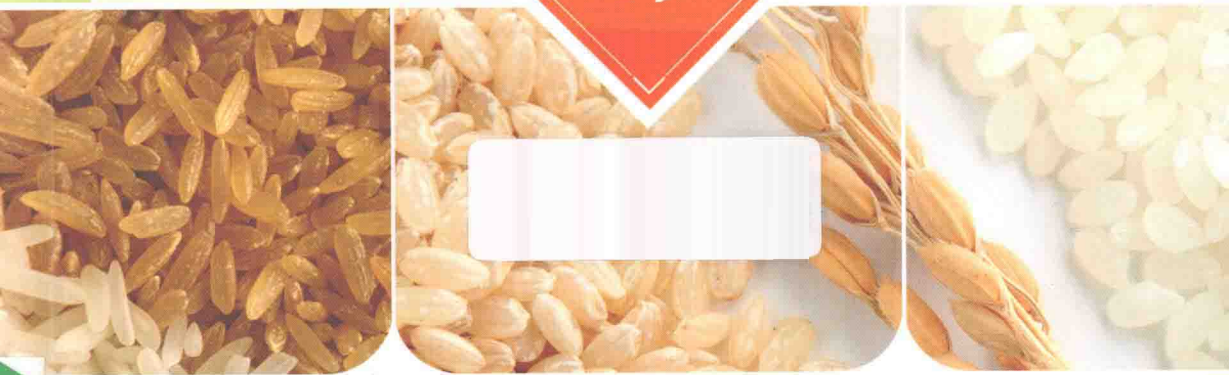


党毅 陈虎彪 · 编著



# 指南

小米健脾 大麦补中 小麦养心 粳米益胃 糯米益肺 薏仁美颜 米油滋补 药粥疗疾

上海科学技术出版社

# 五谷养生指南

党 毅 陈虎彪 编著

上海科学技术出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

五谷养生指南/党毅, 陈虎彪编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-5478-2238-8

I. ①五… II. ①党… ②陈… III. ①杂粮—食物养生—指南 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第105755号

---

五谷养生指南

党毅 陈虎彪 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10

字数: 150 千字

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2238-8/R·738

定价: 24.00 元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

# 【 序 】

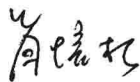
本书稿是香港浸会大学中医药学院党毅博士和陈虎彪博士合作编著的,请我审阅作序。

谷类食物,主要包括稻类、麦类、玉米、高粱、粟、黍等。谷类含有多种营养素,以糖类(碳水化合物)的含量最高,而且消化利用率也很高。人体所需热能约有80%,蛋白质约有50%都是由谷类提供的。因此,谷类被冠名为“主食”。

中国南方人以米食为主,北方人以面食为主。因此,米面食品在日常生活和实现健康长寿中都具有重要作用。人们习惯将粮食分为“粗粮”和“细粮”。大米和面粉被人们普遍认为是“细粮”,除此之外的粮食都统称为“粗粮”或“杂粮”。由于加工程度的不同,大米和面粉也可分为“粗”和“细”,营养成分也不同。例如糙米因保留了更多的B族维生素等营养素而被视为健康食品,而全麦面包也因为其“粗”而倍受都市人的欢迎。

党毅博士在中医药,特别是养生食疗方面有很深的造诣,曾赴多国讲学,并勤于诗词创作;陈虎彪博士从事药用植物教学与研究二十余年,酷爱植物摄影。两位专家通力合作,将21世纪学科之间的融合和交叉成功地运用于教研工作中。书中不但图文并茂地介绍了常用谷类食物的基原、食疗方的原料组成、制作方法和功效,而且还以诗文的形式、优美的语言描绘出谷类食物的特点。有诗,有画,有方,有药,有粥食,也有面点,既有文化内涵,又很具实用性。特别可贵的是,他们还将教与学结合在一起,师生互动,分享心得。今天这本书得以完成,正是两位学者热爱药用植物,在专业上日积月累地执着追求的结果。

阅读书稿之后,甚为欣喜。流畅的语言,配以清晰明丽的图片,令人如置身于谷香飘逸之境。欣然提笔,是为序。



中国工程院院士  
中国医学科学院  
药用植物研究所研究员  
2012年冬于北京

## 【 自 序 】

谷疗是“五谷疗法”的简称。关于“五谷”的界定范围,说法很多。王冰在注释《黄帝内经》时认为五谷是“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”。王逸在注释《楚辞·大招》时曰:“五谷,稻、黍、麦、豆、麻也。”而在佛教祭祀时五谷又为“大麦、小麦、绿豆、稻、白芥子”或“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”。比较受到大家认可的说法是黍、稷、菽、麦、稻,也就是大黄米、小米、大豆、麦子和稻子。显然,“五谷”不仅包括了谷类,也包括了豆类等食物。此外,《周礼·天官》有六谷、九谷的记载,诗人还有八谷、百谷之说。为了更为详尽地介绍“五谷”的保健养生功效,本书将重点放在谷类食物上,而豆类等食物则另书专述。

随着人们生活水平的提高,被称为“富贵病”“文明病”的现代人常见病有上升的趋势。而这些病往往是饮食结构不合理造成的。预防的方法,就是“将主食当主食吃”。现在很多人不是这样,他们进食鸡鸭鱼肉、生猛海鲜等山珍海味之后,就免去了“主食”。久而久之,这种主副倒置的饮食,就成了导致高血压、脂血症(高脂血症)、冠心病、脂肪肝,甚至癌症等各种常见病的重要因素。

能够安于三餐粗茶淡饭、粥面杂粮,不仅是一种饮食习惯,也是一个人精神追求的外在体现。都市耀眼多彩的灯火和精美之至的菜肴,正在不断地刺激着人们对美食的占有欲。有些人刚刚温饱,就在每日为追求美食而活着的途中轻忽了生命对“五谷”的依赖,从而也迷失了养生的真谛。

何谓养生?养护生命,享受生活是其真谛。从古到今,智慧的中国人在衣、食、住、行,以及情志、运动等方面和生活实践中,总结出了无数种养生方法,积累了丰富的经验。为了探寻中国人在饮食养生、中药保健方面的多彩文化和方法,为了亲临其境地感受飘逸在大江南北的五谷清香,为了追寻散落在高山峻岭中的五谷身影,最近这些年,我们游览了祖国的许多地方。从青藏雪域高原,到苏杭江南小城;从东北长白山天池,到新疆喀纳斯、禾木;从云南西双版纳,到甘肃雅丹、汉长城;从广西桂林、巴马,到江西庐山、井冈山;从四川峨眉山、九寨沟,到湖南张家界、凤凰古城;从安徽黄山、宏村,到山西五台山、悬空寺;从海南岛天涯海角,到内蒙古大草原……陕北的小米粥、

东北的贴饼子、新疆的馕、兰州的拉面、西藏的青稞酒、扬州的早茶面点、南京的鸡汁汤包、台湾的小吃……都给我们留下了终生难忘的印象，也从中领略了中华民族食疗文化的深厚底蕴。小书虽薄，乃是心血之作；认识有限，却是亲身感悟。愿《五谷养生指南》一书陪伴你走向健康长寿之路。

党 毅 陈虎彪

# 目 录

## 第一章 话谷疗

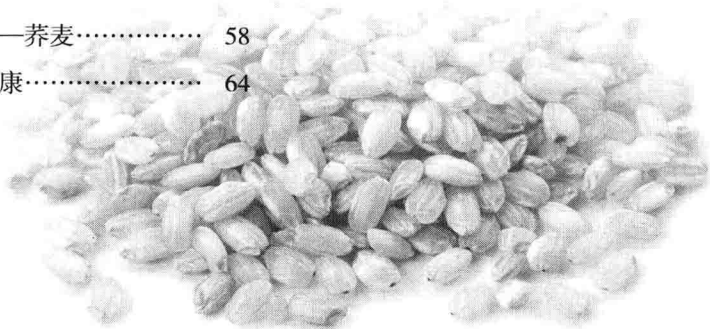
|            |    |
|------------|----|
| 久远谷疗史····· | 8  |
| 美味谷食方····· | 10 |
| 多彩谷文化····· | 12 |
| 四季谷飘香····· | 14 |

## 第二章 理谷源

|                |    |
|----------------|----|
| 谷物构造·····      | 18 |
| 谷物分类及功效·····   | 19 |
| 稻米·····        | 19 |
| 小麦、大麦和青稞·····  | 27 |
| 专题：青稞文化·····   | 34 |
| 粟米和糜子·····     | 37 |
| 玉米和高粱·····     | 44 |
| 薏苡仁·····       | 51 |
| 燕麦和莜麦·····     | 55 |
| 非谷类食物——荞麦····· | 58 |
| 对症吃米更健康·····   | 64 |

## 第三章 五谷与养生

|                   |    |
|-------------------|----|
| 糜粥疗法·····         | 68 |
| 粥食繁多 制法有别·····    | 68 |
| 喝粥有时 配食各异·····    | 70 |
| 糜粥养人 代药之半·····    | 71 |
| 以粥保健 老少皆宜·····    | 73 |
| 祛火解暑 经典粥方·····    | 74 |
| 喝粥有道 慎守宜忌·····    | 77 |
| 古方经典 时方并用·····    | 79 |
| 扶正为主 祛邪兼顾·····    | 80 |
| 五谷疗法·····         | 83 |
| 五谷为养 小米最佳·····    | 83 |
| 粗细搭配 合理用膳·····    | 84 |
| 专题：谷物蔬食人长寿实例····· | 88 |



## 第四章 保健谷食方

### 经典名品传承..... 100

辨气色 补气血——八珍糕..... 100

### 创意新品分享..... 104

补脾肾 健气血  
——“九补”红米粥 ..... 104

健脾养胃 补中益气  
——念慈养生糊糊..... 107

养血安神 补虚长智  
——珍果美仁..... 110

健脾益胃 填精益髓  
——海藻黄金粥..... 114

## 第五章 养生心得与谷食作品分享

### 日常起居养生心得..... 120

养生经历..... 120

谷食作品分享：五彩赤白糯米团  
..... 125

### 旅游养生心得..... 129

寄情青山绿水——漫话旅行养生  
..... 129

谷食作品分享：五谷养生包 ..... 135

### 饮食养生心得..... 138

清粥伴随 品味人生..... 138

谷食作品分享：翠盅七珍饭 ..... 141

### 运动养生心得..... 146

舞蹈练功 形神兼养  
——练习中国舞的心得与收获  
..... 146

谷食作品分享：双珠落玉盘 ..... 152



## 【 自 序 】

谷疗是“五谷疗法”的简称。关于“五谷”的界定范围,说法很多。王冰在注释《黄帝内经》时认为五谷是“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”。王逸在注释《楚辞·大招》时曰:“五谷,稻、黍、麦、豆、麻也。”而在佛教祭祀时五谷又为“大麦、小麦、绿豆、稻、白芥子”或“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”。比较受到大家认可的说法是黍、稷、菽、麦、稻,也就是大黄米、小米、大豆、麦子和稻子。显然,“五谷”不仅包括了谷类,也包括了豆类等食物。此外,《周礼·天官》有六谷、九谷的记载,诗人还有八谷、百谷之说。为了更为详尽地介绍“五谷”的保健养生功效,本书将重点放在谷类食物上,而豆类等食物则另书专述。

随着人们生活水平的提高,被称为“富贵病”“文明病”的现代人常见病有上升的趋势。而这些病往往是饮食结构不合理造成的。预防的方法,就是“将主食当主食吃”。现在很多人不是这样,他们进食鸡鸭鱼肉、生猛海鲜等山珍海味之后,就免去了“主食”。久而久之,这种主副倒置的饮食,就成了导致高血压、脂血症(高脂血症)、冠心病、脂肪肝,甚至癌症等各种常见病的重要因素。

能够安于三餐粗茶淡饭、粥面杂粮,不仅是一种饮食习惯,也是一个人精神追求的外在体现。都市耀眼多彩的灯火和精美之至的菜肴,正在不断地刺激着人们对美食的占有欲。有些人刚刚温饱,就在每日为追求美食而活着的途中轻忽了生命对“五谷”的依赖,从而也迷失了养生的真谛。

何谓养生?养护生命,享受生活是其真谛。从古到今,智慧的中国人在衣、食、住、行,以及情志、运动等方面和生活实践中,总结出了无数种养生方法,积累了丰富的经验。为了探寻中国人在饮食养生、中药保健方面的多彩文化和方法,为了亲临其境地感受飘逸在大江南北的五谷清香,为了追寻散落在高山峻岭中的五谷身影,最近这些年,我们游览了祖国的许多地方。从青藏雪域高原,到苏杭江南小城;从东北长白山天池,到新疆喀纳斯、禾木;从云南西双版纳,到甘肃雅丹、汉长城;从广西桂林、巴马,到江西庐山、井冈山;从四川峨眉山、九寨沟,到湖南张家界、凤凰古城;从安徽黄山、宏村,到山西五台山、悬空寺;从海南岛天涯海角,到内蒙古大草原……陕北的小米粥、

# 【 序 】

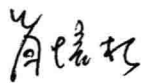
本书稿是香港浸会大学中医药学院党毅博士和陈虎彪博士合作编著的，请我审阅作序。

谷类食物，主要包括稻类、麦类、玉米、高粱、粟、黍等。谷类含有多种营养素，以糖类（碳水化合物）的含量最高，而且消化利用率也很高。人体所需热能约有80%，蛋白质约有50%都是由谷类提供的。因此，谷类被冠名为“主食”。

中国南方人以米食为主，北方人以面食为主。因此，米面食品在日常生活和实现健康长寿中都具有重要作用。人们习惯将粮食分为“粗粮”和“细粮”。大米和面粉被人们普遍认为是“细粮”，除此之外的粮食都统称为“粗粮”或“杂粮”。由于加工程度的不同，大米和面粉也可分为“粗”和“细”，营养成分也不同。例如糙米因保留了更多的B族维生素等营养素而被视为健康食品，而全麦面包也因为其“粗”而倍受都市人的欢迎。

党毅博士在中医药，特别是养生食疗方面有很深的造诣，曾赴多国讲学，并勤于诗词创作；陈虎彪博士从事药用植物教学与研究二十余年，酷爱植物摄影。两位专家通力合作，将21世纪学科之间的融合和交叉成功地运用于教研工作中。书中不但图文并茂地介绍了常用谷类食物的基原、食疗方的原料组成、制作方法和功效，而且还以诗文的形式、优美的语言描绘出谷类食物的特点。有诗，有画，有方，有药，有粥食，也有面点，既有文化内涵，又很具实用性。特别可贵的是，他们还将教与学结合在一起，师生互动，分享心得。今天这本书得以完成，正是两位学者热爱药用植物，在专业上日积月累地执着追求的结果。

阅读书稿之后，甚为欣喜。流畅的语言，配以清晰明丽的图片，令人如置身于谷香飘逸之境。欣然提笔，是为序。



中国工程院院士  
中国医学科学院  
药用植物研究所研究员  
2012年冬于北京

东北的贴饼子、新疆的馕、兰州的拉面、西藏的青稞酒、扬州的早茶面点、南京的鸡汁汤包、台湾的小吃……都给我们留下了终生难忘的印象，也从中领略了中华民族谷疗文化的深厚底蕴。小书虽薄，乃是心血之作；认识有限，却是亲身感悟。愿《五谷养生指南》一书陪伴你走向健康长寿之路。

党 毅 陈虎彪

# 目 录

## 第一章 话谷疗

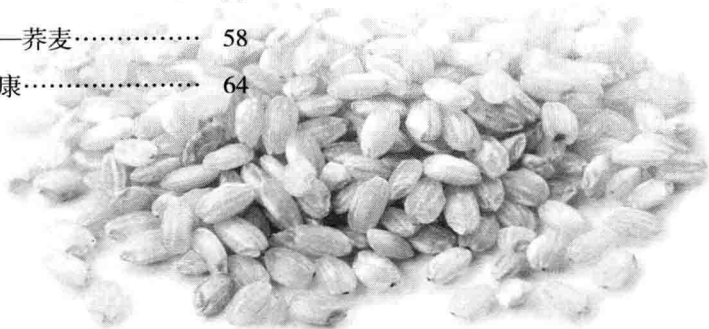
|            |    |
|------------|----|
| 久远谷疗史····· | 8  |
| 美味谷食方····· | 10 |
| 多彩谷文化····· | 12 |
| 四季谷飘香····· | 14 |

## 第二章 理谷源

|                |    |
|----------------|----|
| 谷物构造·····      | 18 |
| 谷物分类及功效·····   | 19 |
| 稻米·····        | 19 |
| 小麦、大麦和青稞·····  | 27 |
| 专题：青稞文化·····   | 34 |
| 粟米和糜子·····     | 37 |
| 玉米和高粱·····     | 44 |
| 薏苡仁·····       | 51 |
| 燕麦和莜麦·····     | 55 |
| 非谷类食物——荞麦····· | 58 |
| 对症吃米更健康·····   | 64 |

## 第三章 五谷与养生

|                   |    |
|-------------------|----|
| 糜粥疗法·····         | 68 |
| 粥食繁多 制法有别·····    | 68 |
| 喝粥有时 配食各异·····    | 70 |
| 糜粥养人 代药之半·····    | 71 |
| 以粥保健 老少皆宜·····    | 73 |
| 祛火解暑 经典粥方·····    | 74 |
| 喝粥有道 慎守宜忌·····    | 77 |
| 古方经典 时方并用·····    | 79 |
| 扶正为主 祛邪兼顾·····    | 80 |
| 五谷疗法·····         | 83 |
| 五谷为养 小米最佳·····    | 83 |
| 粗细搭配 合理用膳·····    | 84 |
| 专题：谷物蔬食人长寿实例····· | 88 |



## 第四章 保健谷食方

经典名品传承..... 100

    辨气色 补气血——八珍糕..... 100

创意新品分享..... 104

    补脾肾 健气血

        ——“九补”红米粥 ..... 104

    健脾养胃 补中益气

        ——念慈养生糊糊..... 107

    养血安神 补虚长智

        ——珍果美仁..... 110

    健脾益胃 填精益髓

        ——海藻黄金粥..... 114

## 第五章 养生心得与谷食作品分享

日常起居养生心得..... 120

    养生经历..... 120

    谷食作品分享: 五彩赤白糯米团

..... 125

旅游养生心得..... 129

    寄情青山绿水——漫话旅行养生

..... 129

    谷食作品分享: 五谷养生包 ..... 135

饮食养生心得..... 138

    清粥伴随 品味人生..... 138

    谷食作品分享: 翠盅七珍饭 ..... 141

运动养生心得..... 146

    舞蹈练功 形神兼养

        ——练习中国舞的心得与收获

..... 146

    谷食作品分享: 双珠落玉盘 ..... 152





# 第一章 话谷疗

『以五味、五谷、五药养其病』

——周礼·天官·疾医



# 久远谷疗史

据历史记载,播种五谷始于中国的原始社会。以稻为例,殷商时期,稻谷已跃升为五谷之首。

到了唐、宋时期,稻谷的产量已占中国粮食的第一位。稻谷脱皮后即是日常食用的大米,数千年以来,养育了祖祖辈辈的炎黄子孙,稻米与中国人结下了不解之缘。

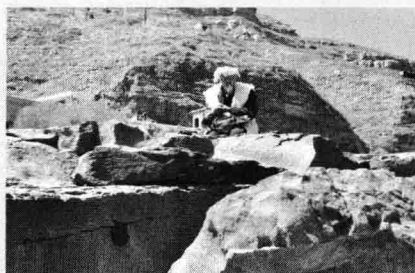
再以谷子为例,谷子原产于中国,也是中国最古老的栽培植物之一。在山西夏县西荫村古代的遗址中,发现了一种原始的谷粒化石,距今有5万多年,这是中国发现较早的谷粒化石。此外,陕西西安半坡、临潼姜寨、宝鸡北首岭,甘肃,河南,河北,青海及长城内外各新石器时代遗址和墓葬中,都曾发现过大量炭化的谷子。由此可见,我们的祖先早在7 000~8 000年前已经培育出谷子品种,并在中国北方广大地区普遍种植,也证明小米是古人食用的主要粮食(没有去壳的称为谷子或粟,去壳之后即称为小米)。是黄河之水滋养了谷子,谷子养育了华夏儿女。

中国人视黄河为母亲河,古往今来,黄河文化已融进了中国人的血液,融入了华夏儿女的骨骼和心智。黄河和小米无法分开,就如同中医养生文化与中国人的生存环境分不开一样。



黄河壶口瀑布

2009年春天,笔者来到了魂牵梦萦了许多年的“壶口瀑布”。面对卷着泥沙、波涛汹涌的黄河,笔者倍感作为炎黄子孙的真切,也似乎领悟了那冲刷了无数年的黄河水,那金黄色、小圆粒的小米,与黄皮肤的中国人的血脉联系。2012年秋天,笔者再一次来到黄河边,在位于兰



黄河岸边的老人

州的黄河母亲雕塑前流连忘返、心潮起伏。黄河水年复一年地流淌至今,携带的是两岸的黄土,也是发生在黄土地上的故事,传播的是中医的养生之道,也是中国五千年的文明。

自进入农业社会后,饭和粥一直是中国人的主食。据有关资料记载,唐代的青粳饭,是按照道家食疗古方用南烛树叶浸米蒸制而成的饭食。南烛树又称乌饭树,人食其树叶汁能强筋益颜。

唐代还有一种团油饭,是用鱼、虾、鹅肉、牛羊肉、糯米粉、姜、桂、豉、盐等合制而成的美味什锦饭。

宋代的道家隐士,讲究饭食的清雅,他们用各种花卉、果实和大米同煮,如蟠桃饭、荷叶饭等。

清代浙江湖州一带,人们爱吃蒸谷饭和焰谷饭,这是一种熏蒸过后的大米所煮成的饭,这种米饭人体易于消化吸收,其上等的可作为贡米。

### 谷事知多点

早在两千年前,中国医家就认识到有些疾病与饮食有直接关系,例如东晋医家支法存对脚气病很有研究,拟医方多条治疗。虽然当时并不了解此病与维生素B<sub>1</sub>缺乏有关,但后世之人却惊奇地发现,支氏方中的药物多含有维生素B<sub>1</sub>。以后,孙思邈在支氏的基础上进一步认识脚气病为食米区疾病,并提出食用富含维生素B<sub>1</sub>的谷皮和米熬成的粥来预防。