



《果蔬养生》姊妹篇

米食养生

唐 芩 著

和五谷杂粮来个

亲密拥抱

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

米食养生

米食养生

米食养生

米食养生



米食养生

唐 苓◎著

和五谷杂粮来个亲密

拥抱

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

米食养生——和五谷杂粮来个亲密拥抱 / 唐苓著. —青岛:

青岛出版社, 2006, 12

(健康好管家)

ISBN 7-5436-3927-0

I. 米... II. 唐... III. 饮食 — 健康 IV. R976.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008699 号

本著作中文简体字版权经爱迪生文化事业股份有限公司授权, 由青岛出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

山东省版权局著作权合同登记号: 图字: 15-2005-086

书 名 米食养生——和五谷杂粮来个亲密拥抱
作 者 唐 苓
丛 书 名 健康好管家
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 传真 (0532) 85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: fg@qdpub.com
封面设计 申 尧
版式设计 南 竹 晓 伟
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
开 本 20 开 (889mm × 1194mm)
印 张 6.5
字 数 150 千
书 号 ISBN 7-5436-3927-0
定 价 16.00 元

QQ 美食 助您 健康智慧 · 延年益寿

俗话说“人是铁，饭是钢”。五谷杂粮，不仅是中国人三餐主要的“粮食”，也是最天然的养生“良药”。尤其将谷米和豆类煮成水分充足的汤粥，添加适当的蔬菜、肉类、植物和药材一起熬煮，具有养颜滋补的效果，这也是自古以来中医食疗保健的重要方式。生病，身体虚弱，消化功能较差，妇女怀孕、坐月子时，年幼的儿童和牙齿衰退的老人，五谷粥品是易食又滋补的食物。

除了上述基本的益处，米饭和粥品对于现代人还具有另一层的帮助。现代物质生活提升，精致美食也大为流行。然而，身体需要的其实是愈单纯、自然的食物愈好。长期食用油腻、调味重的食品，使体内的脂肪、湿热秽气和毒素积聚，造成心血管疾病、气虚、困倦、肥胖、水肿等问题。尤其是经常熬夜工作的人，肚子饿了忍不住想来顿宵夜，若特别好吃油分高如咸酥鸡、炸鸡排、烧烤类等高热量的零食，必然会加重肝脏和胃肠的负担，不仅身材会走样，也容易产生各种大小病痛，实在得不偿失！

依据科学食疗，吃饭，不再只是吃“漂亮的”白米，各种谷类、豆类，如糯米、薏仁、荞麦、燕麦、高粱、小米、红豆、绿豆、花豆、玉米等，各具有不同多样性的营养价值，食用起来都能发挥清洁肠胃道、补充维生素和健康美容的效果。而且彼此搭配混合食用，



口感和视觉上更有变化，营养价值更齐全，香气也更为浓郁。重视健康，希望自己更美丽的朋友，三餐应多食用自然原始的五谷杂粮，才是最明智的选择。冬天寒冷难耐或夏天胃口不佳时，来一碗滋补又清爽的粥品，精神都会振奋不少。

俗话说“一种米可以养百样人”。本书要反过来教你，“一种人也可以吃百样米，而且，吃得健康又美丽”。本书内容包括“优质靓粥”（咸粥、甜粥、鲜花粥、香草粥、水果粥）和“香Q七彩饭”（五谷饭、拌饭、油饭、焗饭、炒饭）等百多道食谱，样样都是烹调简单、口感清爽、滋补养生。

回想自己，真是有个口福的人，身边亲近的家人都喜欢烹饪做菜，尤其母亲从小就培养我吃“自然食物”的习惯，像是在白米饭里添加一些粗粗的糙米、QQ的薏仁、紫紫的黑糯米。近年，为了改善我产前浮肿和帮助我产后恢复元气，母亲融合燕麦、荞麦、高粱、红豆、黑豆、黄豆等，调配出更多元化的粥饭食方，不仅营养丰富，久吃不腻，而且光是吃一碗饭，就觉得口腹之欲已饱足，即使不搭配其他菜肴也不觉单调，尤其是降低了吃零食的欲望，顺利地控制住体重。

另外，书里有几种充满阿妈年代风味的好吃粥汤做法，也得自母亲承传，稍加创新收录于本书。因此，这本书的出炉，大部分要归功于我的母亲。而健美和养生的功效，则希望能广为嘉惠于本书的读者。

在此诚心祝福所有爱吃米食粥饭的人，婀娜美丽、健康聪慧、延年益寿。

作者 谨识



五谷杂粮·青春好漾 12

一、谷米珍馐皆精华 14

1. 五珍米——补气·健脾·通便·减肥 15
2. 大小麦——大麦丰肌美白·小麦养心安神 17
3. 燕麦——帮助消化·降低胆固醇 18
4. 荞麦——消脂·抗压·保健心血管 18
5. 高粱——健脾·生津·固肠胃 19
6. 小米——补气·强精·清热·利尿 19
7. 薏仁——美白·淡斑·除湿·消肿 20
8. 玉米——养颜·润便·降血压 20

二、大珠小珠入玉盘 22

1. 红豆——消水肿·益气色·通乳汁 23
2. 绿豆——退火·解毒·防痘疮 23
3. 黄豆——润泽肌肤·抗病防癌 24

C O N T E N T S

目 录

- 4. 黑豆——补肾·抗癌·乌发·明目 25
- 5. 豌豆——去燥·消肿·利小便 25
- 6. “土豆”——丰胸·健脑·抗老化 26

三、速配杂粮与香料 27

1. 万用杂粮 27

- 山药 ● 番薯 ● 芋头 ● 马铃薯
- 红萝卜 ● 白萝卜 ● 南瓜 ● 冬瓜

2. 添味香料 29

- 红葱头 ● 八角 ● 胡椒粒 ● 迷迭香
- 百里香 ● 紫苏 ● 九层塔 ● 香菜
- 月桂叶 ● 肉桂 ● 青葱 ● 虾夷葱
- 蒜苗 ● 蒜头 ● 辣椒 ● 姜 ● 芥末
- 芝麻 ● 杏仁 ● 核桃 ● 茴香

4

目录



优质靓粥 DIY 35

一、咸粥 37

- 01 黄芪川芎炖鸡粥 38

C O N T E N T S

目 录

- 02 莲子芋头糯米粥 38
- 03 黄豆糙米肉丝粥 39
- 04 金鸡山药菠菜粥 39
- 05 牛蒡胡萝卜姜味粥 40
- 06 蚬仔香菇肉丝粥 41
- 07 地瓜绿豆糙米粥 42
- 08 白菜金菇荞麦粥 42
- 09 荞麦烙饼粥 43
- 10 咸味腊八粥 44
- 11 冬瓜糙米粥 44
- 12 胡桃麦枣糙米粥 45
- 13 生麦芽退乳粥 46
- 14 大枣黑豆红高粱粥 46
- 15 栗子山药核桃粥 47
- 16 玉米萝卜排骨粥 48
- 17 薏莲荷叶鸡丝粥 49
- 18 海带排骨薏仁粥 50
- 19 红豆黄浆粥 51
- 20 青蒜牛肉黄豆粥 51
- 21 鲈鱼黑豆薏仁粥 52

C O N T E N T S

目 录

- 22 红椒豆豉葱丝粥 53
23 豌豆苗肉片粥 53
24 当归黄芪鲫鱼粥 54
25 麻油番薯姜丝粥 55
26 猪肝绿豆粥 56
27 酒渍墨鱼荔枝粥 56
28 椰花萝卜五谷粥 57
29 芥末芝麻五谷粥 58
30 鲜菇玉笋奶浓粥 59
31 黄瓜鱼片大蒜粥 60

二、甜粥 61

- 01 紫米莲子红枣粥 61
02 芝麻姜汁红豆粥 62
03 甜味腊八粥 63
04 桂圆黑枣甘草粥 63
05 红糖麦麸粥 64
06 牛奶薏粉干果粥 64
07 花生高粱糙米粥 65
08 姜汁红枣小米粥 66

C O N T E N T S

目 录

- 09 玉米须红豆粥 66
10 白果枸杞薏仁粥 67
11 百合番薯绿豆粥 68
12 陈皮绿豆薏仁粥 69
13 黑豆小麦莲子粥 69
14 豌豆红枣糯米粥 70
15 红豆花生蕃薯粥 71
16 莲藕茼蒿绿豆粥 72
17 芡实红枣核桃粥 73
18 茯苓红豆小米粥 74

三、鲜花粥 75

- 01 桂花陈皮粥 75
02 荷花肉丝五谷粥 76
03 菊花桂圆三麦粥 76
04 槐花彩椒粥 77
05 玫瑰蜜枣粥 78
06 丝瓜花牛蒡粥 79
07 茶花香菇粥 79
08 马齿苋萝卜干贝粥 80

7

目
录

C O N T E N T S

目 录

- 09 昙花鱼浆粥 81
10 金针笋片粥 82
11 石斛兰百合肉丝粥 92

四、香草粥 84

- 01 香菜五谷粥 84
02 竹叶冬瓜粥 84
03 荷叶绿豆粥 85
04 茶香黑豆泡饭 86
05 芹菜胡萝卜干丝粥 86
06 紫苏鳕鱼粥 87
07 九层塔蛋香粥 88
08 茴香羊肉粥 89
09 迷迭香鸡柳粥 89
10 薰衣草奶菇粥 90
11 薄荷绿豆薏仁粥 91
12 柠檬叶姜丝牡蛎粥 92
13 石莲小米粥 93
14 葱根糙米粥 93

8

目
录

目 录

五、水果粥 95

- 01 荔枝莲子枸杞粥 95
- 02 甘蔗茅根粥 96
- 03 鸭梨石榴粥 96
- 04 芒果山楂粥 97
- 05 甘蔗姜奶粥 97
- 06 樱桃梨子紫米粥 98
- 07 蜂蜜西红柿粥 99
- 08 蜜梅番薯绿豆粥 100
- 09 水果醋芦笋粥 100
- 10 桑葚杏桃糯米粥 101
- 11 草莓咖啡牛奶粥 101
- 12 苹果杨桃粥 102
- 13 枇杷银耳莲子粥 103
- 14 桂圆芡实红豆粥 104
- 15 香蕉松子粥 104
- 16 柿饼燕麦粥 105

C O N T E N T S

目 录



蒸·拌·焗·炒 —— 香Q七彩饭 106

一、五谷蒸饭 107

- 01 七彩五谷杂粮饭 107
- 02 番薯豌豆蒜香蒸饭 108
- 03 双色山药蒸饭 108
- 04 干贝蛤蜊蒸饭 109
- 05 南瓜荷叶焗饭 110

二、拌饭 111

- 01 红豆麻油拌饭 111
- 02 荸荠葱丝猪油饭 112
- 03 茶盐搓饭 112
- 04 橙香海苔鱼拌饭 113
- 05 牛肉木须泡菜拌饭 114

1

0

目录

C O N T E N T S

目 录

三、油饭 116

- 01 四物鸡油饭 116
- 02 沙茶紫米栗子油饭 117
- 03 金钩芋头香菇油饭 118
- 04 菩提素油饭 119

四、焗饭 120

- 01 海鲜菠萝焗饭 120
- 02 茭笋洋葱酱肉焗饭 121
- 03 焗鸡肉茄子镶甜椒 121
- 04 培根马铃薯焗饭 122

五、炒饭 124

- 01 虾蛋炒饭 124
- 02 XO 酱鲑鱼炒饭 125
- 03 咖哩牛肉蒜茸炒饭 125
- 04 塔香蔬菜味增炒饭 126





五谷杂粮 · 青春好漾

五谷杂粮，在营养学上归为“主食”，也是东方人长期以来的基础食物。据营养医学研究，五谷杂粮是很适合人体用来长期养生、保健的自然食物。尤其是未经精制处理、保留胚膜的，更含有丰富的维生素B族、矿物质、纤维质、必需氨基酸、蛋白质等，可帮助消化，清洁肠胃道，减少有害致癌物质堆积在体内，降低患病的风险，对于健康、美容、祛病都很有效果。高血压、高血脂、糖尿病患者，可以减少吃肉类食物，改以豆类所含的必需脂肪酸、植物固醇及卵磷脂等营养素来补充。这既能抑制饮食时脂肪的吸收量，又可促进体内脂肪的分解。

有人认为吃这类含有淀粉质的谷豆类食物容易发胖，因此刻意不吃，只吃肉类和青菜，岂不知这反而牺牲掉很多重要的营养素，造成免疫力不全、面容晦暗、欠缺活力等。谷豆类所含的淀粉质，可提供人体热量和活力，虽也含有脂肪，但含量很低，且多为不饱和脂肪酸，对降低胆固醇和预防心血管疾病有帮助。只要不是一次吃得太多，不仅不需担心肥胖问题，反而能够更健美、更健康。

广义的“五谷”，所指的其实不仅五种谷物，而是泛指各种谷豆米粮。《黄帝内经》指为“粳米、麦、小豆、大豆、黄黍”；佛教祭祀中指为“稻、大麦、小麦、小豆、胡麻”；李时珍《本草纲目》则细载数十种谷豆。不同的谷豆类含有的营养成分各有特色，因此，将多种谷豆混合一起烹煮食用，可发挥互补的作用，更增加营养价值。以下针对营养价值高、购买方便的种类，分别介绍其营养特性。

1

谷米珍馐皆精华

各种谷类的生长构造类似，可分为谷皮、糊粉层、胚乳、胚芽四部分，各部分所含的营养成分各具特性：

谷皮 即谷粒的外层皮，主要为纤维质，含有丰富的维生素B族、钙、磷、铁、镁、维生素E等。

糊粉层 谷皮的下层有一糊粉层，如稻米和小麦的糊粉层含有丰富的维生素、蛋白质、无机盐、磷质等。

胚乳 糊粉层下为胚乳的部分，营养成分主要为维生素、蛋白质、淀粉和植物性脂肪。

胚芽 胚芽位于谷粒的尖端，主要含有丰富的维生素B族、维生素E、无机盐、碳水化合物、蛋白质、植物性脂肪等。

谷类的营养价值主要位于谷皮与胚芽中，因此越经人工精制、褪皮去膜的，则营养损失越多。如白米的营养价值就远不如保留住胚芽的胚芽米，而胚芽米的营养又低于连米糠也保留住的糙米。也就是说，多吃糙米对健康和美容的作用，比只吃白米来得优越许多。

1

4

Part ★
五谷杂粮·青春好漾