

搭配自己的体质和需求来饮食，
便能调理体质，
达到食疗养生的效果哦！



想要与健康为伍，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，
依照中医里「医食同源」的概念，

五谷杂粮

「养生事典」

40种常见五谷杂粮的活用锦囊



三采文化
台北中德医院
许毓芬中医师

编著

汕头大学出版社
台北中德医院
许云卿中医师
审订推荐

200道养生食谱，

让您把**五谷杂粮**真正化为每天的活力！

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生事典 / 三采文化编著. — 汕头 : 汕头大学出版社, 2005 4

(第一养生馆系列)

ISBN 7-81036-775-7

I. 五 II. 三 III. 杂粮—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第011882号

中文简体字版©2005由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制 转载。

汕头大学出版社常年法律顾问 广东金领律师事务所

五谷杂粮养生事典

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8

字 数: 150千字

版 次: 2005年5月第1版

印 次: 2005年5月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 36.00元

ISBN 7-81036-775-7/R·92

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室

邮编 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833

E-mail citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

三采文化
编著

汕头大学出版社



第一养生馆

05

Cereals & Mashlam
Knowledge



五谷杂粮养生事典



自然·美味·返璞归真

最轻松的养生——五谷杂粮



■台北中医医院中医师 许毓芬

当人类对返璞归真的文化追求成为一种时尚，过度的包装与精致的人工美感反成为被讨伐的对象，于是复古的、崇尚自然的态度在你我的生活中蔓延——这也包括饮食的文化形态！

犹记得未学医前，老一辈的人总说：“人吃五谷杂粮，怎能不生病？”并劝进年轻人习医是饿不死的行业。但是多年接触临床后，我深深觉得精致的饮食往往是造成各种疾病的重要因素。虽然我在门诊中也会建议病患改变饮食内容，对他们解释疾病、体质与食物属性之间的关系，但总碍于时间无法道尽。当看到三采文化编录出版有关五谷杂粮之中医观点与膳食营养学的资料，深深觉得《五谷杂粮养生事典》是一

本实用且又自然健康的生活辞典，让大家品尝粗茶淡饭之余，不仅保有健康，也可以嚼出自然的美味！或许该将前辈的话化为：“正确吃五谷杂粮，可减少疾病上身！”



许毓芬

台北中医医院中医师
阳明大学传统医学研究所硕士
私立台湾医药学院中医学士
台北医药学院药学士

健康的不二法门

高纤高营养的五谷杂粮！



■台北中医医院营养师 许云卿

过量脂肪造成现代人健康的负担，导致了高血压、心脏病、肥胖等文明病，而在食物金字塔中需要量最多、可多吃的五谷类，却有摄取量偏低的情形。但现今健康意识的抬头，有许多人已经肯为促进健康而改变自己的饮食习惯，学习古代人的“不精致”饮食，造成五谷杂粮风盛行。

五谷杂粮的营养成分高，与我们常吃的白米比较之下，是属于高营养的健康食物。而五谷杂粮包含了谷类、豆类、坚果类，虽都含有高膳食纤维及高营养素，但热量却不尽相同，所以对健康最好的做法是：在食用五谷根茎类时除了要占饮食内容1/2以上的热量之外，每日的豆类摄取量也不应超过1/10，而坚果类属油脂类，热量高，不应

跟五谷根茎类、豆类的摄取量一样。此外，应针对各种五谷杂粮之特性来选择，放入均衡的饮食当中，不要偏重任何一种！

想要与健康为伍，要从健康的生活开始，而健康的生活就要从健康的饮食做起。这本介绍五谷杂粮的书籍，让想健康的人，有一本好的工具书，也让您在选择五谷杂粮时有本好书可以参考喔！



許雲卿

台北中医医院营养师

审定推荐 2

第一篇

五谷杂粮知多少

食疗养生的智慧

什么是五谷杂粮? 14

天然的健康补给站

五谷杂粮的营养百宝箱 16

五谷杂粮中的四性五味 20

五谷杂粮中的五色理论

色补, 让你更健康! 22

根据自身体质, 吃合适的五谷杂粮! 24

养生健康煮

五谷杂粮的烹调秘诀! 28

五谷杂粮食用注意事项! 30

生机饮食与五谷杂粮的亲密关系! 32

米食健康新革命

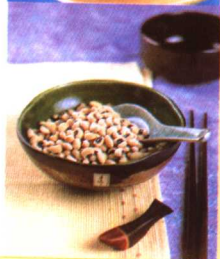
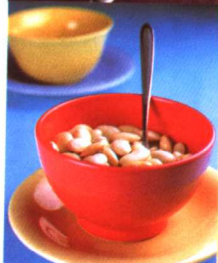
什么是发芽米? 34

精制加工会使谷类的营养流失吗? 36

认识基因改造食品 38

简单料理, 轻松上手

杂粮料理工具篇 40



第二篇

杂粮养生馆

3 画	小米.....	44
	大麦.....	48
	小麦.....	53
	小麦胚芽.....	58

4 画	无花果.....	63
--------	----------	----

5 画	玉米.....	67
	白凤豆.....	73

6 画	米豆.....	77
	芝麻.....	81
	红豆.....	87
	亚麻子.....	93
	红米.....	97

7 画	花生.....	101
	芡实.....	107



C O N T E N T S



- 7 画 杏仁..... 112
花豆..... 117



- 8 画 松子..... 121

- 9 画 扁豆..... 126
南瓜子..... 131
荞麦..... 136



- 10 画 莱豆..... 141
高粱..... 146
核桃..... 151
栗子..... 156
莲子..... 161
蚕豆..... 167



- 11 画 野米..... 171
雪莲子..... 175
黄豆..... 179
绿豆..... 185



- 12 画 黑豆..... 191
黑糯米..... 197
葵瓜子..... 203

13画 | 腰果..... 208
| 粳米..... 212

15画 | 豌豆..... 218

16画 | 燕麦..... 223
| 糙米..... 229
| 薏仁..... 235

20画 | 糯米..... 241

第三篇

Index 附录索引

英文名索引..... 250

以热量100卡为单位的杂粮重量索引... 252

性味分类索引..... 254

五谷杂粮的购买地点..... 255



导读 How To Use



在庞大的工作压力下，你是不是总喜欢吃一些精致、多加工的食品来犒赏自己呢？但实际上，这种过于精致的饮食方式却是健康的一大杀手，许多的文明病都是由此而起！五谷杂粮是中国人民的主食，也是每日的饮食必需，更是营养金字塔的底层，对人们饮食的影响举足轻重！在《黄帝内经·素问》中也提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的理论，此种均衡的饮食观，说明了五谷杂粮确为饮食的基础、每日的活力来源、健康的基石！

《五谷杂粮养生事典》收录了40种五谷杂粮，综合了中西医的理论，让你深入了解这些五谷杂粮的营养功效、性

味、热量和禁忌等，还有清洗烹调指南、料理养生坊等，让你可以真的动手做出一道道美味佳肴，更有养生之用！除此之外，版面设计也十分清楚、好阅读，是一本真正符合您健康需求的好书！





本书的八大特色

1. 介绍 40 种常用的五谷杂粮。

如糯米、黄豆、大麦、红米等，详述其性味、热量、功效、禁忌、选购、保存、清洗、烹调等实用知识。

2. 按照笔画分类。

想要了解哪一种五谷杂粮？笔画查询让您使用起来更方便！

3. 轻松清楚的版面，让您的查询阅读更便利！

无论是想要多了解五谷杂粮，还是应用时的查询，版面都十分清楚，便于阅读！

4. 每种五谷杂粮均有 4~6 道养生料理。

提供约 200 道的食谱，让您把五谷杂粮真正转化为每天的活力！

5. 最清楚的选购、清洗指南！

在买之前，您知道怎样才是品质好的五谷杂粮吗？要如何洗涤，才能真正洗净杂质、农药呢？

6. 烹调诀窍大公开！

通常五谷杂粮在料理之前，都必须先浸泡一段时间，才能做出最美味、最养生的佳肴，而不一样的种类有不同的浸泡时间喔！

7. 食用前须知的禁忌！

提醒您，五谷杂粮虽然有食疗的功效，但还是要先看看自己的体质、身体状况适不适合喔！

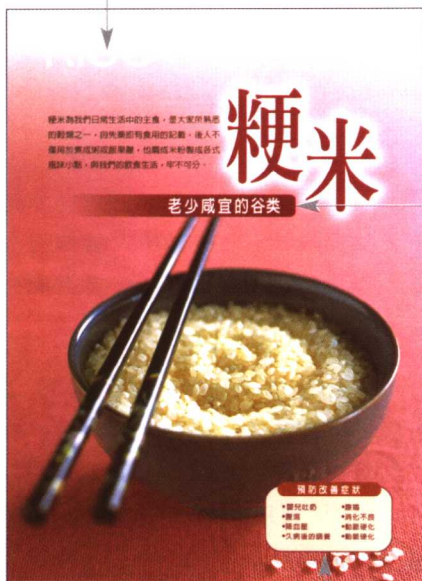
8. 如何做最好的保存？

五谷杂粮绝大多数都是干品，而购买回来后如何保存，也是您必须了解的！

How To Use

1 英文名

轻松查阅此样五谷杂粮的英文名称！



2 卓越功效

让你一眼就了解此样五谷杂粮的卓著功效！

4 五谷杂粮档案百宝箱

轻松获知别名、性味、热量、营养成分等……

3 预防改善症状抢先知

条列出五谷杂粮可以预防改善的症状，让您更清楚！

5 功效

详述五谷杂粮的养生功效！



10 料理养生坊

你可以将五谷杂粮烹调成美味的养生料理喔！

料理养生坊
Regimen Kitchen

Regimen Kitchen

鲜嫩鲑鱼粥

鲑鱼有降血脂的作用，可预防动脉粥样硬化，预防心脑血管疾病，常食可保健康。

材料：鲑鱼1片、薏苡仁12克、茯苓、炒白朮、当归、党参各4克、黄耆7克、糯米1/2杯、水10碗、薑10片。

作法：
1. 小布袋中放入薏苡仁、茯苓、炒白朮、当归、党参以棉线绑紧，以10碗水煮至剩6碗水的量，取出药包；
2. 加入洗净、切块的鲑鱼，续煮10分钟，加入糯米煮熟即可。

牛肉煲饭

牛肉煲饭的作法，除了将牛肉切块，搭配蒜末、洋葱末、豆瓣酱炒香外，尚需将米饭炒香。

材料：低脂牛绞肉480克、去皮洋葱75克、罐装2号、糙米400克、蛋黄1颗、洋葱1小堆、调味料：盐、胡椒粉适量、太白粉1小匙、清水1大匙、蛋白1/2颗。

拌料：酱油1小匙、罐头1大匙。

作法：
1. 将洗净的糙米与洋葱分别切成碎末，牛绞肉用力剁成泥，加入调味料、盐、胡椒粉拌匀，用约10分钟，用平底锅煎成饼状备用。
2. 米洗净，加入480cc的清水浸泡30分钟，将水沥干。
3. 将牛肉绞肉加入煮好的糙米中拌匀，最后将蛋黄、蛋白切成末混入牛肉中，并加入调味料拌匀。

山药桂圆粥

山药能健脾补肺，精神疲倦者，尤其适合吃山药的土特产，使用可以补虚。

材料：新鲜山药12克、桂圆肉18克、荔枝肉5个、五味子4克、白糯米、白米50克。

作法：
1. 将山药去皮切成薄片，荔枝肉、五味子、荔枝一同放入锅内。
2. 加入洗净的米，加水适量煮粥，熟后，加入白糖调味即可。



13 五谷杂粮



香菇鱼片粥

高汤中有丰富的鲜味物质，也能增加汤的鲜味。

材料：香菇片5片、白米1杯、红葱4粒、蛋黄2个、盐、胡椒粉少许。

调味料：酱油、盐、胡椒粉各少许。

作法：
1. 鱼切片，芹菜洗净并切碎备用。
2. 白米洗净加水及红葱一起煮成稀饭，加入蛋黄、鱼片、香菇以大火煮开后，再加入芹菜末及调味料即可。

216

挑选

以外观而言，整颗、饱满、无霉斑、无霉点，及没有异味杂质的米为佳。

清洗

锅中放入水与糙米，以手轻轻搅动将表面灰尘轻轻淘洗即可，不要用力搓洗，且冲洗时间应短而快。

烹饪

将糙米洗净后，用清水浸泡2小时，即可使用来烹调各式料理食用。

储存

包装开封后，倒入乾淨密封容器密封的容器内，置于干燥处，应避免食用过期，以免有霉斑与霉点的现象产生，若已购买糙米，则应将糙米取出，将糙米放在底部，以食用糙米为优先。

注意

不要食用加工过细的糙米，以免其胚乳、糊粉层中营养成分流失过多，使营养价值降低。此外，食用前应先洗净不宜过多，以免对皮肤黏膜内的维生素和矿物质流失，而清洗过多不宜多食糙米，但清洗少也可以多食。

13 五谷杂粮

6 笔画索引

以笔画分类，清楚明白又容易查阅！

7 完全使用指南

如何才能选到品质最好的呢？
又该怎样清洗、烹调、保存？

8 禁忌

提醒你，如果身体状况不适合，就不该使用喔！

9 五谷杂粮养生小锦囊

告诉你五谷杂粮的另类应用秘方！

Recipe

什么是糙米？

糙米是未经过精制的米粒，或是将糙米中的胚乳、胚芽、糠层等部分保留下来，而将米粒中的胚乳部分去除，糙米其实是白米的一种，米粒呈椭圆形，米粒表面较粗糙，而米粒内部的「胚乳」就是糙米！



214

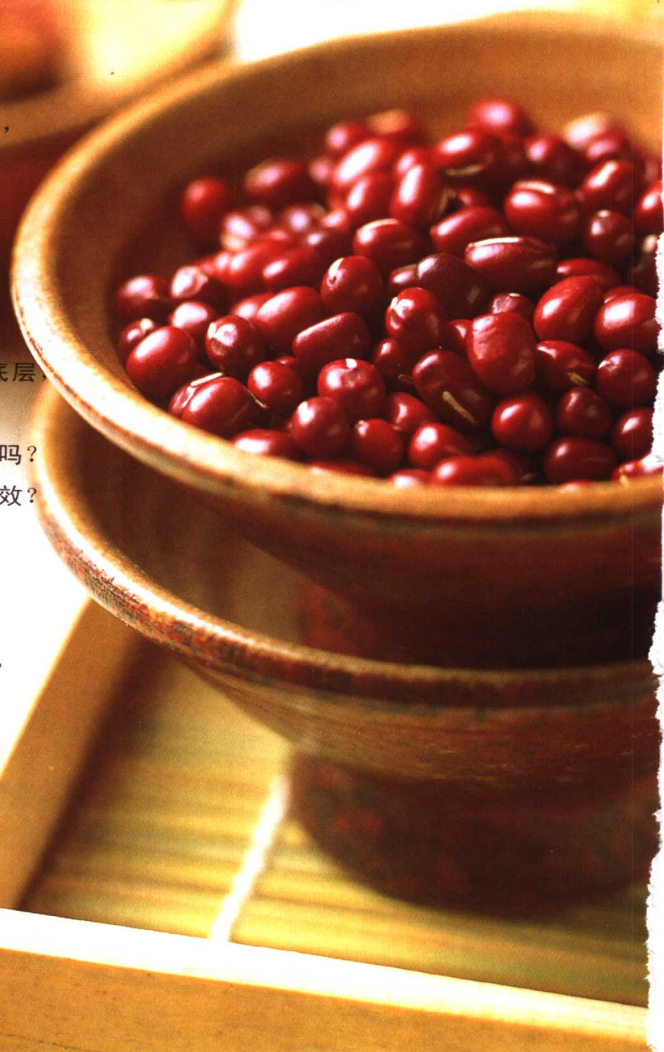
第一篇

五谷杂粮

知多少？

“上工治未病”，
是中医里的一个重要观念，
认为在疾病还没产生之前，
就要先预防、防范于未然，
而如何才能预防疾病的产生呢？
这就要从日常饮食下手，
藉由长期的饮食调养来调整体质，
不要等到身体健康亮起红灯了，
才来注意，此时已经为时已晚！

五谷杂粮是每日饮食金字塔的底层，
是人们每日的饮食必需，
你知道五谷杂粮里有哪些营养素吗？
要怎么烹调，才能发挥最佳的功效？
还有，基因改造食品又是什么？
发芽米真的有那么神奇吗？
在食用五谷杂粮之前，
这种种的健康知识你必须先知道，
才能真正吃出强健的好体质！



14 | 食疗养生的智慧
什么是五谷杂粮？

16 | 天然的健康补给站
五谷杂粮的营养百宝箱

18 | 五谷杂粮中的四性五味

22 | 五谷杂粮中的五色理论
色补，让你更健康！

24 | 根据自身体质，
吃合适的五谷杂粮！

28 | 养生健康煮
五谷杂粮的烹调秘诀！

30 | 五谷杂粮食用注意事项！

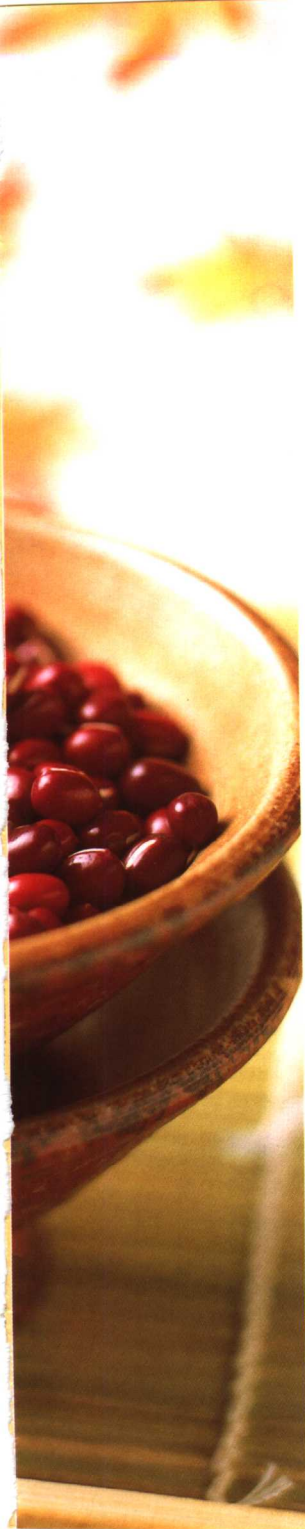
32 | 生机饮食与五谷杂粮的亲密关系！

34 | 米食健康新革命
什么是发芽米？

36 | 精制加工会使谷类的营养流失吗？

38 | 认识基因改造食品

40 | 简单料理，轻松上手
杂粮料理工具篇



食疗养生的智慧

什么是五谷杂粮？



五谷杂粮是日常生活饮食的基石，而你真的了解这些我们每天食用的食物吗？现在就让我们一起进入五谷杂粮的养生世界！

随着生活水准的提升和排山倒海的压力，人们也越来越重视健康，所以有许多人会大量购买各式各样的营养补品，却忽略了每天必须食用的五谷杂粮才是名符其实的健康良药。即使它们与日常饮食密切相关，却仍有许多人对五谷杂粮一知半解！就让我们通过本文，一起重新认识这些重要的饮食必需吧！



中国人的智慧结晶——药食同源

中华民族五千多年的饮食文化，衍生了药食同源、食疗养生的观念，强调饮食不但可以使人们温饱，也可作为调养身体、滋补身心之用，是天然的、无副作用的最好医药。而其中的五谷杂

粮是饮食中的基石，也与我们息息相关，所以从古至今皆有相关学者不断地研究五谷杂粮所含的营养素，并将之融入中国传统医学和现代医学的食疗中，更可与其它食材、药材搭配，以增强对人体的益处！



什么是五谷杂粮？

中国人长期作为主食的“五谷”，依时代各有不同的说法，王冰在注释《黄帝内经》时认为五谷是“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而赵岐在注释《孟子·滕文公》时称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽也”，而在佛教祭祀时五谷又为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”。明朝李时珍在《本草纲目》中则记载谷类有33种、豆类有14种，共有47种之多。

而现今大家已经习惯将米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指各式各样的粮食作物，或者有人就更简单地统称为“五谷”。

这里有一点必须说明的是，虽说白米为五谷杂粮中的一种，但目前仍有许多人误将

它作为五谷的代表，并认为五谷的价值较低。这其实并不正确，因为五谷中有的比白米的营养最多可17倍，且有的热量甚至较白米还低。

人类饮食的基础——五谷杂粮

对人们而言，五谷杂粮除了是中国人的主食类、裹腹的良伴、活力的主要来源外，对人体也有许多益处。在《周礼天官疾医》中就论述道：“以五味、五谷、五药养其病”，而在美国农业部公布的金字塔食物结构图中，也可看出面包、谷类、米和面食类占了食物比例中的50%~60%，所以五谷杂粮可谓人类营养的基础！且五谷杂粮内大多含有丰富的营养素，如糖类、蛋白质、维生素群等，对于提供身体热量、治疗疾病、保持健康、美容健美等，都有很显著的作用，所以多吃多健康喔！