



百分百养胃 粮豆坚果随心配
用低调五谷杂粮开启您的 精致健康生活

五谷杂粮

健康吃



Cereals



主编 / 杨晓佩

扫一扫二维码

跟着视频学做“桂圆红枣小麦粥”



五谷杂粮

健康吃



Cereals

主编 / 杨晓佩

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮健康吃/杨晓佩主编. —重庆:重庆出版社,
2015.8

ISBN 978-7-229-09698-4

I. ①五… II. ①杨… 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076542号

五谷杂粮健康吃

WUGUZALIANG JIANKANG CHI

杨晓佩 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆

特约编辑: 黄 佳

责任校对: 李小君

封面设计: 金版文化·郑欣媚



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 240千

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09698-4

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录



第一章

把天天吃的五谷做出时尚范儿

◎小米……016

滋阴养血的美丽五谷

大米小米粥……017

红枣小米粥……018

南瓜小米粥……019

◎大米……020

粒粒皆辛苦的百搭五谷

大米粥……021

鲜香菇大米粥……022

山药大米粥……023

◎糯米……024

提升粥品质感的暖身佳品

红枣糯米甜粥……025

莲子糯米羹……026

糯米红薯甜粥……027

◎薏米……028

美白瘦脸怎能少得了它

薏米红豆大米粥……029

薏米茶……030

柠檬薏米水……031

◎粳米……032

煮粥被誉为“世间第一补”

绿豆粳米粥……033

胡萝卜粳米粥……034

银耳百合粳米粥……035

◎紫米……036

香喷喷的补血圣品

香芋紫米粥……037



红薯紫米粥……038

紫米豆浆……039

◎黑米……040

全效滋补的大气“黑皇后”

红糖黑米粥……041

红豆黑米粥……042

黑米浆……043

◎糙米……044

功效多多的“原生态”五谷

糙米桂圆甜粥……045

糙米凉薯枸杞饭……046

糙米茶……047

◎高粱米……048

杜康用它酿美酒，熬粥滋味也不错

高粱红豆粥……049

◎小麦……050

增强记忆力，吃出好情绪

小麦糯米粥……051

桂圆红枣小麦粥……052

玉米小麦豆浆……053

◎大麦……054

既能吃又能喝的时尚五谷

大麦山药粥……055

◎燕麦……056

最受年轻人欢迎的能量五谷

牛奶麦片粥……057

南瓜麦片粥……058

燕麦豆浆……059

◎玉米……060

含多种“抗衰老”，常吃保护视力

玉米烙……061

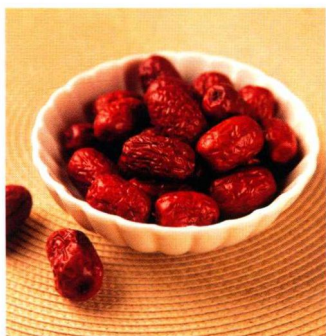
玉米排骨汤……062

自制玉米汁……063

◎荞麦……064

长得有点怪，排毒消炎能力强

荞麦豆浆……065



第二章

美丽小厨娘，快让豆薯变洋气

◎绿豆……068

消暑解毒的“必吃豆”

绿豆冬瓜大米粥……069

家常海带绿豆汤……070

自制绿豆沙……071

◎黄豆……072

充满无限可能的豆中“王者”

黄豆小米粥……073

黄豆甜豆浆……074

花生黄豆浆……075

◎红豆……076

一见钟情的魅力“女神”

红豆汤……077

桂圆大枣红豆汤……078

奶香红豆西米露……079

◎黑豆……080

补肾乌发的豆中“黑马”

红枣黑豆粥……081

醋泡黑豆……082

香浓黑豆浆……083

◎豌豆……084

加快新陈代谢的绿色“小清新”

豌豆绿豆粥……085

水煮豌豆……086

牛奶豌豆泥……087

◎白扁豆……088

质朴调脾胃，润颜细无声

白扁豆粥……089



扁豆薏米排骨汤……090

白扁豆瘦肉汤……091

◎蚕豆……092

如青春般稍纵即逝的美味

水煮蚕豆……093

蚕豆炒蛋……094

蚕豆黄豆豆浆……095

◎青豆……096

白领和减肥者最爱的“小豆豆”

清炒青豆……097

青豆玉米炒虾仁……098

青豆炒肉粒……099

◎红薯……100

最理想的减肥、抗癌食品

红薯粥……101

红薯小米粥……102

红薯姜糖水……103

◎土豆……104

那么土，却永远不过时

酸辣炒土豆丝……105

黑胡椒土豆沙拉……106

鸡汁拌土豆泥……107

◎山药……108

文人雅士最爱的平民食品

山药小米粥……109

红糖山药粥……110

蓝莓酱山药泥……111

◎芋头……112

温柔地改善酸性体质

芋头西米露……113



第三章

真爱自己，就选干果当闺蜜

◎核桃……116

越吃越聪明，越吃越快乐

橄榄油芹菜拌核桃仁……117

枸杞核桃粥……118

核桃蒸蛋羹……119

◎杏仁……120

让它来宠爱你的肌肤

杏仁西芹炒虾仁……121

杏仁豆腐……122

杏仁大米饮……123

◎黑芝麻……124

乌发白肤红唇全“搞定”

黑芝麻拌莴笋丝……125

浓香黑芝麻糊……126

黑芝麻杏仁粥……127

◎花生……128

人见人爱的“长生果”

乌醋花生黑木耳……129

南乳花生焖猪蹄……130

椰奶花生汤……131

◎红枣……132

养血安神，最懂女人心

南瓜花生红枣汤……133

养颜红枣糕……134

黄芪红枣枸杞茶……135

◎桂圆……136

吃走娇弱无力，吃来红润丰满

猴头菇桂圆红枣汤……137



桂圆枸杞果冻……138

养颜桂圆红豆浆……139

◎莲子……140

让你脾胃好、心脏好、睡眠好

莲子百合瘦肉粥……141

莲子鲫鱼汤……142

木瓜莲子炖银耳……143

◎芡实……144

“小家碧玉”的民间养生食材

山药薏芡粥……145

芡实苹果鸡爪汤……146

芡实百合香芋煲……147

◎板栗……148

堪比中药的“补肾之果”

板栗红枣小米粥……149

板栗烧鸡翅……150

板栗龙骨汤……151

◎白果……152

天生就是滋补女性的“行家”

白果腐竹米粥……153

白果薏米粥……154

白果猪皮美肤汤……155

◎腰果……156

改善柔弱体质，吃它就对了

腰果西芹炒虾仁……157

腰果炒鸡丁……158

腰果西兰花……159

◎松子……160

吃一次就离不开它

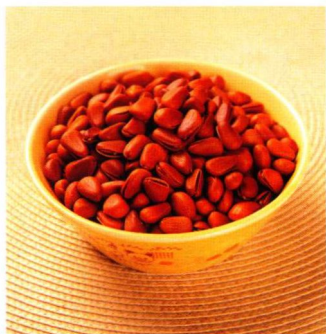
杏仁松子大米粥……161

松仁丝瓜……162

松子鲜玉米甜汤……163

◎开心果……164

专业心脏保镖，兼能保护视力



◎榛子……165

营养价值最全的“坚果之王”

◎南瓜子……166

男女老幼皆宜的小零食

◎葵花子……167

“阳光”营养素，补充正能量

◎西瓜子……168

越嚼越香，真的有“内涵”

◎香榧子……169

古代女子最爱的“香”果

第四章

五谷杂粮巧搭配，吃出美丽没烦恼

◎润肤养肤五谷杂粮……172

吃出水灵灵的婴儿肌

杏仁核桃牛奶芝麻糊……173

山药杂粮嫩肤粥……174

红豆薏米美肌汤……175

◎美白养血五谷杂粮……176

吃出白里透红好气色

黑米补血粥……177

经典美颜四红汤……178

桂圆养血汤……179

◎祛斑抗衰五谷杂粮……180

吃出“无瑕”裸肌

山药枸杞祛斑养颜粥……181

莲子薏米粥……182

枸杞玉米甜汤……183



◎养发乌发五谷杂粮……184

吃出浓密乌黑的秀发

芝麻糯米糊……185

三黑乌发粥……186

益肾乌发杂粮豆浆……187

◎降脂通便五谷杂粮……188

吃出健康苗条的好身材

薏米红薯糯米粥……189

红绿豆瘦身粥……190

红薯牛奶甜粥……191

◎固牙洁齿五谷杂粮……192

吃出坚固美白的牙齿

地黄牛膝黑豆粥……193

板栗凤爪排骨汤……194

花生健齿汤……195

◎调理经期不适五谷杂粮……196

吃走每月“小烦恼”

山药薏米桂圆粥……197

调经玫瑰香粥……198

调经补血汤……199

◎调理痤疮五谷杂粮……200

吃走满脸“小痘痘”

白果二米粥……201

甜杏仁绿豆海带汤……202

绿豆薏米祛痘汤……203

◎调理抑郁五谷杂粮……204

吃走莫名的坏心情

小麦粳米粥……205

莲子养心安神粥……206

红豆麦粥……207

◎调理上火五谷杂粮……208

吃走缠人的“小火苗”

绿豆银耳羹……209

苦瓜荞麦饭……210

降火绿豆奶冰……211

◎调理失眠五谷杂粮……212

吃走“翻烧饼”的夜



莲子百合安眠汤……213

牛奶莲子汤……214

红枣牛奶饮……215

◎增强免疫力五谷杂粮……216

吃走易病体质

杂菇小米粥……217

桂枣山药汤……218

红枣南瓜豆浆……219

◎调理贫血五谷杂粮……220

吃走洗不白的“小黄脸”

松仁菠菜……221

养血红枣猪肝汤……222

黑米补血甜汤……223

◎调理便秘五谷杂粮……224

吃走可怕的毒素

芝麻核桃仁粳米粥……225

润肠板栗燕麦粥……226

香蕉瓜子奶……227

◎调理反复感冒五谷杂粮……228

吃走“林妹妹”附身

小米双麦粥……229

核桃大米粥……230

芝麻桑葚奶……231

◎调理咳嗽五谷杂粮……232

吃走令人尴尬的嗓音

牛奶杏仁露……233

冰糖雪梨……234

白果杏仁银耳羹……235

◎调理脾胃虚寒五谷杂粮……236

吃走怕冷和无力

胡萝卜糯米糊……237

板栗二米粥……238

紫米芡实粥……239

健脾山药汤……240

五谷杂粮

健康吃



Cereals

主编 / 杨晓佩

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮健康吃/杨晓佩主编. —重庆:重庆出版社,
2015. 8

ISBN 978-7-229-09698-4

I. ①五… II. ①杨… 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076542号

五谷杂粮健康吃

WUGUZALIANG JIANKANG CHI

杨晓佩 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆

特约编辑: 黄 佳

责任校对: 李小君

封面设计: 金版文化·郑欣媚



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 240千

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09698-4

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

丛书序

《汉书·酈食其传》中有云：“民以食为天”。是指人民以粮食为自己生活所系，说明了食物对老百姓的重要性。那时候的人们对食物的看重，在于其能果腹而延续生命。

时至今日，在人民生活水平逐步提高的现代化社会中，食物的意义也得到了升华。食物不仅是维系生命的必需品，更成了享受生活的重要途径之一。比起只为了填饱肚子而吃，吃得健康、吃得美味变得日益重要起来。

爱吃美食，自然少不了到处寻觅美味。品尝过的美味多了，对美食的要求自然也提高了，久而久之，对市面上愈发雷同的菜肴也逐渐提不起食欲了。爱吃会吃的美食达人们为了让自己吃得更健康、更放心、更开心，开始自己动手在家研究制作美食，美食DIY的风气愈发浓厚。而作为“吃货”的我也对制作美食产生了浓厚兴趣，并乐此不疲，时间长了，也总结出了不少独家美食心得。

为了与大家分享我的厨房秘诀，我编写了这套“小厨娘之最爱美食”丛书。这套丛书包括《快上手蔬果汁》《快上手爱心烘焙》《多彩豆浆健康喝》《五谷杂粮健康吃》四个分册。将果蔬汁、烘焙点心、豆浆、五谷杂粮等日常生活中常见的饮品和美食精选精编，制成方便易学的食谱，呈现给热爱美食、热爱生活的您。

此外，本套丛书还为每道美食配上专属二维码，可以直接点开链接，并观看我烹制美食的高清视频。朋友们只需用手机扫一扫二维码，就能立即跟着我一起动手DIY属于自己的美食。这套将现代技术与传统图书集合一体的作品，能让大家的美食之旅变得更轻松简单。

最后，祝愿每一位读到这套“小厨娘之最爱美食”丛书的朋友，都能在书中找到您想要的美味。不管您是热衷美食的“吃货”，还是想要提升厨艺的料理新手，希望我的心血和努力，能为您的生活增添一些清新、一些美好。

小厨娘 杨晓佩



序言

琳琅满目的美食总能勾起我们的食欲，令人欲罢不能，但要塑造出健康的体质，还得多吃些五谷杂粮才行呢！尤其是对于渴望保持身材的女性来说，在饮食中适当添加五谷杂粮的摄入量，不仅不会长胖，而且可以补足气血、提高基础代谢率、促进排毒。有了如此精致的调理，成为体态轻盈、皮肤细滑、明眸皓齿的“中式”素颜美女自然不难。这是我接触美食多年的肺腑之言，也是我编写本书的意图。

说到五谷杂粮，它到底指哪些食材呢？我国古代所说的“五谷”即稻、黍、稷、麦、菽。在用来指代国家的“社稷”一词中，“稷”指的就是“谷神”，足见五谷在国人心中的分量。而在现代，我们所说的“五谷杂粮”包含的食材更加广泛，主要有谷物、豆类、薯芋类以及干果类，常吃的如大米、小米、薏米、黑米、玉米、小麦、燕麦、荞麦、黄豆、绿豆、红豆、黑豆、豌豆、红薯、土豆、芋头、莲子、核桃、腰果、黑芝麻等。

每一种五谷杂粮所含的营养素不尽相同，如燕麦富含叶酸、铁等，可为备孕的女性提供叶酸，还能预防缺铁性贫血；小米中含有大量的色氨酸，对失眠的女性大有裨益。在本书中，我将带您一一认识45种五谷杂粮，用轻松活波的文字，帮您了解它们的营养功效和最佳吃法，保证您不会读得无聊，读完更能对其“身世”如数家珍。

要说五谷杂粮有什么共同特征，那就是——特别养人！做成粥、汤、豆浆、甜点再合适不过。《五谷杂粮健康吃》里的食谱，都是我根据女性的口感和身体需要精心设计的。对于女性渴望的好肤质、好发质、好身材，以及摆脱身体上常见的小毛病，我特意甄选了最有效的五谷杂粮餐，进行有针对性的调养。

烹饪方式简单灵活，烹饪过程中油烟少，这些“先天优势”让五谷杂粮与生活方式时尚快捷的您最贴心。想学哪道菜，只要用手机扫一扫二维码，就能看到我亲自示范教做的视频。

当然，这里特别叮咛大家，虽然书中我多用砂锅烹制五谷饭或粥，但是家中其他炊具，也同样可行哟。

愿您更懂健康，更爱自己！

小厨娘 杨晓佩



目录



第一章

把天天吃的五谷做出时尚范儿

◎小米……016

滋阴养血的美丽五谷

大米小米粥……017

红枣小米粥……018

南瓜小米粥……019

◎大米……020

粒粒皆辛苦的百搭五谷

大米粥……021

鲜香菇大米粥……022

山药大米粥……023

◎糯米……024

提升粥品质感的暖身佳品

红枣糯米甜粥……025

莲子糯米羹……026

糯米红薯甜粥……027

◎薏米……028

美白瘦脸怎能少得了它

薏米红豆大米粥……029

薏米茶……030

柠檬薏米水……031

◎粳米……032

煮粥被誉为“世间第一补”

绿豆粳米粥……033

胡萝卜粳米粥……034

银耳百合粳米粥……035

◎紫米……036

香喷喷的补血圣品

香芋紫米粥……037