

# 五谷之首说小米



作为五谷——稷、稻、麦、黍、菽之首的小米，学名粟，原产于我国。古人曾将小米称为禾、稷。《诗经·小雅·黄鸟》中便有“黄鸟黄鸟，无集于谷，无啄我粟”的诗句，这说明我国将小米作为粮食种植的历史至少有3000年。

## 营养价值颇高

小米的加工精度不高，与经过抛光等工序的白米相比，小米的营养价值更高。小米含有一定量的B族维生素，维生素E，矿物质钙、磷、铁、钾等营养素。小米中的含铁量比同等量的大米高1倍，膳食纤维比大米高2~7倍，因此在一定程度上，小米具有滋阴补血、润燥、通便等功效。小米中还含有多酚、黄酮、肌醇和甾醇等成分，能在一定程度上帮助降血糖，降胆固醇，预防溃疡和湿疹，促进新陈代谢。

## 养生功效不小

中医认为，小米味甘、咸，性凉，入肾、脾、胃经，具有健脾和中、益肾气、除胃热、利小便、治烦渴、安眠等功效。

### 1. 健脾养胃

《本草纲目》记载：“(小米)治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”意思是说，有胃灼热、反胃、呕吐等不适时，适合喝小米粥养脾胃。

### 2. 益肾气

《本草纲目》还说：“粟(小米)之味咸淡，气寒下渗，肾之谷也。”因为小米具有益肾气、补元气的功效，所以也被叫作“肾之谷”。

## 小米煮粥的好搭档

在我国北方，很多地区有晚餐喝小米粥的习惯。小米可单独煮粥，也可与果干、蔬菜、其他谷薯类食材合理搭配，做成不同风味的粥。

### 1. 小米配谷薯类食材

小米加南瓜、红薯、山药、紫薯等食材一起熬煮成粥，口感更甜、更浓稠，很适合老年人和儿童食用。不过，相较于小米，谷薯类食材不容易熟。可将其上锅先行蒸制，切成小块后再与小米同煮。

### 2. 小米搭配果干

在小米粥快熬好时，放几颗红枣干、几粒葡萄

干，能让粥更加香甜。

### 3. 小米搭配坚果

小米粥里可以放些花生碎、核桃碎、黑白芝麻等，提高其中不饱和脂肪酸的含量，增加营养价值。

### 4. 小米搭配淀粉含量高的食材

百合、莲子、芡实(鸡头米)等食材是小米的“黄金搭档”，能大大提高小米粥的食疗价值。

## 粥谱推荐

### 1. 南瓜小米粥

原料:小米150克,南瓜100克。

做法:南瓜去皮切丁蒸熟,小米淘洗干净,二者加水后熬煮10分钟左右即可。

功效:南瓜小米粥能补中益气、健脾和中,是养胃的佳肴。脾胃虚弱、体虚、产后虚损、食欲不振、阴虚火旺者均可食用此粥。

### 2. 桂圆小米粥

原料:小米150克,桂圆肉25克,糖渍玫瑰少许。

做法:将小米淘洗干净,放入锅内,加水适量。煮至小米粥快熟时,放入桂圆肉,用旺火烧沸后将粥盛出装碗,撒上糖渍玫瑰即成。

功效:此粥可补心脾、益气血,用于气虚便秘等症效果甚佳。

### 3. 百合莲子小米粥

原料:小米50克,糯米20克,莲子20克,百合20克。

做法:将莲子浸泡1小时,糯米浸泡30分钟。锅中倒入足量清水,水烧开后放入莲子、糯米煮30分钟,放小米、百合煮10分钟关火。

功效:莲子百合小米粥可养心安神、补益脾胃。

### 4. 怀山药小米粥

原料:小米100克,怀山药50克,白糖适量。

做法:将山药洗净蒸熟、去皮、切成小丁,与小米同煮为粥,粥熟后加白糖适量调匀。

功效:怀山药小米粥可健脾止泻、消食导滞,适用于小儿脾胃虚弱、消化不良等症。

### 5. 枣仁小米粥

原料:小米100克,酸枣仁末15克,蜂蜜5克。

做法:小米煮粥,粥将熟时加入酸枣仁末,搅匀煮开,关火后加蜂蜜搅拌均匀。

功效:枣仁小米粥可补脾润燥、宁心安神,适用于纳食不香、夜寐不宁、大便干燥者。

### 6. 海参小米粥

原料:海参4个,小米100克,姜片、盐、料酒、鸡汤少许。

做法:海参用纯净水泡发2天,中间换两次水。剪开海参肚子,取出内筋、沙嘴,挑断筋,清洗干净。将海参煮25分钟,捞出晾凉后重新泡入水中,放冰箱冷藏泡发3天,中间换3次水。锅中加水烧开,放入姜片,下海参煮,滚开时淋入少许料酒。小米淘洗干净加鸡汤熬煮,粥快成时放入海参再煮5分钟,加盐调味即可。

功效:海参小米粥的营养很丰富,能缓解疲劳、健胃宽肠、补肾益精、补虚养身。

### 温馨提示:

需要注意的是,优质小米熬成粥后,表面浮有一层细腻的黏稠物,像是结成一层“皮”。这层“皮”便是米油,有一定的养胃效果。

## 熬好小米粥的几个诀窍

1. 选择新鲜的小米,不能是陈米。
2. 水快开时再下米。
3. 米刚下锅时要搅一下锅,防止糊底。文火熬粥时尽量少揭锅盖,可以给锅盖留条缝防止溢锅。
4. 锅中放足量水,不可中途加水。
5. 待米成花状时再盛出更可口。

## 食用小米也有禁忌

小米营养丰富,但是和其它谷物一样,其中所含的赖氨酸过低,不宜长期单独食用。小米性味稍寒凉,虚寒与气滞体质者要少吃小米。

宇飞

# 如何挑选适合自己的眼镜框



框,还要根据五官、个人风格以及肤色去决定适合哪种镜框。

首先强调的一点是,很多人觉得戴眼镜显土,其实只是因为你的发型没搞好,太中规中矩了,稍微打理过的发型就能让你看起来没那么土了。

无论是细边框还是粗边框,圆形相较于方形更柔和显年轻,而方形则会让你显得老成;粗圆边框更休闲、有时尚感,而细圆边框看起来更减龄、温和;细方边框则看上去更斯文。

如果你想显得鼻梁高一点儿,那么建议选择鼻梁高一点儿的镜框。

中庭偏长的话,建议选择镜框大一点儿或者是

下缘长一点儿的,如果中庭偏短,建议选择下缘稍短的镜框,或者是半镜框式的。(中庭是指从眉心到鼻小柱的这段距离,如果你的中庭长度超过全脸的三分之一,那么就中庭偏长,反之则偏短。)

镜框上缘如果挡住眉毛,整个人会显得呆呆的,上缘低于眉毛是最好的;镜框下缘(镜框下开口的距离)如果离鼻子太近,会让鼻头显得很大。

最后一点也是最难的,就是根据你的冷暖风格去选择冷暖镜框。你是冷风格还是暖风格主要看五官分布、脸部线条等条件,如果你要加强冷风格就选偏冷的镜框,如果你想修饰,那就选相反的风格。

江海

关于根据脸型挑选眼镜的理论,相信大多数人都看过,总结一下,就是不要选择跟自己脸型相似的眼镜形状。但选择一款适合自己的眼镜框真的有这么简单吗?

事实上,挑选眼镜框并不是圆脸就一定要选方