



????????????????????????????????????????????????????????????????????????????????????????

黑野米（又称贡米）是一种草的种子，外壳未经打磨，保留着丰富的营养素和纤维质。黑米是一种药、食兼用的大米，米质佳。黑米种植历史悠久，是我国古老而名贵的水稻品种。相传距今二千多年前的汉武帝时，便由博望候张骞着先发现。中医认为黑米有显著的药用价值，古农医书记载：黑米“滋阴补肾，健身暖胃，明目活血”，“清肝润肠”，“滑湿益精，补肺缓筋”等功效；可入药入膳，对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症、疗效尤佳。长期食用可延年益寿。因此，人们俗称：“药米”、“长寿米”。由于它最适于孕妇、产妇等补血之用，又称“月米”、“补血米”等。