

60种食材 / 37套养生保健方案 / 100余道食疗方

健康食典系列

五谷杂粮 健康食典

李林溪 宋攀◎编著

针对不同人群提出养生保健方案
提供上百道美味食疗药膳方



本书指导您

根据季节和体质选择五谷杂粮
利用五谷杂粮，防病健身
搭配五谷杂粮，全面摄取营养

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



健康食典系列

五谷杂粮 健康食典

李林溪 宋 攀◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

“稻、黍、稷、麦、菽”，古时的五种粮食作物发展到今日已被赋予了更多的内容，也包含了更多的品种。五谷杂粮是生命的本源，健康的饮食离不开五谷杂粮，长期的精米白面、大鱼大肉导致人们营养失调，影响健康、滋生疾病。本书以五谷养生知识为出发点，将文字与图片紧密结合，详细解读了五谷杂粮的食疗价值、宜忌人群、选购要点、搭配法则以及食疗偏方和养生食谱，为每一个爱健康、爱生活的人提供了全面而系统的五谷养生秘诀。

书后的附录，介绍了坚果、干果和一些其他食物的小知识，供注重健康的您参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮健康食典 / 李林溪, 宋攀编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 5

(健康食典系列)

ISBN 978-7-122-23850-4

I. ①五… II. ①李… ②宋… III. ①杂粮—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第091556号

责任编辑: 王丹娜

文字编辑: 谢蓉蓉

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数340千字 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

前言

近年来，五谷杂粮日渐受到重视，这与目前人们饮食结构的平衡不无关系。在过去，填饱肚子是老百姓普遍的生活目标；后来，吃得好、吃得精成为生活水平提升的象征；而今，每天都能吃上喜欢的食物是国人的生活常态，与此同时，对健康的追求、对惯常饮食的反思不绝于耳。

我们发现，那些精加工的食物，在加工过程中丢失了大量的营养素。拿我们最主要的粮食——大米来说，市面上出售的大米都是洁白透亮的精米，这种米在加工过程中，外层的糠皮和糊粉层被磨掉了。这种米吃起来口感更好，然而大量维生素和矿物质也流失了。精加工的白面也是如此。人体需要摄入七种营养素，分别是碳水化合物（糖类）、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维素、水，缺一不可。长期吃精加工的主食，碳水化合物是不缺了，但如果没有其他营养补充途径，维生素、矿物质、纤维素的摄入就不够了，人体也就出现了营养失衡。

如今超市里的糙米往往比精米价格高出一大截，全麦面粉也比高筋面粉贵，还不好买。按说全麦面粉省去了脱壳去麸的步骤，应该成本更低才对。这其实折射出人们对健康的重视。

五谷是生命之本，要想让五谷杂粮更好地为我们的健康服务，正确地食用它们是前提。五谷杂



粮中所含的铁、镁、锌、硒等对人体健康的意义重大；粗粮中的钾、钙、维生素E、叶酸、生物类黄酮的含量也比细粮要丰富得多。但五谷杂粮不等于粗粮；粗粮不是越多越好，细粮也不是一无是处。五谷杂粮合理配比、多样化食用，方能物尽其用，为生命增添活力。学会将五谷杂粮而不是某一两种食粮作为一年四季、一日三餐的主角，那么我们也就掌握了营养学界提倡的“饮食多样化”理念的核心含义。

本书与其说是一本介绍五谷杂粮的书，不如说是一本多样化饮食的指南。助你改变一成不变的饮食习惯，发现原来还有那么多既营养又好吃的食物可以作为日常膳食的选择。

本书不仅介绍了各种五谷杂粮的别名、性味归经、食疗功效、食疗偏方、宜忌人群、选购要点、搭配方法等，还根据不同人群的不同需求提供了正确的饮食法则、营养美味的食疗药膳，让您不仅能够轻轻松松选用适合自己的五谷杂粮，补充所需的营养元素，还能享受到五谷杂粮带给您的各色美味。本书的编写力求内容实用、语言通俗，希望能成为指导您养生保健的理想书籍。

编著者

2015年6月



目录

Part 1

五谷为养，补精益气

五谷杂粮最养人·····2

五谷养生，大体三“分”·····6



Part 2

一日三餐，谷物为主

小麦·····12

大麦·····16

荞麦·····18

燕麦·····20

青稞·····22

大米·····24

香米·····28

糙米·····30

糯米·····32

紫米·····34

黑米·····36

小米·····38

黍子·····40

玉米·····42

高粱米·····46

薏米·····48

芡实·····52

五谷知识链接·····54

Part 3

豆类当家，营养加倍

黄豆·····56

黑豆·····60

绿豆·····62

赤豆·····66

豇豆·····68

芸豆·····70

刀豆·····72

蚕豆·····74

豌豆·····76

四棱豆·····78

鹰嘴豆·····80

豆类知识链接·····82

Part 4

纤维素宝库，为健康加分

红薯	84	山药	90
紫薯	86	芋头	92
马铃薯	88	凉薯	94
		高纤维素食物知识链接	96

Part 5

食疗药膳，营养美味

养生保健食疗药膳 98	养发美发	128
均衡营养	护眼养眼	130
排毒润肠	护牙健齿	132
养胃健脾	减脂瘦身	134
生津润燥		
清热解毒	调治亚健康食疗药膳 136	
养心安神	失眠	136
益气补血	健忘	138
健脑益智	焦虑	139
增强免疫力	食欲缺乏	140
防癌抗癌	神经衰弱	142
孕期保健	疲劳	144
产褥期调养		
	防治疾病食疗药膳 146	
养颜护体食疗药膳 122	月经不调	146
润肤护肤	头痛、头晕	148
排毒祛痘	感冒	150
美白祛斑	咳嗽	152

腹泻·····	154
便秘·····	156
糖尿病·····	158
高脂血症·····	160

高血压病·····	162
骨质疏松症·····	164
脂肪肝·····	166
耳鸣·····	168

附录

坚果、干果和其他

葵花子·····	170
南瓜子·····	172
西瓜子·····	174
花生·····	176
芝麻·····	178
核桃·····	180
杏仁·····	182
腰果·····	184
松子·····	186
开心果·····	188
榛子·····	190
栗子·····	192

龙眼·····	194
莲子·····	196
大枣·····	198
黑枣·····	200
酸枣·····	202
沙枣·····	204
茯苓·····	206
枸杞子·····	208
百合·····	210
白果·····	212
榧子·····	214
坚果知识链接·····	216





Part 1

五谷为养， 补精益气

亲爱的读者，你能说清有哪五谷吗？其实，不仅是你们，连古圣人孔子也曾经被人批评“四体不勤，五谷不分”。现在就让我们一起好好地认识一下五谷杂粮，以免被人笑称是一个“五谷不分”的人！

五谷杂粮最养人

我国历史悠久、幅员辽阔，全国各地种植的粮食作物难道就只有5种谷物吗？走进超市或市场我们会看到各种各样的五谷杂粮，少说也有几十种，为什么偏偏只说有五谷呢？



五谷其实是“百谷”

其实，五谷并非只有5种，其中还有很多不为人知的秘密，下面就为大家——解答吧！

五谷指的是哪5种粮食作物

其实，到现在也没有人能具体地说出五谷到底指的是哪5种谷物，为什么这么说呢？这需要从古代谈起，五谷的说法，最早见于《论语》，但并没有指明是哪5种谷物，在更早之前还没有五谷的说法，想要了解到底是哪五谷，还需参考汉代及其以后的说法。一种说法认为五谷是指稻（即水稻、大米）、黍（即黄米）、稷（又称粟，即小米）、麦（即小麦）、菽（即黄豆）；另一种说法认为五谷是麻（指大麻）、黍、稷、麦、菽。这两种说法都有一定的历史依据，谁也说不清到底哪种更准确。但是无论如何关于五谷的说法流传下来，后来泛指一切粮食作物，延续至今成了各种日常主食的统称。

为什么是五谷，而不是六谷、九谷

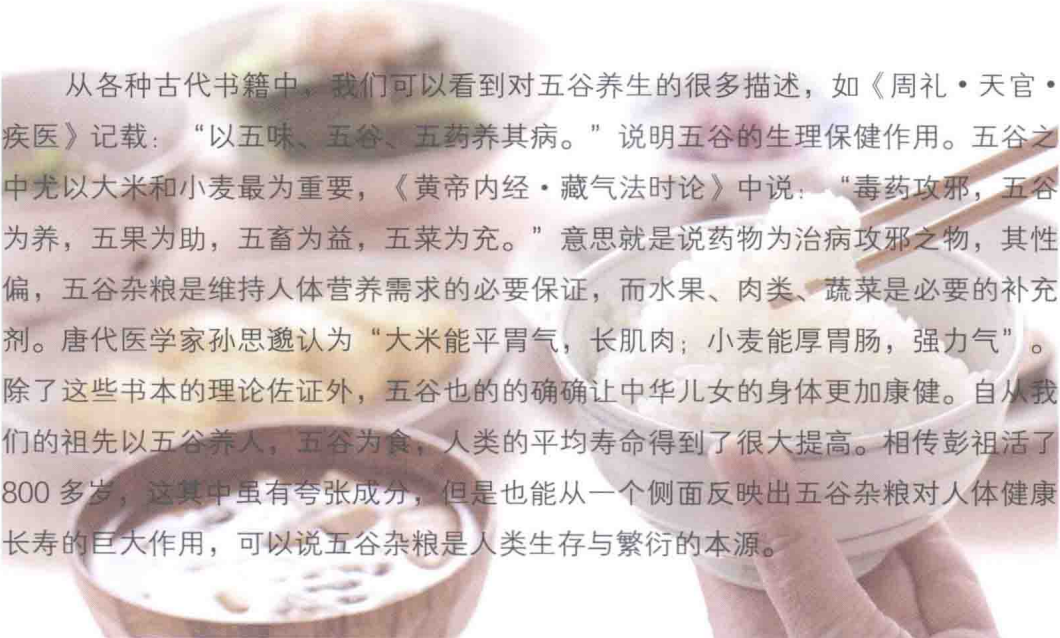
在我国，对于粮食作物的归类其实存在着“六谷”“九谷”“百谷”等多种说法，在我国南北各地，粮食作物的种植存在着很大的差异。在古代，北方比较兴盛，人

口也较多，主产麦等粮食作物，后来随着南方人口的逐渐增多，稻的种植越来越广，五谷中稻的地位就逐渐被人们所认可，前文中后一种五谷说法再加上稻就成了“六谷”说。而在春秋之前，《诗经》《尚书》之中只有“百谷”一说，那个时候各种粮食作物只有一个专有名词，“百”有粮食作物很多之意，并不是真有一百种。很多人认为之所以称为五谷是与我国崇尚阴阳五行有关，但更多的是一种历史原因吧。论语中的“五谷不分”已深入人心，《论语》又是每位读书人科举考试的必读书目，现在甚至很多幼儿园的小朋友都已经将“四体不勤、五谷不分”讲得朗朗上口，在这样的“宣传力度”之下，五谷说就有了其不可撼动的地位，成为所有粮食作物的代名词，它早已不再局限于原先的5种粮食作物了，故被称为“五谷杂粮”，包括谷类、豆类、薯类以及其他杂粮等很多种类。不仅作为果腹的主要食物，还被用来做豆浆、点心、甜品等。

五谷养生古今谈

五谷可以养生已不是秘密了，但说起五谷的养生历史却是极其悠久的。

古代五谷养生谈



从各种古代书籍中，我们可以看到对五谷养生的很多描述，如《周礼·天官·疾医》记载：“以五味、五谷、五药养其病。”说明五谷的生理保健作用。五谷之中尤以大米和小麦最为重要，《黄帝内经·藏气法时论》中说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思就是说药物为治病攻邪之物，其性偏，五谷杂粮是维持人体营养需求的必要保证，而水果、肉类、蔬菜是必要的补充剂。唐代医学家孙思邈认为“大米能平胃气，长肌肉；小麦能厚胃肠，强力气”。除了这些书本的理论佐证外，五谷也的确确实让中华儿女的身体更加康健。自从我们的祖先以五谷养人，五谷为食，人类的平均寿命得到了很大提高。相传彭祖活了800多岁，这其中虽有夸张成分，但是也能从一个侧面反映出五谷杂粮对人体健康长寿的巨大作用，可以说五谷杂粮是人类生存与繁衍的本源。



现代五谷养生谈

现在，人们通常把食物分为主食和副食两大类，前者主要指五谷杂粮，后者主要指鱼、肉、蛋、奶、水果、蔬菜等。由于现代西方饮食观念的引入及生活水平的提高，我国不少民众也在饮食中逐渐增加副食的量，甚至有人将其取代主食。

然而很多营养学家经过调查研究后发现，与西方国家的过多动物性食物的饮食结构相比，中国人原先以植物性食物为主、动物性食物为辅的饮食结构模式是非常优越的，不但有利于补充营养、保持健康，而且有利于节省能源、保护环境，是中国传统饮食的一大优点。这类植物性食物主要是五谷杂粮和蔬菜水果，特别是大米和面粉，是从古到今多数中国人的主食。人们日常所需要的大部分能量以及相当数量的维生素和矿物质都来自于谷物。谷物既经济又有益于健康，从人体新陈代谢的特点来看，谷物非常适合作为热能的主要来源。谷物中提供热能的碳水化合物的结构简单，能够被人体迅速地氧化分解，在短时间内获得大量的热能，氧化分解后的最终产物为二氧化碳和水，可以直接排出体外。所以，五谷杂粮是保证我们身体健康、补精益气的最佳食物。

随着文明的发展，人们在日常饮食中不知不觉地“吞”进了各种各样的文明病。研究表明，慢性病如肥胖症、高血压病、心血管疾病的发病率正在逐年攀升。而导致这些疾病的重要原因之一就是饮食结构的不合理，现代饮食方式的不足需要人们另辟蹊径，寻找一条健康的饮食之路，于是，以五谷来养生逐渐被人们所重视。当然，饮食还要坚持“五谷杂粮、粗细搭配”的原则，比如在吃白面的时候要搭配些玉米、黄豆之类的杂粮，不仅能够获得全面的营养，更能提高食物的营养价值，完善饮食结构，可谓一举三得。



副食不可“喧宾夺主”

副食在人们的饮食中所占的比重越来越大，在一些大城市和经济发达地区，人均每日主食的消费量不足 250 克，而由副食中的脂肪供给的能量却超过了 30%，蛋白质的供能比例也达 17% 以上，膳食结构已趋于高脂肪、高蛋白质和高热能。虽说副食确实能够提供五谷杂粮等主食所缺乏的营养物质，如丰富的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐等，对人体健康有不容忽视的作用，但若减少主食的量，甚至完全取代主食却是极不可取的。这种膳食结构会使主副食地位颠倒，对人体健康大为不利。

五谷杂粮等主食是碳水化合物的重要来源。碳水化合物是人体重要的能量来源（人体所需能量的 50% 以上由其供给），它在体内释放能量较快，是红细胞唯一可利用的能量，也是神经系统、心脏和肌肉活动的主要能源，对构成体内组织、维持系统和心脏的正常功能、增强能力、提高工作效率都有重要意义。如果长期不吃主食，身体没有足够的“养料”完成相应的生理功能，人就会出现头晕、疲乏、低血压、心律失常、贫血等病症。

同时，五谷杂粮等主食还是 B 族维生素的主要来源，尤其是维生素 B₁。在体内，维生素 B₁ 以辅酶形式参与碳水化合物的分解代谢，有保护神经系统的作用，还能促进肠胃蠕动，改善食欲。如果缺乏维生素 B₁，不仅会诱发多种神经炎，如脚气病，还会出现消化不良、体重下降的症状，也极易引发呕吐、便秘、心脏肥大等。

副食比重上升，主食地位改变，短时间内对人体可能没有什么影响，但是日积月累必然对身体造成极大的伤害，不仅会让身体丧失大部分碳水化合物，减少能量摄入，也容易导致便秘，更有甚者会诱发结肠癌，所以大家平时要养成主副食均衡的饮食习惯，不可让副食“喧宾夺主”，为健康的身体打好基础。



五谷养生，大体分“三”

五谷是我们补益身体、养生保健的佳品。五谷作为食材养生保健，大体上可从春夏秋冬的时令、老少中青的年龄段、阴阳虚实的体质不同来划分。不同的人群、不同的时令进行针对性的养生保健，可使五谷养生达到最佳效果。



春夏秋冬，四季有别

春夏秋冬4个季节气候不一样，各有不同的饮食原则。运用五谷杂粮来养生保健，应该注意四季的区分，以达到最佳的养生目的。

春季

春季为四季之首，万象更新之始。此时，人体内的阳气也要顺应自然，向上向外疏发。所以，春季可以说是净化调养身体的最佳季节。春季的保健养生必须注意保护体内的阳气，使其能逐渐旺盛充沛，所以要避免任何损伤阳气及阻碍阳气的情况。

推荐五谷

春季饮食宜清淡，应当多补充低脂肪、低蛋白的食物。五谷杂粮中的糙米、薏米、小米等适合在春季食用。

夏季

夏季是一年四季中阳气最盛的时节，也是人体新陈代谢最旺盛的时段。为了适应炎热的气候，皮肤上的毛孔会打开，使汗液排出体外，并通过出汗的方式，来达到调节体温、适应暑热天气的目的。所以夏季养生应该注意养阳。

推荐五谷

夏季饮食宜清淡，多吃富含蛋白质、矿物质和维生素的食物。五谷杂粮中应该选取燕麦、荞麦、绿豆、玉米等食物，以补充身体所流失的营养。

秋季

经过了盛夏的炎热，秋季人们往往感到非常干燥，会有不同程度的口干舌燥、鼻咽干涩等症状出现，还容易罹患伤风、咳嗽、支气管炎等疾病。所以，秋季养生的原则应该是防燥。

推荐五谷

秋季饮食应该以滋阴养肺为主，多吃含有滋润肠胃功能的谷物。黑米粥、燕麦粥、玉米粥、百合粥等，都是秋季饮食不错的选择。

冬季

冬季养生的基本原则是“补”。由于人体在冬季新陈代谢会相应降低，所以需要在冬季调节身体功能，用饮食来补充身体所需要的大量营养元素，以适应严冬，抵御寒冷的天气。

推荐五谷

冬季饮食应以温热性的食物为主。应该多吃燕麦、荞麦、小米、红薯、高粱、香米等五谷杂粮，以补充身体所需的营养。



老少中青，年龄有别

对于老少中青不同年龄段的人群来说，五谷保健也有不同的侧重点。我们应根据不同的侧重点摄入各类谷物，以达到良好的强健身体的作用。

少年

少年时期是生长发育开始的时期。家长们都希望孩子在少年时期能够健康成长。这就要求家长注意孩子们的饮食，对饮食进行科学合理的搭配。

推荐五谷

生长发育时期的少年应当多摄入碳水化合物，比如大米、玉米、燕麦、红薯、马铃薯等，迅速为少年儿童提供热能，使其茁壮成长。

青年

青年时期是生长发育最快的时期。所以在青年时期应该大量补充营养，为人体提供充足的热能，保证身体的快速发育。

推荐五谷

青年人应该多吃小麦、玉米、薏米等五谷杂粮，以补充身体所需要的蛋白质及碳水化合物，满足生长发育所需要的营养。

中年

中年时期人们身体强健有力、精力充沛，但也要加强养身健体，以防止年龄的增加导致身体功能下降。

推荐五谷

中年人应该多补充蛋白质及维生素含量均衡的五谷，如大麦、大米、燕麦、高粱等，以保证身体所需要的能量，达到养生保健的目的。

老年

老年时期的人们生理功能减退，食欲减退，消化能力下降，胃肠蠕动也变得缓慢。所以老年人应该根据自己的身体状况，选择适合自己的养生饮食，以达到延年益寿、养生保健的目的。

推荐五谷

老年人饮食应当粗细搭配，不可全吃细粮。可以增添小米、燕麦、玉米、高粱等谷物，起到滑肠通便、排毒保健的功效。



阴阳虚实，体质有别

中医学认为，根据阴阳虚实的不同，人们的体质大体可以分为平和、阳虚、阴虚、湿热、痰湿、血瘀、气虚、气郁、特禀9种。不同体质的人用来养生保健的五谷也不同。

平和 体质

平和体质即正常体质。平和体质的人体形匀称健壮，面色及肤色润泽，头发浓密而有光泽，目光有神，唇色红润，大小便正常。这类人不易疲劳，精力充沛，睡眠、食欲好，性格随和开朗，患病概率小。

推荐五谷

五谷较温和平润，平和体质的人多吃五谷能增强身体功能，均衡营养。比如燕麦、小米、黑米等，都是谷物中不错的选择。

阳虚 体质

阳虚体质的人，大多肌肉不健壮，经常会感到手脚发凉。胃部、背部或者腰膝部怕冷，衣服比别人穿得多。在夏天不喜欢吹空调，吃凉的食物会感到不舒服。经常大便稀，小便颜色清而且量多。这类人性格大多沉闷、内向，容易患病，比较容易出现寒病、腹泻、阳痿等病症。

推荐五谷

五谷具有调理身体功能、补益气血的作用，比如大麦、小米、黍米等，都能够针对阳虚体质补充所需营养。

阴虚 体质

阴虚体质的人产生热量不足，血液循环不好，易手脚冰凉，脸色比一般人苍白，易出汗，大便稀，肤色淡，口淡无味，喜欢喝热饮，很少口渴。阴虚体质的人不爱运动，在饮食上宜选择偏温性的食物。

推荐五谷

阴虚体质的人宜吃糯米、高粱、小麦等五谷，以补充身体所需热量，强化身理功能。



痰湿 体质

痰湿体质的人体质壮实，抗病力强。但体内实火较大，常随痰湿留滞部位不同表现出不同病症。

推荐五谷

痰湿体质的人宜多吃苦寒属性的五谷，比如小麦、小米、薏米等，以帮助身体排出毒素。

湿热 体质

湿热体质的人产生热量较多，容易出现面红耳赤、烦躁妄动、颈项强直、口舌糜烂、牙龈肿痛、大便燥结等病症。应该多吃一些寒凉滋润的食物，以维持身体平衡。

推荐五谷

湿热体质的人宜吃大麦、荞麦、小麦、小米、薏米等谷物，以寒凉性食物来减少全身的热感。

血瘀 体质

血瘀体质的人，普遍面色偏暗，嘴唇颜色暗淡，舌下的静脉瘀紫。这类人皮肤比较粗糙，有时会在不知不觉中出现皮肤瘀青。有时眼睛里的红血丝很多，刷牙时牙龈容易出血，并且比较容易烦躁、健忘，性情急躁。

推荐五谷

很多五谷杂粮如糙米、荞麦、薏米等，能够调理气血，强化人体功能，所以血瘀体质的人应该常吃，以达到改善血瘀体质和性情烦躁的效果。