



五谷杂粮这样吃

采薇 / 编著
余瀛格 / 审订



五谷为养，认识**谷物大家族**，跟着季节变化吃
养护全家人，调理常见病，**从吃对主食开始**

 中国纺织出版社

五谷杂粮这样吃

采薇 / 编著
余瀛骧 / 审订



图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮养生这样吃 / 采薇编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5064-9995-8

I. ①五… II. ①采… III. ①杂粮-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第091670号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘强
版式设计: 采薇 封面设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 113千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



序

“五谷为养”，谷类食物是健康饮食结构的主体，是人体能量的重要来源。营养学家建议，一般成年人每天应摄入谷类食物250~400克，而且需要粗细搭配，其中，粗粮每天应摄入50克以上。但现在很多人过于偏重米饭，而对于五谷杂粮的丰富变化并不熟悉，造成了饮食单一、口感乏味，自然提不起兴趣。不爱吃就不能足量，不足量则营养失调。其实五谷杂粮品种丰富，且有不同的补益作用，可以做成粥、饭、面、点心、甜品、饮品等，有无穷的变化。本书介绍了各种谷粮的健康食用方法，对平衡饮食结构、预防各种慢性疾病有着积极的作用。希望读者读后能找到适合自己的谷粮，饭桌上也能经常花样翻新。

编著者 采薇

目录

CONTENTS

壹

五谷杂粮的养生秘诀

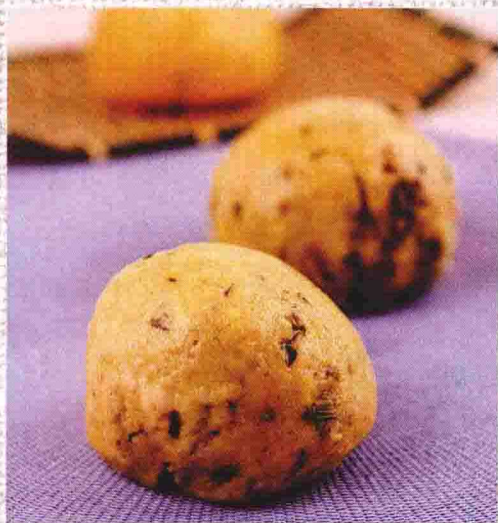
大家都说吃五谷杂粮有益健康，究竟它有哪些养生功效，哪些人适合吃，怎么吃最健康，吃多少才合适，搭配中有什么讲究，有哪些需要注意的宜忌呢？本章讲讲其中的门道，让养生不再盲目。

五谷杂粮是饮食根基·····	12
谷粮食物的营养价值·····	14
谷粮与脾胃的关系·····	18
重新认识粗粮·····	22
怎样做到粗细搭配·····	24
不可不知的升糖指数·····	26
谷粮食物的饮食误区·····	30



贰 谷粮大家族

五谷的概念随着时代不同而不断翻新，现在所说的五谷杂粮一般包括谷类、杂豆、薯类及坚果种仁类等。下面来认识一下每种谷粮的特性和常用的食用方法。



大米.....34

素什锦炒饭.....35

糯米.....36

糯米粽子.....37

小麦.....38

番茄鸡蛋打卤面.....39

小米.....40

虾皮小米粥.....41

玉米.....42

松仁玉米.....43

荞麦.....44

三丁荞麦汤面.....45

大麦.....46

大麦茶.....47

高粱.....48

高粱米漏条面.....49

燕麦.....50

鱼片燕麦粥.....51



薏米	52	山药	72
薏米百合红枣粥.....	53	蓝莓山药.....	73
紫米	54	芋头	74
紫米花生粥.....	55	葱香芋头.....	75
芡实	56	南瓜	76
芡实瘦肉粥.....	57	南瓜豆浆.....	77
黄豆	58	莲藕	78
黄豆炖猪皮.....	59	藕丝拌荷兰豆.....	79
绿豆	60	栗子	80
绿豆粥.....	61	蜂蜜栗子羹.....	81
红豆	62	花生	82
蜂蜜红豆冰.....	63	五香花生米.....	83
黑豆	64	黑芝麻	84
黑豆粥.....	65	黑芝麻汤圆.....	85
豌豆	66	核桃	86
豌豆黄.....	67	核桃红烧肉.....	87
甘薯	68	莲子	88
甘薯粥.....	69	莲子猪肚粥.....	89
土豆	70	松子	90
土豆烧牛肉.....	71	玉米松子饮.....	91

叁 跟着季节吃谷粮

春季重养肝，夏季重养心，秋季重润肺，冬季重补肾，一年四季养脾胃。跟着季节变化谷粮的品种和吃法，让你身心顺应四时，达到防病健身的养生目的。

春季.....94

炸春卷.....95

荞麦粥.....96

萝卜丝饼.....97

夏季.....98

薏米冬瓜瘦肉汤.....99

南瓜绿豆饮.....100

菠萝炒饭.....101

秋季.....102

重阳糕.....103

茭实鸭肉汤.....104

八宝饭.....105

冬季.....106

黑豆核桃粥.....107

栗子山药粥.....108

腊八粥.....109



肆 全家人的健康谷粮

不同人群、不同年龄段，有着不同的生理需求和保养宜忌。一个大家庭里，总会有老人、孩子、孕产妇等需要特别关照的人。为他们准备最适合的食物，是为了全家人的健康，更是为了特别的爱给特别的你。

上班族.....112

洋参大枣粥.....113

五谷杂粮酿豆腐.....115

老人.....116

玉米燕麦粥.....117

桑葚花生核桃饮.....118

养生杂粮粥.....119

儿童.....120

牛奶水果饭.....121

消积饼.....123

青少年.....124

土豆玉米沙拉.....125

薏米山药粥.....126

鸡蛋什锦炒饭.....127

女性.....128

莲藕桂圆大枣汤.....129

黑豆红糖饮.....130

玫瑰豆腐羹.....131

孕妇.....132

安胎红豆鲤鱼粥.....133

土豆山药丝.....134

补血安胎粥.....135

产妇.....136

小米大枣粥.....137

藕汁红糖饮.....138

坚果黑芝麻糊.....139

更年期.....140

柏子仁粥.....141

黑豆小麦粥.....142

桂圆山药粥.....143

伍 常见病的谷粮调理法

高血压、高脂血症、糖尿病、动脉硬化、慢性胃炎、癌症、贫血，这些慢性病在现代社会中日益侵害着人们的健康。谷粮是每天必需的食物，对症来调理，能起到明显的缓解病情的作用。

高血压.....146

降压红豆糙米饭.....147

芹菜玉米饼.....148

香蕉燕麦糊.....149

高脂血症.....150

南瓜玉米饮.....151

莜面卷.....152

绿豆冬瓜汤.....153

糖尿病.....154

荞麦猫耳朵.....155

山药魔芋饮.....156

菜面馒头.....157

动脉硬化.....158

燕麦粳米粥.....159

三色豆浆.....160

甘薯塔.....161

慢性胃炎.....162

肉丁卤面.....163

土豆饼.....164

茴香炒米粥.....165

癌症.....166

紫菜紫薯饭团.....167

芋头燕麦粥.....168

薏米杏仁饮.....169

贫血.....170

黑芝麻豆浆.....171

花生小米面饼.....172

莲藕炖排骨.....173



陆 改善体质的谷粮调理法

超重、瘦弱、便秘、腹泻、感冒、咳嗽、失眠、皮肤疮癣……虽然都不是大毛病，但也可以反映出身体处于亚健康状态。如何才能改善和增强体质，不让亚健康日久成疾呢？吃对五谷杂粮就可以做到。

超重.....176

红豆茯苓羹.....177

苦瓜高粱粥.....178

青豆炒玉米面疙瘩.....179

瘦弱.....180

羊肉鸡蛋面.....181

栗子莲藕粥.....182

肉夹馍.....183

便秘.....184

五彩素饺.....185

荞麦素菜卷.....186

甘薯牛蒡排毒饮.....187

腹泻.....188

八珍糕.....189

益脾饼.....191

感冒.....192

绿豆莲藕汤.....193

薏米冬瓜汤.....194

葱白大米粥.....195

咳嗽.....196

珠玉二宝粥.....197

核桃杏仁粥.....198

莲藕雪梨饮.....199

失眠.....200

酸枣仁粥.....201

浮小麦大枣粥.....202

莲子百合粥.....203

皮肤疮癣.....204

薏米绿豆粥.....205

绿豆海带芦荟汤.....206

红豆糙米粥.....207

五谷杂粮这样吃

采薇 / 编著
余瀛骝 / 审订





序

“五谷为养”，谷类食物是健康饮食结构的主体，是人体能量的重要来源。营养学家建议，一般成年人每天应摄入谷类食物250~400克，而且需要粗细搭配，其中，粗粮每天应摄入50克以上。但现在很多人过于偏重米饭，而对于五谷杂粮的丰富变化并不熟悉，造成了饮食单一、口感乏味，自然提不起兴趣。不爱吃就不能足量，不足量则营养失调。其实五谷杂粮品种丰富，且有不同的补益作用，可以做成粥、饭、面、点心、甜品、饮品等，有无穷的变化。本书介绍了各种谷粮的健康食用方法，对平衡饮食结构、预防各种慢性疾病有着积极的作用。希望读者读后能找到适合自己的谷粮，饭桌上也能经常花样翻新。

编著者 采薇

壹 五谷杂粮的养生秘诀

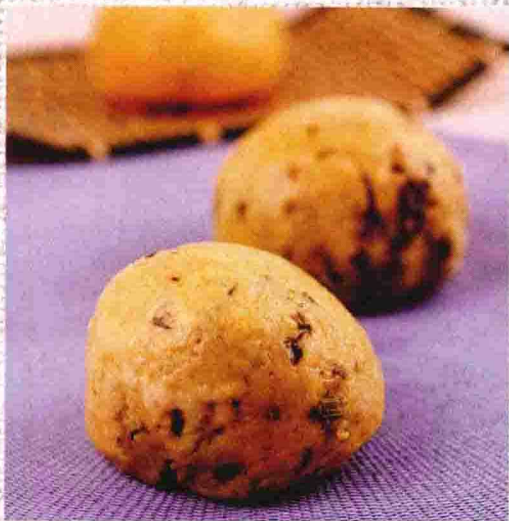
大家都说吃五谷杂粮有益健康，究竟它有哪些养生功效，哪些人适合吃，怎么吃最健康，吃多少才合适，搭配中有什么讲究，有哪些需要注意的宜忌呢？本章讲讲其中的门道，让养生不再盲目。

五谷杂粮是饮食根基·····	12
谷类食物的营养价值·····	14
谷类与脾胃的关系·····	18
重新认识粗粮·····	22
怎样做到粗细搭配·····	24
不可不知的升糖指数·····	26
谷类食物的饮食误区·····	30



贰 谷粮大家族

五谷的概念随着时代不同而不断翻新，现在所说的五谷杂粮一般包括谷类、杂豆、薯类及坚果种仁类等。下面来认识一下每种谷粮的特性和常用的食用方法。



大米.....34

素什锦炒饭.....35

糯米.....36

糯米粽子.....37

小麦.....38

番茄鸡蛋打卤面.....39

小米.....40

虾皮小米粥.....41

玉米.....42

松仁玉米.....43

荞麦.....44

三丁荞麦汤面.....45

大麦.....46

大麦茶.....47

高粱.....48

高粱米漏条面.....49

燕麦.....50

鱼片燕麦粥.....51



薏米	52	山药	72
薏米百合红枣粥.....	53	蓝莓山药.....	73
紫米	54	芋头	74
紫米花生粥.....	55	葱香芋头.....	75
芡实	56	南瓜	76
芡实瘦肉粥.....	57	南瓜豆浆.....	77
黄豆	58	莲藕	78
黄豆炖猪皮.....	59	藕丝拌荷兰豆.....	79
绿豆	60	栗子	80
绿豆粥.....	61	蜂蜜栗子羹.....	81
红豆	62	花生	82
蜂蜜红豆冰.....	63	五香花生米.....	83
黑豆	64	黑芝麻	84
黑豆粥.....	65	黑芝麻汤圆.....	85
豌豆	66	核桃	86
豌豆黄.....	67	核桃红烧肉.....	87
甘薯	68	莲子	88
甘薯粥.....	69	莲子猪肚粥.....	89
土豆	70	松子	90
土豆烧牛肉.....	71	玉米松子饮.....	91

叁 跟着季节吃谷粮

春季重养肝，夏季重养心，秋季重润肺，冬季重补肾，一年四季养脾胃。跟着季节变化谷粮的品种和吃法，让你身心顺应四时，达到防病健身的养生目的。

春季.....94

炸春卷.....95

荞麦粥.....96

萝卜丝饼.....97

夏季.....98

薏米冬瓜瘦肉汤.....99

南瓜绿豆饮.....100

菠萝炒饭.....101

秋季.....102

重阳糕.....103

芡实鸭肉汤.....104

八宝饭.....105

冬季.....106

黑豆核桃粥.....107

栗子山药粥.....108

腊八粥.....109

