



五谷杂粮使用手册

李健◎编著

集补益、养生、保健、食疗、美食于一体的实用百科
一日三餐，你也能获得纯绿色自然新体验，吃出健康美味新花样



松子
营养丰富，脂肪、蛋白质及碳水化合物含量很高



鲍鱼果
又称巴西栗，因外观酷似鲍鱼而得名。其果仁中含有丰富的蛋白质、维生素E、镁、硒等



开心果
具有调中顺气、补益肺肾等功效，适于神经衰弱、贫血者食用



黄豆
素有「豆中之王」的美誉，蛋白质含量极高，不仅可以直接食用，还可以加工成美味的副食品，因此深受老百姓的喜爱



黑豆
营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素等



蚕豆
营养价值很高，富含人体必需氨基酸等营养素



莲子
营养丰富，具有降血压的作用



核桃
具有延缓衰老、润肤养颜及预防动脉硬化功效



红腰豆
含有丰富的维生素A、B族维生素、铁、钾等营养素



高粱
适宜和其他谷物搭配食用，可起到均衡营养的作用



南瓜
营养丰富，含有诸多对人体有益的成分，如多糖、氨基酸、活性蛋白、钙、磷等



中国轻工业出版社



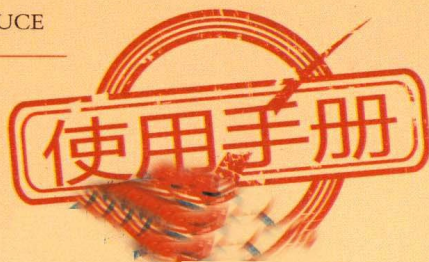
R151.3
71

全家人的

QUANJIARENDE
WUGUZALIANGSHIYONGSHOUCE

李健◎编著

五谷杂粮



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

全家人的五谷杂粮使用手册 / 李健编著. —北京 :
中国轻工业出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5019-8690-3

I. ①全… II. ①李… III. ①杂粮—食品营养
②杂粮—食谱 IV. ①R151. 3②TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第016514号

责任编辑: 童树春

策划编辑: 王恒中 童树春 责任终审: 腾炎福 封面设计: 含章行文

版式设计: 含章行文 责任校对: 晋 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年8月第1版第5次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8690-3 定价: 32. 80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141055S1C105ZBW



谷物类——身体营养的坚实基础

谷物类是人体最主要的热量来源，人体所需热量约有50%是由谷物类提供的。我国人民以谷物类食物为主食，谷物类含有多种营养素，其中以碳水化合物的含量最高，消化利用率也很高，并且谷物类还含有丰富的B族维生素、维生素E、钙、磷等营养素。

谷物类虽然种类繁多，但其结构基本相似，都是由谷皮、糊粉层、胚乳、胚芽四个主要部分组成。谷皮为谷粒的最外层，主要由纤维素、半纤维素等组成，含有一定量的蛋白质和维生素及较多的无机盐。糊粉层在谷皮与胚乳之间，含有较多的磷、B族维生素及无机盐。胚乳是谷粒的主要部分，含淀粉、蛋白质及很少量的脂肪、维生素等。胚芽在谷粒的一端，富含脂肪、蛋白质、B族维生素和维生素E。

医学研究表明，谷物类具有预防疾病、延缓衰老的功效。经常食用谷物，可以减少疾病的发生，起到强身健体的作用。

豆薯类——健康营养的全面补充

豆类的品种繁多，根据营养素种类和数量可将它们分为两大类，一类是以黄豆为代表的高蛋白质、高脂肪豆类；另一类以碳水化合物含量高为特征，如绿豆、红豆等。

豆类所含蛋白质含量高、质量好，其营养价值接近于动物蛋白，一般将其称为最优质的植物蛋白。其中脂肪的含量以黄豆为最高，可达18%，因而常用作食用油的原料，其他豆类含脂肪较少。而糖含量以绿豆、豌豆较高，黄豆含量较少。

因此，豆类供给的热量也相当高。豆类所含的维生素中以B族维生素最多，比谷物类含量高。此外，豆类还富含钙、磷等矿物质，是膳食中难得的高钾、高镁、低钠食品。经常食用豆类食品，对人们的健康大有裨益。

薯类主要是指植物的根、茎类，以红薯、马铃薯为代表，普遍富含碳水化合物、矿物质和维生素，对慢性病患者的调养有一定积极作用。

干果类——增强体质的必要选择

干果多为植物的种子，是植物的精华部分，营养价值很高，富含维生素、微量元素、膳食纤维等。另外，还含有不饱和脂肪酸，包括亚麻酸、亚油酸等人体必需的脂肪酸。

干果对人体健康的好处主要表现在以下几个方面：清除自由基；降低女性发生2型糖尿病的风险；降低心源性猝死率；调节血脂；提高视力；补脑益智。

药膳类——滋补养生的美味佳肴

药膳源于我国，它是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，按照配方将中药或某些具有药用价值的食物相搭配，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成色、香、味、形俱佳的食品。它是中国传统的医学文化与烹调经验相结合的产物。





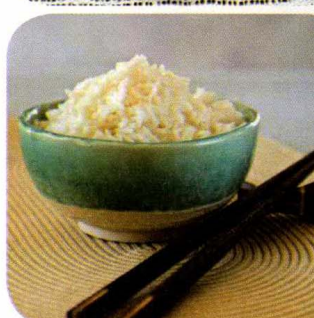
谷物篇

五谷为主，平衡膳食

小麦	18
大麦	20
荞麦	22
燕麦	24
大米	26
小米	28
高粱	30
糯米	32
薏米	34
玉米	36
紫米	38
糙米	40
黑米	42
芡实	44
黍米	46
青稞	48
谷物篇速查	50



▲ 玉米





豆薯篇

豆薯为辅，相辅相成



芸豆

黄豆	54
红腰豆	57
红豆	58
黑豆	60
豇豆	62
豌豆	64
扁豆	66
绿豆	68
蚕豆	70
刀豆	72
花豆	74
芸豆	76
青豆	78
纳豆	80
红薯	82
马铃薯	84
芋头	86
山药	88
南瓜	90
豆薯篇速查	92





干果篇

坚果干果，营养全面



▲ 花生



▲ 开心果

核桃	98
芝麻	100
腰果	102
杏仁	104
开心果	106
榛子	108
松子	110
栗子	112
葵花子	114
南瓜子	116
西瓜子	118
黑枣	119
花生	120
龙眼	122
莲子	124
红枣	126
酸枣	128
椰枣	129
沙枣	130
榧子	131
百合	132
白果	134
夏威夷果	136
鲍鱼果	137
干果篇速查	138





药膳篇

营养美味，健康常驻



▲ 红枣



▲ 百合

酸枣仁大米粥	144
薏米南瓜浓汤	144
龙眼山药红枣汤	145
糯米甜红枣	145
大米枸杞粥	146
四宝鲜甜汤	146
莲子紫米粥	147
美味八宝粥	147
莲子银耳甜汤	148
桑叶芝麻糊	148
沙参百合甜枣汤	149
雪蛤枸杞甜汤	149
龙眼红枣茶	150
西洋参红枣汤	150
何首乌芝麻茶	151
鱼腥草红枣茶	151
参片莲子汤	152
陈皮绿豆汤	152
黑豆龙眼汤	153
莲藕红枣汤	153
党参红枣糯米饭	154
紫米甜饭团	154
松子仁雪花粥	155
芝麻鲜饭团	155
核桃仁芝麻糊	156
芝麻红薯团	156
百合红豆甜汤	157





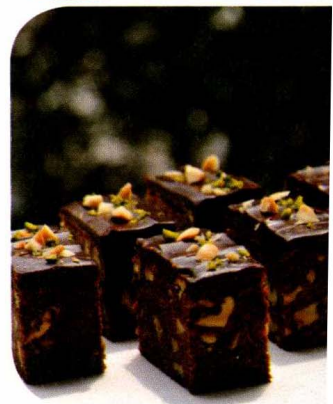
杏仁芝麻糊	157
瞿麦排毒汁	158
养生黑豆浆	158
南瓜百合甜点	159
四仙莲藕汤	159
莲子红枣糯米粥	160
莲子芡实薏米羹	160
红枣小米粥	161
人参葱花粥	161
红豆燕麦粥	162
荞麦龙眼红枣粥	162
参枣甜糯米饭	163
鲜百合米粥	163
黑芝麻山药糊	164
猪蹄煮花生	164
牛奶红枣粥	165
糯米核桃仁饭	165
何首乌红枣粥	166
四物炖豆腐皮	166
百合小黄瓜	167
冰冻红豆薏米	167
香菇炒豌豆	168
大黄绿豆汤	168
麦枣排骨萝卜汤	169
玉米笋炒竹笋	169
润肺乌龙面	170
山药黄鳝汤	170
关东煮	171
黑豆猪皮汤	171
松子仁烩鲜鱼	172
松子仁炒玉米	172
玉米红枣瘦肉粥	173
山药土茯苓煲瘦肉	173

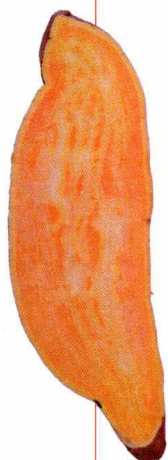


芝麻

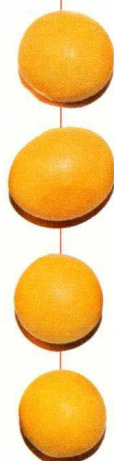


莲子





▲ 红薯



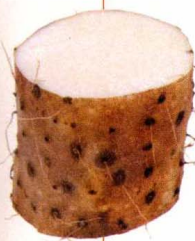
▲ 黄豆

黑豆苡蓉汤	174
香菇鸡丝粥	174
人参红枣粥	175
鱼头豆腐汤	175
芡实莲子薏米汤	176
何首乌核桃粥	176
栗子枸杞粥	177
栗子排骨汤	177
何首乌黑豆煲鸡爪	178
栗子香菇焖鸡翅	178
党参煮马铃薯	179
黑豆洋菜糕	179
玉米排骨汤	180
冬瓜薏米鸭	180
龙眼养生粽	181
牛奶炖花生	181
山药牛肉盅	182
香酥韭菜盒	182
脆香芝麻饼	183
麻辣爽口大麦面	183
美味麦麸吐司	184
香酥煎包	184
日式冷荞麦面	185
法式荞麦蛋糕	185
燕麦绿豆薏米粥	186
全麦面包	186
香酥燕麦南瓜饼	187
私房鲜蟹粥	187
香鲜美味寿司	188
黄金香酥米饼	188
红枣当归鸡腿	189
脆香小米酥饼	189
小米奶香蛋糕	190



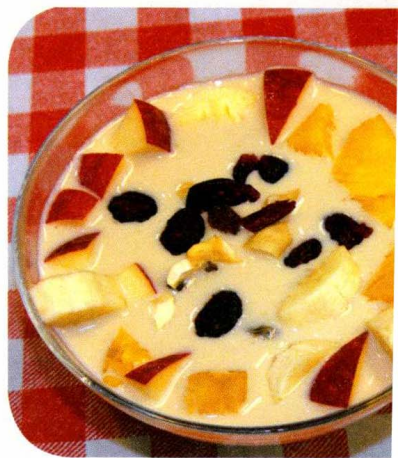


豇豆



山药

高粱莲子粥	190
脆香高粱饼	191
奶香高粱面包	191
红豆薏米粥	192
薏米莲子排骨汤	192
芒果西米捞	193
粽香糯米排骨	193
果味糯米饼	194
甜香糯米条	194
夏威夷果巧克力	195
玉米饼	195
紫米饭	196
海苔糙米饭	196
香脆糙米饼干	197
糙米面包	197
黑米粥	198
蛋香黑米糕	198
黑米寿司	199
腰果芡实虾仁烩	199
莲子芡实薏米甜汤	200
油炸糕	200
驴打滚	201
西式黍米水果包	201
糍粑	202
虾仁炒青稞面	202
青稞饼	203
黄豆煨猪蹄	203
黄豆蒸南瓜	204
蜜枣黄豆牛奶	204
百合红豆甜汤	205
红豆优酪乳	205
巴戟天黑豆鸡汤	206
姜汁豇豆	206





● 红腰豆



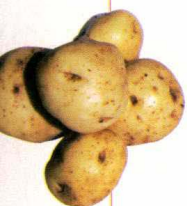
● 芋头

美味豇豆包	207
豇豆豆沙饼	207
豌豆黄	208
雪梨豌豆炒百合	208
豌豆意大利面	209
荷兰豆炒豆腐干	209
芸豆焖面	210
红枣鸡肉汤	210
绿豆豆沙包	211
清爽绿豆饮	211
海蜇头炒蚕豆	212
清炒莲子	212
蚕豆大米饼	213
刀豆炒肉丝	213
香甜三豆粥	214
刀豆肉包	214
花豆炖猪蹄	215
花豆玉米粥	215
花豆苹果汁	216
芸豆烧茄子	216
芸豆肉包	217
豆沙芸豆月饼	217
青豆炒蘑菇	218
青豆萝卜干	218
柠檬青豆汁	219
莲藕红腰豆煲猪尾	219
红腰豆蔬菜沙拉	220
纳豆腐腐盅	220
纳豆比萨	221
纳豆沙拉	221
红薯粥	222
红腰豆蛋炒饭	222
马铃薯浓汤	223





小麦



马铃薯

炆拌马铃薯	223
红烧马铃薯	224
芋头糕	224
橙香山药片	225
清蒸芋头	225
海鲜山药饼	226
银耳拌南瓜	226
白果蒸南瓜	227
山药煮鲑鱼	227
香菜拌核桃仁	228
芝麻烧饼	228
白果玉竹猪肚煲	229
芝麻蜂蜜豆浆	229
芹菜炒腰果	230
彩椒腰果鸡丁	230
腰果饼干	231
杏仁豆腐	231
杏仁酥	232
菊花杏仁果冻	232
花豆沙拉	233
开心果脆饼	233
山药排骨汤	234
玉米虾仁	234
榛子蛋糕	235
榛子巧克力	235
栗子红烧肉	236
葵花子饼干	236
茶香南瓜子	237
瓜子挞糕	237
老醋花生	238
龙眼芦荟冰糖露	238
西芹百合	239
白果炒百合	239





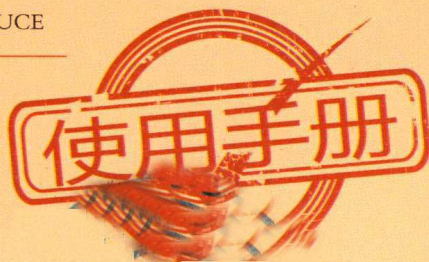
R151.3
71

全家人的

QUANJIARENDE
WUGUZALIANGSHIYONGSHOUCE

李健◎编著

五谷杂粮



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

全家人的五谷杂粮使用手册 / 李健编著. —北京 :
中国轻工业出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5019-8690-3

I. ①全… II. ①李… III. ①杂粮—食品营养
②杂粮—食谱 IV. ①R151.3②TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第016514号

责任编辑: 童树春

策划编辑: 王恒中 童树春 责任终审: 腾炎福 封面设计: 含章行文

版式设计: 含章行文 责任校对: 晋洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年8月第1版第5次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8690-3 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141055S1C105ZBW



谷物类——身体营养的坚实基础

谷物类是人体最主要的热量来源，人体所需热量约有50%是由谷物类提供的。我国人民以谷物类食物为主食，谷物类含有多种营养素，其中以碳水化合物的含量最高，消化利用率也很高，并且谷物类还含有丰富的B族维生素、维生素E、钙、磷等营养素。

谷物类虽然种类繁多，但其结构基本相似，都是由谷皮、糊粉层、胚乳、胚芽四个主要部分组成。谷皮为谷粒的最外层，主要由纤维素、半纤维素等组成，含有一定量的蛋白质和维生素及较多的无机盐。糊粉层在谷皮与胚乳之间，含有较多的磷、B族维生素及无机盐。胚乳是谷粒的主要部分，含淀粉、蛋白质及很少量的脂肪、维生素等。胚芽在谷粒的一端，富含脂肪、蛋白质、B族维生素和维生素E。

医学研究表明，谷物类具有预防疾病、延缓衰老的功效。经常食用谷物，可以减少疾病的发生，起到强身健体的作用。

豆薯类——健康营养的全面补充

豆类的品种繁多，根据营养素种类和数量可将它们分为两大类，一类是以黄豆为代表的高蛋白质、高脂肪豆类；另一类以碳水化合物含量高为特征，如绿豆、红豆等。

豆类所含蛋白质含量高、质量好，其营养价值接近于动物蛋白，一般将其称为最优质的植物蛋白。其中脂肪的含量以黄豆为最高，可达18%，因而常用作食用油的原料，其他豆类含脂肪较少。而糖含量以绿豆、豌豆较高，黄豆含量较少。