



粮 杂 养 营 健 康

得谷者昌 失谷者亡

赵 和 赵 霖 编著

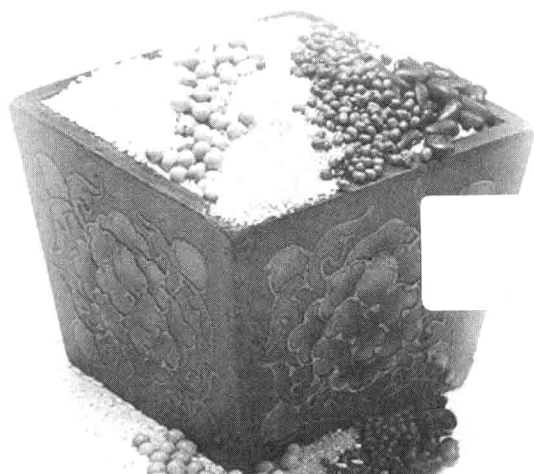


人民卫生出版社

赵 和 赵 霖 编著

粮 营 食 养 健 康

得谷者昌 失谷者亡



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮 营养 健康: 得谷者昌 失谷者亡/赵和,
赵霖编著. —北京: 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-17479-4

I. ①杂… II. ①赵… ②赵… III. ①杂粮-食品
营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第118296号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

杂粮 营养 健康

得谷者昌 失谷者亡

编 著: 赵 和 赵 霖

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15 插页: 1

字 数: 216 千字

版 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17479-4/R · 17480

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

得谷者昌
失谷者亡

壬辰歲末為趙霖伯仲文所書於

中國画院晴川王鍾民

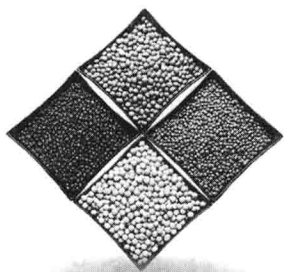


王鍾民



粮食 营养 健康

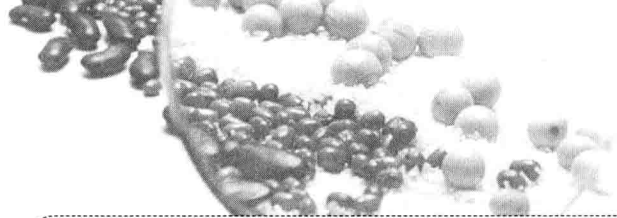
得谷者昌 失谷者亡



序

从宏观和长远的角度看，营养状况不仅影响着人民的体质、智能、发育和健康程度，也影响着整个民族的竞争力与创造力。《中国慢性病防治工作规划（2012—2015）》指出，影响我国人民群众身体健康的常见慢性病主要有心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤和慢性呼吸系统疾病等。其发生和流行与经济、社会、生态环境、文化习俗、生活方式等因素密切相关。伴随工业化、城镇化、老龄化进程的加快，我国慢性非传染性疾病的发病人数快速上升，现有确诊患者2.6亿人，已成为国家重大公共卫生问题。因其导致的死亡已占我国总死亡率的85%，所导致的经济负担占总疾病负担的70%，成为群众因病致贫、因病返贫的重要原因。国家“九五”攻关期间的研究表明，在疾病的预防工作上投资1元钱，就可以节省8.59元的医疗费用和100元的抢救费用。没有人会无缘无故地生病，许多慢性非传染性疾病的发生，都与不良饮食习惯与膳食结构有关。于若木同志曾指出：“科学配餐是不用资金投入，就能提高和改善人民健康状况的有效方法。”因此要有意识地学习营养学知识，用平衡膳食的理论武装头脑，并落实到日常生活中去。

随着生活水平的提高，人们疏远了杂粮。伴随粮食越吃越精细，肉类食用量的增加，慢性非传染性疾病的发病率也越来越高。因此，需要科学指导、合理膳食，



积开发推广低盐、低脂、低糖、低热量的健康食品。中国传统膳食以植物性食物为主，以五谷杂粮与豆类为主食，食物中70%的能量与67%的蛋白质来自谷物。正是这种膳食结构保证了中华民族五千年的健康繁衍。

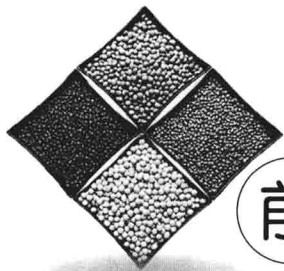
《杂粮 营养 健康》一书，作者立足长期的实践积累，搜集整理了大量资料，介绍了中国各地许多用杂粮制作传统食物的方法，言简意赅地叙述了各种杂粮的食疗功能和文化特色，使每位读者都能感受到源远流长的中国饮食文化所具有的深刻内涵。

相信该书的出版，会受到读者广泛的欢迎！

中国保健协会理事长

张凤楼

2013年5月

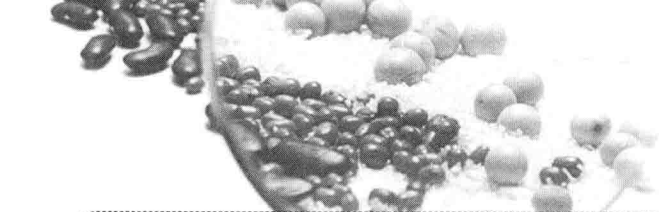


前言

“五谷杂粮”哺育了中华民族，是中华传统饮食结构中的主要食物，是中国人从出生就赖以生存的饭食；是中华民族几千年来一直奉为圣品的“五谷为养”、“五谷为厚”、“五谷丰登”；是现代人追求健康离不开的时尚回归。

随着生活水平的提高和营养知识的普及，人类的平均寿命也在不断增长，膳食中已不再缺乏各种营养素。然而“过犹不及”，营养过剩和不健康的生活方式导致各种慢性非传染性疾病快速增长，严重影响了中国民众的健康。要改变这种状况，就要借助古代先贤的智慧，遵从几千年来中华民族遵循和实践的饮食原则。

自古以来，“安谷则昌，绝谷则亡”之说广为流传，其精辟地阐明了主食的重要性。饮食是人体维持生命活动的基础，而主食是构成中餐的基础。《黄帝内经》总结出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的饮食原则，认为五谷杂粮才是养生的根本。正是遵循这一理念，在继承中华民族传统饮食文化与饮食习惯的基础上，结合现代营养学的研究成果，我们编著了《杂粮 营养 健康》一书。本书共分八部分，第一部分简要介绍了杂粮的分类，以及“药食同源”的理论；第二、三、四、五部分则分别介绍了禾谷类、豆类、薯类等杂粮的营养特点与相关传统食品；第六、七部分介绍了传统杂



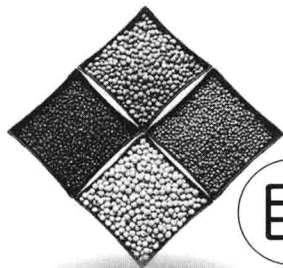
粮发酵食品，并结合最新研究成果论述了生态微生物、传统发酵食品与健康之间的关系；第八部分则重点介绍了如何科学合理地食用杂粮。

本书收集了流行于民间、为各族民众所喜爱的传统杂粮食品，以及有关传统杂粮发酵食品，在传统发酵食品部分，还增加了乳酸发酵型食品“酸食”的内容。限于篇幅，同时考虑到可读性，我们在选材时做了必要的取舍。在关于杂粮、共生微生物、人体肠道生态菌群与健康关系方面，结合最新研究成果，就目前的认识水平进行了论述。

本书力求简明扼要，对各种杂粮的营养构成，食物的性味、归经、食疗功效，结合现代营养学研究的结论分别进行了讲解；并将具有我国各地、各民族特色的传统杂粮食品介绍给读者。

编 者

2013年5月



目录

引言	1
----------	---

第一部分

百姓居家过日子离不开的“五谷杂粮”

一、什么是“杂粮”	4
-----------------	---

1. 五谷杂粮在传统膳食结构中的地位
2. 五谷杂粮在中国居民平衡膳食宝塔中的位置
3. 五谷杂粮是孕育生命的种子

二、杂粮具有良好的健康功能	7
---------------------	---

1. 过多食用精米白面伤害健康
2. 吃杂粮要合理搭配
3. 搭配杂粮可保证主食多样化
4. 合理食用杂粮有助遏制“糖尿病”泛滥
5. 多吃杂粮、少食多餐是长寿的秘诀

三、“药食同源，寓医于食”——健康离不开 五谷杂粮	11
------------------------------------	----

1. 食物的寒、热、温、凉四性
2. 食物的酸、苦、甘、辛、咸五味
3. 食物的归经



第二部分

谷类杂粮及民族传统食品

一、小米（谷子）是哺育中华民族的古老作物	16
1. 谷子有七千多年的栽培史	16
2. 小米是养生保健的佳品	17
3. 滋阴强身数“米油”	17
4. 补益气血健脾养胃的“小米粥”	18
5. 山西民间特色食品“小米稠粥”	19
6. 山西寿阳的“珍珠粥”	19
7. 陕北粗粮细做的饭食“钱钱饭”	19
8. 五台山佛门素食——山丹金粟锅巴	20
9. 韩国的“五谷饭”	20
10. 承德茶汤	20
11. 清宫常用汤膳——酸辣疙瘩汤	21
12. 唐朝皇族后裔李氏族人的家常饭食“和子饭”	21
13. 泉城济南的特色早餐——甜沫	22
14. 河南地区的小吃“豆沫”	22
15. 香飘四海的“小米煎饼”	22
16. 使用多种食材的“山东杂粮煎饼”	23
17. 天津名小吃“锅巴菜”	23
18. 承德地方风味小吃“抡饼”	24
19. 清宫御膳——蜂糕	24
20. 具有多重寓意的“烙糕”	24

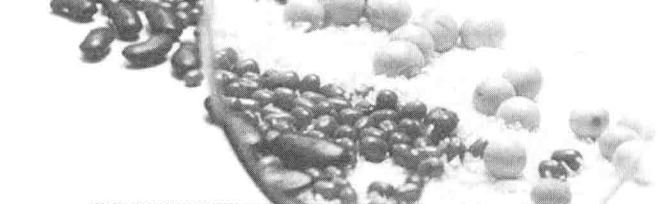


二、玉米——来自美洲大陆的外来客 26

1. 中国是糯玉米的故乡 26
2. 玉米是营养保健的多面手 27
3. 科学食用玉米的方法 28
4. 东北“大碴子粥” 28
5. 农家传统食品“玉米面贴饼子” 29
6. 慈禧逃难时吃的“小窝头” 29
7. 安徽徽州传统食品“苞芦馐”与“苞芦松” 29
8. 河北地方小吃“芝麻煎堆” 30
9. 山西五台地区的“砍三刀” 30
10. 北方农家饭少不了“玉米面菜团子” 30
11. 藏族、傈僳族的“包谷砂稀饭”与怒族的“包谷砂干饭” 31
12. 甘肃天水特色小吃“天水搅团” 31
13. 羌族粗粮细作的代表“打搅团” 32
14. 纳西人的传统早餐“水焖粑粑” 32
15. 毛南族夏季的主食“毛南饭” 32
16. 晋中和晋北地区的家常面食——钢丝面 32
17. 闽浙的地方特色食品“苔条玉米面” 32
18. 勾起儿时回忆的“崩爆米花” 33

三、高粱——酿造优质白酒的必备原料 34

1. 健脾止泻的高粱 34
2. 天津风味食品“压饴饅” 35
3. 山西面食的代表作——拨鱼面 35
4. 山西与内蒙古民间喜食的“搓鱼鱼” 36
5. 晋中民间传统食品——握片片蘑菇汤面 36
6. 晋东南山区的“虾仁蝌蚪面” 36



7. 流行于琼海地区的“椰香高粱粿” 37
8. 三种面粉混合做的“擦片” 37
9. 陕北榆林风味小吃“麻汤饭” 37

四、莜麦——既耐饥又预防糖尿病的燕麦 38

1. “只要浇上水,就能吃一嘴”的燕麦 38
2. 莜麦为什么耐饥饿 38
3. 如何选购燕麦片 39
4. 早餐吃燕麦可以提高记忆力 40
5. 需要“三熟”的莜面食品 40
6. 富有地方特色的内蒙古莜面食品 41
7. 蒙古族传统食品“燕麦炒面” 42
8. 外形酷似蜂巢的“莜面栲栳” 42
9. 中国北方特色面食“莜面猫耳朵” 42
10. 内蒙古乌兰察布的“莜面山药块垒” 43
11. 坝上地区冬春季的主食——莜面山药鱼 44
12. 山西传统面食“炒莜面鱼” 44
13. 莜面切条 44
14. 承德风味小吃“莜面苦力” 45
15. 颇具特色的“莜面饺子” 45
16. 各种杂粮面都能做的“打拿糕” 45
17. 宁夏固原的民间小吃——燕面揉揉 45

五、荞麦——预防血管硬化的健康卫士 47

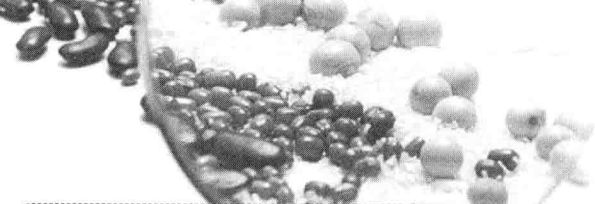
1. 荞麦粉的营养特点 47
2. 多种多样的荞麦制品 48
3. 荞面饸饹——北方面食三绝之一 49



4. 陕北的“剁荞面”与宁夏盐池的“羊肉臊子荞剁面” 49
5. 独具特色的“合阳页面” 50
6. 元代“秃秃麻食”演变来的“烩麻食” 50
7. 清代乾隆皇帝赞赏的“拨御面” 51
8. 河北正定府三宗宝之一“扒糕” 51
9. 承德传统风味小吃“二仙居碗坨” 52
10. 朝鲜族的传统食品“朝鲜冷面” 52
11. 独龙族、怒族的古老食品——石板粑粑 52
12. 贵州毕节的特色食品“炒荞饭” 53
13. 山西传统风味小吃“荞面灌肠” 53
14. 吉县荞面铁葫芦 53

六、饭之美者有黍稷 54

1. 具有五千年历史的黍与稷 54
2. 黍稷营养胜米面 54
3. 黍子是北方的主要糯食 55
4. 蒙古族传统主食“炒米” 55
5. 老北京光禄寺的“茶汤” 55
6. 北京传统小吃“面茶” 56
7. 救了康熙皇帝的“到口酥” 56
8. 被誉为“朔州三件宝”的“朔州黄” 57
9. 甘肃定西的主食“雀舌面” 57
10. 东北的“黏豆包” 57
11. 北京传统风味小吃——驴打滚儿 58
12. 历史悠久的“黄米切糕” 58
13. 内蒙古、晋、冀地区的“黄米糕” 59
14. 陕北清涧年夜饭“黄米馍馍” 59



- 15. 山东特色食品——黄米粽子 60
- 16. 长治市特色食品“黄米团子” 60
- 17. 五台山佛门素斋——金粟供佛 60

七、健脾胃化积食的大麦 62

- 1. 大麦的营养特点与保健功能 62
- 2. 大麦是高寒地区居民的重要主食 63
- 3. 酿造啤酒少不了的“大麦芽” 64
- 4. 北京传统小吃“大麦芽粥” 64
- 5. 东晋书法家王羲之的夜读补品“鸡肉糝” 64
- 6. 能理气消食的“大麦茶” 65
- 7. 东乡族风味食品——“麦索”、“锅塌”与“琼锅馍” 65
- 8. 用元麦制作的“丹阳大麦粥” 66
- 9. 藏族食品四宝之首——糌粑 66
- 10. 青海地区的主要面食——锅塌 67
- 11. 东乡人喜食的“罗波粥” 67
- 12. 醇甘汁浓的“甜醅” 67

八、薏苡仁——抗癌健身美容佳品 68

- 1. 药中上品“薏苡仁” 68
- 2. 薏苡仁的食用方法 69
- 3. 可健脾渗湿的“薏苡仁粥” 70
- 4. 有益女士美容的“百合薏米粥” 70
- 5. 解毒祛湿的“绿豆薏米粥” 70
- 6. 健脾祛暑的“薏米扁豆粥” 70
- 7. 清热利湿的“薏仁赤豆汤” 70
- 8. 荆州名食——散烩八宝饭 71



九、门巴族和珞巴族的主粮——鸡爪谷 72

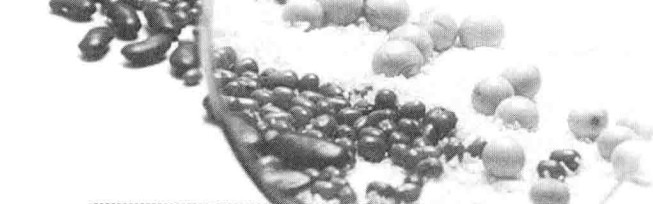
第三部分 大豆及传统食品

一、大豆——豆中之王 74

1. 中国是大豆的故乡 74
2. 大豆杰出的营养保健功能 75
3. 要提高对转基因大豆安全性的认知 76
4. 保健功能丰富的形形色色的豆制品 77
5. “清水煮,盐水下,尤能补肾”的黑豆 78
6. 能够防治“坏血病”的黄豆芽 79
7. 人见人爱的青毛豆 80

二、大豆为原料制作的传统食品 81

1. 上海居民喜爱的“糟毛豆” 81
2. 南京夫子庙特色小吃“状元豆” 81
3. 有减肥作用的零食——笋豆 82
4. 节令食品——“二月二,龙抬头”吃的“豆面煎饼” 82
5. 陕西关中铜川的“豆子面” 82
6. 黄土高原的传统面食“抿圪斗” 83
7. 云南玉溪风味食品“通海豆末糖” 83
8. 有绿色牛乳之称的“豆浆” 84
9. 土家族、壮族、瑶族的汤食“和渣” 84



三、各种传统豆腐制品 85

1. 豆腐的品种与差异 86
2. 清热养胃的豆腐皮 87
3. 别具特色的“豆花”与“豆腐脑” 87
4. 享誉全国的“麻婆豆腐” 88
5. 贵阳有名的风味小吃“恋爱豆腐果” 89
6. 楚乡素菜名馐——豆油藕卷 90
7. 五台山佛门素食“腐皮佛手卷” 90
8. 著名的淮扬菜——大煮干丝 91
9. 福建沙县的“豆腐丸” 91
10. 贵阳特色小吃“雷家豆腐圆子” 92
11. 陕西汉中名吃——菜豆腐 92
12. 长沙风味名吃“油炸臭豆腐干” 92
13. 台湾的“臭豆腐”与“香豆腐” 93
14. 江苏地方特产——蒲包豆腐干 93
15. 安徽采石矶“茶干” 94
16. 河南朱仙镇“五香豆腐干” 94
17. 河南汝南县特色产品“鸡汁豆腐干” 94

第四部分

杂豆及其传统食品

一、绿豆——清热解毒的绿色珍珠 96

1. 绿豆的保健功能与食用方法 96