

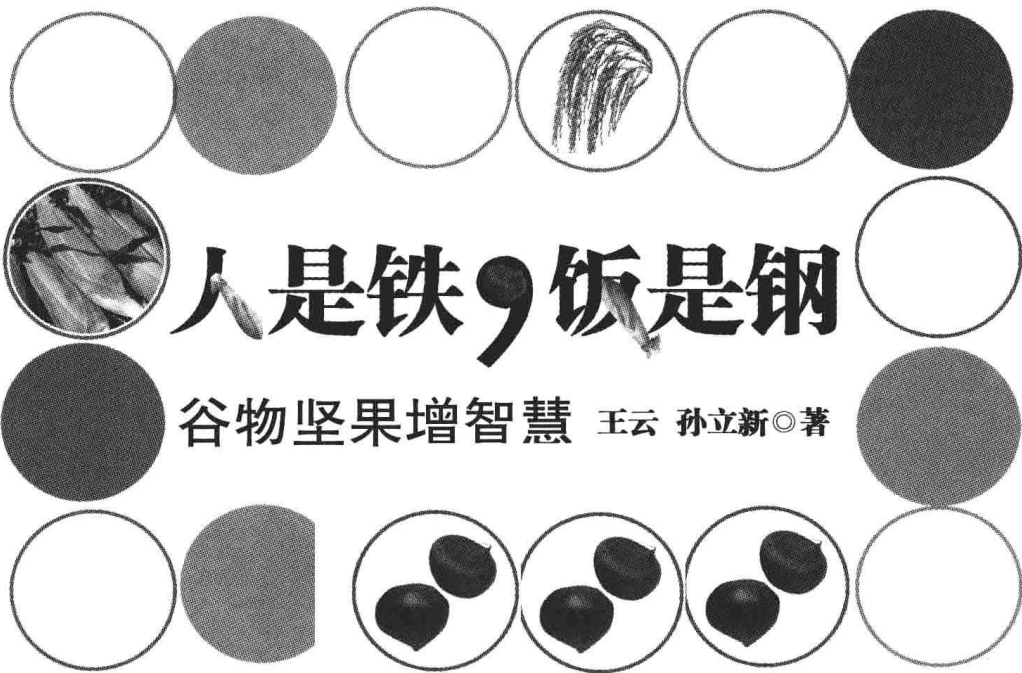


人是铁，饭是钢

谷物坚果增智慧

穿杂食者，美

者，营养也



人是铁，饭是钢

谷物坚果增智慧 王云 孙立新◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

人是铁，饭是钢：谷物坚果增智慧/王云，孙立新编著
——北京：现代出版社，2010.10

ISBN 978-7-5143-0076-5

I. ①人… II. ①王…②孙… III. ①谷物—食物养生
②干果—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第047229号

编 著：王 云 孙立新

责任编辑：张红红

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址：www.xiandaibook.com

电子信箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京诚信伟业印刷厂

开 本：700×1000 1/16

印 张：8

版 次：2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-0076-5

定 价：21.00元

序

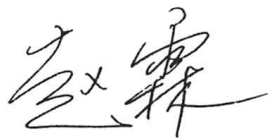
著名医药学巨匠李时珍指出：“饮食者，人之命脉也！”。科学的饮食是实践养生保健、提高全民健康素质的重要手段。《食苑健康》丛书立足于“养生当论食补”的原则，落实于家庭烹饪的实践，将现代营养学建立的平衡膳食的理论与传统饮食文化相结合，介绍了大量日常食物原料的特点、营养和养生功能。是一套不可多得的大众食疗养生读物。

古人云：“食以善人，食亦杀人！”在西方发达国家，膳食不平衡是疾病的主要根源。而对健康危害最大的是美式“洋快餐”及其他失去自然属性的食品。2002年2月15日埃菲社发自北京的报道《中国传统深受西方风尚冲击》指出：“从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式……从美国那里，中国模仿到的是最糟糕的东西‘洋快餐’！”由于“洋快餐”具有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质）、三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）的特点，被国际营养学界称为“能量炸弹”和“垃圾食品”。

中华民族传统营养学具有丰富的哲学内涵，包括：“天人合一，身土不二”的生态观；调理阴阳、“阴平阳秘”的健康观；药食同源、寓医于食的食疗观；“审因施食、辩证用膳”

的平衡膳食观。以植物性食物为主的中华民族传统膳食结构提倡食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。适合了人类消化道的生理结构和人体全面营养的需要。

尽管受到“洋快餐”为代表的西方商业文化的激烈冲击，但是在最广大的普通中国人民的日常饮食中，主食和传统食品仍旧占据着绝对主导地位。这一膳食结构既符合中国以农业文明为特征的食物结构特点，又由我国经济生活水平、人口、农业和自然环境资源条件的平衡所决定；更是中国人民数千年生活经验积淀的结晶。食疗养生保健是亿万中国人民几千年亲身实践的总结，是中华民族宝贵的文化财富。它并非仅仅是动物实验的结果；在它形成发展的几千年中，浸透着历代先贤的血汗，凝聚着我们民族的智慧，集中、升华了亿万民众的实践，包括经验、教训和成功；反映了中华民族对人类健康与疾病这一对矛盾、对人与自然之间关系与规律的深刻认识和总体把握。因此要站在东西方两个文明结合的高度认识传统营养学的深刻内涵。“同国际接轨”绝不是全盘西化！伟大的民主革命先驱者孙中山先生指出：“我中国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及！”。



2009年2月5日

我国传统膳食结构平衡、合理，《黄帝内经》对此有精辟的论述，即“五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益”中华民族的先贤选择以植物性原料为主，这一膳食结构使我们避免和减少了诸多西方富贵病的困扰。我国传统烹饪所用天然原料总数达万种以上，分为主辅料、调味料、佐助料三大类，常用的食物约三千多种。这些既是“杂食者，美食也；广食者，营养也。”的思想指导下的广采博取、兼收并蓄。同时也是经过漫长的历史实践，检验筛选出来的优良品种，其标准在于既要美味，又要健康养生。

过去被人们视为主食的粗杂粮，曾一度在“食不厌精”的误导下悄然“退隐”。近年来人们渐渐意识到吃精米、白面不仅不能全面供应人体所需的营养，还会因营养成分缺失伤害健康。食用过量甘肥、油腻食品的直接后果，就是导致大量“现代生活方式病”发生。在吃腻了大鱼大肉后，人们才发现要回归自然，粗杂粮含有极丰富的营养物质及人体所需的纤维素、果胶、木质素等，这些物质存在于粗杂粮中，不仅有良好的润肠、通便作用，还有降血压、降血脂，调节血糖、健美等减肥功能。随着科普宣传深入千家万户，人们自我保护意识增强，刮起了食用粗杂粮的“旋风”，不但大小餐馆都竖起粗杂粮的招牌，出现了以经营莜麦为主的莜麦店，更有经营粗杂粮为主的专卖店，超市中荞麦、高粱、玉米等粗粮越来越多。

民谚道“粗茶淡饭保平安”，饮食要粗细、荤素、粮菜合

理搭配，才能保障健康、益寿延年。营养学家研究发现：粗细粮搭配的营养价值要比只吃单一食物的价值高许多倍。因此建议大家在日常饮食中，对于杂粮谷物一定不要放弃。本书中对于谷物、坚果等食物的介绍，意在使读者全面了解日常都要食用的这些杂粮谷物，让读者掌握更多知识，从而使大家的饮食更趋合理，远离饮食误区，有的放矢地做到“预防胜于治疗”。要想达到这一目标，就必须要在日常饮食上下功夫。这就是编写此书的目的。

本书在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武主任、何洪巨博士、宋曙辉研究员、郑淑芳研究员，金丰餐饮集团宋子刚董事长，以及北京市饮食行业协会何之绂秘书长，中国中医科学院副主任医师魏立新等多位老师的帮助指点，谨此致以衷心的感谢。因为我们水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

作 者

2009年3月

谷物坚果增智慧

谷物类

1. 人间第一补物——米 1
2. 抗癌防衰——玉米 5
3. 保健抗癌——小麦 10
4. 健脾止泻——高粱 15
5. 健胃补肾——小米 19

干果类

6. 干果之王——栗子 24
7. 天然维生素——红枣 29
8. 绿色“牛乳”——花生 34
9. 健脑益智——核桃 39
10. 抗衰美容——芝麻 44
11. 滋阴润燥——松仁 49
12. 高脂肪零食——葵花籽 54
13. 益气明目——榛子 59
14. 明目健体——香榧 63
15. 温肺定喘——银杏 68
16. 疗心之果——杏仁 72
17. 补肾壮阳——开心果 77



豆 类

- | | |
|----------------------|-----|
| 18. 祛湿利脏腑的——蚕豆 | 81 |
| 19. 解毒利水的——豌豆 | 86 |
| 20. 济世良谷——绿豆 | 91 |
| 21. 补血佳粮——红小豆 | 96 |
| 22. 植物蛋白之冠——黄豆 | 101 |
| 23. 补肾健脾——豇豆 | 107 |
| 24. 清暑热调五脏——豆芽 | 112 |

人间第一补物——米

秋收最系泽农心，报赛重将亚旅寻。
早稻登时初卧犊，香秈熟后要驱禽。
一锅年饭全家宝，四槌冬春满囤金。
北地玉禾嘉种贵，惜哉倾液漉衣衾。

——引自清·谢肇淛《食味杂咏·稻米》

人间第一补物——米

米——对于人们来说并不陌生，它是人们每天都要食用的主食之一。我国自古将稻分为三类：糯、粳、籼。“古之稻，皆指糯稻，宋代以后兼指粳稻。”所以晋代杨泉在《物理论》中说：“稻者，溉种之总名。”周代《礼记》中的“稻人”专司种稻灌溉用水：“掌稼（稻）下地：以漚（zhū）蓄水，以防止水，以沟荡水，以遂均水，以列舍水，以浚（huì）泻水。”“以水泽之地种谷稻也。”

我国不仅是世界上首创人工栽培水稻的国家，还是水稻的原生地。稻种的进化开始于旧石器时代晚期，迄今约有上万年的历史。考古学家在浙江吴兴钱山漾遗址中也曾发现过古稻种，经鉴定有粳稻和籼稻两种。人工栽种水稻的前身是野生

稻。早在万年以前，原始人在采集野生植物籽粒的过程中就开始将野生稻用来栽培。

古时种稻，十分讲究农时。周代庚桑楚《亢仓子》曰：

“得时之稻，茎葆长稠，穗如马尾；失时之稻，纤茎不滋，厚糖而薹（zī）死。”西汉《汜胜之书》载：“冬至一百一十日，可种稻。”北魏贾思勰《齐民要术》记载：“三月种者为上时，四月上旬为中时，中旬为下时。”明代科学家徐光启在《农政全书》中进一步介绍了稻田的管理：“苗长三寸，耙劳而锄之，锄惟欲速。每经一雨，辄欲耙劳，苗高尺许，则铎。天雨无所作，宜冒雨薹……五六月中霖雨时，拔而栽之，入七月，不复任栽。”

糯米性温，味甘。具有补脾暖胃、益气强身功效。主治脾胃虚寒引起的纳呆、便溏、气虚自汗、盗汗、夜间尿频、消渴尿多、慢性胃炎、胃溃疡等症，并能解毒发疮，治痘疹痈疖诸疮；粳米性平，味甘，无毒。具有补肺、脾，益肠胃，止渴除烦，固肠止泻等功效。主治体虚瘦弱、食欲减退、消化不良、腹泻痢疾、口渴烦闷、肌肉消瘦等症。孙思邈著《千金食治》



记载，粳米“主心烦，断下痢，平胃气，长肌肉”。粳米粥还是人们病后、产后及小儿的简便补养剂；籼米性平，味甘。具有益气健脾、调理脏腑等功效。主治虚烦口渴、反胃呕逆，并能除湿、止泄、利小便。常食对恢复体力，治疗神经衰弱，预防高血压、动脉硬化都有一定的作用。

大米中的营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、热量、钙、磷、铁、钾、钠、镁、氯、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。此外，还含有乙酸、延胡索酸、琥珀酸、甘醇酸、柠檬酸、苹果酸等有机酸，葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖。米中不仅含有较为全面的营养成分，而且还含有较多的抗癌物质——谷固醇。实验表明，食用糙米对于消退或减轻焦虑、晕眩、浮肿、便秘、消化不良、腰酸背痛、注意力不集中等症都有一定功效。

【米食疗方十例】

1. 脾虚泄泻、产妇虚弱：籼米适量炒熟，研末，加糖调服。
2. 虚烦口渴、反胃呕逆、泄泻：籼米适量磨粉，加糖，用水调稠，放在蒸锅中，撒上核桃仁、红枣，蒸熟成糕食用。
3. 食欲不佳、心悸气短：百合 20 克、白米 50 克煮粥，服食。
4. 小便短少、心悸头昏：粳米 50 克、生姜 5 片，连须葱数根，米醋适量。生姜捣汁、与粳米同煮粥，粥快熟时放葱、

醋后食用。

5. 婴儿皮肤红赤、癣疮：生粳米适量，磨粉，扑在皮肤上。
6. 小儿厌食（脾胃虚弱型）：陈仓粳米 30 克，炒焦黑，水煎服，1 日 1 剂，连服 1 周。
7. 慢性肠炎：糯米 60 克、大枣 20 枚，加水共煮粥，早晚服食，宜常服。
8. 中气不足、乏力：糯米 200 克洗净浸泡 1 夜，然后加入豆沙、蜜钱、红枣，蒸熟后分 1~3 次食用，连服 2~3 日。
9. 病后体虚：糯米 120 克、水 2000 毫升，加莲子、大枣、淮山药，烧开后用小火煨成稀糊状，分 4 次饮服。
10. 淋巴结核：糯米 50 克，槐花（未开花）100 克，共炒黄，研末，每日早晨空腹服食。

小贴士

- 1 粳米粥是产后、病后及小儿的简便补养剂。
- 2 黏米黏性弱，胀性大，做出的饭太硬，难以消化，对于患有胃疾的人不宜食用。
- 3 糯米饭难以消化，多食令人腹泻，胃肠病人当慎食。

抗癌防衰——玉米

外罩黄罗袍，
内裹金缕衣。
亭亭一秀女，
满身镶珠玉。

——引自诗谜

抗癌防衰——玉米

玉米是人类赖以生存的重要粮食作物之一。现在，随着人们生活水平的逐渐提高，食物越来越精细化，玉米作为粗粮食品，就渐渐地退出了年轻人的餐桌。因此，许多营养专家建议要让玉米重返大家的餐桌，并提出要对玉米进行深加工，如玉米粒粥、玉米饼、玉米肠、玉米罐头、爆玉米花、玉米油等。

玉米，学名玉蜀黍，俗称“苞米”，辽西叫做“棒子”，河北称为“玉茭子”。明代田艺蘅撰《留青日札》谓“御麦”；清代吴其濬的《植物名实图考》称川陕黔湖谓玉米“包谷”；甘肃《平凉县志》叫“番麦”，又叫“西天麦”；《云南志》曰为“玉麦”；西藏称其为“番谷”，此外还有“包芦”、“珍珠米”、“玉高粱”、“大将军”、“埃及谷”、“土耳其麦”、“叙利亚

高粱”、“印第安种子”等名称，细数下来不下三十余种称呼。

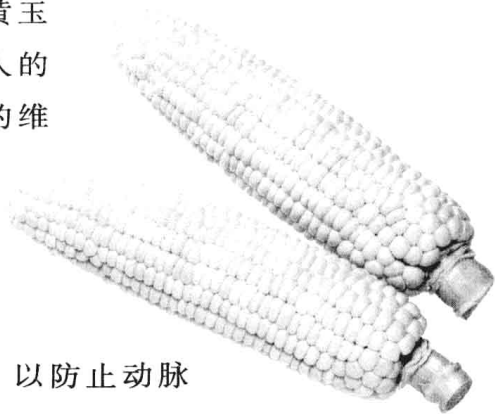
玉米原野生于南美洲的墨西哥、秘鲁一带，当地原始人将野生玉米种植在住处四周，既作栅栏篱笆，又作花卉植物观赏，惟不知其可食。到了秋天，人们发现鸟儿落在玉米棒子上啄食粒籽，才有人小心翼翼地尝试，方知玉米不但无毒而且味美。从此以后，玉米的种植传遍美洲。印第安人种玉米也很有趣，竟以活鱼为肥料。他们将捕来的鱼放在种玉米的穴里，每一英亩至少要放 1000 多尾。他们从实践中得出结论，用鱼肥田种出的玉米，产量要比普通地里的玉米高出 3 倍以上。在玉米播种季节，村村户户相约，家里都把狗拴起来，以防玉米穴里的鱼被狗叼去。

野生玉米至少已约有 8000 年的历史。墨西哥曾发现距今 7000 年前的玉米植株，可见公元前 4000~5000 年时，当地的印第安人已开始种植玉米。哥伦布在发现美洲新大陆后，把玉米带回了西班牙，逐渐传至非洲和亚洲。1575 年前后，也就是明朝的万历年间，一位阿拉伯商人到东方来做生意，并将玉米种子带到了我国，最初只是在西藏种植，因西藏古时称“番”，所以玉米在当地被称作“番谷”。另外还有一种传说，玉米是由巡礼的回教徒从伊斯兰圣地麦加，经中亚带到新疆，继而传入我国的中原各地。有关玉米还有很多传说：一位救济了一个闹饥荒部落的老妇人，靠摩擦她自己的身体秘密地生产玉米。后来她的秘密被人发现，遭到猛烈攻击，被指为巫术。她同意

印第安人把她处死。临死前，她认真地吩咐人们如何处置她的尸体。后来，玉米就从她尸体拖过的地方，和掩埋她的尸体的地方，长了出来。

我国传统医学认为，玉米性味甘平，具有补中益脾、止渴消肿的作用。对于治疗食欲不振、肝炎、水肿、尿道感染等病都有一定的作用。玉米入药多以须，玉米须在我国民间百草中占有重要位置。中医认为玉米须性平味甘，微温，具有利尿、止血、利胆、降压等作用。在临床上，用玉米须治疗肾炎引起的浮肿和高血压，疗效显著，并且稳定。玉米须也是有效的利胆剂，它有减少胆红素含量，缓冲胆汁中的沉渣，降低其浓度、比重等作用，亦可适用于治疗膀胱中的尿路结石。

玉米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素及微量元素。其中，玉米胚中约含 52% 的脂肪，仅次于大豆，蛋白质及维生素含量均高于大米，黄玉米含有较多的维生素 A，对人的视力十分有益。玉米中富含的维生素 E、卵磷脂及谷氨酸，对人体健脑、抗衰老有良好的辅助作用。玉米中富含的纤维素，可吸收人体内的胆固醇，将其排除体外，以防止动脉硬化，还可加快肠壁蠕动，防止缺血性心



脏病，维持心肌正常功能，因而玉米是高血压、冠心病、脂肪肝患者的首选食品。据匈牙利科学家研究发现，玉米内含有的赖氨酸、谷胱甘肽等几种成分具有较好的抗癌作用。玉米中富含的硒元素，也是一种强有力的抗氧化剂，能加速体内过氧化物或自由基的分解，致使肿瘤细胞得不到分子氧的充分供应，从而抑制癌细胞的生长。所以，玉米是中老年人预防肿瘤的理想保健食品。

【玉米食疗方十例】

1. 高血压病：玉米须 30 克，香蕉皮 50 克，西瓜皮 50 克，加入 1000 毫升水，熬成浓汁后，每日服用 3 次，每次服用 2 汤匙。

2. 黄疸、浮肿、小便不利：玉米细粉，加水煮成羹状，加糖适量服食，每日 2 次，每次 30~60 克。

3. 胆石症：玉米须 30 克、垂柳枝 20 克，水煎服，每日 2 次。

4. 高血脂症：玉米、南瓜子各 30 克，水煎服，每日 2 次。

5. 糖尿病：玉米须 15 克、绿豆 20 克，水煎服，每日 2 次。

6. 肾炎：玉米须 50 克，车前子 20 克（布包），生甘草 10 克，加入 600 毫升水，煎至 450 毫升，去渣分 3 次温服，每日