

# 精品高粱米 高粱米 豫兰杂粮有高粱米 高粱米市

产品名称	精品高粱米 高粱米 豫兰杂粮有高粱米 高粱米市
公司名称	甘肃豫兰杂粮有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	兰州兰州市张苏滩粮油市场东北角6区102库
联系电话	86-093118893147458 13038722121

## 产品详情

高粱米简介：高粱米坚实，有红、白两种。红高粱粒大，黄白者坚实。其中性粘者，可和糯米酿酒作饵；不粘者，可作糕煮粥。且高粱的谷壳，浸水色红，可用作酿制红色酒的色素。

高粱的糠皮内含大量鞣酸与鞣酸蛋白，故具有较好的收敛止血作用。高粱米的功效与作用  
营养元素含量(每100克) 营养元素含量(每100克) 能量cal 水g 蛋白质g 脂肪g 纤维g 碳水化合物g 维生素Aμg  
维生素B1mg 维生素B2mg 维生素Cmg 维生素Emg 烟酸mg 钠mg 钙mg 铁mg 胆固醇mg 和胃、消积、  
温中、涩肠胃、止霍乱、凉血解毒 主治脾虚湿困、消化不良及湿热下痢、小便不利等症。高粱蛋白质中  
赖氨酸含量较低，属于半完全蛋白质。高粱的尼克酸含量也不如玉米多，但却能为人体所吸收，因此，  
以高粱为主食的地区很少发生“癞皮病”。高粱米的制作技巧

高粱米忌与瓠子和中药附子同食。1.高粱米一定要煮烂，供早晚食用；高粱米可制作干饭、稀粥，还可磨粉用于制作糕团、饼等；

2.民间常用高粱米一份、甘蔗汁四份，一同放入锅内煮成高粱甘蔗粥，具有益气生津之作用，对老人痰热咳嗽、口干舌燥、唾液黏涎者有食疗作用；

3.高粱米或碾粉熟食，有健脾益胃、充肌养身的作用，煮粥滋养，供脾虚有水湿者食用。

高粱米的保存方法 半年内，高粱夏季容易受潮，易生虫和发霉，保存时可将高粱放在小坛内，盖上坛盖后置于通风处、干燥

处保存即可。如果发现高粱发霉，可用清水洗净，摊放在室外阴干（避免阳光直射）。

高粱米的食用禁忌

1.高粱米一定要煮烂，供早晚食用；高粱米可制作干饭、稀粥，还可磨粉用于制作糕团、饼等。

2.民间常用高粱米一份、甘蔗汁四份，一同放入锅内煮成高粱甘蔗粥，具有益气生津之作用，对老人痰热咳嗽、口干舌燥、唾液黏涎者有食疗作用。

3.高粱米或碾粉熟食，有健脾益胃、充肌养身的作用，煮粥滋养，供脾虚有水湿者食用。