

# 小米粥，怎么熬更香

秋季进补好时节，一碗温热甜糯小米粥落肚，胃和心都得到了满足。如何才能选到好小米？小米的营养“搭子”有哪些？小米粥如何熬才更香？喝小米粥养胃还是伤胃？除了熬粥外，小米还能怎么吃？

## 如何选到好小米？

**看标准：**GB/T11766-2008《小米》将小米分为三个等级，一级小米最为精细，颗粒完整度最好，杂质最少，二级小米次之，三级小米较为粗糙，可以根据不同使用需求进行选择。

**选品种：**优质品种小米适口性更好，且营养较为丰富，可以选择国家地理标志产品小米如敖汉小米、沁州黄小米。

**查外观：**选择散装小米时，观察小米颗粒大小是否均匀，有光泽，无异物及酸败等异味。

## 小米粥应该怎么熬？

1. 将小米进行简单冲洗，**尽量不要用手搓洗**，搓洗容易导致小米表面的营养物质损失。
2. 水烧开后将小米下入锅内，大火继续烧开，撇去浮沫后换中小火慢慢加热，**可加入少量香油**，既可增加香味和粘稠度，也可防止溢锅。
3. 煮粥前按照1:10的比例加入小米和水，**避免煮粥过程中二次加冷水**。中途加冷水，会影响小米加热糊化过程，使得小米糊化不均匀，影响粥的质地和口感。
4. 熬煮过程中**减少开锅和搅拌次数**更容易熬出“米油”。

## 小米粥的“米油”是什么？

小米熬煮之后，大分子淀粉会发生水解反应，产生小分子的**糊精**，与少量**脂肪**以及未经精磨小米富含的**维生素B1、维生素B2和钾**等营养成分浮在粥的表面，稍微冷却后便成为了一层薄薄的“米油”。小米膳食纤维含量丰富，属于粗粮，不易消化。相比于完整的小米而言，**含有“米油”的小米粥可能更好消化。**

## 小米还能这么吃！

**小米饭：**将小米洗净后，按照1:1.5比例加入水，用电饭锅或蒸锅煮熟即可。

**小米煎饼：**将小米磨成粉，加入水和适量调料，制成面糊，在平底锅中煎成薄饼。

**小米糕：**小米浸泡8小时后用料理机打成浆，加入鸡蛋、面粉、豆粉、白糖、酵母，顺时针方向调拌成浓稠的面糊，倒入模具发酵20分钟后，大火隔水蒸30分钟即可。

**小米粉蒸肉：**猪肉加入酱油、五香粉等调料腌制后均匀裹上一层米粉。裹上米粉的猪肉与洗净并浸泡30分钟的小米搅拌均匀，放入蒸锅，用冷水上汽蒸1个小时即可。

## 小米该如何存放？

小米存储不当容易产生哈喇味，吃不完的小米要封好口，放在**通风、干燥、阴凉处**，减少与氧气的接触。注意，由于冰箱温度较低，小米表面容易形成冷凝水，引起发霉变质，因此**不建议将小米放在冰箱里。**

## 小米粥适合胃病、糖尿病患者吗？

小米粥口感软糯、易消化，适合**身体虚弱、胃口不好、消化不良**的人群。部分胃酸过多、胃溃疡、反流性食管炎人群食用后，反而可能会加重不适。

**糖尿病人群**吃小米需注意烹调方式，**建议吃米粒未经浸泡的小米饭**，也可以偶尔吃一些小米煎饼、小米馒头，尽量不吃小米粥和糯小米饭。

## 熬小米粥时，能加食用碱吗？

**建议不加。**相比较于大米，小米具更高含量的B族维生素、胡萝卜素、钙、磷和锌等，还含有较高的小米多酚，具有抗氧化作用。虽然熬小米粥时加食用碱能节省烹调时间，增加粘稠感，但其**会破坏小米的B族维生素，导致营养成分损失。**

## 小米粥的营养“搭子”有哪些？

**绿豆：**小米偏温热而绿豆偏寒凉，小米暖脾而绿豆清胃，**夏季喝小米绿豆粥**正合适。

**南瓜：**脾肾亏虚，大便不爽利者，可在小米粥里加南瓜。南瓜富含膳食纤维，可促进**肠道蠕动，有助排便。**

**山药：**与小米粥一起煮可以**健脾益胃、驱寒。**

**红枣：**红枣滋补，也是天然的甜味剂，一起熬煮可以**增加小米粥的甜度**，丰富口感。

**枸杞：**枸杞味甘，性平，归肝、肾、肺经，与小米一起熬粥食用，能够起到**健脾养胃**的作用。

除此之外，也可以加**薏米、莲子**等食物。但食物并没有治疗疾病的作用，如果出现不适症状，还需及时就医治疗。

本期专家：  
浙江大学生物系统工程与食品科学学院教授 李莉  
中国农业科学院作物科学研究所研究员、国家谷子高粱产业体系首席科学家 刁现民

来源：人民网