

Cereals Most Nourishes People

五谷杂粮营养全攻略 梁红 编著

五谷杂粮最养人

最新《中国居民膳食指南》营养理念，让百姓吃出健康

吃对五谷杂粮，小病一扫光，守护您和家人的健康



糙米
Cao Mi

别名：活米、发芽米
性味：性温、味甘
产源：中国
主治：体虚乏力

补中益气，
调和五脏

糙米是指水稻脱壳后仍保留的一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚的米，其口感较粗，质地紧密。糙米被称为“大米中的胎盘”。

蛋白质 膳食纤维
脂肪 碳水化合物

糙米的营养价值比白米要高，所含的必需氨基酸种类齐全，能够提高人体免疫力、促进血液循环。



营养解码



单位：g=克



别名：麦子、浮小麦
产源：黑龙江、新疆

成熟周期



成熟期：5~6月（冬小麦）
8~9月（春小麦）

小麦的原产地为波斯，在公元前一百世纪就开始栽种，是人类第一次栽培的农作物。



榛子花

性平、味甘，具有止血、散瘀的功效。



榛子

性平、味甘，对体弱者有较好的补养作用。



榛子主要产于我国东北、华北等地。

Zhen Zi

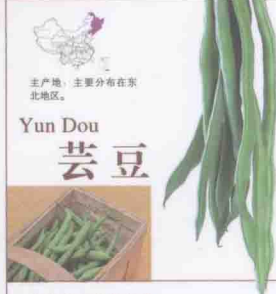
榛子



Yu Mi
玉米

益肺宁心，
健脾开胃

玉米中富含蛋白质，具有增强体力、强化肝脏功能。



Yun Dou

芸豆

主产地：主要分布在东北地区。



Kai Xin Guo
开心果

调中顺气，补益肺肾。开心果主要产于叙利亚等地，是一种类似白果的干果，但开裂后会有缝。



He Tao

核桃

核桃与扁桃、榛子、腰果并称为“世界四大干果”。核桃营养丰富，具有减缓衰老、预防动脉硬化、美颜护肤的功效。

润肠通便，
延迟衰老



Nan Gua Zi

南瓜子

健脾益气，
消肿祛湿

南瓜又名番瓜、饭瓜，我国各地均有栽培。夏、秋季采成熟果实，除去瓤膜，晒干或焙干。食用时多除去种壳，称南瓜子。



Huang Dou

黄豆

解热润肺，宽中下气

黄豆素有“豆中之王”之称，一般被人们称为“田中之肉”。



马铃薯

Ma Ling Shu

和胃健中，解毒消肿

马铃薯是一种十分健康的蔬菜，在欧洲它被称为“大地的苹果”。



红薯

Hong Shu

红薯一般人均可食用，胃胀、胃溃疡、胃酸过多、腹痛及糖尿病患者不宜多食。



Cereals Most Nourishes People

图求
大全

五谷杂粮营养全攻略

五谷杂粮最养人



| 梁红 编著

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮最养人 / 梁红编著. -- 武汉: 武汉出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5430-6600-7

I. ①五… II. ①梁… III. ①杂粮 - 食物养生 - 图解

IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第012696号

书 名 五谷杂粮最养人

编 著: 梁 红

责任编辑: 梁桂莲

特约策划: 李 丹

特约编辑: 王 然

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 13 字 数: 260千字

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有 • 翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



“食尚”五谷，居家健康长寿秘笈

《论语·微子》有云：“四体不勤，五谷不分”，主要是说，如果不参加劳动，就辨别不了五谷。然而对于五谷具体指什么，一直以来都是议论纷纷，莫衷一是。《黄帝内经》记载，五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”；《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”；李时珍的《本草纲目》记载谷类有33种，豆类有14种。现如今我们说的五谷杂粮指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，又习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮。不管五谷杂粮如何界定，它都是粮食作物，而且是人们日常饮食的主要食物来源，同时也肩负着人类营养补给与健康保健的重任。

随着人们对健康的崇尚，五谷杂粮也成为营养学界研究的新课题，各种营养、保健讲学如雨后春笋般应运而生。这不得不说，五谷杂粮是我们日常餐桌上无可替代的主角，合理搭配，健康又美味。

早在《黄帝内经·素问》中就提出了“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”的食疗调养原则，同时也说明了五谷在日常饮食中的主导地位。机体对于营养物质的需求是多方面的，含有多种丰富营养的饮食可以促进机体的生长发育，延缓衰老，进而减少因衰老而引发的多种疾病。五谷杂粮中含有的营养成分提供了人体日常所需的热量，保证了人体对营养素的需求。

谷物包括稻谷、小麦、玉米、小米、黑米、荞麦、燕麦、薏仁米、高粱等，这些经过加工做成的主食，提供了人体所需的50%~80%的热能、40%~70%的蛋白质、60%以上的B族维生素。



前言

Introduction

豆类包含的大豆、蚕豆、绿豆、豌豆、赤豆等富含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，通过加工做成的豆制品，或者成为菜肴的主料及辅料，其营养成分能被人体充分吸收。

薯类包含了红薯、马铃薯、山药、芋类等，它含有糖分和淀粉，经常被加工成各种食品，供人们日常食用。

坚果、干果，如松仁、板栗、杏仁、开心果等含蛋白质、油脂、矿物质、维生素，这些成分对人体生长发育、增强体质、预防疾病都有很好的功效。

碳水化合物、植物纤维、维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等涵盖在五谷杂粮之中，被人体在一日三餐中摄取，是人类生存的基础。经常食用五谷杂粮，还有效降低血压，提高人体免疫力，预防心血管疾病、中风，增强人体抗病能力，控制血糖，润肠通便，美容美体，延年益寿等辅助治疗病痛、美容健体的效果，因此合理食用五谷杂粮能够平衡人体日常所需营养素，还能帮助人类轻松收获健康和快乐。

本书根据营养学专家的专业指导，严格按照营养学的观点，细分为三大章，分别为谷物篇、豆薯篇、坚果干果篇，并结合中西营养学各自的特点，全面介绍了每种谷物的作用、实用偏方、营养成分、食用禁忌等。其中最值得一提的是书中加入了传统美食和新式美食的对比制作，在不失去其营养成分的基础上，以色、香、味俱全为标准，严格甄选每一道菜色，让您在阅读本书的同时，享受五谷和其他食材搭配制作的美味佳肴。最后，我们忠心地祝愿每一位读者，在看完这本书之后，不仅能收获丰富的五谷知识，而且还能给您与亲朋的生活增添健康的砝码，解决生活中遇到的健康问题，从而远离疾病困扰，成为一位营养健康达人，品味天然五谷带给您和家人的“食尚”健康。





阅读导航 6

- 四性五味——五谷杂粮的营养分析 8
- 探索——五谷杂粮的颜色密码 10
- 五谷杂粮四季养生各不同 12
- 不同年龄段对五谷杂粮的需求 13
- 不同体质对五谷杂粮的需求 14
- 五谷杂粮相宜相克速查一览 16
- 中国居民膳食宝塔 18
- 中国居民膳食指南 19
- 五谷杂粮——美食“攻”略 20
- 五谷杂粮——营养对对碰 22
- 五谷杂粮——美人心计 23



一 谷物为主，粗细搭配

——谷物类杂粮养生

谷

物

- 小麦 养心除烦，健脾益肾 ... 26
- 大麦 疏肝理气，和胃健脾 ... 29
- 荞麦 消积止汗，减肥降糖 ... 32
- 燕麦 益肝和胃，美容养颜 ... 35



大米	健胃养脾，润燥除烦 ...	38
小米	滋阴养血，除热解毒 ...	41
高粱	温中补气，和胃健脾 ...	44
薏米	健脾补肺，化湿抗癌 ...	47
糯米	补中益气，暖胃止泻 ...	50
玉米	益肺宁心，健脾开胃 ...	53
紫米	滋阴补肾，健脾暖肝 ...	56
糙米	补中益气，调和五脏 ...	59
黑米	滋阴补肾，明目活血 ...	62
芡实	固肾涩精，补脾止泻 ...	65
黍米	益气补中，除热止泻 ...	68
青稞	下气宽中，壮精益力 ...	71
芝麻	补血明目，益肝养发 ...	74
养胃健脾五谷杂粮速查 ...		76

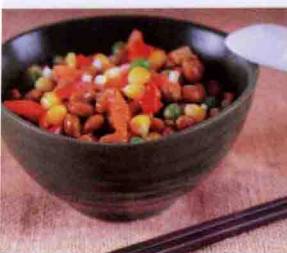


二 神奇功效，豆薯当家

——豆薯类杂粮养生

豆 类

黄豆	解热润肺，宽中下气 ...	80
赤豆	解毒排脓，健脾止泻 ...	84
黑豆	温肺祛燥，补血安神 ...	87
豇豆	健脾补肾，散血消肿 ...	90



- 扁豆 健脾益气，化湿消暑 ... 93
- 绿豆 清热解毒，保肝护肾 ... 96
- 蚕豆 健脾益胃，通便消肿 ... 99
- 刀豆 益肾补元，温中下气 ... 102
- 豌豆 清凉解暑，利尿止泻 ... 105
- 花豆 滋阴壮阳，强身健体 ... 108
- 芸豆 益肾固元，润肤瘦身 ... 111
- 青豆 健脾宽中，润燥消水 ... 114
- 红腰豆 补血养颜，增强免疫 ... 117
- 纳豆 养胃和血，延年益寿 ... 119

薯

类

- 红薯 补中活血，益气生津 ... 122
- 马铃薯 和胃健中，解毒消肿 ... 125
- 芋头 整肠通便，补中益气 ... 128
- 山药 补脾养肾，敛汗止泻 ... 131
- 荸荠 消渴痹热，温中益气 ... 134
- 降糖降压五谷杂粮速查 ... 137



“果”中圣品，健康加分

坚果干果类

坚

果

核桃 润肠通便，延迟衰老 ... 142

鲍鱼果 补中益气，健脑养血 ... 145

腰果 补肾健脾，润肠通便 ... 146

干

果

杏仁 宣肺止咳，降气平喘 ... 149

开心果 调中顺气，补益肺肾 ... 152

榛子 补脾益气，涩肠止泻 ... 155

松子 滋阴养液，补益气血 ... 158

栗子 滋阴补肾，消除疲劳 ... 161

葵花子 降低血脂，安定情绪 ... 164

南瓜子 健脾益气，消肿祛湿 ... 167



西瓜子	清肺润肠，和中止渴	... 170
花生	温肺补脾，和胃强肝	... 172
龙眼	益气补血，养血安神	... 175
莲子	养心安神，益肾涩精	... 178
红枣	补血滋阴，健壮机体	... 181
黑枣	滋补肝肾，润燥生津	... 184
酸枣	健脾开胃，补血安神	... 186
椰枣	补中益气，止咳润肺	... 188
沙枣	健胃整肠，止血止泻	... 189
茯苓	消肿解毒，清热利尿	... 190
百合	养阴清热，滋补精血	... 193
白果	祛痰定喘，平肝利尿	... 196
榧子	止咳调中，下气润燥	... 199
夏威夷果	补虚强壮，降低血脂	... 201
止咳平喘五谷杂粮速查		... 202





大米	健胃养脾，润燥除烦 ...	38
小米	滋阴养血，除热解毒 ...	41
高粱	温中补气，和胃健脾 ...	44
薏米	健脾补肺，化湿抗癌 ...	47
糯米	补中益气，暖胃止泻 ...	50
玉米	益肺宁心，健脾开胃 ...	53
紫米	滋阴补肾，健脾暖肝 ...	56
糙米	补中益气，调和五脏 ...	59
黑米	滋阴补肾，明目活血 ...	62
芡实	固肾涩精，补脾止泻 ...	65
黍米	益气补中，除热止泻 ...	68
青稞	下气宽中，壮精益力 ...	71
芝麻	补血明目，益肝养发 ...	74
养胃健脾五谷杂粮速查 ...		76

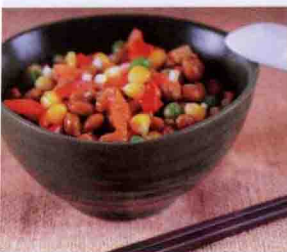


二 神奇功效，豆薯当家

——豆薯类杂粮养生

豆 类

黄豆	解热润肺，宽中下气 ...	80
赤豆	解毒排脓，健脾止泻 ...	84
黑豆	温肺祛燥，补血安神 ...	87
豇豆	健脾补肾，散血消肿 ...	90



- 扁豆 健脾益气，化湿消暑 ... 93
- 绿豆 清热解毒，保肝护肾 ... 96
- 蚕豆 健脾益胃，通便消肿 ... 99
- 刀豆 益肾补元，温中下气 ... 102
- 豌豆 清凉解暑，利尿止泻 ... 105
- 花豆 滋阴壮阳，强身健体 ... 108
- 芸豆 益肾固元，润肤瘦身 ... 111
- 青豆 健脾宽中，润燥消水 ... 114
- 红腰豆 补血养颜，增强免疫 ... 117
- 纳豆 养胃和血，延年益寿 ... 119

薯

类

- 红薯 补中活血，益气生津 ... 122
- 马铃薯 和胃健中，解毒消肿 ... 125
- 芋头 整肠通便，补中益气 ... 128
- 山药 补脾养肾，敛汗止泻 ... 131
- 荸荠 消渴痹热，温中益气 ... 134
- 降糖降压五谷杂粮速查 ... 137



“果”中圣品，健康加分

坚果干果类

坚

果

核桃 润肠通便，延迟衰老 ... 142

鲍鱼果 补中益气，健脑养血 ... 145

腰果 补肾健脾，润肠通便 ... 146

干

果

杏仁 宣肺止咳，降气平喘 ... 149

开心果 调中顺气，补益肺肾 ... 152

榛子 补脾益气，涩肠止泻 ... 155

松子 滋阴养液，补益气血 ... 158

栗子 滋阴补肾，消除疲劳 ... 161

葵花子 降低血脂，安定情绪 ... 164

南瓜子 健脾益气，消肿祛湿 ... 167



西瓜子	清肺润肠，和中止渴	... 170
花生	温肺补脾，和胃强肝	... 172
龙眼	益气补血，养血安神	... 175
莲子	养心安神，益肾涩精	... 178
红枣	补血滋阴，健壮机体	... 181
黑枣	滋补肝肾，润燥生津	... 184
酸枣	健脾开胃，补血安神	... 186
椰枣	补中益气，止咳润肺	... 188
沙枣	健胃整肠，止血止泻	... 189
茯苓	消肿解毒，清热利尿	... 190
百合	养阴清热，滋补精血	... 193
白果	祛痰定喘，平肝利尿	... 196
榧子	止咳调中，下气润燥	... 199
夏威夷果	补虚强壮，降低血脂	... 201
止咳平喘五谷杂粮速查		... 202



五谷杂粮知多少

总述五谷杂粮的特点，对五谷杂粮进行全面解读。

养生功效

精确提炼五谷杂粮的功效特点。

五谷杂粮名称

对五谷杂粮的常用名进行定位，便于我们对五谷杂粮进行了解。

五谷杂粮小档案

对五谷杂粮的别名、科属、学名进行介绍，五谷杂粮基本特性一目了然。

高清图片

全书共收录了上千幅高清图，生动形象，具有很高的收藏价值。



五谷杂粮是养人

Wheat

小麦

小麦的原产地在波斯（现在的伊朗），早在公元前一百世纪人类就开始种植小麦了，是人类最早栽培的农作物。虽然亚洲不少地区的主食是米饭，但是世界上许多地方都以面包为主食，并且小麦可直接做成酱油、味噌等。小麦主要是制成面粉，而面粉则是做成面包、乌龙面、意大利面、蛋糕等的主要材料。

健脾益肾
养心除烦

别名：麦子、浮小麦
性味：性平、味甘
籍贯：中东地区
主治：心神不宁、失眠
适宜人群：失眠多梦者



小麦秆

性寒，味甘；烧灰加在祛痰涎，性恶肉药膏中使用。



小麦根

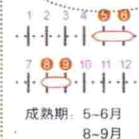
性寒，味辛，无毒；消渴毒瘰癧，酒疸目黄。

产地分布



主产地：主要分布在黑龙江、新疆、甘肃等地区。

成熟周期



多，期小所以性多，方人则是多，南方的麦子则相反。有人说，在收获的麦中掺杂沙，可防虫蛀，或在立秋之前，将谷耳碾碎与小麦同晾晒。小麦性恶湿，所以如果小麦生长期内雨水多，则产量低。



药典精要

李时珍说，北方人种麦薄，南方人则是播撒。所以北方的麦子皮薄面多，南方的麦子则相反。有人说，在收获的麦中掺杂沙，可防虫蛀，或在立秋之前，将谷耳碾碎与小麦同晾晒。小麦性恶湿，所以如果小麦生长期内雨水多，则产量低。

挑选技巧 小麦粉正常的色泽为白中略带浅黄色，无酸、霉等异味，取少量入口品尝应无牙碜的感觉。不正常的小麦粉为灰白色或青灰色。散装小麦粉选购时用手握紧成团，久而不散的小麦粉水分含量较高，不易储存。要挑选新鲜面粉时，最好在商品流动率较高的商店购买。



药典精要

关于五谷杂粮的药典记载。

成熟周期

对五谷杂粮的成熟周期进行详细介绍。

实用偏方

简单实用的经典老偏方，让小病一扫光。

实用偏方

「肺结核、气管炎」：羊肉500克、小麦仁(去皮小麦)50克、生姜1块，熬成稀粥，早晚食用，用一个月。

「气虚型子宫出血」：小麦150克、鲜鸡血1碗、米酒100克、小麦加水煮粥，鸡血用酒拌匀，放入小麦粥内煮熟，每日分两次服食。

「老人五淋，身热腹痛」：小麦30克，通草10克，加水90克，煎汤饮服。

「汤水泻痢，未成疳者」：将小麦炒黑，研入藕粉，油调涂之。勿犯冷水，必致烂。



生活小窍门

小麦适宜放置在阴凉、通风、干燥处保存，一般放在密封的袋子中，可以保存更长的时间。小麦清洗时要注意，不要清洗次数过多，以免造成营养成分的流失。一般说来，加入适量清水，淘洗一至两次，无杂质杂质即可。

第一章 谷物

营养解码



小麦中含有的蛋白质、钙和铁多于米，而且面粉含有的维生素B₁、维生素B₂和维生素E，具有恢复体力、防止精神恍惚的作用。

每100克小麦的营养成分
单位 g=克 kcal=千卡

膳食专家指南

小麦一般人群均可食用，每餐100克左右为宜，尤其适宜因心血不足而失眠多梦、心悸不安、多呵欠的人。患有脚气病、末梢神经炎者也应食小麦粉。体虚、自汗、盗汗、多汗者，也比较适宜食用。存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好。民间有“麦吃陈，米吃新”的说法，面粉与大米搭配着吃最好。



营养解码

列出五谷杂粮富含的营养成分，为食疗滋补提供依据。

食用建议

日常食用宜忌，膳食专家为您提供科学权威的指导。

保健小常识

剖析五谷杂粮的营养成分及保健功效，为您养生保健提供帮助。

保健疗效驿站

「消除便秘」：小麦制粉时去除了胚芽和外皮被称为「麸皮」。麸皮一直被用做饲料，不过最近研究发现麸皮内含有铁、锌、铜、锰等矿物质和丰富的膳食纤维，具有消除便秘的营养效果，因而再度受到关注。

「防癌」：经常食用小麦可以降低人体血液循环中所蕴涵的雌激素含量，进而达到防治乳腺癌的目的。另外，其富含的营养具有防治大肠癌的功效。

「健肠护肝」：经常食用面粉能强健内脏与肠胃，非常适合容易下痢的人食用。另外，对于更年期的女性来说，食用未精制的小麦还有缓解更年期综合征的效果。

饮食搭配



饮食搭配

五谷杂粮的搭配宜忌速学速查。

生活小窍门

详细介绍生活中储存及清洗五谷杂粮的小窍门，一学就会。

四性五味——五谷杂粮的营养分析

中医的

『四性』

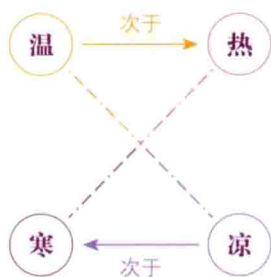
『五味』

我国古代就有“药食同源”之说，许多食物同为药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉，“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。

四性

又称“四气”，即寒、凉、温、热四种药性。

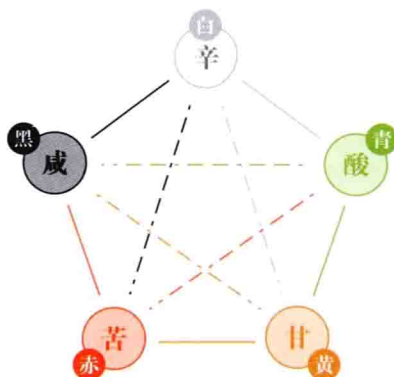
可以温中、散寒、助阳、补火。



可以清热、解毒、凉血、滋阴。

五味

即辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味。



五谷杂粮的四性

饮食养生首先要讲“性”。“性”是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质，中医称为“四性”。凉性或寒性食物适用于发热、烦躁等症。温性食物适用于感冒、发热、头痛等症。平性食物适合于一般体质和寒凉、热性病证。

四性一览表

功效	代表谷物
温性 温性食物含有热量，糖分等营养成分较高，吃温性食物易增加体内能量，因此适合患有畏冷惧寒等症者食用。	 糯米
热性 平性食物具有开胃健脾、补虚强壮的功效，还具有平衡体内寒热的作用。因此适合患有食欲不振等症者食用。	 玉米
寒性 寒性食物有清热解暑、消除热症的功效，对脾、胰等脏器非常有益。因此适合患有小便色黄、口臭者食用。	 绿豆
凉性 凉性食物可起到降火气、减轻热症的功效。因此适合经常口干、口腔溃疡、怕热等症者食用。	 小麦