



汉竹编著  
年度中国民营书业实力品牌  
健康爱家系列

# 五谷杂粮 豆豆全

刘桂荣  
主编

精致的生活  
吃粗粮

江苏学林出版社  
中国书店出版单位

汉竹·健康爱家系列

# 五谷杂粮



刘桂荣 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

## 图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮豆豆全 / 刘桂荣主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2923-7

I. ①五… II. ①刘… III. ①杂粮—食物养生②豆制食品—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039590 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

## 五谷杂粮豆豆全

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 主 编     | 刘桂荣             |
| 编 著     | 汉 竹             |
| 责 任 编 辑 | 杜 辛 刘玉锋 姚 远 张晓凤 |
| 特 邀 编 辑 | 刘 美 侯魏魏 孙 静     |
| 责 任 校 对 | 郝慧华             |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 方 晨         |

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏科学技术出版社                                 |
| 出版社地址   | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 南京精艺印刷有限公司                                                |

|     |                  |
|-----|------------------|
| 开 本 | 715mm×868mm 1/12 |
| 印 张 | 16               |
| 字 数 | 200千字            |
| 版 次 | 2014年4月第1版       |
| 印 次 | 2014年4月第1次印刷     |

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-2923-7 |
| 定 价     | 39.80 元                |

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 前言

从神农氏“尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷”以来，五谷在人们的餐桌上已经悠然走过了数千年，渐渐成为中国居民膳食宝塔中最基础的部分。

五谷的记载最早出现于《论语》中，对于五谷的具体所指是在《黄帝内经》中，即为“稻、稷、豆、麦、黍”，但现代对于五谷杂粮的定义更为广泛，将除精制米、面外的所有粮食都称之为杂粮，精制米、面为五谷之首。

对于繁忙的现代人来说，五谷杂粮和豆豆或许是餐桌上最简单的一部分，它们有着最普通的颜色，即使如小米、黄米的艳丽也是透着一股稳重的绚丽。或许是由于我们对五谷杂粮太过于熟悉，以致人们一度追寻着细腻而舒滑的口感，开始“食不厌精，脍不厌细”的饮食之旅，然而身体的需求最终凸显，五谷杂粮及豆豆的丰富营养又再次被人们重视。

就像五谷杂粮及豆豆那朴实而略粗糙的外表，简单的烹制方法就能制作出营养又美味的食物。匆忙的时候，疲累的时候，锅里多放点水，扔一把豆和米，不用多费什么心思，30分钟或1个小时后，就能吃到香甜绵糯的米粥了。当然，五谷杂粮和豆豆不只是能做粥，米饭、饼、面条、汤品、菜肴……凡是能够想到的，这里都能做。闲暇的休息日，家人齐聚一堂，素手摆米弄面，不必太长时间，就能做出一桌虽称不上珍馐，却必然美味而营养的五谷餐了。

五谷杂粮保健康，本书从最营养简单的五谷餐出发，详细介绍了55种常见的五谷杂粮豆豆、坚果以及其他富含碳水化合物的食物，细致解析了260多道五谷餐，无论你是想要益智、养生，还是减压、养颜，都可以在这本书里找到具有相同功效的五谷餐，在轻松的饮食中就达到想要的效果。

本书还针对高血压、糖尿病、胃痛、贫血、消化不良等22种常见疾病，提出了最为适宜的五谷调理餐，让你在享用美食之间缓解病痛。调理健康，吃起来方便，做起来简单，营养更健康，就在《五谷杂粮豆豆全》。

## 五谷做美食

|               |    |
|---------------|----|
| 在家做豆腐 .....   | 11 |
| 在家发豆芽 .....   | 13 |
| 在家做爆米花 .....  | 14 |
| 在家做绿豆冰棍 ..... | 15 |
| 在家做汤圆 .....   | 16 |
| 在家做醪糟 .....   | 17 |

## 第一章

### 五谷杂粮豆豆的那点事儿

|                    |    |
|--------------------|----|
| 五谷杂粮有哪些 .....      | 20 |
| 五谷为养是饮食基础 .....    | 22 |
| 五谷杂粮的健康吃法 .....    | 26 |
| 体质不同，五谷需求也不同 ..... | 30 |
| 一碗杂粮粥养出好气色 .....   | 32 |



## 第二章

### 详解五谷养生功效

#### 五谷全

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 小米 .....                      | 36 |
| 红薯二米粥 / 大枣香糯米糊 / 小米南瓜饼 .....  | 37 |
| 大米 .....                      | 38 |
| 杂蔬香肠饭 / 大麦大枣粥 / 山药鸡肉粥 .....   | 39 |
| 芡实米 .....                     | 40 |
| 芡实茯苓糕 / 莲子芡实猪肉汤 / 芡实冬瓜汤 ..... | 41 |
| 小麦 .....                      | 42 |
| 小麦大枣粥 / 小麦黄芪茶 / 紫薯双色馒头 .....  | 43 |
| 荞麦 .....                      | 44 |
| 荞麦小米浆 / 荞麦凉面 / 荞麦绿豆粥 .....    | 45 |
| 玉米 .....                      | 46 |
| 五彩粥 / 奶香玉米饼 / 彩椒炒玉米粒 .....    | 47 |
| 薏米 .....                      | 48 |
| 薏米南瓜粥 / 薏米燕麦饼 / 冬瓜荷叶薏米汤 ..... | 49 |
| 燕麦 .....                      | 50 |
| 牛奶山药燕麦粥 / 燕麦馒头 / 燕麦面条 .....   | 51 |
| 高粱米 .....                     | 52 |
| 高粱大枣浆 / 高粱米红小豆粥 / 高粱南瓜饼 ..... | 53 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 黑米                       | 54 |
| 红小豆栗子黑米糊 / 莲子黑米粥 / 黑米大枣饭 | 55 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 糯米                     | 56 |
| 糯米南瓜饼 / 桂花糯米糖藕 / 醪糟鸡蛋汤 | 57 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 紫米                   | 58 |
| 五谷瘦肉粥 / 紫米肉粽 / 黄豆紫米糊 | 59 |

|    |    |
|----|----|
| 黄米 | 60 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 糙米 | 61 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 莜麦 | 62 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 大麦 | 63 |
|----|----|

## 豆豆全

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 黄豆                      | 64 |
| 黄豆大枣豆浆 / 黄豆燕麦米糊 / 海带焖黄豆 | 65 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 黄豆芽                    | 66 |
| 清炒黄豆芽 / 黄豆芽拌油菜 / 肉丝银芽汤 | 67 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 绿豆                 | 68 |
| 绿豆汤 / 绿豆粥 / 绿豆鸡蛋煎饼 | 69 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 绿豆芽                   | 70 |
| 韭菜炒绿豆芽 / 三色银芽 / 金钩挂银芽 | 71 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 黑豆                      | 72 |
| 黑豆小麦合欢饮 / 三豆饮 / 黑豆小米鸡蛋汤 | 73 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 红小豆                       | 74 |
| 红小豆玉米须汤 / 红小豆麦片粥 / 红小豆桂花汤 | 75 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 豆浆                      | 76 |
| 银耳豆浆 / 糯米芝麻松子豆浆 / 豆浆海鲜汤 | 77 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 豆腐                    | 78 |
| 海带豆腐汤 / 鲫鱼豆腐汤 / 芹菜煮豆腐 | 79 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 豆豉                    | 80 |
| 豆豉干煸扁豆 / 豉香鲈鱼 / 豆豉辣豆腐 | 81 |

|    |    |
|----|----|
| 纳豆 | 82 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 刀豆 | 83 |
|----|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 蚕豆                   | 84 |
| 鲜蔬小炒肉 / 蚕豆壳茶 / 牛肉蚕豆汤 | 85 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 豌豆                      | 86 |
| 豌豆香菇薏米饭 / 豌豆豆腐羹 / 鸡丁炒豌豆 | 87 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 青豆                     | 88 |
| 蛋包饭 / 青豆番茄牛肉煲 / 山药青黄豆浆 | 89 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 豇豆                   | 90 |
| 豇豆麦仁粥 / 肉末炒豇豆 / 凉拌豇豆 | 91 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 扁豆                      | 92 |
| 山药莲子扁豆粥 / 大枣扁豆糕 / 香菇烩扁豆 | 93 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 芸豆                | 94 |
| 芸豆粥 / 芸豆松糕 / 五香芸豆 | 95 |

## 坚果及其他类

|                     |    |
|---------------------|----|
| 大枣                  | 96 |
| 大枣粥 / 大枣花生汤 / 大枣红糖粥 | 97 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 核桃                       | 98 |
| 黑芝麻核桃饭 / 菠菜核桃仁 / 核桃枸杞栗子糕 | 99 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 杏仁                    | 100 |
| 杏仁核桃露 / 杏仁米糊 / 豌豆杏仁凉糕 | 101 |

|                               |     |                              |     |
|-------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 栗子.....                       | 102 | 黑芝麻.....                     | 120 |
| 栗子鸡汤 / 山楂莲子栗子羹 / 栗子烧白菜 .....  | 103 | 黑芝麻糊 / 豆浆黑芝麻汤圆 / 黑芝麻粥 .....  | 121 |
| 桂圆.....                       | 104 | 莲子.....                      | 122 |
| 桂圆大枣茶 / 银耳桂圆羹 / 红糖桂圆小米粥 ....  | 105 | 绿豆莲子银耳羹 / 大枣莲子粥 / 山楂莲子茶 .... | 123 |
| 松子.....                       | 106 | 百合.....                      | 124 |
| 紫薯松仁银耳粥 / 松仁玉米 / 松仁豆腐 .....   | 107 | 西芹炒百合 / 百合薏米粥 / 百合银耳莲子汤 .... | 125 |
| 开心果.....                      | 108 | 红薯.....                      | 126 |
| 养生干果豆浆 / 开心果鸡肉沙拉 / 开心百合虾 ...  | 109 | 红薯粥 / 红薯饼 / 炒红薯泥 .....       | 127 |
| 腰果.....                       | 110 | 土豆.....                      | 128 |
| 白果.....                       | 111 | 土豆浓汤 / 土豆饼 / 烤土豆片 .....      | 129 |
| 榛子.....                       | 112 | 山药.....                      | 130 |
| 无花果.....                      | 113 | 山药枸杞煲苦瓜 / 山药炒四季豆 / 话梅山药 .... | 131 |
| 花生.....                       | 114 | 芋头.....                      | 132 |
| 花生香干拌香菜 / 桂圆花生汤 / 凉拌花生 .....  | 115 | 荸荠.....                      | 133 |
| 葵花子.....                      | 116 | 南瓜.....                      | 134 |
| 葵花子薏米粥 / 五仁大米粥 / 葵花子鸡肉沙拉 .... | 117 | 芦笋炒南瓜 / 豆沙南瓜饼 / 核桃南瓜粥 .....  | 135 |
| 西瓜子.....                      | 118 |                              |     |
| 西瓜子保健茶 / 甘草西瓜子 / 西瓜子薏米粥 ..... | 119 |                              |     |



# 第三章

## 对症五谷食疗方，每天一道特简单

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 高血压..... 138                     | 食欲不振..... 149                    |
| 叶枣绿豆汤 / 绿豆芝麻糊 / 夏枯草黑豆汤..... 138  | 咸腊八粥 / 八宝豆腐 / 糯米内金粥..... 149     |
| 高脂血症..... 139                    | 便秘..... 150                      |
| 大枣燕麦粥 / 双耳炒豆腐 / 绿豆海带粥..... 139   | 小米蒸糕 / 香蕉苹果粥 / 凉拌海带豆腐丝..... 150  |
| 糖尿病..... 140                     | 泄泻..... 151                      |
| 黄精黑豆汤 / 红小豆小米饭 / 苦瓜烧豆腐..... 140  | 醋豆腐 / 大蒜粥 / 栗子粥..... 151         |
| 胃痛..... 141                      | 痤疮..... 152                      |
| 金银花薏米粥 / 羊肉高粱米粥 / 花椒煮黄豆..... 141 | 瑰仁绿豆饮 / 枸杞鸽肉粥 / 药豆粥..... 152     |
| 感冒..... 142                      | 湿疹..... 153                      |
| 葱豉汤 / 葱白生姜糯米粥 / 绿豆流感茶..... 142   | 豆草海带汤 / 车前瓜皮薏米饮 / 三仁饼..... 153   |
| 咳嗽..... 143                      | 脚气..... 154                      |
| 沙参大米粥 / 香芹炒豆干 / 白及糯米粥..... 143   | 大枣花生红小豆汤 / 杂粮饭 / 白扁豆散..... 154   |
| 咽炎..... 144                      | 痛经..... 155                      |
| 青橄榄绿豆饮 / 绿豆百合汤 / 柿藕杏梨糊..... 144  | 当归豆腐鱼汤 / 姜艾薏米粥 / 益母大枣汤..... 155  |
| 失眠..... 145                      | 产后缺乳..... 156                    |
| 麦豆交藤汤 / 酸枣仁米粥 / 百合三豆饮..... 145   | 花生猪蹄汤 / 米酒豆腐红糖饮 / 山药母鸡汤..... 156 |
| 头痛..... 146                      | 小儿水痘..... 157                    |
| 银耳杏仁豆腐汤 / 桑菊豆豉粥 / 玉米油菜..... 146  | 马齿苋荸荠糊 / 百合杏豆粥 / 豆苓鸭汤..... 157   |
| 水肿..... 147                      | 小儿遗尿..... 158                    |
| 红小豆鲤鱼汤 / 黄豆炖猪肝 / 薏米汤..... 147    | 双子黑豆汤 / 芡实核桃山药粥 / 韭菜子饼..... 158  |
| 贫血..... 148                      | 流行性腮腺炎..... 159                  |
| 黄豆芽猪血汤 / 核桃仁豌豆泥 / 五红饮..... 148   | 豆腐绿豆汤 / 二豆红糖糊 / 荸荠茅根茶..... 159   |

# 第四章

## 营养五谷餐，呵护全家人的健康

|                              |     |                              |     |
|------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 孩子的健脑益智五谷餐 .....             | 162 | 女人的美肤养颜五谷餐 .....             | 166 |
| 鱼头豆腐汤 / 蚕豆炒鸡蛋 / 松子西芹鸡丁 ..... | 162 | 南瓜燕麦饭 / 红小豆薏米粥 / 玉米炖排骨 ..... | 166 |
| 莲子核桃蛋糕 / 葵花子芝麻球 / 南瓜牛奶饮 .... | 163 | 姜枣枸杞鸡汤 / 八宝祛湿粥 / 杏仁芝麻茶 ..... | 167 |
| 中老年的养生五谷餐 .....              | 164 | 男人的减压五谷餐 .....               | 168 |
| 豆粉馄饨 / 香菇玉米粥 / 山药枸杞煲牛肉 ..... | 164 | 土豆炖牛肉 / 牛奶香蕉燕麦粥 / 玉米牛奶饮 .... | 168 |
| 糙米茶 / 猪血瘦肉豆腐汤 / 豆枣银耳鹌蛋汤 .... | 165 | 黑豆糯米粥 / 椿芽拌核桃 / 药芪鱿鱼汤 .....  | 169 |

# 第五章

## 特色五谷餐，周周不重样

|                              |     |                              |     |
|------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 活力早餐 .....                   | 172 | 甜品下午茶 .....                  | 180 |
| 荞麦山药面糊 / 玉米豆粉窝头 / 藕线糕 .....  | 172 | 大麦茶 / 苦荞茶 / 冬瓜皮蚕豆茶 .....     | 180 |
| 蛋花粥 / 无花果粥 / 全麦面包 .....      | 173 | 牛奶绿豆沙 / 绿豆糕 / 杏仁奶茶 .....     | 181 |
| 蔬菜粥 / 西葫芦糊塌子 / 小白菜锅贴 .....   | 174 | 奶香西米露 / 大枣酸奶 / 甜蜜红薯干 .....   | 182 |
| 薏米合枣浆 / 香浓栗子糊 / 香蕉鸡蛋卷 .....  | 175 | 酥脆薯条 / 大枣茶 / 蓝莓山药 .....      | 183 |
| 营养午餐 .....                   | 176 | 美味晚餐 .....                   | 184 |
| 薏米煲老鸭 / 黄豆排骨汤 / 泥鳅豆腐煲 .....  | 176 | 胡萝卜玉米粒粥 / 三豆面 / 豆腐饺子 .....   | 184 |
| 土豆豌豆饭 / 葱花饼 / 红小豆糙米饭 .....   | 177 | 玉米发糕 / 白萝卜红糖粥 / 鲜肉包 .....    | 185 |
| 菠萝虾炒饭 / 扁豆焖面 / 咖喱蔬菜煲 .....   | 178 | 红小豆薏米莲子粥 / 韭菜豆渣饼 / 豆浆粥 ..... | 186 |
| 腐乳烧芋头 / 燕麦五香饼 / 开心果炒黄瓜 ..... | 179 | 烤红薯 / 疙瘩汤 / 圆白菜面片汤 .....     | 187 |

# 附录

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 五谷养生粉推荐配方 .....                                    | 188 |
| 五谷杂粮粉食用方法 /DIY 五谷杂粮粉的比例 / 五谷杂粮粉制作 / 五谷杂粮粉的储存 ..... | 188 |
| 瘦身排毒五谷粉 / 养血补气五谷粉 .....                            | 189 |
| 降脂降压五谷粉 / 美容养颜五谷粉 .....                            | 190 |
| 延年益智五谷粉 / 健脾开胃五谷粉 / 安神助眠五谷粉 .....                  | 191 |



汉竹·健康爱家系列

# 五谷杂粮



刘桂荣 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



# 前言

从神农氏“尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷”以来，五谷在人们的餐桌上已经悠然走过了数千年，渐渐成为中国居民膳食宝塔中最基础的部分。

五谷的记载最早出现于《论语》中，对于五谷的具体所指是在《黄帝内经》中，即为“稻、稷、豆、麦、黍”，但现代对于五谷杂粮的定义更为广泛，将除精制米、面外的所有粮食都称之为杂粮，精制米、面为五谷之首。

对于繁忙的现代人来说，五谷杂粮和豆豆或许是餐桌上最简单的一部分，它们有着最普通的颜色，即使如小米、黄米的艳丽也是透着一股稳重的绚丽。或许是由于我们对五谷杂粮太过于熟悉，以致人们一度追寻着细腻而舒滑的口感，开始“食不厌精，脍不厌细”的饮食之旅，然而身体的需求最终凸显，五谷杂粮及豆豆的丰富营养又再次被人们重视。

就像五谷杂粮及豆豆那朴实而略粗糙的外表，简单的烹制方法就能制作出营养又美味的食物。匆忙的时候，疲累的时候，锅里多放点水，扔一把豆和米，不用多费什么心思，30分钟或1个小时后，就能吃到香甜绵糯的米粥了。当然，五谷杂粮和豆豆不只是能做粥，米饭、饼、面条、汤品、菜肴……凡是能够想到的，这里都能做。闲暇的休息日，家人齐聚一堂，素手摆米弄面，不必太长时间，就能做出一桌虽称不上珍馐，却必然美味而营养的五谷餐了。

五谷杂粮保健康，本书从最营养简单的五谷餐出发，详细介绍了55种常见的五谷杂粮豆豆、坚果以及其他富含碳水化合物的食物，细致解析了260多道五谷餐，无论你是想要益智、养生，还是减压、养颜，都可以在这本书里找到具有相同功效的五谷餐，在轻松的饮食中就达到想要的效果。

本书还针对高血压、糖尿病、胃痛、贫血、消化不良等22种常见疾病，提出了最为适宜的五谷调理餐，让你在享用美食之间缓解病痛。调理健康，吃起来方便，做起来简单，营养更健康，就在《五谷杂粮豆豆全》。

## 五谷做美食

|               |    |
|---------------|----|
| 在家做豆腐 .....   | 11 |
| 在家发豆芽 .....   | 13 |
| 在家做爆米花 .....  | 14 |
| 在家做绿豆冰棍 ..... | 15 |
| 在家做汤圆 .....   | 16 |
| 在家做醪糟 .....   | 17 |

# 第一章

## 五谷杂粮豆豆的那点事儿

|                    |    |
|--------------------|----|
| 五谷杂粮有哪些 .....      | 20 |
| 五谷为养是饮食基础 .....    | 22 |
| 五谷杂粮的健康吃法 .....    | 26 |
| 体质不同，五谷需求也不同 ..... | 30 |
| 一碗杂粮粥养出好气色 .....   | 32 |



# 第二章

## 详解五谷养生功效

### 五谷全

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 小米 .....                      | 36 |
| 红薯二米粥 / 大枣香糯米糊 / 小米南瓜饼 .....  | 37 |
| 大米 .....                      | 38 |
| 杂蔬香肠饭 / 大麦大枣粥 / 山药鸡肉粥 .....   | 39 |
| 芡实米 .....                     | 40 |
| 芡实茯苓糕 / 莲子芡实猪肉汤 / 芡实冬瓜汤 ..... | 41 |
| 小麦 .....                      | 42 |
| 小麦大枣粥 / 小麦黄芪茶 / 紫薯双色馒头 .....  | 43 |
| 荞麦 .....                      | 44 |
| 荞麦小米浆 / 荞麦凉面 / 荞麦绿豆粥 .....    | 45 |
| 玉米 .....                      | 46 |
| 五彩粥 / 奶香玉米饼 / 彩椒炒玉米粒 .....    | 47 |
| 薏米 .....                      | 48 |
| 薏米南瓜粥 / 薏米燕麦饼 / 冬瓜荷叶薏米汤 ..... | 49 |
| 燕麦 .....                      | 50 |
| 牛奶山药燕麦粥 / 燕麦馒头 / 燕麦面条 .....   | 51 |
| 高粱米 .....                     | 52 |
| 高粱大枣浆 / 高粱米红小豆粥 / 高粱南瓜饼 ..... | 53 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 黑米                           | 54 |
| 红小豆栗子黑米糊 / 莲子黑米粥 / 黑米大枣饭 ... | 55 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 糯米                           | 56 |
| 糯米南瓜饼 / 桂花糯米糖藕 / 醪糟鸡蛋汤 ..... | 57 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 紫米                         | 58 |
| 五谷瘦肉粥 / 紫米肉粽 / 黄豆紫米糊 ..... | 59 |

|    |    |
|----|----|
| 黄米 | 60 |
| 糙米 | 61 |

|    |    |
|----|----|
| 莠麦 | 62 |
| 大麦 | 63 |

## 豆豆全

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 黄豆                            | 64 |
| 黄豆大枣豆浆 / 黄豆燕麦米糊 / 海带焖黄豆 ..... | 65 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 黄豆芽                          | 66 |
| 清炒黄豆芽 / 黄豆芽拌油菜 / 肉丝银芽汤 ..... | 67 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 绿豆                       | 68 |
| 绿豆汤 / 绿豆粥 / 绿豆鸡蛋煎饼 ..... | 69 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 绿豆芽                         | 70 |
| 韭菜炒绿豆芽 / 三色银芽 / 金钩挂银芽 ..... | 71 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 黑豆                            | 72 |
| 黑豆小麦合欢饮 / 三豆饮 / 黑豆小米鸡蛋汤 ..... | 73 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 红小豆                             | 74 |
| 红小豆玉米须汤 / 红小豆麦片粥 / 红小豆桂花汤 ..... | 75 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 豆浆                            | 76 |
| 银耳豆浆 / 糯米芝麻松子豆浆 / 豆浆海鲜汤 ..... | 77 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 豆腐                          | 78 |
| 海带豆腐汤 / 鲫鱼豆腐汤 / 芹菜煮豆腐 ..... | 79 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 豆豉                          | 80 |
| 豆豉干煸扁豆 / 豉香鲈鱼 / 豆豉辣豆腐 ..... | 81 |

|    |    |
|----|----|
| 纳豆 | 82 |
|----|----|

|    |    |
|----|----|
| 刀豆 | 83 |
|----|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 蚕豆                         | 84 |
| 鲜蔬小炒肉 / 蚕豆壳茶 / 牛肉蚕豆汤 ..... | 85 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 豌豆                            | 86 |
| 豌豆香菇薏米饭 / 豌豆豆腐羹 / 鸡丁炒豌豆 ..... | 87 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 青豆                           | 88 |
| 蛋包饭 / 青豆番茄牛肉煲 / 山药青黄豆浆 ..... | 89 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 豇豆                         | 90 |
| 豇豆麦仁粥 / 肉末炒豇豆 / 凉拌豇豆 ..... | 91 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 扁豆                            | 92 |
| 山药莲子扁豆粥 / 大枣扁豆糕 / 香菇烩扁豆 ..... | 93 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 芸豆                      | 94 |
| 芸豆粥 / 芸豆松糕 / 五香芸豆 ..... | 95 |

## 坚果及其他类

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 大枣                        | 96 |
| 大枣粥 / 大枣花生汤 / 大枣红糖粥 ..... | 97 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 核桃                           | 98 |
| 黑芝麻核桃饭 / 菠菜核桃仁 / 核桃枸杞栗子糕 ... | 99 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 杏仁                          | 100 |
| 杏仁核桃露 / 杏仁米糊 / 豌豆杏仁凉糕 ..... | 101 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 栗子                       | 102 |
| 栗子鸡汤 / 山楂莲子栗子羹 / 栗子烧白菜   | 103 |
| 桂圆                       | 104 |
| 桂圆大枣茶 / 银耳桂圆羹 / 红糖桂圆小米粥  | 105 |
| 松子                       | 106 |
| 紫薯松仁银耳粥 / 松仁玉米 / 松仁豆腐    | 107 |
| 开心果                      | 108 |
| 养生干果豆浆 / 开心果鸡肉沙拉 / 开心百合虾 | 109 |
| 腰果                       | 110 |
| 白果                       | 111 |
| 榛子                       | 112 |
| 无花果                      | 113 |
| 花生                       | 114 |
| 花生香干拌香菜 / 桂圆花生汤 / 凉拌花生   | 115 |
| 葵花子                      | 116 |
| 葵花子薏米粥 / 五仁大米粥 / 葵花子鸡肉沙拉 | 117 |
| 西瓜子                      | 118 |
| 西瓜子保健茶 / 甘草西瓜子 / 西瓜子薏米粥  | 119 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 黑芝麻                     | 120 |
| 黑芝麻糊 / 豆浆黑芝麻汤圆 / 黑芝麻粥   | 121 |
| 莲子                      | 122 |
| 绿豆莲子银耳羹 / 大枣莲子粥 / 山楂莲子茶 | 123 |
| 百合                      | 124 |
| 西芹炒百合 / 百合薏米粥 / 百合银耳莲子汤 | 125 |
| 红薯                      | 126 |
| 红薯粥 / 红薯饼 / 炒红薯泥        | 127 |
| 土豆                      | 128 |
| 土豆浓汤 / 土豆饼 / 烤土豆片       | 129 |
| 山药                      | 130 |
| 山药枸杞煲苦瓜 / 山药炒四季豆 / 话梅山药 | 131 |
| 芋头                      | 132 |
| 荸荠                      | 133 |
| 南瓜                      | 134 |
| 芦笋炒南瓜 / 豆沙南瓜饼 / 核桃南瓜粥   | 135 |



# 第三章

## 对症五谷食疗方，每天一道特简单

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 高血压..... 138                     | 食欲不振..... 149                    |
| 叶枣绿豆汤 / 绿豆芝麻糊 / 夏枯草黑豆汤..... 138  | 咸腊八粥 / 八宝豆腐 / 糯米内金粥..... 149     |
| 高脂血症..... 139                    | 便秘..... 150                      |
| 大枣燕麦粥 / 双耳炒豆腐 / 绿豆海带粥..... 139   | 小米蒸糕 / 香蕉苹果粥 / 凉拌海带豆腐丝..... 150  |
| 糖尿病..... 140                     | 泄泻..... 151                      |
| 黄精黑豆汤 / 红小豆小米饭 / 苦瓜烧豆腐..... 140  | 醋豆腐 / 大蒜粥 / 栗子粥..... 151         |
| 胃痛..... 141                      | 痤疮..... 152                      |
| 金银花薏米粥 / 羊肉高粱米粥 / 花椒煮黄豆..... 141 | 瑰仁绿豆饮 / 枸杞鸽肉粥 / 药豆粥..... 152     |
| 感冒..... 142                      | 湿疹..... 153                      |
| 葱豉汤 / 葱白生姜糯米粥 / 绿豆流感茶..... 142   | 豆草海带汤 / 车前瓜皮薏米饮 / 三仁饼..... 153   |
| 咳嗽..... 143                      | 脚气..... 154                      |
| 沙参大米粥 / 香芹炒豆干 / 白及糯米粥..... 143   | 大枣花生红小豆汤 / 杂粮饭 / 白扁豆散..... 154   |
| 咽炎..... 144                      | 痛经..... 155                      |
| 青橄榄绿豆饮 / 绿豆百合汤 / 柿藕杏梨糊..... 144  | 当归豆腐鱼汤 / 姜艾薏米粥 / 益母大枣汤..... 155  |
| 失眠..... 145                      | 产后缺乳..... 156                    |
| 麦豆交藤汤 / 酸枣仁米粥 / 百合三豆饮..... 145   | 花生猪蹄汤 / 米酒豆腐红糖饮 / 山药母鸡汤..... 156 |
| 头痛..... 146                      | 小儿水痘..... 157                    |
| 银耳杏仁豆腐汤 / 桑菊豆豉粥 / 玉米油菜..... 146  | 马齿苋荸荠糊 / 百合杏豆粥 / 豆苓鸭汤..... 157   |
| 水肿..... 147                      | 小儿遗尿..... 158                    |
| 红小豆鲤鱼汤 / 黄豆炖猪肝 / 薏米汤..... 147    | 双子黑豆汤 / 芡实核桃山药粥 / 韭菜子饼..... 158  |
| 贫血..... 148                      | 流行性腮腺炎..... 159                  |
| 黄豆芽猪血汤 / 核桃仁豌豆泥 / 五红饮..... 148   | 豆腐绿豆汤 / 二豆红糖糊 / 荸荠茅根茶..... 159   |