

科技文献
科学养生
19.9元

中国居民

五谷膳食

指南

专家指导版
张银柱◎主编

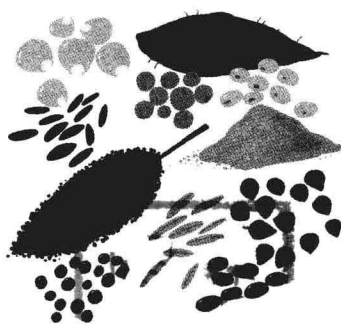
五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，要达到平衡膳食，促进健康，就要遵从食物多样，谷类为主的原则。

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



中国居民 五谷膳食指南

张银柱◎主编



 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国居民五谷膳食指南：专家指导版 / 张银柱主编.

—北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7093-0

I. ①中… II. ①张… III. ①居民—膳食营养—中国—指南 IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231188 号

中国居民五谷膳食指南

张银柱 主编



策划编辑：樊雅莉 责任编辑：付秋玲 责任校对：唐 炜

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京德富泰印务有限公司

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7093-0

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前言


科学而富有营养的三餐对健康来说至关重要。吃饭不仅仅要满足人们的口腹之欲，还承担着补充一天所需的七大营养素的任务。但是，现代人的饮食习惯往往偏油腻、偏重口味，油多、盐多，但应该通过蔬菜、水果所摄入的膳食纤维却远远不够，因而增加了患高血压、脂肪肝、心脑血管疾病的风险。现代人想要拥有平衡、健康的饮食结构，就一定遵守以下原则：一把蔬菜，一把豆，一个鸡蛋加点儿肉，五谷杂粮都吃够。

早在《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食观念。五谷杂粮作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康保健食疗的双重作用。五谷杂粮是营养的宝库，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素、膳食纤维，都可以从五谷杂粮中获得。可以说，五谷杂粮是人体的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

随着经济的发展和人民生活水平的提高，人们的饮食观念正在发生着巨大的变化，现在人们不仅要吃饱更要吃得健康、吃得营养。越来越多的营养专家提倡多吃五谷杂粮，主要原因就是在现代人饮食结构不均衡，每日的饮食缺乏粗纤维和来自于杂粮中的维生素与矿物质，使得越来越多的人患上了高脂血症、糖尿病等。因此，如何吃得更加健康、营养，是现在人们关心的问题。

你会将五谷做成美味提供给家人吗？你知道杂粮的营养功效吗？你了解怎样搭配五谷杂粮不仅保健还治病吗？你是否还在为制作五谷杂粮繁琐的流程而顾虑？其实你不必担心，这些制作工艺看似繁琐，但只要掌握了其中的要领，

你就会惊喜地发现，制作五谷营养膳食原来如此简单。我们的原则是“粗粮细做，粗粮巧做”，让你在享受美味的同时，收获健康和快乐。为了全家人的身体健康，让我们走近五谷杂粮，了解五谷杂粮的基本知识，学会用五谷杂粮去养生。

 本书所列大部分食疗方亦可列入日常饮食范畴。一些对症治疗的食疗方仅可辅助治疗疾病，病情加重或者长期不愈切记要到医院就医。因个人原因擅自改变材料配比、烹调方法、食用方式而造成不良后果的，本书无责。特此提醒，谨慎应用。



目录

绪论 养生五谷杂粮，纯天然健康补给站 / 1

常识篇

五谷杂粮，食疗功效各不同

5

第一章 ▶

6

谷类

▶ 小麦 / 6

- 麦麸红枣茶饮 / 7
- 麦麸玉竹茶饮 / 7
- 麦麸枸杞蒲黄饮 / 7
- 麦麸薏米红枣羹 / 8
- 麦麸蜂蜜糊 / 8
- 小麦鸭血粥 / 8
- 小麦红枣桂圆粥 / 8
- 麦麸大米粥 / 8
- 麦麸陈皮小米粥 / 8
- 麦枣糯米粥 / 9
- 高汤茭白面 / 9
- 菠菜汤面 / 9
- 虾仁紫菜汤面 / 9

▶ 大麦 / 10

- 麦芽消食饮 / 11
- 黄白麦片粥 / 11
- 大麦红糖粥 / 11
- 大麦土豆粥 / 11
- 大麦红枣粥 / 11
- 大麦糯米粥 / 11
- 大麦牛肉粥 / 12
- 麦仁鸡肉粥 / 12

- 麦芽回乳汤 / 12
- 麦芽荷叶莲子汤 / 12
- 甘麦大枣南瓜汤 / 13
- 大麦油菜饭 / 13
- 羊肉大麦面片 / 13
- 大麦黄豆煎饼 / 13

▶ 燕麦 / 14

- 纤体养颜粥 / 15
- 燕麦地黄糊 / 15
- 南瓜燕麦粥 / 15
- 燕麦糯米粥 / 15
- 燕麦赤豆粥 / 15

▶ 荞麦 / 16

- 桂圆甜荞粥 / 17
- 荞麦绿豆粥 / 17
- 牛骨髓油炒面 / 17
- 味汁拌荞麦面 / 17
- 海米紫菜荞麦面 / 18
- 荞麦牛肉蒸饺 / 18
- 荞麦面蒸饼 / 18
- 荠菜荞麦饼 / 19
- 荞麦韭菜饼 / 19
- 荞麦葱油饼 / 19

▶ 大米 / 20

- 米汤牛奶饮 / 21

- 米皮糠人参茶 / 21
- 米糠芝麻藕粉羹 / 21
- 牛奶粥 / 21
- 豆汁米糊粥 / 21
- 芹菜粥 / 22
- 韭菜子粥 / 22
- 荷叶粥 / 22
- 蒲公英桃仁粥 / 22
- 白茯苓粥 / 22
- 枸杞子粥 / 23
- 沙参大米粥 / 23
- 参芪大米粥 / 23
- 猪血粥 / 23
- 猪肚粥 / 23

▶ 糯米 / 24

- 糯米阿胶粥 / 25
- 杨梅糯米粥 / 25
- 鲜虾韭菜粥 / 25
- 核桃芡实粥 / 25
- 蛋皮什锦饭 / 25
- 猪油豆沙八宝饭 / 26
- 奶黄糯米包 / 26
- 藕丝糕 / 26
- 糯米豆沙糕 / 26
- 枣泥松糕 / 27

○肉丝炒年糕 / 27

○鲜肉粽子 / 27

▶黑米 / 28

○滋阴补肾黑豆米浆 / 29

○黑米大枣红糖粥 / 29

○红枣桂圆黑米粥 / 29

○黑米红小豆粥 / 29

▶小米 / 30

○小米鸡内金粥 / 31

○小米鲜牡蛎粥 / 31

○鲫鱼小米粥 / 31

○小米枣仁粥 / 31

○小米薏米绿豆羹 / 31

○粟蹄鹌鹑羹 / 32

○鸡蓉小米羹 / 32

○小米红小豆饭 / 32

○什锦杂粮饭 / 32

○三河小米饺 / 32

○小米发糕 / 33

○小米面赤豆糕 / 33

○小米健脾茶 / 33

▶薏米 / 34

○薏米炖荸荠 / 35

○薏米菱角粉冲剂 / 35

○防癌薏米煎 / 35

○薏米菱河饮 / 35

○薏米莲枣羹 / 35

○薏米莲子藕粉羹 / 35

○薏米红枣粥 / 36

○薏米大米粥 / 36

○薏米玉米粥 / 36

○薏米米皮糠粥 / 36

○金银花薏米粥 / 36

○薏米山药粥 / 36

○薏米莲子百合粥 / 37

○薏米八宝粥 / 37

○冬瓜薏米粥 / 37

○薏米什锦饭 / 37

▶玉米 / 38

○玉米须粥 / 39

○冬瓜玉米面粥 / 39

○玉米山楂红枣粥 / 39

○玉米红枣粥 / 39

○玉米豆粉粥 / 39

○玉米须山药粥 / 40

○益智苞谷汤 / 40

○嫩玉米豆苗汤 / 40

○猪胰玉米粒汤 / 40

○玉米粒蚌肉汤 / 40

○玉米须虾皮豆腐汤 / 41

○玉米须茶 / 41

○玉米奶茶 / 41

○玉米须香蕉皮饮 / 41

○玉米甜羹 / 41

○玉翠羹 / 42

○韭菜虾皮玉米蒸饺 / 42

○玉米面饼 / 42

○玉米粉烤饼 / 42

○玉米鸡蛋煎饼 / 43

○玉米面红枣发糕 / 43

○玉米粉糕 / 43

○芝麻玉米粉球 / 43

▶高粱 / 44

○高粱猪肚粥 / 45

○高粱丹参粥 / 45

○生姜高粱米粥 / 45

○荆芥高粱粥 / 45

○白及枣蜜粥 / 45

▶芝麻 / 46

○黑芝麻茶 / 47

○黑芝麻豆浆 / 47

○芝麻杏仁糊 / 47

○黑芝麻薏米羹 / 47

○芝麻核桃糊 / 47

○黑芝麻消渴糊 / 48

○芝麻四神糊 / 48

○芝麻养颜粥 / 48

○黑芝麻粥 / 48

○芝麻桑葚粥 / 48

○芝麻香菜面 / 49

○黑芝麻小米炒面 / 49

○炒芝麻 / 49

○姜汁芝麻粉 / 49

第二章 ▶

50

豆类

▶黄豆 / 50

○昆藻煮黄豆 / 51

○人造乳 / 51

○香菜豆汁 / 52

○鲜味豆浆 / 52

○甜豆浆 / 52

○胚芽豆浆 / 52

○荠菜豆腐羹 / 52

○牛肉豆腐羹 / 53

○豆芽猪血薏米羹 / 53

○黄豆粉白面糊 / 53

○豆浆大米粥 / 53

○豆浆小米粥 / 53

▶绿豆 / 54

○绿豆香蕉汁 / 55

○绿豆菊花饮 / 55

○绿豆海带红糖饮 / 55

○绿豆红枣饮 / 55

○绿豆大黄饮 / 55

○二豆降压糕 / 56

○绿豆鸡蛋煎饼 / 56

○银芽肉丝春卷 / 56

○瓜姜银芽 / 57

○黄瓜拌绿豆芽 / 57

○素拌银丝 / 57

○绿豆芽拌蛋皮丝 / 57

▶红小豆/58

- 洋参红小豆消渴茶/59
- 红小豆瓜皮饮/59
- 红小豆葫芦羹/59
- 红小豆鲫鱼羹/59
- 红小豆酒酿羹/60
- 鸡汤红小豆粥/60
- 桂花红小豆粥/60
- 红小豆小米粥/60
- 红小豆高粱米粥/60
- 鸡金红小豆粥/61
- 红小豆补脾粥/61
- 红小豆薏米粥/61
- 红小豆百合杏仁粥/61
- 二豆红枣粥/61
- 红小豆山药粥/61

▶黑豆/62

- 黑豆鸡蛋酒汤/63
- 黑豆山楂杞子饮/63
- 黑豆腐皮汤/63
- 黑豆浮小麦汤/63
- 黑豆莲藕母鸡汤/63
- 黑豆红枣鹌鹑汤/64
- 黑豆红枣鲤鱼汤/64
- 黑豆牛肉汤/64
- 二豆车前汤/64
- 黑豆芡实汤/65
- 黑豆柏子仁汤/65
- 二豆鲤鱼粥/65
- 多宝山药黑豆泥/65

▶豌豆/66

- 豌豆苗蜜汁/67
- 豌豆奶羹/67
- 桂花豌豆羹/67
- 豌豆糯米粥/67
- 豌豆绿豆粥/67
- 豌豆核桃仁泥/68

- 双色泥/68

- 冰冻豌豆蓉/68
- 煮豌豆荚/68
- 肉丁豌豆饭/69
- 茄汁豌豆炒饭/69
- 豌豆肉丁面/69
- 豌豆糕/69

▶扁豆/70

- 扁豆花粉消渴茶/71
- 消暑扁豆饮/71
- 荷叶三豆饮/71
- 扁豆葛根豆浆/71
- 扁豆薏米莲枣羹/71
- 扁豆花粉山药羹/72
- 扁豆凤爪汤/72
- 扁豆红枣白芍汤/72
- 扁豆香薷银花汤/72
- 扁豆粥/72
- 扁豆小米粥/73
- 扁豆红枣小米粥/73
- 扁豆木瓜/73
- 煮白扁豆/73
- 扁豆薏米粉/73

▶豇豆/74

- 豇豆排骨汤/74
- 麻油汁豇豆/74
- 素干煸豇豆/75
- 番茄银耳拌豇豆/75
- 豇豆肉丝焖饼/75

▶蚕豆/76

- 蚕豆壳茶/77
- 蚕豆壳冬瓜皮茶/77
- 蚕豆粥/77
- 冬瓜三豆汤/77
- 牛肉蚕豆汤/77
- 二豆牛肉汤/77

▶芸豆/78

- 五香芸豆/79
- 蒜炒芸豆丝/79
- 干煸芸豆/79
- 芸豆相思糕/79

第三章▶

80

坚果、干果类

▶核桃/80

- 核桃仁豌豆泥/81
- 核桃腰花/81
- 百果油糕/81

▶莲子/82

- 莲子桂圆粥/83
- 炒莲子泥/83
- 人参莲肉汤/83
- 海带莲子汤/83
- 莲心茶/83

▶松子/84

- 松子肉饺/84
- 松子油皮卷/85
- 松子仁豆腐/85
- 海鲜松子辣豆腐/85
- 虾皮松子拌豆腐/85

▶板栗/86

- 补脑板栗粥/86
- 枸杞栗子烧羊肉/87
- 虾子板栗豆腐/87
- 甘麦板栗大枣粥/87
- 益智仁板栗粥/87
- 枣麦板栗粥/87

▶花生/88

- 花生仁粥/89
- 花生红枣小米粥/89
- 花生菠菜小米粥/89
- 花生桂枣粥/89
- 花生蚕豆汤/89

- 花生补浆 / 90
- 二叶茶 / 90
- 花生豆浆 / 90
- 花生红枣糊 / 90
- 花生山楂核桃糊 / 90
- 花生烧鲫鱼 / 91
- 花生糖 / 91
- 糖醋花生仁 / 91
- 煨煮花生 / 91

▶ 葵花子 / 92

- 桑麻葵子饮 / 92
- 葵子花生仁糊 / 93
- 葵子芝麻薏米糊 / 93
- 葵子二仁粥 / 93
- 葵子冰糖汤 / 93
- 茯苓葵子汤 / 93

▶ 南瓜子 / 94

- 南瓜子拌四丝 / 94
- 韭黄南瓜子拌干丝 / 95
- 南瓜子拌豆泡 / 95
- 南瓜子拌香干 / 95
- 黄瓜南瓜子拌腐竹 / 95

▶ 白果 / 96

- 白果鸡 / 96
- 黄豆芽白果炒肉丝 / 96
- 虾子白果拌腐竹 / 97
- 素炒白果豆芽菜 / 97
- 蘑菇白果炖豆腐 / 97
- 黄豆白果焖猪肉 / 97

▶ 百合 / 98

- 百合冬瓜汤 / 98
- 枸杞百合糯米粥 / 98
- 百合地黄粥 / 99
- 黄芪百合人参粥 / 99
- 疏肝粥 / 99
- 核桃百合蒸莲米 / 99
- 百合面 / 99

第四章 ▶

100

薯芋类

▶ 红薯 / 100

- 豉汁红薯蒸排骨 / 101
- 鸡血豆腐红薯汤 / 101

▶ 马铃薯 / 102

- 红烧土豆 / 103

- 当归米饭 / 103
- 洋葱豆腐土豆 / 103
- 鸡汁土豆豆干 / 103

▶ 山药 / 104

- 一品山药 / 104
- 八宝山药泥 / 105
- 山药猪肉汤 / 105
- 黄精山药炖乳鸽 / 105

▶ 南瓜 / 106

- 清炒南瓜丝 / 107
- 合欢花粥 / 107
- 姜汁南瓜豆笋丝 / 107
- 青椒南瓜拌豆腐 / 107
- 香椿南瓜拌豆腐 / 107

▶ 魔芋 / 108

- 莼菜魔芋豆腐汤 / 109
- 干豆腐皮魔芋汤 / 109
- 紫菜魔芋豆芽汤 / 109
- 魔芋鲫鱼汤 / 109

▶ 芋头 / 110

- 家常芋头 / 110
- 小麦山药芋头粥 / 110

保健篇

专家推荐的滋补调养五谷食疗方

111

第一章 ▶

112

滋补保健五谷食疗方

▶ 缓解失眠食疗方 / 112

- 桂圆百合煲鸡蛋 / 113
- 莲子百合煨猪肉 / 113
- 淮杞玉竹鲜蚝汤 / 113
- 酸枣仁老鸡汤 / 113

▶ 治疗头痛食疗方 / 114

- 黄酒核桃泥 / 114
- 天麻米饭 / 114
- 米醋花生粥 / 115
- 蔓荆子烩面 / 115
- 蔓荆子面条 / 115
- 芹菜枣仁汤 / 115

▶ 增智健脑食疗方 / 116

- 人参鹌鹑蛋 / 116
- 芝麻荸荠鼓 / 117
- 花生红枣汤 / 117
- 补脑增智饮 / 117

▶ 预防脱发食疗方 / 118

- 生发黑豆 / 118

- 首乌黑芝麻糖 / 118
- 豆干海带炒蒜苗 / 119
- 首乌黄豆烩猪肝 / 119
- 黑豆核桃桑葚粥 / 119
- 首乌红枣大米粥 / 119
- 合欢花菊花粥 / 119
- ▶**护眼明目食疗方 / 120**
 - 养眼黑豆核桃粉 / 120
 - 胡萝卜腰果明目汤 / 120
 - 芝麻三合泥 / 121
 - 桑葚百合粥 / 121
 - 萝卜枸杞玉米粥 / 121
 - 双花决明小米粥 / 121
- ▶**健牙护齿食疗方 / 122**
 - 美齿桃仁粥 / 122
 - 固齿首乌粥 / 122
 - 牛筋大米粥 / 122
 - 枸杞地黄甘菊粥 / 123
 - 枸杞百合糯米粥 / 123
 - 大枣羊胫骨粥 / 123
 - 桑葚枸杞子粥 / 123
- ▶**养颜抗皱食疗方 / 124**
 - 鲜奶豆腐 / 124
 - 百合莲花汤 / 124
 - 杏仁莲百薏米粥 / 124
 - 桑葚葡萄粥 / 125
 - 薏米山药粥 / 125
 - 杏仁牛奶芝麻糊 / 125
- ▶**润肤消斑食疗方 / 126**
 - 莲子红枣鲫鱼汤 / 126
 - 双豆百合鹌鹑蛋汤 / 126
 - 三仁美容粥 / 126
 - 银耳大枣大米粥 / 127
 - 桃花猪蹄美颜粥 / 127
 - 猪肾白肤粥 / 127
 - 柴草祛斑粥 / 127
- ▶**益气补血食疗方 / 128**
 - 当归猪肉米饭 / 128
 - 生炒糯米饭 / 128
 - 养血扶中糕 / 128
 - 蜜枣红糖糕 / 129
 - 枣泥甜糕 / 129
 - 核桃仁豌豆泥 / 129
 - 猪血菠菜粥 / 129
 - 大枣阿胶粥 / 129
- ▶**延缓衰老食疗方 / 130**
 - 葆春孩儿饼 / 130
 - 鸡头粉馄饨 / 130
 - 枣泥核山药桃酥 / 130
 - 黄精大米粥 / 131
 - 黑豆糯米红糖粥 / 131
 - 天冬黑豆芝麻粥 / 131
 - 杏仁核桃仁粥 / 131
 - 松子蜂蜜粥 / 131
- ▶**减压抗疲劳食疗方 / 132**
 - 炸熘山药人参果 / 132
 - 多宝人参汤 / 133
 - 黄精米饭豆腐汤 / 133
 - 银耳薏米羹 / 133
 - 人参麦冬五味饮 / 133
- ▶**提高抵抗力食疗方 / 134**
 - 番茄薯丁虾仁 / 134
 - 参芪灵芝牛肉汤 / 134
 - 甜玉米鲜蔬汤 / 135
 - 墨鱼猪脚粥 / 135
 - 苡仁芡实粥 / 135
- ▶**减肥瘦身食疗方 / 136**
 - 豆芽雪菜豆腐 / 136
 - 魔芋鸡 / 136
 - 荷叶蒸饼 / 137
 - 三色糯米饭 / 137
 - 黄瓜消肥饭 / 137
- ▶**强筋壮骨食疗方 / 138**
 - 薏米烧鹌鹑 / 138
 - 栗子炖鸡 / 138
 - 法制黑豆 / 138
 - 牛肉红枣汤 / 139
 - 杞杜鹌鹑汤 / 139
 - 龙骨牡蛎粥 / 139
 - 西洋参大枣粥 / 139
- ▶**利水消肿食疗方 / 140**
 - 眉豆薏米粥 / 140
 - 茯苓红小豆粥 / 140
 - 茅根豆粥 / 140
 - 玉米豆枣粥 / 140
 - 灯心草鲫鱼粥 / 141
 - 芡实老鸭粥 / 141
 - 鸡汁红豆粥 / 141
 - 黑豆鸡蛋粥 / 141
 - 鲤鱼红小豆粥 / 141
- ▶**解酒护肝食疗方 / 142**
 - 黄精黑豆汤 / 142
 - 白果圆子羹 / 142
 - 蔗浆粥 / 143
 - 万寿果粥 / 143
 - 大枣桑葚粥 / 143
 - 动物肝粥 / 143
 - 枣仁枣皮粥 / 143

第二章 ▶ 144

对症调理五谷食疗方

- ▶**感冒 / 144**
 - 黄豆萝卜汤 / 144
 - 大米葱白粥 / 144
 - 豆豉大米粥 / 145
 - 生姜白面粥 / 145
 - 荆芥大米粥 / 145
 - 防风葱白粥 / 145
 - 糯米生姜粥 / 145

- 芦根大米粥 / 145
- ▶**哮喘 / 146**
 - 苏子薏米粥 / 146
 - 山药百合粥 / 146
 - 芡实核桃糊 / 146
 - 萝卜米饺 / 146
 - 甲鱼糯米粥 / 147
 - 虫草白及粥 / 147
 - 百果蜜糕 / 147
- ▶**气管炎 / 148**
 - 猪肺薏米粥 / 148
 - 枇杷大米粥 / 148
 - 花生大米粥 / 148
 - 贝母大米粥 / 148
 - 杏仁粥 / 149
 - 百合大米粥 / 149
 - 陈皮大米粥 / 149
 - 芝麻白果汤圆 / 149
- ▶**肺结核 / 150**
 - 燕窝大米粥 / 150
 - 银耳参粥 / 150
 - 桃仁白参粥 / 150
 - 地黄白糖大米粥 / 150
 - 贝母冰糖粥 / 151
 - 黄豆鸭肉饺 / 151
 - 银耳豆腐 / 151
- ▶**冠心病 / 152**
 - 蒜香大米粥 / 152
 - 薤白葱白粥 / 152
 - 首乌红枣粥 / 152
 - 山楂白米粥 / 153
 - 桃仁二米粥 / 153
 - 绿豆银花小米粥 / 153
 - 蚕豆冬瓜皮汤 / 153
 - 丹参红枣粥 / 153

- ▶**高血压 / 154**
 - 葛根粉大米粥 / 154
 - 胡萝卜大米粥 / 154
 - 大米莲子粥 / 154
 - 豆浆大米粥 / 155
 - 芹菜大米粥 / 155
 - 荷叶冰糖粥 / 155
 - 决明子大米粥 / 155
 - 豆渣糕 / 155
- ▶**痛风 / 156**
 - 薏米防风粥 / 156
 - 桃仁大米粥 / 156
 - 山药清半夏粥 / 156
 - 淮小麦米粥 / 156
 - 薏米大米粥 / 156
 - 赤豆双米粥 / 157
 - 黑豆糯米粥 / 157
 - 茯苓生米仁粥 / 157
 - 柏子仁蜂蜜粥 / 157
 - 冰糖百合粥 / 157
 - 莲子大米粥 / 157
- ▶**胃炎 / 158**
 - 山楂甜粥 / 158
 - 百合红糖粥 / 158
 - 糯米甜粥 / 158
 - 砂仁粥 / 158
 - 蒜头炒饭 / 158
 - 荸荠糯米糕 / 159
 - 芝麻四合泥 / 159
 - 黑豆煨红枣 / 159
- ▶**消化性溃疡 / 160**
 - 高良姜大米粥 / 160
 - 蛋壳糯米粥 / 160
 - 红薯白粥 / 160
 - 扁豆佛手粥 / 160
 - 茉莉花粥 / 161

- 茶香米粥 / 161
- 茯苓人参粥 / 161
- 紫苏大米粥 / 161
- 红枣小米粥 / 161
- 荷叶茯苓粥 / 161
- ▶**病毒性肝炎 / 162**
 - 茵陈甜米粥 / 162
 - 木耳双豆粥 / 162
 - 茯苓双米粥 / 162
 - 柳叶大枣粥 / 162
 - 虎杖甘草粥 / 163
 - 大麦芽木瓜粥 / 163
 - 佛手山药粥 / 163
 - 茯苓大米粥 / 163
 - 鸭肉薏米粥 / 163
 - 黄芪薏米粥 / 163
- ▶**肝硬化 / 164**
 - 红枣茵陈粥 / 164
 - 赤豆大米鸭肉粥 / 164
 - 车前子粥 / 164
 - 郁李仁大米粥 / 165
 - 玉米南瓜饼 / 165
 - 家常蘑菇面 / 165
 - 荞麦甜饼 / 165
- ▶**急性肾炎 / 166**
 - 蒲公英大米粥 / 166
 - 车前叶大米粥 / 166
 - 薏米大米白糖粥 / 166
 - 青菜薏米粥 / 167
 - 泽泻大米粥 / 167
 - 鲜冬瓜大米粥 / 167
 - 苏叶大米粥 / 167
- ▶**糖尿病 / 168**
 - 枸杞大米粥 / 168
 - 黄芪大米粥 / 168
 - 白扁豆大米粥 / 168

- 葛根大米粥 / 168
- 菠菜鸡内金粥 / 169
- 地骨皮麦冬粥 / 169
- 萝卜粥 / 169
- 天花粉大米粥 / 169
- 大米甜粥 / 169
- 香菜根鸡内金粥 / 169
- ▶**肥胖症 / 170**
 - 红小豆大米粥 / 170
 - 白茯苓大米粥 / 170
 - 荷叶大米甜粥 / 170
 - 二米粥 / 170
 - 绿豆粥 / 171
 - 冬瓜粥 / 171
 - 薏米甜粥 / 171
 - 焦三仙粥 / 171
 - 蚕豆大米粥 / 171
- ▶**高脂血症 / 172**
 - 海带绿豆粥 / 172
 - 山楂大米粥 / 172
 - 陈皮薏米粥 / 172
 - 泽泻甜粥 / 172
 - 陈皮茯苓粥 / 173
 - 菊花决明子粥 / 173
 - 三七首乌粥 / 173
 - 玉米粥 / 173
 - 海带大米饭 / 173
- ▶**缺铁性贫血 / 174**
 - 饴糖大米粥 / 174
 - 肝香米粥 / 174
 - 羊骨米粥 / 174
 - 猪血鲫鱼粥 / 174
 - 红枣粥 / 175
 - 羊肉大枣粥 / 175
 - 阿胶糯米粥 / 175
 - 黄芪红枣粥 / 175
- 菠菜大米粥 / 175
- 桂圆莲子粥 / 175
- ▶**尿路结石 / 176**
 - 茅根大米粥 / 176
 - 核桃甜粥 / 176
 - 荸荠鸡内金粥 / 176
 - 双米甜粥 / 176
 - 蚕豆羹 / 177
 - 扁豆玉米粥 / 177
 - 薏米酒酿 / 177
 - 冬瓜赤豆粥 / 177
 - 大麦红糖粥 / 177
- ▶**胆囊炎与胆石症 / 178**
 - 花香山楂粥 / 178
 - 鸡内金甜粥 / 178
 - 蒲公英薏米粥 / 178
 - 麦麸南瓜粥 / 178
 - 腐竹鲜蘑 / 179
 - 艾叶生姜粥 / 179
 - 阿胶糯米粥 / 179
 - 黄豆散 / 179
- ▶**月经不调 / 180**
 - 青皮山楂粥 / 180
 - 猪肚槟榔粥 / 180
 - 益母草生姜粥 / 180
 - 黄芪双米粥 / 180
 - 黄芪莲子大麦粥 / 181
 - 人参黄芪粥 / 181
 - 生地黄槐花粥 / 181
 - 红花当归糯米粥 / 181
 - 牡丹甜粥 / 181
- ▶**痛经 / 182**
 - 肉桂红糖粥 / 182
 - 益母草当归粥 / 182
 - 干姜大枣红糖粥 / 182
 - 高良姜大枣粥 / 182
- 党参阿胶粥 / 183
- 红糖拌芝麻 / 183
- 鲜藕粥 / 183
- 双姜粥 / 183
- 益母草生地黄粥 / 183
- ▶**妊娠呕吐 / 184**
 - 麦冬生地二米粥 / 184
 - 糯米粥 / 184
 - 砂仁大米粥 / 184
 - 绿豆糯米粥 / 184
- ▶**妊娠水肿 / 185**
 - 白茯苓生姜粥 / 185
 - 鲤鱼冬瓜大米粥 / 185
 - 黄芪鸭肉粥 / 185
 - 红小豆焖鲤鱼 / 185
- ▶**胎动不安 / 186**
 - 莲子山萸粥 / 186
 - 黄芪大米甜粥 / 186
 - 鲤鱼豆豉糯米粥 / 186
 - 鲤鱼苈麻糯米粥 / 186
 - 山药桂圆粥 / 186
- ▶**产后体虚 / 187**
 - 小米红糖粥 / 187
 - 黑芝麻蜂蜜粥 / 187
 - 红枣小麦粥 / 187
 - 桑葚糯米粥 / 187
 - 黑木耳红枣粥 / 187
- ▶**产后缺乳 / 188**
 - 猪蹄漏芦粥 / 188
 - 鲢鱼丝瓜仁小米粥 / 188
 - 豌豆大米粥 / 188
 - 莴苣生甘草粥 / 189
 - 小茴香大米粥 / 189
 - 猪蹄黄豆汤 / 189
 - 蒸酿豆腐角 / 189
 - 荔枝大米红糖粥 / 189

▶产后便秘/190

- 芝麻苏子粥/190
- 黑芝麻杏仁粥/190
- 当归柏子仁粥/190
- 生地黄大米粥/191
- 紫苏麻仁粥/191
- 灵芝荷包饺/191
- 桂圆淮山药糕/191

▶更年期综合征/192

- 山药小麦糯米粥/192
- 枣仁小麦粥/192
- 百合生地黄粥/192
- 甘草大枣粥/192
- 合欢花红糖粥/193
- 灵芝糯米粥/193
- 大枣百合桂圆粥/193
- 枸杞五味饮/193
- 茵陈荷叶粥/193

▶小儿遗尿/194

- 益智仁茯苓粥/194
- 益智仁大米粥/194
- 黄芪鸡肉粥/194
- 鲜韭大米粥/195
- 螵蛸桑大米粥/195
- 菟丝子五味粥/195
- 黄芪浮小麦粥/195
- 银耳莲子粥/195

▶小儿厌食/196

- 山楂高粱米粥/196
- 鸡内金大米粥/196
- 山药小米粥/196
- 山楂汁大米粥/196
- 山楂神曲粥/196

▶小儿夜啼/197

- 桂圆芡实粥/197
- 高良姜干姜红糖粥/197

- 饴糖糯米粥/197

- 小米粥/197

- 党参白术粥/197

▶小儿腹泻/198

- 山药扁豆粥/198
- 茯苓车前子粥/198
- 神曲山楂大麦粥/198
- 茯苓大枣粥/198

▶小儿性早熟/199

- 地黄玄参粥/199
- 地黄大米粥/199
- 栀子仁车前草粥/199
- 茵陈香附粥/199

▶小儿百日咳/200

- 川贝米汤/200
- 香梨米粥/200
- 萝卜子粥/200
- 山楂麦芽粥/200

▶小儿夏季热/201

- 荷叶冬瓜粥/201
- 蚕茧红枣糯米粥/201
- 西洋参石斛粥/201
- 蒲公英香附粥/201

第三章 ▶ 202

顺时顺季, 四季养生食疗方

▶春季养生食疗方/202

- 荠菜山药瘦肉粥/203
- 枸杞菊花粥/203
- 荠菜粥/203
- 韭菜粥/203
- 芹菜粥/203
- 猪肝粥/204
- 薄荷粥/204
- 枸杞粥/204
- 胡萝卜粥/204
- 山药粥/204

▶夏季养生食疗方/205

- 消暑三豆羹/205
- 大枣莲子百合粥/205
- 冬瓜鸭粥/206
- 菊枣蜂蜜露/206
- 薏仁饮/206
- 姜汁糙米茶/206
- 魔芋奶汁/206

▶秋季养生食疗方/207

- 猪肝煮黄豆/207
- 红枣桂圆魔芋汤/208
- 百合莲子糯米粥/208
- 猪肝菠菜粥/208
- 大枣糯米粥/208
- 鸡肝豉姜粥/208
- 牛蹄筋粥/209
- 芪枣羊骨粥/209
- 当归猪胫骨粥/209
- 黄豆芽粥/209
- 腐竹白果粥/209

▶冬季养生食疗方/210

- 杜仲核桃煲猪腰/210
- 淮杞乌鸡御寒汤/210
- 核桃粥/211
- 人参粥/211
- 腊八粥/211
- 核桃羊肉粥/211
- 黄豆粥/211

绪论

· 养生五谷杂粮，纯天然健康补给站

想要与健康为伍，首先就要从健康的生活开始。利用既便宜又具有养生功效的五谷杂粮，依照中医“医食同源”的概念，配合自己的体质和需求来科学饮食，便能起到调理体质，滋养身心的作用，从而达到食疗养生的效果。五谷杂粮不仅是健康食物，也是养生良药，为了健康多吃五谷杂粮，提高生存质量，减少疾病，延年益寿。

五谷杂粮具体包括什么

“五谷”在《黄帝内经》中是指“大米、小豆、麦、大豆、黄黍”。随着时代的发展，现在人们口口相传的五谷，是指“稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米”五种常见的粮食。而在生活中，人们习惯把精制米和面粉之外的粮食统称为“杂粮”。久而久之，五谷杂粮的范围就被扩大为各种粮食作物。五谷杂粮包括各种谷类、豆类、薯类，以及坚果类和干果类。包含了人们平时食用的大米、玉米、小米、高粱、燕麦、糙米、糯米、黑米、黄豆、绿豆、红小豆、花生、核桃仁、腰果、松子、芝麻、杏仁、山药、魔芋等。随着人们养生意识的不断加强与深入，五谷杂粮的养生价值越来越得到人们的认可和重视。人们经常将各种五谷搭配在一起，做成美味又营养的粥品。如腊八粥中就包含8种粮食，含有人体所需要的多种营养。

五谷杂粮应该如何分类

现代意义上的“五谷”是指所有种类的粮食。在五谷里面，稻米和小麦由于口感好而通常被认为是细粮，而玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、豆类、薯类等其他粮食被认为是杂粮。具体细分如下：

- 1.谷类：包括稻米（大米、糯米、粳米）、小麦、燕麦、荞麦、玉米和高粱。
- 2.豆类：包括大豆（黄豆、黑豆）和其他豆类（青豆、蚕豆、绿豆、红小豆等）。
- 3.薯类：包括红薯、白薯、芋头、马铃薯。薯类中含有丰富的淀粉、膳食纤维、矿物质和维生素，而其中维生素A和维生素C的含量比胡萝卜和一般水果还要高。



五谷杂粮的保健功效

五谷杂粮本身优质而丰富的营养价值决定了其重要而广泛的保健功效。五谷杂粮的具体功效主要有以下三种：

1. 五谷杂粮有降压、降糖的功效。五谷杂粮中所富含的膳食纤维能够延缓人体对葡萄糖的吸收，对控制和调节血糖有较大的帮助。另外，五谷杂粮中的燕麦、荞麦、大麦、黑米等，能够有效调节胰岛素的分泌，是糖尿病患者的“福星”。

2. 五谷杂粮能够有效提高人体免疫力，增强人体的抗病能力。五谷杂粮的营养均衡而全面，尤其富含膳食纤维，能满足人体对大部分营养物质的需求。而这些营养素都能够有效提高人体免疫力，增强抗病能力。

3. 五谷杂粮具有很好的美容、减肥功效。五谷杂粮中丰富的膳食纤维有助于排出体内垃圾和毒素，从而使身体清洁，皮肤变得细嫩光滑。另外，大多数人都是酸性体质，而五谷杂粮和蔬菜一样，多属于碱性食物。因此，五谷杂粮能够中和酸性体质，达到美容的作用。对于摄入肉类和脂肪过多的人效果尤为明显。五谷杂粮的热量低、体积大，能够使人体产生饱腹感，有效减少人体对食物的摄入，阻止碳水化合物和脂肪的吸收，进而达到减肥瘦身的目的。

4. 五谷杂粮还有延缓衰老，预防心脑血管疾病的功效。



食用五谷杂粮的禁忌

五谷杂粮是人们日常生活中最重要的食物之一。食用时要注意食用的方式和禁忌，这样才能最大限度地发挥五谷杂粮的价值与功效。食用五谷杂粮主要有以下四点禁忌：

1. 胃肠功能不好的人要少吃粗杂粮。五谷杂粮中膳食纤维含量较高，而且主要是粗纤维。粗纤维会导致食物在人体内停留时间过长，刺激胃液分泌，引起疼痛或腹胀。

2. 不要过量食用。再好的食物也不能一次吃得过多，否则会适得其反，五谷杂粮也是一样。一次性食入过多，很容易造成人体消化不良，尤其是一些豆类、坚果类食物，以及糯米一类的黏性食物，日常食用要注意。

3. 容易过敏者谨慎食用。有些人对某种食物过敏，日常就要尽量避免食用。

4. 特殊人群注意选择适合自己的五谷杂粮。每个人的身体情况都不一样，特殊人群选择食物时要多加注意。如孕妇不要食用薏米，因为它会引起子宫收缩，有可能引起流产。

杂粮含有更多的矿物质吗

因为加工程度不同，杂粮的某些矿物质，例如磷、镁、锰、硒的含量要比细粮多一些。这几种矿物质对人体健康的价值相当大。不过，需要指出的是，无论细粮还是杂粮，其矿物质的含量与人体的需要量相比都不够多，算不上丰富，并且其吸收率很低，难以被人体利用。所以，如果想依靠粮食来满足身体对这些矿物质的完全需要，几乎是不现实的，即使全部主食都是杂粮也不行。那么，可能有人会问如何饮食才能满足人体对矿物质的需求呢？那就是除食用谷类食物外，还要食用其他食物。

如何做到五谷杂粮与蛋白质互补

毫无疑问，杂粮吃起来口感通常要比细粮差一些，这也是人们长久以来避粗求精的主要原因之一。然而，营养和保健是人们选择杂粮的主要动力。那么如何科学地吃杂粮，才能做到既营养保健，又不亏待胃口呢？

据营养师介绍，吃杂粮首先应粗细兼备，混合食用，提高主食的营养价值。有些人终年只吃大米，也有人终年只吃面粉，这样的吃法都不正确。最好是既吃米又吃面，还要吃些杂粮，以获得全面营养。比如，米、面蛋白质中缺乏赖氨酸、色氨酸，将几种粮食混合食用，就能使生理效能较低的蛋白质在氨基酸上取长补短。这种吃法在营养学上叫做“蛋白质互补”。比如，大豆富含赖氨酸，在谷类粮食中补充适量大豆，可大大缩小赖氨酸的不足，提高粮食蛋白质的营养价值。各种豆类、荞麦、苜蓿、高粱、小麦和薯类都是蛋白质互补的好原料。

其次，要提高杂粮的食用品质，调剂口味，最常用的方法是杂粮细做。比如，用粗细粮混合做的金银花卷、杂合面条、杂合面煎饼、杂合面窝头、栗子面馒头、小米面馒头等，还有很多干稀搭配的科学方法，如油条配豆浆，馒头、花卷配玉米粥或小豆粥、小米粥，窝头、发糕配面汤或大米粥等。这样既可增加食欲、提高人体消化率，又可补充身体所需的营养素。

膳食营养宝塔是如何组成的

第一层（底层）：谷类。包括米、面以及各种杂粮。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素，是能量的主要来源。每人每天要吃300~500克。

第二层：蔬菜和水果。主要提供膳食纤维、矿物质、维生素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，不可只吃水果不吃蔬菜。一般来说红色、绿色、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。每天应吃蔬菜400~500克，水果100~200克。

第三层：鱼、虾、肉、蛋（肉类包括畜肉、禽肉及内脏）类。主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此间营养素含量有所区别。每天应吃150~200克。

第四层：奶类和豆类食物。奶类主要包括鲜牛奶及其制品等。除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也较高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素等。每天应饮鲜奶250~500克，吃豆类及豆制品50~100克。

第五层（塔尖）：油脂类。包括植物油等，植物油主要提供能量，还可提供维生素E和必需脂肪酸，但每天食用量不要超过25克。

如何应用膳食平衡宝塔

膳食平衡宝塔是科学饮食的总结，那么该如何应用膳食平衡宝塔呢？每个人可根据膳食平衡宝塔，依据自己的特定情况确定自己的食物需要量，比如从事轻微体力劳动的成年男子，如办公室职员等，可参照中等能量（2400千卡）膳食来安排自己的进食量；从事中等强度体力劳动者，如公交车司机、搬运工和一般农田劳动者可参照高能量（2800千卡）膳食进行安排；不参加劳动的老年人可参照低能量（1800千卡）膳食来安排。女性一般比男性的食量小，因为女性体重较轻，身体构成与男性不同。女性需要的能量往往比从事同等劳动的男性低200千卡，甚至更多。

膳食平衡宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值和比例。每日膳食中应当包含宝塔中的各类食物，各类食物的比例也应基本与膳食平衡宝塔一致。日常生活无须每天都样样照着“宝塔”推荐量吃。例如烧鱼比较麻烦，就不一定每天都吃50克鱼，可以改成每周吃2~3次鱼，每次150~200克较为切实可行，实际上平日喜欢吃鱼的多吃鱼、愿吃鸡的多吃鸡都无妨碍，重要的是一定要经常遵循膳食平衡宝塔各层各类食物的大体比例。

膳食平衡宝塔包含的每类食物中都有许多品种，虽然每种食物都与另一种不完全相同，但同一类中各种食物所含营养成分往往大体上近似，在膳食中可以互相替换。吃食物时之所以要强调互换，是因为人们吃多种多样的食物不仅是为了获得均衡的营养，也是为了使饮食更加丰富多彩以满足人们的口味享受。假如人们每天吃同样的50克肉、40克豆，难免久食生厌，那么合理营养也就无从谈起了。