

合不拢的 燕麦书

OATS—THE EASY WAY
TO HEALTHY LIFE

燕麦融食疗、美容、保健功效于一身，
有助于改善身体和

- 全方位的燕麦健康养生知识
- 三十余种适合家庭的燕麦食谱
- 省钱好用的燕麦美容法
- 小窍门帮你轻松选对燕麦片

孟 宏 董银卯 / 编著



中国轻工业出版社

Oats—
The Easy
Way to
Healthy
Life

合不拢的燕麦书

燕麦融食疗、美容、保健功效于一身，
有助于改善身体和肌肤的健康！

孟宏 董银卯 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

合不拢的燕麦书 / 孟宏 董银卯编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5019-7400-9

I. ①合… II. ①孟…②董… III. ①燕麦—食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 210408 号



责任编辑: 马 妍

责任终审: 滕炎福

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 逗号张文化创意

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: 河北省高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 7

字 数: 141 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7400-9

定价: 18.00 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

71313K1X101ZBW

独具魅力的燕麦

融

膳食纤维美德于一身的燕麦，安全、绿色、天然！价格更是平易近人，无论是内服和外敷，都能够展现燕麦独有的魅力！

燕麦营养丰富，对于男女老幼均有不可抗拒的人缘魅力；燕麦以膳食纤维含量高的特性，成为高血压和糖尿病人的益友。她是高血脂人群血管的清道夫，更是善待肝脏和净化人体的化工厂，是脂肪的杀手，塑出肥胖者的魔鬼身材，也是坚固牙齿的护齿素；可以帮助女性清除宿便，排毒养颜，还可以缓解心情的压抑和身体的疲劳。

开卷即有益，悉心读完这本关于燕麦的书，会发现原来小燕麦却有大功效！对燕麦的那份情愫尽在不言中，朴实的燕麦竟有那么多不平凡的作用。不仅能够食疗保健，在美容养颜方面，也是绿色安全，能够保湿、美白防晒、抗衰老。



古人总是在寻求一种长生不老的妙药，其实这种思想的本身就有待商榷。健康的饮食是不生病的源头，这才是至关重要的。希望通过燕麦这个桥梁，能够把一些多年积累的健康理念传递给您。

我们每天要吃到的食物，要使用的东西，充饥果腹已经不是目的，而是寻求既满足人体营养的需要，又要达到绿色健康。我们希望吃的是绿色的、没有化肥农药的、纯天然的食物，用的化妆品是植物的，没有化学添加剂的、安全可靠的……

燕麦就是您要找寻的这种金不换的物质，也许您每天都在接触燕麦，可是对燕麦的保健与养生功效却知之甚少，燕麦中的什么在带给您健康，燕麦中的什么物质在为您美颜，怎样让燕麦发挥更大的功效。就像对燕麦难以割舍一样，期许这也是一本合不拢的燕麦书！





part 1

走近燕麦

001

1 燕麦的家事 002

“燕雀”所食，名之燕麦 002

燕麦的分类 002

裸燕麦起源于中国 003

北半球燕麦带 004

燕麦在我国的栽培 005

寻根觅茎 006

观叶看花，结出瘦果 007

渴望阳光，不生温室 008

浑身是宝，价值很高 008

2 燕麦的传说 010

正月初十吃莜面的由来 010

莜面是“内蒙古三宝”之一 011

慈禧和莜面饽饽 012

皇宫和总统食品 012

风行美国的燕麦食品 013

3 国内外专家谈燕麦 014

part 2

燕麦与人体保健

019

1 燕麦不可抗拒的魅力	020
准妈妈的全营养素——燕麦佳餐	020
孩子们的成长伴侣——燕麦佐食	021
成年人的健壮食品——内外兼修	022
老人们的日日不离——延缓衰老	022
2 燕麦有助降血压	024
血压爬上“高压线”	024
服药同时调理身心	026
燕麦是优良降压食品	027
以燕麦为主食的降压餐饮	028
3 燕麦有助控制糖尿病	030
糖尿病的病理病因	030
燕麦对控制糖尿病的益处	032
以燕麦为主的降糖粥膳	034
4 燕麦有助刷洗血管降血脂	035
高血脂的指标和危害	035
降脂的三大法宝	037
燕麦降脂的机理	038
燕麦降脂粥	040
5 燕麦有助呵护肝脏，消除脂肪肝	041
脂肪肝的病理病因	041
改变生活方式，让燕麦护肝	043
防治脂肪肝的燕麦粥	044
6 燕麦减肥塑出好身材	045
肥胖的危害	045
以燕麦为主的减肥餐饮	046
其他减肥常识	047
燕麦减肥食谱	048



7 燕麦利齿清肠	050
利齿美品	050
以燕麦为原料的漱口水、香口胶和牙膏	052
燕麦清肠	053
以燕麦为主的清肠膳食	054
8 燕麦膳食、燕麦浴有助愉悦心情	055
燕麦辅食，兴奋心情	056
燕麦沐浴，舒缓身体	056

part 3 燕麦实用谱例

1 燕麦粥谱	060
白果麦片粥	061
肉末麦片粥	061
苹果麦片粥	061
牛奶麦片粥	061
蛋麦糊糊	061
绿豆麦片粥	061
杂粮麦片粥	061
奶香麦片粥	062
牛奶麦片蜜枣粥	062
豆浆燕麦粥	062
燕麦粳米粥	062
玉米粉燕麦粥	062
杏仁葡萄干麦片粥	062
雪菜肉末燕麦粥	062
虾皮香芹燕麦粥	062
2 燕麦饮品	063
巧克力燕麦饮品	063
咖啡燕麦饮品	063
果汁燕麦饮品	063

3 燕麦甜点 063

墨西哥麦片咖啡卷 063

燕麦牛奶布丁 064

燕麦甜烤饼 064

燕麦薄脆 064

燕麦黑面包 064

燕麦松仁饼 064

4 燕麦菜谱 065

麦香牛仔骨 065

五香麦片 065

麦香杏仁 065

麦香杏豉盘 065

羊腩苦瓜燕麦煲 066

果仁炒燕麦 066

5 药膳麦片粥 067

香附麦片粥 067

归脾麦片粥 067

山楂麦片粥 067

part 4 燕麦烹饪与更多用途 069

1 燕麦烹饪 070

2 钻石级的燕麦油 072

食用油与润肤油 072

燕麦油保健面包 072

3 孩子爱吃的燕麦米花糖 073

4 燕麦制作方便面 073

5 燕麦茶 074

6 燕麦酒 074

燕麦配制酒 074

燕麦啤酒 075

7 燕麦问题123 075



part 5 燕麦美容 081

1 正常皮肤状况	082
皮肤的防卫战斗力	082
皮肤的一般分类	083
2 燕麦美容法	085
“嫵媚儿”面膜	085
“嫵聚尔”面膜	086
燕麦美容房	086
燕麦护发素	086
燕麦洗洁用品	087
燕麦保湿品	089
燕麦美白防晒品	090
燕麦除皱用品	090
燕麦祛痘制品	091
珍贵的燕麦油	092

附 燕麦片选购常识 095

后记	096
参考文献	099



很多人对燕麦都有过亲密接触，早餐桌上朴实的一碗麦片粥，既不稀奇也不陌生。

那么餐桌上的燕麦，您究竟了解多少？餐桌之外的燕麦，您又知晓哪些？不妨随我们的叙述走进燕麦深处，了解燕麦的神奇功效。



1 燕麦的家事



“燕雀”所食，名之燕麦



燕麦，学名 *Avena sativa* L.，英文 Oats。

燕麦的别名还有雀麦、野麦、莠麦、油麦、玉麦、皮燕麦和铃铛麦。“雀麦”在字面含义上看和“燕麦”接近，而其他名称在发音上、对形状的描述上和“燕麦”相似。

“雀麦”这个名称出现在《唐本草》中，后来到了明朝，《本草纲目》中记载“燕麦多为野生，因燕雀所食，故名”。也就是说，燕麦之所以得名是因为这种植物通常被燕雀所食。

燕麦的分类



燕麦以种子是否带壳，一般分为带稃型和裸粒型两大类。

带稃型燕麦护颖较长而硬，成熟时子粒包被于颖壳之中，常称为皮燕麦，主要用作饲料和饲草，世界各国栽培以带稃型的燕麦为主。

裸粒型燕麦护颖较短而软，成熟时子粒裸露，常称裸燕麦，可粮、饲、草兼用。我国栽培的燕麦以大粒裸粒型的为主，是种植区的传统主食。裸燕麦在我国的别名颇多，华北地区称为

莠麦，西北地区称为玉麦，西南地区称为燕麦，有时也称莠麦，东北地区称为铃铛麦。

裸燕麦起源于中国



燕麦是我国的一种古老作物。燕麦在我国已有四五千年的栽培历史。在公元前几千年，燕麦就和小麦大麦混生在一起，我们的祖先不认识它，当作杂草除掉了。后来随着认识的发展，发现燕麦也是一种很好的粮食作物，于是从公元前 2500 年前后便开始种植。

汉代，燕麦的种植开始有了文字记载。《尔雅》、《史记》都有提及，西晋《博物志》确称为“燕麦”。如《续默书》记载：



“燕麦如麦，外皆糠膜，内有芥子一粒……”似指带稃类型而言；后世如陕西省的《延绥县志》记载：“燕麦与江淮同……不甚有稃，炒食佳”，似指裸粒类型而言。

我国种植的是大粒裸燕麦种，俗称莠麦，莠麦是种植区的传统主食；少数地区种植普通栽培燕麦，俗称皮燕麦。

世界权威植物学家认为裸燕麦起源于中国。例如，1935年胡维洛夫在《世界栽培作物起源八大中心》中指出“裸燕麦起源中国”。1960年斯坦顿在《燕麦与燕麦改良》书中说“大粒裸燕麦（莠麦）绝对起源中国”。1967年茹考夫斯基在《育种的世界基因资源》中更进一步指出：“裸粒类型燕麦是地理特有类型，在中国与蒙古的接壤地带由突变产生，因此，这个发源地可以认为是裸燕麦初生基因中心”。

据说，莠麦最早起源于我国华北一带的高寒山区，山西省五寨县就是莠麦的最早发源地之一。“五寨莠麦”至今闻名中外。因此说，山西是莠麦的故乡。大约在公元前9世纪，莠麦由山西传入今内蒙古，逐步普及到我国北方的山区、丘陵地区和部分平原地区。以后又随着人们对莠麦认识的深化，传播到全国各地。后来，我国的莠麦还被引入美国、前苏联和智利等国种植。

北半球燕麦带



燕麦属单子叶植物纲、莎草目、禾本科、燕麦属，一年生草本作物，是八大禾谷类作物之一。

燕麦是世界性栽培作物，分布在五大洲42个国家，年种植面积250万公顷，多以皮燕麦为主。其集中产区位于北纬40°以北的亚、欧、北美洲地区，被称作“北半球燕麦带”。全世界

每年生产燕麦 430 多万吨，最大的燕麦生产国是俄罗斯，其燕麦产量占世界的 40% 以上，其他主要生产国有美国、加拿大、中国、澳大利亚及欧盟各国。

燕麦抗寒抗旱性极强，但不耐热，因而主要分布于气候冷凉的高纬度地区。

燕麦我国的栽培



历史上，我国的燕麦种植面积和区域远比现在大得多。南北朝前后，华北、西北、西南及江淮流域都有大量种植。以后由于生态条件的变迁和新兴作物的倡导，使其种植区域和面积逐渐缩小。

新中国成立后，在党和各级政府的关怀下，大力扶植山区建设，重视各种小杂粮和区域性作物的种植，燕麦的种植面积和产量都比新中国成立前显著增加。此后一段时期，由于单一经营倾向十分严重，各地不顾一切盲目地主攻高产，对莜麦等区域性作物忽视，致使全国燕麦面积和产量大幅度下降，在许多方面造成了严重的危害。

近年来，由于各地认真贯彻党的农业政策，因地制宜地安排种植计划，各种小杂粮和区域性作物受到重视，我国北起辽宁和内蒙古，南至云南和贵州，东起山东和河北，西至西藏和新疆，全国约有 17 个省区种植燕麦，总面积有 200 万公顷左右。以华北地区为最多，约占全国燕麦总面积的 3/4。其中内蒙古 60 多万公顷，最高曾达 67 万公顷，占全国的 1/3，居于当地各类作物的首位。其次是河北省，约 27 万公顷，山西约 20 万公顷。西北地区主要集中于六盘山两

侧和祁连山以东，西南地区主要在大小凉山地区。黑龙江、吉林、辽宁、青海、新疆、西藏等省和自治区，也都有一定面积的种植。

这种分布情况与莜麦的生物学特性十分吻合。这些地区气候寒冷，干燥少雨，病虫害不易发生，极少甚至不使用农药和化肥，因而是天然绿色无公害食品和化妆品功效添加成分的理想原料。

寻根觅茎



燕麦属须根系作物。燕麦的根分为初生根和次生根。初生根又称种子根，一般3~5条，有时可达8条。初生根的寿命可维持2个月左右，它的主要作用是吸收土壤中的水分和养分，供幼苗生长，直到次生根生长出来。初生根有较强的抗旱和抗寒能力，可保证幼苗在遇到 $-4\sim-2^{\circ}\text{C}$ 的温度时不致冻死，或在表层土壤含水量降到5%左右时，保证幼苗不被旱死。

次生根，又称永久根。次生根着生部位多在地下3厘米左右的茎节上。分蘖后着生于分蘖节上，形成须根。次生根一般密集于地表约18厘米的土层中，但也有长达2米以上者。燕麦的次生根一般比小麦多，且扎得深，范围广，因此吸收水肥的能力也强。

燕麦的茎比小麦粗而且软。其长度依品种环境而异，一般为60~150厘米。秆的粗细各有不同。茎一般有4~8节。地上的各节除最上一节外，其余各节都有一个潜伏芽。通常这些芽不发育，但在主茎发育受到抑制时，这些芽也能长出新枝，同样可以抽穗结实。

观叶看花，结出瘦果



燕麦叶的组成和其他禾谷类作物相同，比小麦叶宽大。燕麦的叶主要由叶鞘、叶片、叶舌组成。叶舌发达，无叶耳，顶端尖，有的叶舌呈环状薄膜，边缘呈锯齿形。叶身的基部与叶鞘一般有短毛，叶鞘不裂开。叶的功能主要是进行光合作用，制造营养物质。

燕麦为圆锥花序。整个花序称穗，有周散型和侧散型之分。穗的主轴上着生枝梗通常有 5~6 层，枝梗上又着生小枝梗，小穗花着生在小枝梗的顶端，小穗由护颖、内稃、外稃和小花组成。小穗一般有两种：一是纺锤型，二是串铃型。每个小穗有 2~5 朵花，通常有 3 朵。顶端的小花退化，常不结实。小花内外稃为薄膜状，内有雄蕊 3 个，雌蕊 1 个，柱头两裂，呈羽毛状。子房被茸毛包着。

