

「现代社会的真正饮食时尚是
从吃精、吃细，回归到「吃粗、吃绿色！」

■周传林◎著

粗且良

细吃
更健康

CŪ LIANG XI CHI GENG JIAN KANG

如果您是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物，均
衡营养，用「吃」来改善和提高人体健康，防病治病，
养生保健和延缓衰老。从「吃」中吃出健康，吃出营养，
吃出长寿，吃出完美的人生。



周传林◎著
CU LIANG XI CHI GENG JIAN KANG

粗且良

细吃
更健康



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

粗粮细吃更健康/周传林编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-486-1

I. 粗... II. 周... III. 杂粮-食物养生-食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158343 号

粗粮细吃更健康

编 著: 周传林

责任编辑: 刘越梅

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 640 × 960 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 320 千字

版 次: 2007 年 2 月第一版 2007 年 2 月第一次印刷

印 数: 0001 - 5000 册

书 号: ISBN 7-80174-486-1

定 价: 24.00 元

前 言

人们长期的饮食观念是“米越精越好，面越白越棒”。随着生活条件的不断提高，人们在饮食方面的要求也高起来，大量精加工食品充斥在我们的生活中。但是这种高要求，在某种程度上破坏了膳食平衡，给人们的身体健康带来不利。这是因为过度精制的食物，其中的营养素的含量也必然会因加工过程而流失。

“粗粮”是相对于稻米、小麦、白面等“细粮”而言的一种称呼，主要是指玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、薯类及各种豆类等。它由于加工简单，其中保存了许多细粮中没有的营养成分，比如食物纤维素较多，并且富含 B 族维生素和矿物质。古谚云“五谷为养”，意思是粗粮、细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。不同品种的粮食，营养价值也不尽相同。燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素 C。粗粮不仅含有精米、精面的营养成分，还含有精米、精面所缺乏的人体所必需的营养成分。科学研究表明：长期食用精米、精面及鱼、肉、禽等，易患高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖症等疾病，而经常食用粗粮，就能有效地防止和减少这些疾病的发生。

以食物疗疾在我国有悠久的历史。自古就有“医食同源”的说法。而进补强身更有“药补不如食补”之说。粗粮各有不同的

营养成分，具备不同的养生、疗疾功效。从古至今有许多食疗食补之法在民间流传。适度吃些粗粮有利于身体健康。

如果您是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物，均衡营养，用“吃”来改善和提高人体健康，防病治病，养生保健和延缓衰老，吃出健康，吃出长寿，吃出美丽，现代社会真正的饮食时尚其实是从吃精、吃细，回归到吃粗、吃野！

《粗粮细吃更健康》一书通过对 26 种常见粗粮的全面分析，介绍了 600 多道粗粮养生食谱，并对每道养生食谱的原料、做法、功效都作了详细的讲解。本书养生食谱取材方便、制作简单、科学实用、通俗易懂，是家庭日常养生保健之益友。相信通过本书的指导，您可以轻轻松松在家就能做一顿美味可口又健康养生的营养大餐，享受到巧做粗粮带给您的绿野情趣和美味！

作者

2006 年 10 月

目 录

谷类篇

玉米——黄金作物,抗癌尖兵	(8)
小米——益肾健胃的使者	(21)
薏米——美白养颜的高手	(32)
黑米——长寿之米	(49)
芡实——延年益寿的粮食	(54)
大麦——预防心脏病的良药	(70)
荞麦——开胃宽肠的好帮手	(77)
燕麦——老弱妇孺的佳品	(84)
高粱——补气清胃的功臣	(91)

豆类篇

黄豆——绿色牛乳	(96)
绿豆——能解诸毒的圣品	(109)
红小豆——女性健康的好友	(124)
黑豆——滋阴壮阳的保健品	(140)
豌豆——养颜抗癌的专家	(156)
蚕豆——健脑增智的豆子	(168)
芸豆——永葆青春的营养源	(177)
扁豆——清肝解毒的能手	(180)
刀豆——驱寒清热的蔬菜	(192)
豇豆——豆中之上品	(197)

薯类篇

- 土豆——地下人参 (202)
- 甘薯——预防富贵病的食品 (208)
- 山药——食物药 (214)
- 芋头——清热化痰的法宝 (227)

其他类篇

- 花生——长生之果 (234)
- 芝麻——美容养颜的珍品 (241)
- 栗子——干果之王 (252)

谷类篇



玉 米

玉米，又名苞谷、棒子、玉蜀黍等，为禾本科一年生草本植物玉蜀黍的种子，原产于中美洲，距今已有 5000 余年的栽培历史。

16 世纪玉米被外国人当作晋见中国皇帝的礼品传入中国，因此有“御麦”之称。现有些地区以它做主食。玉米的品种很多，是粗粮中的保健佳品，多食玉米对人体的健康颇为有利。

【营养成分】

据现代营养学研究，每 100 克干玉米含蛋白质 8.7 克、脂肪 4.3 克、热能 364 千卡、磷 293 毫克、钙 10 毫克、铁 3.1 毫克，还含有镁、硒等人体必需的微量元素。

玉米所含脂肪中 50% 以上是亚油酸，还含有谷固醇、卵磷脂、维生素 E 及丰富的维生素 B₁、B₂、B₆ 等。玉米中含有的纤维素比大米、面粉高 6~8 倍。

【养生功效】

玉米中的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米有长寿、美容作用。

玉米胚尖所含的营养物质能增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。

玉米有调中开胃及降血脂的功效。玉米须有利尿降压、止血止泻、助消化的作用。玉米油能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病的发生。中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。

【温馨提示】

吃玉米时应把玉米料的胚尖全部吃进，因为玉米的许多营养都集中在这里。

玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生癞皮病，所以以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。

玉米熟吃更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素 C，却使之获得了更有营养价值的更高的抗氧化剂活性。

玉米发霉后能产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。

玉米粉粥

【用料】玉米粉，粳米适量。

【做法】先将玉米粉放在碗中，加适量水调匀，备用。再将粳米淘洗干净，加适量水，置旺火上烧沸，再用小火熬，待米熬至开花，将已调好的玉米粉加入锅内，边加边搅拌，直到粥成稀糊状，再稍煮片刻即成。

【功效】降脂、降压，对动脉硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循环障碍有治疗作用；高血脂症病人常服也有效。

玉米豆枣粥

【用料】玉米 50 克，白扁豆 25 克，大枣 50 克。

【做法】将玉米、白扁豆、大枣洗净浸泡水中待用。将玉米、白扁豆、大枣一同放入锅内加水置火上煮成粥。

【功效】利水消肿。适用于营养不良性水肿。

萝卜枸杞玉米粥

【用料】萝卜 250 克，枸杞子 20 克，玉米粉 100 克，清水 500 ~ 800 毫升。

【做法】把原料洗净后，玉米粉加入少许水调成糊，萝卜切成细块与水共入锅，旺火烧开后加枸杞子、玉米糊入内，边下边

搅，再煮沸后改用文火煨至玉米糊熟软即成。

【功效】补肾，养血，明目，消食利气，宽中止渴。

胡萝卜玉米渣粥

【用料】玉米渣 100 克，胡萝卜 3~5 个。

【做法】玉米渣煮 1 小时，胡萝卜洗净，切片，放入再煮，待胡萝卜熟后即可。

【功效】消食化滞，健脾止痢。适用于小儿消化不良、食积腹痛、久泻久痢等症。

桂花玉米碴子粥

【用料】新鲜玉米碴子 150 克，糖桂花 100 克。

【做法】玉米碴子洗净，加温水泡 12 小时备用。取不沾煮锅加清水 1200 克，旺火煮开后多次，每次少量加入玉米碴子，每次加入后煮 2 分钟，注意要经常拿木勺轻轻搅动防止沾底，完全加入后再煮 20 分钟，然后转微火加盖再煮 20 分钟，加入糖桂花搅匀即可。

【功效】用于脾胃不健，食欲不振，饮食减少；水湿停滞，小便不利或水肿；高血脂症、冠心病。

防癌八宝粥

【用料】黄豆 100 克，玉米 100 克，银耳 50 克，大枣 9 枚，香菇 9 个，莲子 50 克，枸杞子 30 克，蜂蜜适量。

【做法】将银耳、香菇放入碗内，用开水浸泡，水冷却后将其蒂去掉、滤干。将大豆、玉米、大枣、莲子和枸杞子用冷水洗净，同银耳、香菇一齐放入沙锅中，加冷水文火煮沸，熬成粥状。最后将蜂蜜调入粥中即可食用。

【功效】此粥既有强身健体的作用，又有抗癌防癌的作用（尤其适用于肺癌、食道癌、胃癌、肠癌、乳腺癌、前列腺癌等），还有抗衰老的作用。

羊肝玉米粥

【用料】羊肝 50 克，菠菜 50 克，玉米面 50 克，鸡蛋 1 个。

【做法】将羊肝、菠菜洗净，切碎，与玉米面共煮粥，粥熟后打入鸡蛋，调匀即可。

【功效】养肝明目，补血敛阴。

猪胰玉米须汤

【用料】猪胰 1 具，玉米须 30 克，精盐、味精各适量。

【做法】先将猪胰洗净，切成小块，与玉米须同入沙锅，加水适量炖煮，待猪胰熟烂后，加入适量精盐、味精调味即成。

【功效】滋阴润燥止渴。适用于糖尿病口干口渴者。

玉米须蚌肉汤

【用料】玉米须 15 克，淮山药 100 克，鲜蚌肉 150 克，生姜、去核红枣各少许。

【做法】将以上配料洗净，放入沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火再煮 2 小时，加调味品即成。

【功效】生津止渴，利尿消肿。适用于急性胆囊炎、胆管感染、胆结石、黄疸型肝炎属湿热者。

玉米香菇排骨汤

【用料】排骨 500 克，玉米 2 个，香菇 5 个，盐适量。

【做法】将排骨烫去血水，玉米切段，香菇泡软去蒂。用水煮排骨、玉米、香菇，大火转文火，慢慢煨炖约 1 小时，撒盐即可。

【功效】此汤具有明目，解热之效。

玉米须螺片汤

【用料】玉米须 60 克，菜胆 100 克，田螺肉 100 克，姜、葱、盐各 5 克，素油 30 克。

【做法】把玉米须洗净，放入炖杯内，加水 200 毫升，煎煮 25 分钟，去渣，留汁液待用。将菜胆洗净，切 5 厘米长的段，田螺肉洗净切薄片；姜切片，葱切段。把炒锅置武火烧热，再加入素油，至六成熟时，加入姜、葱爆香，注入清水 300 毫升，烧沸，下入螺片，加入玉米须汁液、菜胆、盐，煮 5 分钟即成。

【功效】平肝利胆，泄热利水。用于急性黄疸型肝炎患者。

嫩玉米豆苗汤

【用料】青嫩玉米尖 10 个，豆苗 100 克，精盐、鲜汤、白糖各适量。

【做法】将青嫩玉米尖剥去皮，用玉米尖部最嫩部分，择去须子，用凉水洗净，切成丁放入开水锅内，煮 2 分钟后捞出放入盘内，加鲜汤上笼蒸 6 分钟左右，取出待用。豆苗用开水烫一下。鲜汤内放入精盐、白糖，盛入汤碗中，加上蒸好的嫩玉米尖丁及嫩豆苗即成。

【功效】补中益气，解毒利水。适用于慢性胃肠炎、母乳不足、暑热症、厌食症、营养不良性水肿、慢性肾炎等病症。

玉米面糕

【用料】玉米面 200 克，牛奶 1 杯（约 100 毫升），鸡蛋液、果脯、白糖、小苏打粉、食用油各适量。

【做法】将牛奶、白糖放入器皿中搅匀待用。把玉米面、小苏打粉放入器皿中拌均匀，倒入调好的牛奶、鸡蛋液搅拌均匀，调成稠糊状。将蒸碗抹上油，果脯垫底，将玉米面糊倒入蒸碗中，蒸 10~15 分钟即可。

【功效】此糕有增强并延长其利尿的作用。

玉米粉糕

【用料】玉米粒、大米粉各 200 克，糯米粉 100 克，红枣 30 克。

【做法】将玉米粒淘洗净后放入温开水中浸泡片刻，研成玉米浆，和入大米粉、糯米粉，调匀，做成 20 个粉团，嵌入洗净的红枣，放入模具制成糕坯，排入蒸屉内，入笼，大火蒸 40 分钟即可。

【功效】补虚益脾，和胃降脂。适用于免疫功能低下、习惯性便秘、高血脂症、脂肪肝等病症。

玉米煎饼

【用料】嫩玉米粒 200 克，鸡蛋 4 个，面粉 70 克，美芹 20 克，酸奶油 70 克，食用油、黄油各 50 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

【做法】将玉米粒洗净，用干洁的毛巾吸干水分，入热油锅内炸至金黄色，捞出沥油；美芹洗净，切成细末；鸡蛋打成蛋液，调入面粉、精盐、味精、胡椒粉、适量水，搅拌成蛋糊。将平底锅烧热后，放入黄油，待熔化后，分别倒入 50 克蛋糊摊成圆饼，撒上炸黄玉米粒，用中火煎至一面金黄时，翻身再煎另一面，至呈金黄色时装盆，浇上酸奶油，撒上美芹末即成。

【功效】本品清香适口，营养丰富，常食可强身健体。

丹麦玉米饼

【用料】A 料：细玉米粉 1 杯，全麦面粉 1 杯，麦麸少许，白糖 2 勺，干酵母 1 小勺，泡打粉 1 小勺。B 料：鸡蛋 1 个，温水少许。C 料：葡萄干半杯，甜玉米粒 1 杯。

【做法】将 A 料拌匀，加入 B 料和成稠厚糊状，置于温暖处发酵 1 小时轻轻拌入 C 料，继续发酵半小时。电饼铛或平底锅烧热擦油，用勺舀入面糊成圆饼状，小火烙至两面金黄即可。

【功效】此玉米饼添加了玉米粉和麦麸，可以补充儿童对 B 族维生素的需要，有口角炎，口腔溃疡，皮炎等 B 族维生素缺乏的儿童尤其适合。

营养馒头

【用料】玉米粉 250 克，黄豆粉 20 克，大米粉 150 克。

【做法】玉米粉、黄豆粉、大米粉放入盆内混合均匀后，加入沸水揉成面团，再将面团切成小块，制成圆锥形，用大拇指在锥底扎一个孔，再逐渐扩大其孔，并使锥体表面光滑，做成窝头。待全部做好后，马上入蒸笼，大火蒸 30 分钟，即可食用。

【功效】营养丰富，健身抗癌。

玉米奶茶

【用料】鲜玉米 100 克，牛奶 250 毫升，红糖 20 克。

【做法】鲜嫩玉米洗净后剥粒，捣烂呈泥糊状入锅中，加水适量煨煮 30 分钟，过滤取汁，对入牛奶、红糖，再煮至将沸时，离火即成。

【功效】补脾健胃，补虚降脂。适用于高血脂症、脂肪肝、动脉硬化症等病症。

玉米须茶

【用料】玉米须鲜品 30 克或干品 15 克。

【做法】用冷开水洗去灰尘，滤干，切断，放入茶杯中。用刚沸的开水冲泡，泡后加盖 10 分钟即可饮服。

【功效】此茶具有清热利水、舒肝利胆、降血压、降血糖等功能。对高血压病、慢性肝炎、慢性胆囊炎、胆结石、糖尿病、肾炎水肿等病症都有一定的疗效。

韭菜虾皮玉米蒸饺

【用料】玉米面 500 克，韭菜 250 克，虾皮 25 克，水发粉丝

200 克，熟猪油 50 克，麻油、面酱、精盐、味精、花椒粉、面粉各适量。

【做法】将韭菜择洗干净，切成碎末。虾皮用清水漂洗好，挤去水分。水发粉丝剁碎。将剁碎的粉丝、虾皮放入盆内，加入面酱、精盐、味精、花椒粉拌匀，再将韭菜放在上边，浇上熟猪油、麻油，拌匀即成馅。煮锅上火，加入清水烧沸，将玉米面徐徐撒入，用筷子搅拌，然后倒在案上稍晾一会儿，用手揣和好，用面粉作粉芡，揉搓成细条，揪成 40 个剂子，剂口朝上摆好，再撒上一层白面粉，用手将剂按扁，一一擀成直径 10 厘米的圆饼，包入馅心，即成生饺子，上笼屉用大火蒸 15 分钟即成。

【功效】健脾开胃，补益肝肾，温阳降浊。适用于慢性胃炎、慢性肝炎、前列腺炎、尿路感染、性功能减退、更年期综合征、月经不调等病症。

芝麻玉米粉球

【用料】细玉米粉 500 克，赤豆沙 250 克，白芝麻、精制植物油各适量。

【做法】将细玉米粉放入大碗内，将水一点一点地加入，一边加一边拌和揉成面团，放在面案上，搓成长条，分成 20 等份。用右手大拇指与食指将面团捏成布袋状，放入豆沙馅，包上，揉圆，均匀地粘上芝麻，放入热油锅中炸，见表面已略硬时，为了防止其破裂，可用竹子将两侧刺一个小洞，让里面的空气出来，炸成金黄色，出锅即成。

【功效】排脓解毒，祛湿消肿。适用于慢性肝炎、肝硬化、肝脓肿、脂肪肝、高血脂症、营养不良性水肿、单纯性肥胖等病症。

玉米丸子

【用料】肉末 300 克，熟嫩玉米粉 1 杯，鸡蛋一个，盐、淀粉各少许。

【做法】把肉末再剁细，拌入鸡蛋、盐、淀粉调匀，顺时针方向搅拌。将肉末分成一个个小丸子，每个丸子裹上一层玉米粉，放入盘内，入锅以中火蒸8分钟即可食用。

【功效】玉米丸子色泽明亮、鲜甜可口，可促进幼儿食欲。适于一岁半以上幼儿食用。

枸杞玉米羹

【用料】鲜嫩玉米粒200克，枸杞子10克，青豆20克，白糖150克，水淀粉适量。

【做法】将枸杞子洗净泡软，玉米粒清洗干净。锅置火上，加入清水，下入玉米粒、青豆烧至玉米粒熟烂后，再下入白糖、枸杞子煮约5分钟，勾粉芡，起锅装碗即成。

【功效】此羹清香味浓，入口香甜。有滋肝明目、益肾助阳、健脾和胃、养血补虚等作用。

玉米赤小豆饭

【用料】玉米、赤小豆各50克，大米100克。

【做法】将赤小豆、玉米、大米淘洗干净，去泥沙。先把玉米、赤小豆放入锅内，加水400毫升，煮沸，用文火煮30分钟，待用。再把大米和上述已煮好的玉米、赤小豆同放电饭煲内，加水适量，如常规煲饭，将饭煲熟即成。

【功效】利尿除湿，降低血压。可作为高血压患者常食之主食，四季皆宜。

玉米炖排骨

【用料】玉米棒5个，排骨500克，姜6片，胡椒、盐、味精、鸡粉各适量。

【做法】玉米棒切成段和排骨分别用沸水焯一下。洗干净后，加适量清水和调味料煲3小时即成。

【功效】此菜既有排骨的肉香，又有玉米的清香，真是相得