



二维码视频厨房

保健养生 / 防病调病 / 呵护全家 / 四季进补

扫一扫，“码”上学做 五谷杂粮

烹饪方式简单灵活，烹饪过程少油烟
让您吃出棒棒的身体 “码”上扫一扫，体验烹饪真人秀

甘智荣 主编



扫一扫二维码
五谷杂粮学
视频同步学



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

二维码视频厨房

扫一扫,“码”上学做 五谷杂粮

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

扫一扫, “码”上学做五谷杂粮 / 甘智荣主编. --
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8536-1

I. ①扫… II. ①甘… III. ①杂粮—食谱 IV.
①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224680号

扫一扫, “码”上学做五谷杂粮

SAOYISAO MASHANG XUEZUO WUGUZALIANG

主 编 甘智荣
责任编辑 梁祥崇
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8536-1/TS · 643
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

01

PART

从零开始，
了解五谷杂粮

- 002 ... 多种营养素，成就“全能”五谷杂粮
- 004 ... 吃“粗”健康——五谷杂粮的养生功效
- 005 ... 五色养五脏——五谷杂粮的色彩密码
- 007 ... 煮粥——五谷杂粮的最佳吃法
- 009 ... 常见五谷杂粮功效详解



02

PART

谷豆干果，
细数五谷杂粮

- 012 ... **大米**
- 012 ... 大米粥
- 013 ... 芹菜大米粥
- 013 ... 生菜猪小排大米粥
- 014 ... 白果干贝大米粥
- 015 ... **小米**
- 015 ... 大米小米粥
- 016 ... 红枣杏仁小米粥
- 016 ... 红薯小米粥
- 017 ... 枸杞小米豆浆
- 018 ... **糯米**
- 018 ... 萝卜糯米糊
- 019 ... 绿豆糯米奶粥
- 019 ... 红枣糯米莲藕
- 020 ... 糯米包油条
- 021 ... **薏米**
- 021 ... 柠檬薏米水
- 022 ... 红枣薏米大麦粥
- 022 ... 红豆薏米美肌汤
- 023 ... 扁豆薏米排骨汤
- 024 ... **紫米**
- 024 ... 紫米桂花粥
- 025 ... 红薯紫米粥
- 025 ... 黑豆紫米露
- 026 ... 紫米白雪黑珍珠
- 027 ... **黑米**
- 027 ... 黑米绿豆粥
- 028 ... 黑米补血甜汤
- 028 ... 椰汁黑米红豆粥
- 029 ... 黑米莲子糕

- 030 … **糙米**
- 030 … 糙米凉薯枸杞饭
- 031 … 糙米茶
- 031 … 西洋参糙米粥
- 032 … 糙米桂圆甜粥
- 033 … **燕麦**
- 033 … 燕麦花豆粥
- 034 … 鲜鱼麦片粥
- 034 … 绿豆燕麦红米糊
- 035 … 冬瓜燕麦片沙拉
- 036 … **荞麦**
- 036 … 苦瓜荞麦饭
- 037 … 荞麦豆浆
- 037 … 荞麦枸杞豆浆
- 038 … 薏米荞麦红豆浆
- 039 … **小麦**
- 039 … 小麦粳米粥
- 040 … 小麦排骨汤
- 040 … 小麦灵芝甜粥
- 041 … 玉米小麦豆浆
- 042 … **大麦**
- 042 … 大麦红糖粥
- 043 … 大麦杂粮粥
- 043 … 红枣大麦茶
- 044 … 大麦排骨汤
- 045 … **高粱米**
- 045 … 高粱红豆粥
- 046 … 山楂高粱粥
- 046 … 车前子绿豆高粱粥
- 047 … 助消化高粱豆浆
- 048 … **玉米**
- 048 … 玉米烙
- 049 … 松仁鲜玉米甜汤
- 049 … 玉米排骨汤
- 050 … 自制玉米汁
- 051 … **黄豆**
- 051 … 黄豆甜豆浆
- 052 … 香菜拌黄豆
- 052 … 黄豆白菜炖粉丝
- 053 … 肉丝黄豆汤
- 054 … **绿豆**
- 054 … 绿豆沙
- 055 … 绿豆粳米粥
- 055 … 红米绿豆银耳羹
- 056 … 绿豆冬瓜海带汤
- 057 … **红豆**
- 057 … 红豆汤
- 058 … 红豆麦粥
- 058 … 花生红豆龟苓膏
- 059 … 奶香红豆西米露
- 060 … **黑豆**
- 060 … 红枣黑豆粥
- 061 … 小麦黑豆排骨粥
- 061 … 姜汁黑豆豆浆
- 062 … 黑豆烧排骨
- 063 … **豌豆**
- 063 … 水煮豌豆
- 064 … 豌豆绿豆粥

- 064 ... 豌豆拌土豆泥
- 065 ... 豌豆蒸排骨
- 066 ... **蚕豆**
- 066 ... 蚕豆枸杞粥
- 067 ... 蚕豆炒蛋
- 067 ... 蚕豆黄豆豆浆
- 068 ... 香浓蚕豆蒸排骨
- 069 ... **白扁豆**
- 069 ... 白扁豆粥
- 070 ... 白扁豆芡实糯米粥
- 070 ... 扁豆白果粥
- 071 ... 白扁豆豆浆
- 072 ... **红薯**
- 072 ... 糯米红薯甜粥
- 073 ... 酸甜柠檬红薯
- 073 ... 红薯米糊
- 074 ... 土豆红薯泥
- 075 ... **山药**
- 075 ... 红糖山药粥
- 076 ... 蓝莓酱山药泥
- 076 ... 木耳炒山药
- 077 ... 山药红薯土豆饮
- 078 ... **芋头**
- 078 ... 芋头糙米粥
- 079 ... 红枣芋头汤
- 079 ... 虾酱芋头
- 080 ... 家常粉蒸芋头
- 081 ... **核桃**
- 081 ... 核桃大米粥
- 082 ... 核桃蒸蛋羹
- 082 ... 芝麻麦芽糖蒸核桃
- 083 ... 核桃苹果拌菠菜
- 084 ... **红枣**
- 084 ... 红枣牛奶饮
- 085 ... 红枣南瓜薏米甜汤
- 085 ... 党参桂圆红枣汤
- 086 ... 姜糖蒸红枣
- 087 ... **杏仁**
- 087 ... 牛奶杏仁露
- 088 ... 雪梨杏仁胡萝卜汤
- 088 ... 甜杏仁绿豆海带汤
- 089 ... 杏仁牛奶
- 090 ... **黑芝麻**
- 090 ... 浓香黑芝麻糊
- 091 ... 黑芝麻牛奶粥
- 091 ... 黑芝麻拌莴笋丝
- 092 ... 核桃黑芝麻豆浆
- 093 ... **花生**
- 093 ... 酱花生
- 094 ... 花生健齿汤
- 094 ... 乌醋花生黑木耳
- 095 ... 南乳花生焖猪蹄
- 096 ... **桂圆**
- 096 ... 莲子核桃桂圆粥
- 097 ... 桂圆枸杞果冻
- 097 ... 养颜桂圆红豆浆
- 098 ... 板栗桂圆炖猪蹄

- 099 ... **莲子**
- 099 ... 风味蒸莲子
- 100 ... 木瓜莲子炖银耳
- 100 ... 莲子鲫鱼汤
- 101 ... 莲子糯米糕
- 102 ... **芡实**
- 102 ... 芡实苹果鸡爪汤
- 103 ... 莲子芡实饭
- 103 ... 芡实核桃糊
- 104 ... 芡实百合香芋煲
- 105 ... **板栗**
- 105 ... 板栗糊
- 106 ... 板栗桂圆粥
- 106 ... 板栗龙骨汤
- 107 ... 淮山板栗猪蹄汤
- 108 ... **白果**
- 108 ... 白果薏米粥
- 109 ... 白果蒸鸡蛋
- 109 ... 白果腐竹汤
- 110 ... 白果猪皮美肤汤
- 111 ... **腰果**
- 111 ... 腰果鸡丁炒米饭
- 112 ... 腰果西蓝花
- 112 ... 腰果西芹炒虾仁
- 113 ... 核桃腰果莲子煲鸡
- 114 ... **松仁**
- 114 ... 松仁粥
- 115 ... 松仁玉米炒饭
- 115 ... 松仁菠菜
- 116 ... 松仁丝瓜



03

PART

保健养生， 首选五谷杂粮

- 118 ... **养心**
- 118 ... 百合猪心粥
- 119 ... 小麦糯米粥
- 119 ... 蜜汁蒸红枣莲子
- 120 ... 莲子养心安神粥
- 121 ... **护肝**
- 121 ... 蔬菜粥
- 122 ... 红枣灵芝甜粥
- 122 ... 清肝生菜豆浆
- 123 ... 高粱红枣豆浆
- 124 ... **润肺**
- 124 ... 润肺百合蒸雪梨
- 125 ... 川贝杏仁粥
- 125 ... 杏仁大米饮
- 126 ... 菱角莲藕粥
- 127 ... **补肾**
- 127 ... 羊肉淡菜粥
- 128 ... 芝麻核桃仁粥

- 128 ... 益肾乌发杂粮豆浆
- 129 ... 桂花红薯板栗甜汤
- 130 ... **健脾胃**
- 130 ... 猴头菇香菇粥
- 131 ... 鸡丝干贝小米粥
- 131 ... 山药莲香豆浆
- 132 ... 南瓜豌豆牛肉汤
- 133 ... **润肠排毒**
- 133 ... 润肠板栗燕麦粥
- 134 ... 杂豆糙米粥
- 134 ... 黑芝麻蜂蜜润肠粥
- 135 ... 红米绿豆粥
- 136 ... **清热祛火**
- 136 ... 绿豆杏仁百合汤
- 137 ... 大麦山药粥
- 137 ... 翠衣粥
- 138 ... 藕丁西瓜粥
- 139 ... **祛湿消肿**
- 139 ... 薏米红豆大米粥
- 140 ... 桑葚茯苓粥
- 140 ... 黑豆玉米须燕麦豆浆
- 141 ... 扁豆薏米冬瓜粥
- 142 ... **益气养血**
- 142 ... 山药薏米桂圆粥
- 143 ... 牛肉南瓜粥
- 143 ... 玫瑰红豆红米粥
- 144 ... 桂圆养血汤
- 145 ... **降脂减肥**
- 145 ... 红薯粥
- 146 ... 芹菜糙米粥
- 146 ... 薏米燕麦粥
- 147 ... 红绿豆瘦身粥
- 148 ... **美容抗衰**
- 148 ... 牛奶莲子汤
- 149 ... 山药杂粮嫩肤粥
- 149 ... 玉米胡萝卜粥
- 150 ... 红枣山药炖猪蹄
- 151 ... **提高免疫力**
- 151 ... 芸豆红腰豆糙米粥
- 152 ... 胡萝卜南瓜粥
- 152 ... 杂菇小米粥
- 153 ... 板栗牛肉粥
- 154 ... 香菇滑鸡粥



04

PART

多吃五谷杂粮 防病调病

- 156 ... **高血压**
- 156 ... 芹菜粥
- 157 ... 葡萄干苹果粥
- 157 ... 玉米拌洋葱
- 158 ... 香菇螺片粥
- 159 ... **糖尿病**
- 159 ... 南瓜麦片粥
- 160 ... 玉米枸杞豆浆
- 160 ... 荞麦山楂豆浆
- 161 ... 醋泡黑豆
- 162 ... **高脂血症**
- 162 ... 菊花粥
- 163 ... 绿豆荞麦燕麦粥
- 163 ... 海带绿豆粥
- 164 ... 山楂白糖粥
- 165 ... **痛风**
- 165 ... 香蕉粥
- 166 ... 空心菜粥
- 166 ... 丝瓜竹叶粥
- 167 ... 薏米海藻粥
- 168 ... **感冒**
- 168 ... 红薯姜糖水
- 169 ... 生姜红枣粥
- 169 ... 包菜萝卜粥
- 170 ... 白扁豆瘦肉汤
- 171 ... **便秘**
- 171 ... 香蕉燕麦粥
- 172 ... 糙米绿豆红薯粥
- 172 ... 芋头西米露
- 173 ... 花菜香菇粥
- 174 ... **腹泻**
- 174 ... 焦米南瓜苹果粥
- 175 ... 胡萝卜粳米粥
- 175 ... 马齿苋生姜肉片粥
- 176 ... 红豆山药羹
- 177 ... **慢性胃炎**
- 177 ... 南瓜山药杂粮粥
- 178 ... 莲子百合瘦肉粥
- 178 ... 南瓜小米粥
- 179 ... 大麦花生鸡肉粥
- 180 ... **脂肪肝**
- 180 ... 菠菜芹菜粥
- 181 ... 砂锅鱼片粥
- 181 ... 鲜虾粥
- 182 ... 山楂三七粥
- 183 ... **痛经**
- 183 ... 益母草鲜藕粥
- 184 ... 白果莲子乌鸡粥
- 184 ... 黄酒煮黑豆
- 185 ... 玫瑰山药

- 186 ... **失眠**
- 186 ... 莲子百合安眠汤
- 187 ... 小米双麦粥
- 187 ... 红枣小麦粥
- 188 ... 芝麻桑葚奶
- 189 ... **口腔溃疡**
- 189 ... 薄荷糙米粥
- 190 ... 蒲公英薏米粥
- 190 ... 陈皮绿豆沙
- 191 ... 板栗二米粥
- 192 ... **缺铁性贫血**
- 192 ... 花生牛肉粥
- 193 ... 红豆黑米粥
- 193 ... 猪血山药汤
- 194 ... 桂圆红枣红豆汤



05

PART

呵护全家， 必备五谷杂粮

- 196 ... **孕妇**
- 196 ... 山药鸡丝粥
- 197 ... 杏仁榛子豆浆
- 197 ... 核桃木耳粥
- 198 ... 板栗红枣小米粥
- 199 ... **新妈妈**
- 199 ... 红糖小米粥
- 200 ... 荔枝红枣糙米粥
- 200 ... 花生眉豆煲猪蹄
- 201 ... 桂圆红枣木瓜盅
- 202 ... **儿童**
- 202 ... 胡萝卜奶油糙米糊
- 203 ... 小白菜洋葱牛肉粥
- 203 ... 酸奶樱桃山药泥
- 204 ... 拔丝红薯莲子
- 205 ... **青少年**
- 205 ... 鸡肝粥
- 206 ... 高粱薏米花生粥
- 206 ... 虾仁菜梗大米粥
- 207 ... 杏仁核桃牛奶芝麻糊
- 208 ... **中年男性**
- 208 ... 黑豆生蚝粥
- 209 ... 生滚鱼片粥
- 209 ... 山楂黄精糙米饭
- 210 ... 黑米燕麦炒饭
- 211 ... **中年女性**
- 211 ... 桂圆红枣小麦粥
- 212 ... 小米黄豆粥
- 212 ... 红薯莲子银耳汤
- 213 ... 山药枸杞祛斑养颜粥

214 ... 老年人

214 ... 无花果红薯黑米粥

215 ... 茄子稀饭

215 ... 玉米南瓜大麦粥

216 ... 莲藕核桃板栗汤



06

PART

四季进补，巧吃五谷杂粮

218 ... 春季 · 清淡平补

218 ... 银耳鸡肝粥

219 ... 姜汁红薯汤圆

219 ... 青葱燕麦豆浆

220 ... 糙米胡萝卜糕

221 ... 夏季 · 清热消暑

221 ... 西瓜皮煲薏米

222 ... 冬瓜绿豆粥

222 ... 竹荪莲子丝瓜汤

223 ... 西芹百合炒腰豆

224 ... 秋季 · 生津润燥

224 ... 冰糖雪梨米饭盅

225 ... 山药薏苡粥

225 ... 杏仁松仁大米粥

226 ... 椰奶花生汤

227 ... 冬季 · 温补祛寒

227 ... 生姜羊肉粥

228 ... 黑豆糯米粥

228 ... 黑米桂花粥

229 ... 猴头菇桂圆红枣

230 ... 白果猪腰粥



PART

01



从零开始， 了解五谷杂粮



哪些食材属于五谷杂粮？五谷杂粮有怎样的养生功效？如何根据自己的需要挑选五谷杂粮？五谷杂粮怎么吃最有营养？本部分我们就为您一一解答这些问题，带您从零开始认识五谷杂粮。

多种营养素，成就“全能”五谷杂粮

我国古代所说的“五谷”即稻、黍、稷、麦、菽，即水稻、黄米、高粱、小麦、大豆，指主要的粮食作物。现代的人们常将各种豆类、薯芋类以及坚果、干果类食材和“五谷”合称为“五谷杂粮”，它们富含多种优质的营养素，是人们健康养生的首选食物。

1 糖类

糖类是人类从食物中获得能量的最经济和最主要的来源，它在人体中能迅速转化为能量以供利用，维持正常的生理功能。糖类还可以为肝脏提供糖原，有保肝解毒的功效。

2 不饱和脂肪酸

花生、核桃等坚果中富含不饱和脂肪酸，它不仅是大脑和神经的重要营养成分，有助于健脑益智、增强记忆力，而且可以降低血液中的“坏胆固醇”含量，从而预防动脉硬化及心血管疾病。

3 矿物质

研究发现，五谷杂粮中钾、钙、铁、镁、锌、硒这些矿物质的含量较为突出，它们对维持人体正常的生理作用非常有益。如钙有助于维持骨骼和牙齿的健康，防治骨质疏松症；锌有助于加速内外伤口的愈合，维持视觉和嗅觉正常；镁有助于促进心脏、血管的健康，预防心脏病的发生。

4 膳食纤维

五谷杂粮是膳食纤维“大户”，膳食纤维具有很强的吸水溶胀性能，能促进排便，预防肠癌，还有助于快速排出胆固醇，调节血糖。

5 维生素E

不少五谷杂粮含有维生素E，它具有很强的抗氧化作用，能清除自由基，延缓细胞衰老、滋润皮肤、消除色斑，并能促进性激素分泌，提高生育能力。

6

B族维生素

五谷杂粮富含B族维生素，它是与人的情绪有关的维生素，补充B族维生素可舒缓情绪、缓解压力、消除疲劳。此外，B族维生素还参与体内糖、蛋白质、脂肪的代谢，帮助肝脏解毒，并维护心脏及血管的健康。

7

植物蛋白

蛋白质是构成人体的基本物质，成年人每日需要摄入70~80克蛋白质，发育期的青少年则需更多。五谷杂粮（如黄豆）中的蛋白质属于优质植物蛋白，可以弥补动物蛋白的不足。

8

叶酸

补充叶酸最简单直接的途径就是多吃粗粮。叶酸是胎儿生长发育不可缺少的营养素，缺乏叶酸会影响胎儿大脑和神经系统的正常发育，严重时可能造成无脑儿和脊柱裂等先天畸形，因此备孕期男女以及孕妇可多吃五谷杂粮。

9

生物类黄酮

粗粮中的生物类黄酮含量较细粮丰富，生物类黄酮具有清除自由基、抑菌消炎、调节免疫力、保护心脑血管、抗肿瘤等作用。



吃“粗”健康——五谷杂粮的养生功效

天天吃精米白面、大肉大鱼、山珍海味，口感的“负担”减轻了，健康却会因此背上沉重的负担。从膳食搭配上讲，细中有“粗”才够健康。作为包含一切“粗粮”在内的五谷杂粮，到底具有哪些养生功效呢？

降脂减肥

五谷杂粮的脂肪含量很低，而且其脂质多为有益身体健康的不饱和脂肪酸，经常食用不仅不会给身体造成负担，还有助于降低胆固醇。此外，五谷杂粮富含的膳食纤维能够调节肠壁对葡萄糖和脂肪的吸收功能，促进脂肪分解，也有助于降脂。

美容养颜

五谷杂粮含有的维生素E可以滋润皮肤，经常食用可使肌肤光滑有弹性；其含有的矿物质成分有助于调节身体内分泌，加速新陈代谢；其富含的膳食纤维能够帮助身体排出毒素，从而达到美容祛斑的作用。

健脾益胃

脾胃要靠后天的长期养护才能保持健康，用五谷杂粮煮成的粥质地温和，是健脾益胃的理想食品，经常食用可改善脾胃虚弱所致的食欲不振、大便泄泻、腹胀、乏力等问题。

养心安神

现代社会很多人都有心神不宁、易烦躁、失眠等烦恼。不少五谷杂粮都可以解决这些问题，如小麦，中医认为它能养心气、去烦躁，还能缓解更年期综合征；莲子能清心火、去肝火；百合可清心润肺、安神定志，对缓解失眠非常有效。

通便排毒

体虚、气虚以及膳食中缺乏膳食纤维，是导致便秘的重要原因，而五谷杂粮可以同时解决这两个问题，对体虚便秘和肠道蠕动缓慢导致的便秘均有调理作用。

五色养五脏——五谷杂粮的色彩密码

“五”是中医学中的重要概念，不仅人体最重要的脏器被归纳为“五脏”，而且有“五色”对应“五脏”的说法。“五色”即红、黄、绿、白、黑五种颜色，不同颜色的五谷杂粮对脏腑有着不同的调理作用。

●红色五谷杂粮——养心

代表：红豆、红枣、红米

红色在五行的学说中属火，与心脏相应。红色的五谷杂粮进入身体后可入心、入血，具有促进血液循环、提高心脏之气、益气补血、保护心血管的作用。如红枣就具有养血、安神的功效；而夏季多吃红豆可缓解口渴烦躁、心烦易怒等“心火”过旺引起的不适。

推荐食用人群：心慌、气短、乏力、自汗、胸闷不适者。



●黄色五谷杂粮——养脾

代表：小米、黄豆、玉米

黄色在五行的学说中属土，与脾相应。黄色的五谷杂粮进入人体后，其营养物质主要集中在脾胃区域，对养护脾脏大有裨益。此外，黄色食物还富含胡萝卜素，它能够保护胃肠黏膜，预防肠胃疾病的发生。红薯、土豆等薯芋类黄色五谷杂粮，还有助于补气，对健脾有一定的辅助作用。

推荐食用人群：便溏、水肿、神疲乏力、面色晦暗发黄者。



●绿色五谷杂粮——养肝

代表：绿豆、豌豆、青豆

绿色在五行中属木，与肝相应。肝脏是人体的解毒器官，时时刻刻都在“忙忙碌碌”地分解各种毒素。绿色五谷杂粮进入人体后，可以帮助人体分解和排出毒素，从而缓解肝脏的压力、促进肝气循环，经常食用可以逐渐增强肝脏功能。

推荐食用人群：口燥咽干、头晕目眩、手足发热、虚烦不安者。



●白色五谷杂粮——养肺

代表：大米、薏米、杏仁

白色在五行中属金，与肺相应，能够益气行气。白色的五谷杂粮大多具有滋阴、润肺、止咳的作用，如最常吃的大米，就具有滋阴清肺、止渴除烦的作用；杏仁是润肺佳品，苦杏仁能止咳、平喘，甜杏仁也具有补肺、润肺的作用；山药对肺的补益作用也很好，可缓解肺虚咳嗽。

推荐食用人群：咳喘无力、咳嗽、胸闷气短、皮肤干燥者。



●黑色五谷杂粮——养肾

代表：黑芝麻、黑豆、黑米

黑色在五行中属水，与肾相应。黑色五谷杂粮也包括紫米、桂圆肉、核桃等紫色、深褐色的食物。黑色食物一般富含氨基酸、矿物质，以及花青素等天然抗氧化成分，具有补肾、养血、润肤、乌发、暖身的作用。通过食用黑色五谷杂粮可以补肾，也是增强记忆力、健脑益智的有效途径。

推荐食用人群：头晕耳鸣、腰膝酸软、畏寒怕冷、记忆力减退者。

