

黑麥—全世界穀物產量中只佔2%，主要產在北歐及東歐，常與麵粉混合製造麵包、餅乾等，亦用來釀造黑麥威士忌。近年來的育種成就在提高產量以及提高戊聚糖(pentosan)含量。戊聚糖溶水分量比小麥蛋白高4倍以上，有利於麵包品質。

黑麥的保健效用在於含有高量的果糖寡糖、食用纖維等等，對於與激素有關的乳癌、攝護腺癌及直腸癌等有抑制效果。

在麵食中，黑麥有其獨特的香味及色澤，黑麥麵粉真的是黑色，德國的著名的椒鹽捲餅pretzel就是以黑麥為主的混合麵粉製成的，甚至成為美籍德裔的外號。又因為黑麥含有吸水性強的pentosan，適合用在預製半成品需要經過低溫保存等階段而能保持濕潤的麵食品。

黑小麥Tritical 在一百年前由小麥與黑麥雜交得到第1個黑小麥品種，經過一直不斷的

育種，這個人造穀類在產量及品質上都有改進。現在的黑小麥子粒含有比小麥多25%的lysine以及較高的蘇氨酸，很有發展的潛力。

莧子Amaranth 南美洲有大型的莧菜，不是蔬菜，栽培的目的在收取比小米還小一點的種子食用。莧子的色澤從黃到紅色，食用方法有如小米，亦可以爆米花。印第安人認為是上帝所賜的聖品，有增加體力及耐力的功用。

食品科學家認為莧子的優點是：不但蛋白質可以高達19%，而且含有高量的lysine。有降低膽固醇的作用。含有比小麥多3倍的纖維。含有高量的鈣及鐵，以及許多其他穀類沒有的微量元素。

以上的介紹，說明食用穀類將成為許多新的保健成分以及工業產品的原料寶庫，在食物用途上，亦以保健以及機能食品為發展的新主流。

開懷篇

來源 /MASTERS AGENCY

病人：我服用了維生素A、B、C、D、E、F，還有G，但是仍然覺得少了H！

