

蒸、煮、炖、熬、煲，营养膳食做法超全面、汤、粥、饼、浆，食尚五谷更长寿

健康养生堂编委会 编著

吃对五谷杂粮， 疾病一扫光

50 种百谷食材 + 150 种营养膳食 + 近 200 种实用偏方



主编

于雅婷 主任医师、高级药膳食疗师
全营养辨证施膳专家

高海波 知名健康管理师
中医学博士后、副教授

品味天然百谷，遵循“食尚”养生之道，做营养健康达人

吃对五谷杂粮， 疾病一扫光

于雅婷 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

吃对五谷杂粮, 疾病一扫光 / 于雅婷, 高海波主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3378-4

I . ①吃… II . ①于… ②高… ③健… III . ①杂粮—
食物养生—食谱—图解 IV . ① R247.1-64
② TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 121504 号

吃对五谷杂粮, 疾病一扫光

主 编	于雅婷	高海波
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	张远文	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
字 数	250千字	
版 次	2015年6月第1版	
印 次	2015年6月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3378-4
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主编简介



于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会

秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。

2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。



高海波

工学博士、中医学博士后、知名健康管理师。现任燕山大学生物医学工程系副教授、硕士生导师。曾参与中国博士后基金、中国中医科学院多项重

大研究课题，在国内外重要刊物发表专业学术论文十余篇。

温馨提示

本书的出版宗旨是希望广大读者了解更多的养生保健知识和疾病预防常识，如果读者怀疑自己身患疾病，请到专业的医疗机构接受检查和治疗，以免耽误您的病情。本书不是专业的医疗手册，不能代替专业医师开具的处方。

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |

阅读导航	10
四性五味——五谷杂粮的营养分析	12
五谷杂粮的颜色密码	14
五谷杂粮四季养生各不同	16
不同年龄段对五谷杂粮的需求	17
不同体质对五谷杂粮的需求	18
五谷杂粮相宜相克速查一览	20
中国居民膳食宝塔	22
中国居民膳食指南	23
五谷杂粮——美食“功”略	24
五谷杂粮——营养对对碰	26
五谷杂粮——美人心计	27

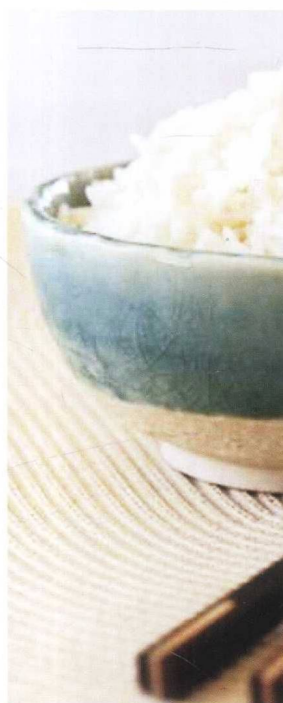


第一章 谷物类杂粮养生

谷
物

小麦	养心除烦，健脾益肾	30
大麦	疏肝理气，和胃健脾	33
荞麦	消积止汗，减肥降糖	36
燕麦	益肝和胃，美容养颜	39
大米	健胃养脾，润燥除烦	42

小米	滋阴养血，除热解毒	45
高粱	温中补气，和胃健脾	48
薏米	健脾补肺，化湿抗癌	51
糯米	补中益气，暖胃止泻	54
玉米	益肺宁心，健脾开胃	57
紫米	滋阴补肾，健脾暖肝	60
糙米	补中益气，调和五脏	63
黑米	滋阴补肾，明目活血	66
芡实	固肾涩精，补脾止泻	69
黍米	益气补中，除热止泻	72
青稞	下气宽中，壮精益力	75
芝麻	补血明目，益肝养发	78
养胃健脾五谷杂粮速查		80



第二章 豆薯类杂粮养生

豆类

黄豆	解热润肺，宽中下气	84
赤豆	解毒排脓，健脾止泻	88
黑豆	温肺祛燥，补血安神	91
豇豆	健脾补肾，散血消肿	94



扁豆	健脾益气，化湿消暑	97
绿豆	清热解毒，保肝护肾	100
蚕豆	健脾益胃，通便消肿	103
刀豆	益肾补元，温中下气	106
豌豆	清凉解暑，利尿止泻	109
花豆	滋阴壮阳，强身健体	112
芸豆	益肾固元，润肤瘦身	115
青豆	健脾宽中，润燥消水	118
红腰豆	补血养颜，增强免疫	121
纳豆	养胃和血，延年益寿	123

薯类

红薯	补中活血，益气生津	126
马铃薯	和胃健中，解毒消肿	129
芋头	整肠通便，补中益气	132
山药	补脾养肾，敛汗止泻	135
荸荠	消渴痹热，温中益气	138
降糖降压五谷杂粮速查		141



第三章 干果类食物养生

干果

- 核桃 润肠通便，延迟衰老 146
- 鲍鱼果 补中益气，健脑养血 149
- 腰果 补肾健脾，润肠通便 150
- 杏仁 宣肺止咳，降气平喘 153
- 开心果 调中顺气，补益肺肾 156
- 榛子 补脾益气，涩肠止泻 159
- 松子 润肠通便，滋阴养液 162
- 栗子 滋阴补肾，消除疲劳 165
- 葵花子 降低血脂，安定情绪 168
- 南瓜子 健脾益气，消肿祛湿 171
- 西瓜子 清肺润肠，和中止渴 174

花生	温肺补脾，和胃强肝	176
龙眼	益气补血，养血安神	179
莲子	养心安神，益肾涩精	182
红枣	补血滋阴，健壮机体	185
黑枣	滋补肝肾，润燥生津	188
酸枣	健脾开胃，补血安神	190
椰枣	补中益气，润肺止咳	192
沙枣	健胃整肠，止血止泻	193
茯苓	消肿解毒，清热利尿	194
百合	养阴清热，滋补精血	197
白果	祛痰定喘，平肝利尿	200
榧子	止咳调中，下气润燥	203
夏威夷果	补虚强壮，降低血脂 ...	205
止咳平喘五谷杂粮速查		206



吃对五谷杂粮， 疾病一扫光

于雅婷 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任 |

“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要责任。

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、保健讲座如雨后天春笋般应运而生。这说明，五谷杂粮是我们日常餐桌上无可替代的主要食物，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，表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，营养丰富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、黍米、高粱等，这些谷物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。

豆类包括大豆、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，具有辅助治疗病痛、美容健体的效果。合理食用五谷杂粮不仅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，全面介绍了每种食物的作用、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，严格甄选每一道食谱，让您在阅读本书的同时，能够享受五谷和其他食材搭配制作的美味佳肴。

最后，我们衷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，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	10
四性五味——五谷杂粮的营养分析	12
五谷杂粮的颜色密码	14
五谷杂粮四季养生各不同	16
不同年龄段对五谷杂粮的需求	17
不同体质对五谷杂粮的需求	18
五谷杂粮相宜相克速查一览	20
中国居民膳食宝塔	22
中国居民膳食指南	23
五谷杂粮——美食“功”略	24
五谷杂粮——营养对对碰	26
五谷杂粮——美人心计	27

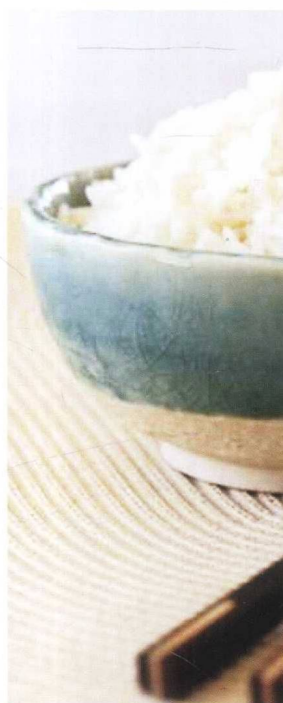


第一章 谷物类杂粮养生

谷
物

小麦	养心除烦，健脾益肾	30
大麦	疏肝理气，和胃健脾	33
荞麦	消积止汗，减肥降糖	36
燕麦	益肝和胃，美容养颜	39
大米	健胃养脾，润燥除烦	42

小米	滋阴养血，除热解毒	45
高粱	温中补气，和胃健脾	48
薏米	健脾补肺，化湿抗癌	51
糯米	补中益气，暖胃止泻	54
玉米	益肺宁心，健脾开胃	57
紫米	滋阴补肾，健脾暖肝	60
糙米	补中益气，调和五脏	63
黑米	滋阴补肾，明目活血	66
芡实	固肾涩精，补脾止泻	69
黍米	益气补中，除热止泻	72
青稞	下气宽中，壮精益力	75
芝麻	补血明目，益肝养发	78
养胃健脾五谷杂粮速查		80



第二章 豆薯类杂粮养生

豆类

黄豆	解热润肺，宽中下气	84
赤豆	解毒排脓，健脾止泻	88
黑豆	温肺祛燥，补血安神	91
豇豆	健脾补肾，散血消肿	94



扁豆	健脾益气，化湿消暑	97
绿豆	清热解毒，保肝护肾	100
蚕豆	健脾益胃，通便消肿	103
刀豆	益肾补元，温中下气	106
豌豆	清凉解暑，利尿止泻	109
花豆	滋阴壮阳，强身健体	112
芸豆	益肾固元，润肤瘦身	115
青豆	健脾宽中，润燥消水	118
红腰豆	补血养颜，增强免疫	121
纳豆	养胃和血，延年益寿	123

薯类

红薯	补中活血，益气生津	126
马铃薯	和胃健中，解毒消肿	129
芋头	整肠通便，补中益气	132
山药	补脾养肾，敛汗止泻	135
荸荠	消渴痹热，温中益气	138
降糖降压五谷杂粮速查		141