

时尚新厨房



营养学专家审定推荐

朱太治 双福 等 / 编著

五谷杂粮

养生粥

制·作·大·全

精选近 60 种五谷杂粮，
逐一解析性味归经、
养生功效、适用分量、
营养成分，养生食疗等内容。
超值奉献近 300 道
五谷杂粮养生粥谱



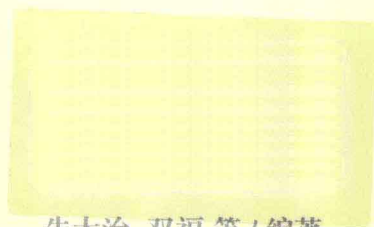
化学工业出版社

时尚新厨房

营养学专家审定推荐

五谷杂粮

养生粥



朱太治 双福 等 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以养生为内容核心,由营养专家审定,按照五谷杂粮的类别,分为五谷类养生、薯豆类养生、杂粮类养生。对55种食材,近300道五谷杂粮美食做法进行分类讲解。花样创新,以适合大众养生的五谷杂粮粥为主,含少量大众喜食的杂粮主食及杂粮养生茶等美食制作,养生为主,兼具软糯口感,让你爱上五谷杂粮。

此外,书中还详细讲解了食材知识、对应美食的养生功效以及36道五谷杂粮养生茶,让你根据自己的需要,轻松选择与制作;10种五谷杂粮“挑选与贮藏窍门”以及五谷杂粮的其他知识,教你更好地食用五谷杂粮。食材常见,简单方便,家庭易操作。

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮养生粥 / 朱太治、双福等编著. -- 北京: 化学工业出版社, 2012.10
(时尚新厨房)
ISBN 978-7-122-15129-2

I. ①五… II. ①朱… ②双… III. ①粥-食物养生-食谱
IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第195654号



责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 宋玮

摄影: 双福 SF文化工作室
www.shuangfu.cn
装帧设计: 水长流文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 8.5 字数 200 千字
2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

如何使用本书

按照食材，分类养生

本书精选55种五谷杂粮，对每种食材从概述、养生功效、适用分量方面进行详细的文字介绍，全面实用；营养成分表部分将每种食材所含的营养成分详细标明，科学准确，让你能根据自己的需要，选择适合自己养生的五谷杂粮。

实物材料图示，方便查找

每种食材配有真实、精美食材大图，让你能够准确辨别，轻松购买。



概述

糯米是人们熟悉并经常食用的粮食之一。又叫稻米。红米、糯米、糯米。因其食糯黏滑，常被用以制成风味小吃。家庭大都喜欢，逢年过节很多地方都有吃年糕的习俗。这种糯米的生育也是由糯米和制成的。我国各地均有栽培。黏糯米或称糯米，糯米古称糯稻。

养生功效

具有健脾止泻、燥湿、发汗、解暑之功。
糯米富含B族维生素，能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀、泄泻有一定辅助作用。糯米和发汗作用，因此对驱寒、发汗有良好的食疗效果。

糯米是一种温和的滋补品，适用于脾胃虚寒所致的食滞、食欲不振、泄泻和气血引起的汗多、气短乏力、妊娠漏胎等症。

糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、铁、磷、B族维生素等，为滋补强壮品。糯米制成的酒，可用于滋补强身和治疾。

营养成分表

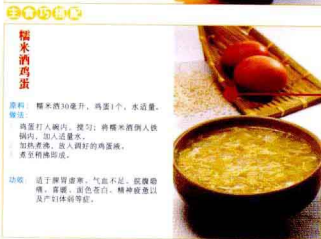
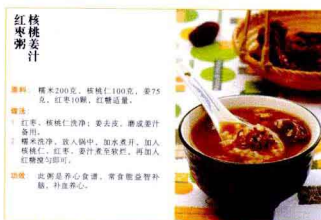
糯米营养成分表 (每100g)	
项目	含量
能量	345.0 kJ
蛋白质	7.3 g
脂肪	1.0 g
碳水化合物	78.0 g
膳食纤维	0.4 g
钙	0.11 mg
铁	0.04 mg
磷	1.29 mg
钾	26 mg
钠	1.17 mg
维生素B1	0.15 mg
维生素B2	0.04 mg
维生素B3	0.04 mg
维生素B5	0.04 mg
维生素B6	0.04 mg
维生素B7	0.04 mg
维生素B9	0.04 mg
维生素C	0.04 mg
维生素E	0.04 mg
维生素K	0.04 mg
维生素A	0.04 mg
维生素D	0.04 mg
维生素F	0.04 mg
维生素G	0.04 mg
维生素H	0.04 mg
维生素I	0.04 mg
维生素J	0.04 mg
维生素K	0.04 mg
维生素L	0.04 mg
维生素M	0.04 mg
维生素N	0.04 mg
维生素O	0.04 mg
维生素P	0.04 mg
维生素Q	0.04 mg
维生素R	0.04 mg
维生素S	0.04 mg
维生素T	0.04 mg
维生素U	0.04 mg
维生素V	0.04 mg
维生素W	0.04 mg
维生素X	0.04 mg
维生素Y	0.04 mg
维生素Z	0.04 mg

适用分量

每餐50克。

囊括常见五谷杂粮，指导性强

本书将常见的五谷杂粮全收录，划分为五谷类、薯豆类和杂粮类，对它们进行详细讲解，既包括介绍，又有相关的推荐菜谱。囊括常见五谷杂粮，更具生活指导意义。



精选推荐美食，真实成品展示

每种食材精心选取美食进行推荐，根据做法文字一步一步制作，让你的五谷杂粮养生美食轻松做。真实的制作成品大图，以及精准的功效描述，可以供你参考，并能令你收到理想的效果。

种类多，花样翻新，五谷杂粮养生美食全收录

五谷杂粮粥、五谷杂粮茶，口味多样，花样翻新，让你百吃不厌。

内容全面，实用性强

10种五谷杂粮挑选与贮藏窍门以及五谷杂粮的其他知识，教你更好地食用五谷杂粮。

36道五谷杂粮养生茶，给你最贴心的养生指导

本书精选36道五谷杂粮养生茶，详细讲解其用料、制作过程、养生功效，并配以精美大图，给你最贴心的养生指导。



目录

CONTENTS



PART

1

科学食用五谷杂粮

- 001 五谷杂粮的分类以及“四性”与“五味”
- 004 五谷杂粮的选购与贮存
- 008 学会烹调让五谷杂粮更美味
- 009 六种人不宜多食五谷杂粮



PART

2

五谷养生粥

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 010 粳米 | 015 黑粳米鸡肉汤 | 021 小米红糖粥 |
| 011 生姜大枣粥 | 015 黑粳米莲子冰糖粥 | 021 小米枸杞安神粥 |
| 011 百合杏仁粳米粥 | 016 糯米 | 022 玉米 |
| 011 粳米菊花粥 | 017 核桃姜汁红枣粥 | 023 猪肉玉米粥 |
| 012 黄米 | 017 糯米酒鸡蛋 | 023 玉米面饼子 |
| 013 胡萝卜牛肉黄米粥 | 018 高粱 | 024 薏米 |
| 013 浓香黄米馒头 | 019 羊肉高粱米粥 | 025 银杏薏仁糖水 |
| 014 黑粳米 | 019 高粱猪肚粥 | 025 薏米红豆糊 |
| 015 黑粳米粥 | 019 高粱红豆粥 | 025 香蕉菠萝薏米粥 |
| 015 黑粳米红豆粥 | 020 小米 | 026 紫米 |

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 027 紫米薏米粥 | 032 小麦 | 037 莜麦山药粥 |
| 027 紫米粥 | 033 淮小麦甘草汤 | 037 莜麦粥 |
| 027 紫米龙眼大枣粥 | 033 灵芝小麦粥 | 038 芡实 |
| 027 紫米猪肝粥 | 033 三合面发糕 | 039 芡实炖绿豆 |
| 028 大麦 | 034 燕麦 | 039 芡实猪肚汤 |
| 029 粳米大麦花生粥 | 035 营养燕麦粥 | 039 神仙粥 |
| 029 大麦南瓜粥 | 035 燕麦片猪肉粥 | 039 龙眼芡实汤 |
| 029 大麦糯米粥 | 035 牛奶麦片粥 | 040 青稞 |
| 030 荞麦 | 035 燕麦粳米粥 | 041 青稞杏仁粥 |
| 031 荞麦粥 | 036 莜麦 | 041 青稞多宝粥 |
| 031 毛豆荞麦粥 | 037 莜麦猪肉汤 | 041 青稞粥 |
| 031 荞麦清粥 | 037 凉拌莜麦面 | 041 青稞茴香泥 |

PART

3

薯豆养生粥



- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 042 扁豆 | 047 红豆花生糖水 | 051 黑豆蛋粥 |
| 043 扁豆粳米粥 | 047 红豆粥 | 051 芝麻黑豆浆 |
| 043 薏米扁豆粥 | 047 红豆米枣粥 | 051 五谷杂粮馒头 |
| 044 蚕豆 | 048 黄豆 | 051 五豆窝头 |
| 045 蚕豆汤 | 049 银杏豆浆 | 052 花豆 |
| 045 蚕豆炖牛肉 | 049 黄豆香菜汤 | 053 芋头花豆玉米粥 |
| 046 红豆 | 049 豆面窝头 | 053 花豆煲龙骨 |
| 047 红豆南瓜粥 | 050 黑豆 | 053 美味花豆排骨汤 |

- | | | | | | |
|-----|---------------|-----|---------------|-----|--------------|
| 054 | 豇豆 | 063 | 鸡蛋蒸豆腐 | 070 | 芋头 |
| 055 | 大麦豇豆粥 | 063 | 姜葱猪蹄豆腐汤 | 071 | 芋泥拌味噌芝麻 |
| 055 | 豇豆汤 | 063 | 豆腐红糖盅 | 071 | 椰汁香芋南瓜 |
| 056 | 绿豆 | 064 | 甘薯 | 071 | 芋头咸粥 |
| 057 | 绿豆薏米汤 | 065 | 甘薯米粥 | 072 | 魔芋 |
| 057 | 橘香绿豆粥 | 065 | 甘薯蒸山药 | 073 | 香果魔芋粥 |
| 057 | 绿豆煎饼果子 | 065 | 甘薯粳米粥 | 074 | 南瓜 |
| 058 | 豌豆 | 066 | 土豆 | 075 | 油煎南瓜饼 |
| 059 | 豌豆绿豆粥 | 067 | 裙带菜土豆饼 | 075 | 南瓜牛奶粥 |
| 059 | 豌豆瘦肉粥 | 067 | 营养土豆泥 | 076 | 藕 |
| 060 | 芸豆 | 067 | 鲜榨土豆汁 | 077 | 莲藕粥 |
| 061 | 脊骨炖芸豆 | 068 | 山药 | 077 | 莲藕黄豆煲排骨 |
| 061 | 芸豆猪肉包 | 069 | 山药葡萄粥 | 077 | 莲藕汁 |
| 061 | 芸豆打卤面 | 069 | 莲子山药粥 | | |
| 062 | 豆腐 | 069 | 山药芝麻粥 | | |



PART

4

杂粮养生粥

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| 078 | 白果 | 081 | 雪梨银耳百合粥 | 085 | 芹香荸荠粥 |
| 079 | 白果冬瓜粥 | 082 | 杏仁 | 085 | 红萝卜荸荠糖水 |
| 079 | 白果燕麦片粥 | 083 | 萝卜杏仁煮牛肺 | 086 | 菱角 |
| 079 | 白果腐竹粥 | 083 | 杏梨糖水 | 087 | 红糖菱角粥 |
| 080 | 百合 | 083 | 杏仁川贝百合粥 | 087 | 菱角薏仁粥 |
| 081 | 百合大枣汤 | 084 | 荸荠 | 087 | 菱肉煲猪肚 |

- 088 茯苓
- 089 茯苓饼
- 089 茯苓鸡肉馄饨
- 089 茯苓川贝母炖梨
- 089 茯苓麦冬粥
- 090 枸杞子
- 091 枸杞粳米粥
- 091 枸杞红枣粥
- 091 枸杞子黑枣鸽蛋汤
- 092 葵花子
- 093 奶油葵花子粥
- 093 葵花子粥
- 093 山楂葵子汤
- 094 莲子
- 095 山楂大枣莲子粥
- 095 冰糖莲子粥
- 095 莲子猪心汤
- 096 南瓜子
- 097 南瓜子小米粥
- 097 南瓜子冰糖粥
- 097 南瓜子仁茶
- 098 松子
- 099 松子粥
- 099 炒松子黑芝麻
- 099 蒸松子核桃仁
- 100 香榧子
- 101 香榧子粥
- 101 生榧子饮
- 102 榛子
- 103 粳米榛子粥
- 103 营养榛子羹
- 103 榛仁枸杞粥
- 104 大枣
- 105 大枣银耳粥
- 105 荔枝大枣粥
- 105 大枣粥
- 105 大枣桃仁粥
- 106 黑枣
- 107 荸荠黑枣粥
- 107 黑枣山楂粥
- 107 黑枣莲子煲猪心
- 107 黑枣芡实莲子羹
- 108 龙眼
- 109 红茶龙眼鸽蛋汤
- 109 栗子龙眼粥
- 109 龙眼粥
- 109 百合莲子煲龙眼
- 110 板栗
- 111 板栗山药粥
- 111 栗子面窝窝头
- 111 核桃莲子炖栗仁
- 111 板栗红枣汤
- 112 花生
- 113 花生蛋香薯泥
- 113 糯米花生麦粥
- 113 花生红枣粥
- 113 花生炖猪蹄
- 114 核桃
- 115 糖霜核桃仁
- 115 核桃健脑粥
- 116 腰果
- 117 糯米腰果粥
- 117 腰花核桃仁汤
- 117 莲子薏米腰果羹
- 118 黑芝麻
- 119 芝麻红糖粥
- 119 养生黑芝麻粥
- 119 芝麻冰糖饮
- 119 芝麻核桃仁饮



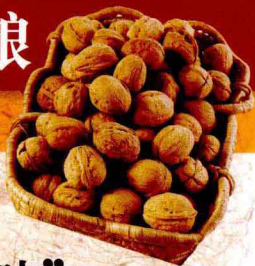
PART

5

36道五谷杂粮养生茶

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|--------|-----|--------|
| 120 | 黑豆苏木茶 | 123 | 松子花生茶 | 126 | 山楂益母草茶 |
| 120 | 黑豆薏仁茶 | 123 | 薏仁冬瓜仁茶 | 126 | 黑枣党参茶 |
| 120 | 绿豆红枣茶 | 123 | 薏仁红花茶 | 126 | 红枣首乌茶 |
| 120 | 绿豆车前草茶 | 123 | 薏仁黄芪茶 | 126 | 红枣甘麦茶 |
| 121 | 黄豆桑叶茶 | 124 | 薏仁高丽参茶 | 127 | 红枣黄芪茶 |
| 121 | 红豆花生茶 | 124 | 薏仁荷叶茶 | 127 | 枸杞当归茶 |
| 121 | 黑芝麻杏仁茶 | 124 | 杏仁茶 | 127 | 枸杞茶 |
| 121 | 黑芝麻绿茶 | 124 | 杏仁菊花茶 | 127 | 枸杞陈皮茶 |
| 122 | 芝麻乌龙茶 | 125 | 山楂丁香茶 | 128 | 枸杞菊花茶 |
| 122 | 黑芝麻核桃仁茶 | 125 | 山楂枸杞茶 | 128 | 枸杞覆盆子茶 |
| 122 | 黑芝麻菊花茶 | 125 | 山楂甘草茶 | 128 | 白果茉莉花茶 |
| 122 | 松子杏仁茶 | 125 | 山楂鲜柚茶 | 128 | 桂圆西洋参茶 |





五谷杂粮的分类以及“四性”与“五味”

认识五谷杂粮的分类

五谷杂粮，一直是国人食用的主食。随着经济的发展，五谷杂粮在人们饮食中占有的地位有所变动。

“五谷”之说出现于春秋、战国时期，《论语·微子》：“四体不勤，五谷不分。”但解释却有不同，一说是黍、稷、麦、菽、稻；另一说是黍、稷、麦、菽、麻。这两种说法的主要区别在于稻麻的有无，之所以出现分歧，是因为当时的作物并不止于五种，而各地的农作物种类又存在差异。“五谷”说的盛行，显然是受到五行思想的影响所致。因此，笼统地说，五谷指的就是几种主要的粮食作物。

而古代所说的杂粮通常是指水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮豆作物。主要有：高粱、谷子、荞麦、燕麦、大麦、糜子、黍子、薏米以及菜豆（芸豆）、绿豆、红豆（红小豆、赤豆）、蚕豆、豌豆、豇豆、黑豆等。其功效是生长期短、种植面积少、种植地区特殊、产量比较低，一般都含有很丰富的营养成分。

五谷的概念形成之后虽然相沿了两千多年，但这几种粮食作物在全国粮食供应中所处的地位却因时、因地而异。随着社会经济和农业生产的发展，五谷的概念也在不断地演变着。

现在所指的五谷通常是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，而人们习惯地将粳米、白面以外的谷类及杂豆，包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等称作杂粮。也即，五谷杂粮泛指谷类及薯类、豆类及坚果类。

谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮，薯类包括土豆、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

豆类及坚果：包括大豆、其他干豆类及花生、核桃、杏仁等坚果类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B族维生素和维生素E。

探究五谷杂粮的“四性”与“五味”



· 五谷杂粮中的“四性”

自古以来，中医即强调“药食同源”的道理，食物也有改善及治疗疾病的功效，所以也将食性区分，让人们依据自己的体质来选择适合的食物。而四性也就是四气，有寒、凉、温、热四种属性。五谷杂粮也是如此。所谓四性主要指“寒”“热”“温”“凉”四种属性，而寒热不明显的归于平性。



四性	作用原理	适合体质	五谷杂粮代表
寒	清热解暑、消除炎症	热性症状或 阳气旺盛者	小麦、荞麦
凉	降火气、减轻热症		绿豆、薏米、大麦、 小米
温	祛寒补虚	寒性症状或 阳气不足的人	红豆、高粱、糯米、 栗子、核桃
热	祛寒、消除寒症		炒、炸花生
平	开脾健胃、强壮补虚	各种体质皆适合	黑豆、玉米、粳米、 黄豆、豌豆

· 五谷杂粮中的五味

中医将食物分为酸、苦、甘、辛、咸五种滋味，此外还有淡味。五味各有其对应的体内器官和功效，饮食时五味都要均衡，不能偏废，这样才是最好的养生方式。

五味	对应脏器	作用原理	食用宜忌	五谷杂粮代表
酸味	肝	生津开胃、收敛止汗、 帮助消化、改善腹泻等症状	多吃易造成筋骨损伤； 患感冒者不宜多食	
苦味	心	清热泻火、促进伤口愈 合、解毒、除烦躁等	食用过多会口干舌燥； 有便秘现象、干咳症状 者、胃病患者、骨病患 者不宜食用	米糠
甘味	脾	补虚止痛、补益强壮、调 和脾胃系统	多食会导致发胖、 蛀牙；如有糖尿病或 腹部闷胀者不宜过量 食用	糯米、荞麦、 豌豆、栗子
咸味	肾	生津开胃、收敛止汗、 帮助消化、改善腹泻症状	过多食用会造成高血 压等心血管疾病；中 风患者不宜过多食用	核桃、大麦、 小米、松子等

五味	对应脏器	作用原理	食用宜忌	五谷杂粮代表
辛味	肺	缓解肌肉关节痛、偏头痛等症状，散风寒、行气活血	过多食用会导致便秘、上火以及长青春痘等	
淡味		利水渗湿，改善水肿、小便不利等	无湿性症状的人慎用	薏米等

· 科学食用五谷杂粮

谷类食物是中国传统膳食的主体，随着经济的发展、生活的改善，人们倾向于食用更多的动物性食物，而谷类食物的摄入逐渐减少，谷类食物作为膳食主体的地位在逐渐下降。时下，食用五谷杂粮养生之风渐兴，人们再次关注五谷杂粮。但食用五谷杂粮必须科学合理，只有均衡搭配才能真正为健康加分。

要坚持谷类为主，多吃薯类，摄入豆类

新《中国居民膳食指南》（以下简称“指南”）第一条重申饮食要坚持以谷类为主，人们应该保证每天适量摄入谷类食物，另外强调要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。

指南在第二条中建议增加薯类摄入量。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。薯类对控制体重、促进维持肠蠕动、保持肠道正常功能、预防便秘具有重要作用。

指南在第三条中鼓励大豆及其制品的摄入。大豆及其制品营养丰富，具有多种健康功效，尤其适合老年人和心血管病患者。

粗细搭配更有利于营养素的吸收

粗细搭配含有两层意思：一是要适当多吃一些传统的粗粮，即相对于精米、白面这些细粮以外的谷类及杂豆，包括小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等；二是针对目前谷类消费的主体是加工精度高的精米、白面，要适当增加一些加工精度低的米面。相对于精米、白面，其他粗粮中膳食纤维、B族维生素和矿物质的含量要高得多。粮食经过加工后，往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素、矿物质，而这些营养素和膳食成分也是人体最容易缺乏的。不同种类的粮食及加工品的合理搭配，可以提高其营养价值。

另外，适当多吃粗粮还有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。与细粮相比，粗粮更有利于防止高血糖。



五谷杂粮的选购与贮存

食用五谷杂粮时，要掌握一定的购买与保存窍门。这样不仅能购买到优质的五谷杂粮，同时也能延长五谷杂粮的保质期。在选购五谷杂粮时，总的原则是要一看、二抓、三闻、四尝。

一看 看五谷杂粮的色泽和外观。优质的五谷杂粮颗粒饱满，颜色透亮，无破损、虫蛀、霉变以及腐烂现象。

二抓 抓一把五谷杂粮，放开后看里面的杂质含量，优质的五谷杂粮干净，颗粒均匀，杂质少。

三闻 优质的五谷杂粮闻起来无异味，有粮食的清香。

四尝 选几粒五谷杂粮放在口中咀嚼，优质的五谷杂粮无异味、怪味。

买回来的五谷杂粮保存时一定要注意环境干燥，要放在干净的缸、桶、玻璃或者陶瓷容器中。现在介绍几种粗粮的选购以及贮藏方法。

粳米

选购窍门如下所示。

一看 看色泽和外观。正常粳米大小均匀、丰满光滑，有光泽、色泽正常，少有碎米和黄粒米。

二抓 抓一把粳米，看里面杂质的含量。放开后，合格、优质的粳米糠粉很少粘在手上。

三闻 用手取少量粳米，向粳米哈一口热气，或用手摩擦发热，然后立即嗅其气味，正常粳米清香、无异味。

四尝 取几粒粳米放入口中细嚼，正常粳米微甜、无异味。

贮存

在米袋的中间或两头各放几瓣大蒜，或者用布或用纸包些花椒放在盛米的容器内。

要把存米的缸或桶清扫干净，以防止过冬的虫蛹隐藏在里面。

一旦发现米生虫，可将米放在阴凉处晾干，让虫子飞走或爬出，生虫的米除虫后还可食用。

切忌将米放在阳光下暴晒。



黑粳米

选购窍门如下所示。

- 一看 优质黑粳米很少有碎米、爆米，无虫，不含杂质，有光泽。
- 二刮 优质黑粳米的黑色集中在皮层，胚乳则是白色的，用指甲刮掉米粒的外层，米粒为白色的为优质黑粳米，反之，则可能是染色米。
- 三闻 优质黑粳米有清香味，反之则是劣质米。
- 四尝 取少量黑粳米放在口中细嚼，优质黑粳米有微甜味，无任何异味。

贮存

黑粳米要放在干燥的容器中保存，注意防潮、防晒和防虫。



玉米碎

选购窍门如下所示。

- 一看 新鲜的玉米碎光泽均匀，不暗淡，不粘连。
- 二抓 抓一小把玉米碎，在手中反复捻搓几下，再轻将玉米碎从手中落下，优质玉米碎不会使手染上黄色东西，反之，则是掺兑的色素。
- 三闻 抓一把玉米面碎，新鲜的玉米碎无异味，有淡淡的玉米清香。

贮存

玉米碎要放在干净、干燥的容器中，由于它很容易生虫，所以一定要注意防潮、防虫。

生虫的玉米碎也不要浪费，可以用来洗碗，洗后的碗既卫生又干净。



红豆

选购窍门如下所示。

- 一看 要选择豆粒完整、颜色深红、大小均匀、紧实薄皮的红豆。颜色深红的红豆，含铁量高。
- 二闻 优质红豆闻起来无异味，有淡淡的豆清香。

贮存

干红豆可用有盖的容器装好，放于阴凉、干燥、通风的地方保存。



芡实

选购窍门如下所示

- 一看 看外观和形状。选择色泽光亮、颗粒圆整、大小均匀的优质芡实；外观虽白但光泽不足，色菱的次之；颜色发黄的则可能是陈货。
- 二闻 以鼻闻之，优质芡实无异味，如有硫磺味，可能是虫蛀后再加工的芡实。
- 三尝 优质芡实干燥、无霉变、无异味，齿咬松脆易碎的为干燥、质优，略带韧性的则是发潮的芡实。

贮存

芡实要放在干燥的容器中保存，置于通风干燥处。



南瓜

选购窍门如下所示

- 一看 选购连着瓜蒂的，果形完整坚硬，没有损伤及斑点的优质南瓜。若切块购买，则要挑选果肉厚、颜色深的南瓜。
- 二试 优质南瓜拿在手上有沉重感。
- 三闻 优质南瓜闻起来有淡淡的瓜香，无任何异味。

贮存

南瓜买回家后，放入阴凉干燥通风处，可保存1~2个星期，若是切开后，可将南瓜籽去掉，用保鲜袋装好后放入冰箱中保存。



花生

选购窍门如下所示

- 一看 优质花生粒圆饱满、无虫蛀，无霉变、不干瘪。
- 二闻 优质花生闻起来有花生的清香味，无霉变味、异味。
- 三尝 优质花生尝起来略带甘甜，有花生的香味，无任何异味、苦味。

贮存

先将花生米摊晒干燥，扬去杂质，然后用无洞的塑料食品袋密封装起来。密封之前，将几块剪碎的干辣椒段放入袋内，放置在干燥通风处。

将花生米放入开水中烫一下，迅速取出晒干。这样可以将花生米表面的细菌杀死，也能收到防虫防霉的效果。



枸杞子

选购窍门如下所示

- 一看 优质枸杞子粒大、肉厚、色红，无干瘪、霉变。
- 二闻 优质枸杞子闻起来有淡淡的清香，无任何异味。
- 三尝 优质枸杞子尝起来质地柔软、子少、味甜。

贮存

将其置于阴凉干燥处，防潮、防虫蛀。

最简单实用的贮存方法，是将枸杞子置于冰箱或其他冷藏设备中以0~4℃保存。



甘薯

选购窍门如下所示

- 一看 优质甘薯呈纺锤形状，大小均匀，表面看起来光滑，无褐色或黑色斑点、无芽、无霉烂。
- 二闻 优质甘薯闻起来无霉味，有甘薯的清香味，无异味。
- 三闻 优质甘薯尝起来脆嫩、清甜，无异味、苦味、烂味。

贮存

甘薯买回来后，可放在外面晒一天，使之保持干爽，然后放到阴凉通风处。

也可以先将甘薯晾晒，再用报纸包裹后放在阴凉处，这样大约可以保存3~4个星期。

如果条件允许，可以将甘薯用报纸包起来，放在冰箱的保鲜室，这样甘薯的保存时间会更长，而且还不会发芽。



土豆

选购窍门如下所示

个大形正、整齐均匀、圆整、表皮光洁、芽眼较浅的土豆易削皮，可食用率高。

表皮光滑而不过厚，芽眼较浅而便于削皮，黄肉的土豆营养好。

无机械损伤，不带毛根，无病虫害、粗皮、腐烂、热伤、冻伤、变黑，无发芽、变绿和焉萎现象的土豆较好。

优质土豆闻起来无发酵的酒精气味。

贮存

将其放置在阴凉处，可保存一周左右。



学会烹调让五谷杂粮更美味

烹调之前宜提前浸泡

谷类、豆类中含有较多的膳食纤维，如果不用水浸软而直接烹调，那么做出来的食物必定发硬，不易入口，同时也不利于人体的消化。如果事先将五谷杂粮浸泡充分，那么做出来的食物不仅口感好，而且更易于人体的消化与吸收。

更重要的是，五谷杂粮经水浸泡之后，可以活化其中的营养素，减少烹调时间，吃起来更加美味香醇。浸泡的时间因五谷杂粮的种类不同而不同，如果是夏天，最好是将其放在冰箱中浸泡，以减少细菌滋生。

烹调宜清淡

在烹调五谷杂粮时，要坚持少油、少盐、少糖的原则。食用时要细嚼慢咽，这样才能品出其中的美妙滋味，也更易于人体对其营养的吸收。

如果为了追求口味，而添加过多的糖、油脂、盐、人工香料来烹调，不仅会影响养生的效果，还会加重肾脏的负担，同时容易引起心血管疾病。

如果想追求口味，应该尽量选择天然的、不含人工香料的调味品，或自己动手做健康调味料。

进食五谷杂粮需循序渐进

五谷杂粮虽然养生，但是并不能只吃五谷杂粮，而需要循序渐进地加量，一来给自己的口味一个转变的时间，二来也给自己的肠胃一个适应的过程。可以先用白米与五谷杂粮混煮，比例根据实际情况慢慢转变。

同时，也可以丰富五谷杂粮的烹调方法，除了做主食外，也可以用来煮粥、做五谷汁、米浆、粉糊以及小点心等，这样不仅可以丰富口感，还利于人体的消化，让家人逐渐爱上五谷杂粮，使身体变得更加健康。

