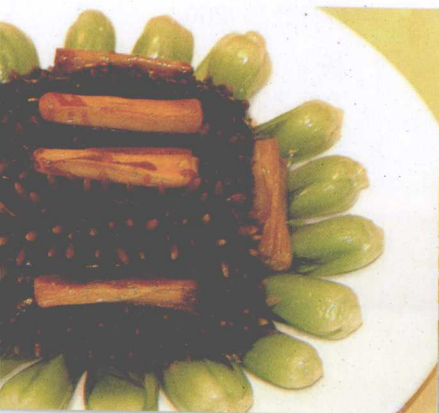
- 10 酸奶
老少皆宜的食品 /214
- 11 奶酪
乳品中的黄金 /216

第五章 肉及乳制品类

- 1 猪肉
餐桌之王 /196
- 2 牛肉
肉中骄子 /198
- 3 羊肉
冬令补品 /200
- 4 鸡肉
滋补佳品 /202
- 5 鸭肉
养生珍品 /204
- 6 鹅肉
食疗上品 /206
- 7 鹌鹑
动物人参 /208
- 8 鸽子
补虚佳品 /210
- 9 牛奶
液体白金 /212

第六章 水产品

- 1 鲫鱼
催乳明星 /218
- 2 鲤鱼
消肿佳品 /220
- 3 鲈鱼
补养佳品 /221
- 4 草鱼
长江特色鱼 /222
- 5 鳊鱼
赛人参 /224
- 6 泥鳅
水中人参 /225
- 7 虾
滋补妙品 /226
- 8 螃蟹
食中珍味 /228
- 9 甲鱼
水中补药 /230





- 10 带鱼
肉厚刺少的海鱼 /232
- 11 平鱼
海中高蛋白 /234
- 12 鱿鱼
名贵的海产品 /235
- 13 蛏子
水中山参 /236
- 14 蛤蜊
百味之冠 /237
- 15 鱼翅
海味奇珍 /238
- 16 鲍鱼
海味之冠 /239
- 17 海参
水中良药 /240

第七章 调味品

- 1 葱
食中良药 /242
- 2 蒜
天然抗生素 /243
- 3 姜
杀菌除腥高手 /244

- 4 干辣椒
红色牛排 /246
- 5 花椒
十三香之首 /247
- 6 胡椒
闻名世界的香料 /248
- 7 八角
除臭良方 /249
- 8 小茴香
温暖的芳香剂 /250
- 9 咖喱
世界之香 /251
- 10 味精
百味精华 /252
- 11 食盐
百味之祖 /253
- 12 糖
提味之王 /254
- 13 酱油
调味多面手 /255
- 14 食醋
杀菌总管 /256
- 15 橄榄油
油中黄金 /257
- 16 花生油
抗衰老佳品 /258
- 17 大豆油
平民油脂 /259

- 18 菜籽油
最易被吸收的油脂 /260
- 19 玉米油
美容食用油 /261
- 20 香油
厨房香水 /262

第八章 饮 品

- 1 水
生命之源 /264
- 2 白酒
活血通络的能手 /265
- 3 葡萄酒
生命之水 /266
- 4 啤酒
液体面包 /267
- 5 米酒
五谷精华 /268
- 6 咖啡
提神饮品 /269
- 7 茶
万病之药 /270
- 8 蜂蜜
天然之宝 /271



五谷杂粮

第一章

随着生活水平的不断提高，人们不仅追求生活质量，更注重健康和养生，追求一种天然的、简便的、正确的保健方式。近年来，五谷杂粮的保健功能逐渐被人们重视。作为传统的主食，五谷杂粮不仅为人们提供能量，还为维持人体正常机能提供保障。据分析，五谷杂粮中含有多种营养素，对人体有着不可小觑的作用。

大米

老少皆宜的主食食材

【别名】粳米、籼米、硬米、稻米。
【性味归经】味甘，性平；归脾、胃经。
【建议食用量】正常人每餐食用量50~100克。



大米是人们日常生活中的主食食材，无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。它是稻谷脱壳后的子实，有粳米和籼米之分，现在人们通常所说的大米一般是指粳米。大米米粒一般呈椭圆形或圆形。米粒丰满肥厚，颜色蜡白，呈透明或半透明，质地硬而有韧性，煮后黏性、油性增大，柔软可口。大米主要产于我国华北、东北和南方等地。

营养成分表(每100克含量)

	能量(千卡)	346
	胆固醇(毫克)	—
	膳食纤维(克)	0.7
三大营养素	蛋白质(克)	7.4
	脂肪(克)	0.8
	碳水化合物(克)	77.9
矿物质	钙(毫克)	13
	镁(毫克)	34
	铁(毫克)	2.3
	锰(毫克)	1.29
	锌(毫克)	1.7
	铜(毫克)	0.3
	钾(毫克)	103
	磷(毫克)	110
	钠(毫克)	3.8
	硒(微克)	2.23
	烟酸(毫克)	1.9
	维生素B ₁ (毫克)	0.11
维生素	维生素B ₂ (毫克)	0.05
	维生素C(毫克)	—
	维生素E(毫克)	0.46
	胡萝卜素(微克)	—



养生功效

大米中各种营养素含量虽不是很高，但都具有很高的营养功效，是补充营养素的基础食材。大米的主要营养成分是：蛋白质、糖类（碳水化合物）、各种矿物质和维生素B₁、维生素B₂等，是人们日常生活中的主食食材，老少皆宜。大米粥和米汤都是有助幼儿和老年人吸收的营养食品。其中所含的植物蛋白质，可以使血管保持柔韧性，达到降血压的目的。其所含的水溶性膳食纤维，可以防治便秘。糙米富含矿物质、维生素和膳食纤维，是很好的保健食品。



专家提示

淘米时应用冷水，不要用热水和流水淘洗。淘米前也不要把米在水中浸泡，以防止在淘米过程中米粒表层所含的维生素B₁、维生素B₂等可溶性营养素大量随水流失。淘米时更不要用力搓

(注：本书中“营养成分表”里所引用的数据均来自中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编著的《中国食物成分表2002》一书，表中“—”表示不确定值。)

洗,适当控制淘洗的次数,以能去除泥沙杂质为度,精制米简单淘洗即可。



相关链接

这样做米饭会更香:用茶水蒸米饭,可使米饭色、香、味、营养俱佳,并有去腻、洁口和增添营养素的作用。取1~3克茶叶,用1500毫升的开水泡5分钟,然后滤去茶叶渣,将过滤的茶倒入淘洗好的大米中,按常规入锅蒸即可。

用酒处理夹生饭:当蒸出的米饭夹生时,可用锅铲把米饭铲散,加入两汤匙米酒或黄酒,然后用小火焖5~10分钟,饭就不夹生了。



选购与储存

优质的大米应该是洁白呈半透明状,有稻香味,无其他异味;质量差的大米,发黄,其香味、口感、黏性及营养都较差。

大米不宜长期储存,以免陈化,降低食用品质。应把大米存放在密封的缸、桶等容器内,放在阴凉、干燥、通风的地方。



养生食谱

美容养颜

大米百合粥:用生百合100克或泡开的干百合适量和大米100克洗净,加水1000毫升煮至米烂,即可食用。这种粥不但可以助眠安睡,还有美容养颜的功效。

养血安神

桂圆莲子大枣粥:将莲子去心,大枣去核,大米淘洗干净,放入砂锅中,加适量水,用大火烧开后,再改小火加入桂圆肉煮30分钟,加入适量冰糖煮化即可。桂圆莲子大枣粥可以养血益心,定神宁志,适用于疲劳引起的

心悸、失眠、健忘等症状。



食疗验方

益气养胃

大米牛奶粥:将大米淘洗干净,加水旺火烧开后,改用小火煮成稠粥时,倒入牛奶搅匀,继续用小火熬煮2~3分钟即成。可直接食用也可根据口味加糖或盐。大米牛奶粥适合气短、乏力、口干、内热的胃病患者,也适用于营养不良的老年患者。

饮食中的宜与忌

a.大米粥比米饭更易于消化吸收,制作大米粥时,千万不要放碱。因为大米是人体维生素B₁的重要来源,碱能破坏大米中的维生素B₁,导致维生素B₁缺乏。糖尿病患者尽量不要选择喝粥。因为米粥升高血糖的速度较米饭快。

b.不要长期食用精米,而对糙米不闻不问。因为精米在深加工时会损失大量营养素,长期食用会导致营养缺乏。粗细结合,才能营养平衡。

小米

谷物中的精华

【别名】粟米、谷子、稞子、秫子、黏米。
【性味归经】性微寒，味甘，无毒；归胃经。
【建议食用量】成人每餐食用量50~70克。



小米又称粟米，是我国的主要粮食作物。耐旱，品种繁多，有白、红、黄、黑、橙、紫各种颜色的小米，也有黏性小米。中国最早的酒也是用小米酿造的。小米熬粥的营养价值非常丰富，有“代参汤”之美称。因为小米不需精制，所以保存了大量的维生素和矿物质。小米主要产于我国华北和东北一带。

营养成分表(每100克含量)

三大营养素	能量(千卡)	358
	胆固醇(毫克)	—
	膳食纤维(克)	1.6
矿物质	蛋白质(克)	9
	脂肪(克)	3.1
	碳水化合物(克)	75.1
	钙(毫克)	41
	镁(毫克)	107
	铁(毫克)	5.1
	锰(毫克)	0.89
	锌(毫克)	1.87
	铜(毫克)	0.54
	钾(毫克)	284
维生素	磷(毫克)	229
	钠(毫克)	4.3
	硒(微克)	4.74
	烟酸(毫克)	1.5
	维生素B ₁ (毫克)	0.33
	维生素B ₂ (毫克)	0.1
	维生素C(毫克)	—
	维生素E(毫克)	3.63
	胡萝卜素(微克)	100



养生功效

小米含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高，一般粮食中含胡萝卜素较少，而小米每100克中含量达100微克，维生素B₁的含量也非常高。因此，对于老弱病人和产妇来说，小米是理想的滋补品。

中医认为小米“和胃温中”，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。有的人胃口不好，吃了小米后开胃又养胃，具有健胃消食的功效。

另外，小米因富含维生素B₂，还具有防止消化不良及口角生疮的功能。



专家提示

小米的蛋白质营养价值并不比其他主食更好，其氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以不论是产妇，还是

老弱人群，都不能完全以小米为主食，应注意与其他谷物搭配，以免缺乏营养。



相关链接

辨别染色小米：在农贸市场，曾出现过染色小米，对人体健康危害很大。在辨别染色小米时，首先看色泽，新鲜小米，色泽均匀，呈金黄色，富有光泽；染色后的小米，色泽深黄，缺乏光泽，看上去色泽不均匀。其次嗅气味，新鲜小米，有一股小米的清新气味，染色后的小米，闻之有染色素的气味，如姜黄素就有姜黄气味。食用前还可以通过水洗来区别，新鲜小米，用温水清洗时，水色不黄；染色后的小米，用温水清洗时，水色显黄。



选购与储存

通常应将小米放在阴凉、干燥、通风较好的地方。新鲜小米储藏前水分过大时，不能曝晒，可阴干。储藏前应去除糠杂。储藏后若发现吸湿脱糠、发热，要及时出风过筛，除糠降温，以防霉变。

小米易遭蛾类幼虫等侵害，发现后可将生虫部分拣出丢弃。在容器内放1小袋新花椒即可防虫。



养生食谱

安神益智

小米龙眼粥：小米和龙眼洗净，将锅置火上，放入适量清水、小米，先用大火煮沸，加入龙眼肉，改用小火煮至粥熟，调入适量红糖即可食用。此粥具有养血安神、补虚长智等功效。

解热降暑

小米南瓜粥：小米洗净，南瓜去皮剔瓢，切成半寸见方的丁状或片状，一起放入锅中，

加适量清水，大火煮开后，小火煲约30分钟，熬出的粥色泽金黄，喝起来甘香清润，有解热降暑之功效。



食疗验方

健脾消食

小米淮山粥：取淮山药40克，小米50克，白糖适量，将山药洗净捣碎或切片，与小米同煮为粥，熟后加白糖适量调匀。小米淮山粥可以健脾止泻，消食导滞。适用于小儿脾胃虚弱，消化不良，乳食积滞，大便稀溏等症。



饮食中的宜与忌

a. 小米宜与大豆混合食用。因为小米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而大豆中富含赖氨酸，可以起到蛋白互补。

b. 小米宜熬粥喝，若煮成小米饭或二米饭，胃肠不好者不宜多吃。