



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

# 看视频

# 学做

# 五谷杂粮

会说话的菜谱书  
会动的五谷杂粮



扫一扫，看视频  
学做“红豆玉米饭”



健康谷物、可口豆  
薯、营养干果、特色  
豆浆——解析

甘智荣◎主编

五谷杂粮大家族，烹饪知识大揭晓  
一菜一码一视频，简单易学  
吃出美味，吃出健康

谷物、豆薯、干果——日常养生小帮手，  
带您走进健康、时尚的饮食新风潮

 山东电子音像出版社

会动的  
美味

# 看视频 学做五谷杂粮

甘智荣 主编



山东电子音像出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做五谷杂粮 / 甘智荣主编. — 济南: 山东电子音像出版社, 2015. 4

(会动的美味)

ISBN 978-7-83012-022-1

I. ①看… II. ①甘… III. ①杂粮—食谱 IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059801 号

出 版 人: 贾广胜

责任编辑: 周 艳 郭冠群

装帧设计: 伍 丽

---

书 名: 看视频学做五谷杂粮

主管部门: 山东出版传媒股份有限公司

出版发行: 山东电子音像出版社

(济南市市中区英雄山路189号)

电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384

网 址: [www.sddzyx.com](http://www.sddzyx.com)

邮 编: 250002

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)

规 格: 720mm×1016mm

开 本: 1/16

印 张: 15

字 数: 220千

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-83012-022-1

定 价: 29.80元

(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0755-88833688)



# CONTENTS 目录

## Part 2

### 1 常食五谷杂粮好养生

- “食”尚新宠——五谷杂粮 .....002
- 多食五谷杂粮，药房变厨房 ..... 005
- 古说五谷杂粮 .....002
- 不宜食用五谷杂粮的人群 .....006
- 今说五谷杂粮 .....002
- 五谷杂粮日常食用注意 .....007
- 五谷杂粮，食疗养生佳品 .....003
- 五谷杂粮烹调技巧 .....008
- 五谷杂粮的五色养生说 ..... 003
- 五谷杂粮与四季养生 .....009
- 五谷杂粮的“四性”“五味” ..... 004
- 五谷杂粮如何吃更健康 .....010

## Part 2

### 2 健康谷物，最家常的养生吃法

#### ◎大米

- 鸡汤菌菇焖饭 .....012
- 香菇大米粥 ..... 013
- 健脾益气粥 ..... 013
- 五色健康炒饭 ..... 014
- 核桃木耳粥 ..... 015
- 芹菜大米粥 ..... 015

- 荔枝红枣糙米粥 ..... 017
- 百合糙米粥 ..... 017
- 薄荷糙米粥 ..... 018
- 杂豆糙米粥 ..... 019

#### ◎糙米

- 苦瓜糙米饭 ..... 016





糙米花生浆 ..... 019

## ◎小米

葛粉小米粥 ..... 020

南瓜子小米粥 ..... 021

小米山药粥 ..... 021

金枪鱼蔬菜小米粥 ..... 022

紫薯桂圆小米粥 ..... 022

## ◎黑米

黑米红豆粥 ..... 023

百合黑米粥 ..... 024

无花果红薯黑米粥 ..... 025

桂圆花生黑米糊 ..... 025

黑糯米糕 ..... 026

椰汁黑米芒果捞 ..... 026

## ◎糯米

南瓜木耳糯米粥 ..... 027

葡萄干茉莉糯米粥 ..... 028

红枣瓜子糯米饭 ..... 029

芝麻糯米枣 ..... 029

糯米糍 ..... 030

糯米葫芦宝 ..... 031

人参鸡腿糯米粥 ..... 031

## ◎红米

花生红米粥 ..... 032

玫瑰红豆红米粥 ..... 033

红米海苔肉松饭团 ..... 033

## ◎玉米

玉米红薯粥 ..... 034

豆腐菠菜玉米粥 ..... 035

葱香芹菜玉米粥 ..... 035

奶香玉米饼 ..... 036

山楂玉米粒 ..... 037

橄榄油拌西芹玉米 ..... 037

松仁豌豆炒玉米 ..... 038

玉米粒炒杏鲍菇 ..... 038

## ◎大麦

大麦花生鸡肉粥 ..... 039

## ◎小麦

红枣小麦粥 ..... 040





红米小麦红薯粥 ..... 041

小麦红豆玉米粥 ..... 041

## ◎燕麦

南瓜糯米燕麦粥 ..... 042

燕麦二米饭 ..... 043

奶香水果燕麦粥 ..... 043

果仁燕麦粥 ..... 044

榛子莲子燕麦粥 ..... 045

牛奶桂圆燕麦西米粥 ..... 045

燕麦五宝饭 ..... 046

糙米燕麦饭 ..... 046

## ◎荞麦

荞麦凉面 ..... 047

空心菜肉丝炒荞麦面 ..... 048

荞麦菜卷 ..... 048

## ◎黄米

椰蓉葡萄干黄米糕 ..... 049

黄米大枣饭 ..... 050

## ◎高粱

车前子绿豆高粱粥 ..... 051

## ◎薏米

糯米薏米红枣粥 ..... 052

马齿苋薏米绿豆汤 ..... 053

猪肺薏米粥 ..... 053

海带薏米粥 ..... 054

党参山药薏米芡实粥 ..... 055

蒲公英薏米粥 ..... 055

薏米红薯粥 ..... 056

薏米核桃粥 ..... 057

薏仁党参粥 ..... 057

薏苡猪肚粥 ..... 058

薏米白菜汤 ..... 059

薏米南瓜汤 ..... 059

薏米冬瓜鲫鱼汤 ..... 060

党参薏米炖猪蹄 ..... 061

荷叶薏米茶 ..... 061





## ◎ 芡实

- |               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 芡实花生红枣粥 ..... | 062 | 芡实核桃糊 .....   | 065 |
| 薏苡冬瓜排骨汤 ..... | 063 | 芡实银耳汤 .....   | 066 |
| 莲子芡实牛肚汤 ..... | 063 | 红薯芡实鸡爪汤 ..... | 067 |
| 山药薏米芡实粥 ..... | 064 | 芡实莲子煲猪心 ..... | 067 |
| 山楂芡实陈皮粥 ..... | 065 | 奶香芡实香芋羹 ..... | 068 |

## Part 2

### 3 可口豆薯，这样吃很营养

## ◎ 黄豆

- |               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 小米黄豆粥 .....   | 070 | 苦瓜黄豆排骨汤 ..... | 077 |
| 芥菜黄豆粥 .....   | 071 |               |     |
| 芹菜炒黄豆 .....   | 071 |               |     |
| 丝瓜焖黄豆 .....   | 072 |               |     |
| 茄汁黄豆 .....    | 073 |               |     |
| 茭白烧黄豆 .....   | 073 |               |     |
| 黄豆焖猪蹄 .....   | 074 |               |     |
| 醋泡黄豆 .....    | 075 |               |     |
| 黄豆焖茄丁 .....   | 075 |               |     |
| 黄豆花生焖猪皮 ..... | 076 |               |     |
| 海带黄豆猪蹄汤 ..... | 077 |               |     |

## ◎ 黑豆

- |                |     |
|----------------|-----|
| 山药黑豆粥 .....    | 078 |
| 黑豆生蚝粥 .....    | 079 |
| 小麦黑豆排骨粥 .....  | 079 |
| 桑葚黑豆黑米粥 .....  | 080 |
| 黑豆玉米窝头 .....   | 081 |
| 黑豆莲藕鸡汤 .....   | 081 |
| 黑豆玉米须瘦肉汤 ..... | 082 |
| 黑豆乌鸡汤 .....    | 083 |



枸杞黑豆炖羊肉 ..... 083

## ◎绿豆

马齿苋绿豆汤 ..... 084

冬瓜绿豆粥 ..... 085

绿豆雪梨粥 ..... 085

海藻绿豆粥 ..... 086

丝瓜绿豆粥 ..... 087

绿豆薏米饭 ..... 087

茯苓绿豆薏米粥 ..... 088

红糖绿豆粥 ..... 089

海带绿豆粥 ..... 089

绿豆椰奶 ..... 090

莲子百合绿豆甜汤 ..... 091

薏米绿豆汤 ..... 091

## ◎红豆

红豆薏米饭 ..... 092

红豆玉米饭 ..... 093

红豆南瓜粥 ..... 093

鸡内金红豆粥 ..... 094

陈皮红豆粥 ..... 095

椰汁黑米红豆粥 ..... 095

红豆山药羹 ..... 096

莲子百合红豆米糊 ..... 097

莲藕海藻红豆汤 ..... 097

冬瓜红豆汤 ..... 098

红枣桂圆红豆薏米饮 ..... 099

红豆红薯汤 ..... 099

## ◎红腰豆

腰豆红豆枸杞粥 ..... 100

## ◎白扁豆

扁豆薏米冬瓜粥 ..... 101

人参扁豆粥 ..... 102

扁豆白果粥 ..... 102

黄芪扁豆党参粥 ..... 103

白扁豆芡实糯米粥 ..... 103

## ◎豇豆

豇豆粥 ..... 104





## ◎芸豆

- 五香芸豆..... 105
- 芸豆平菇牛肉汤..... 106
- 胡椒猪肚芸豆汤..... 106

## ◎豌豆

- 豌豆糊..... 107
- 豌豆杂粮饭..... 108
- 黄油豌豆炒胡萝卜..... 108
- 香菇豌豆炒笋丁..... 109
- 松子豌豆炒干丁..... 110
- 豌豆猪肝汤..... 110
- 胡萝卜豌豆炒鸭丁..... 111
- 豌豆炒牛肉粒..... 112
- 豌豆炒口蘑..... 112

## ◎花豆

- 花豆红米粥..... 113

## ◎蚕豆

- 韭菜虾米炒蚕豆..... 114
- 百合虾米炒蚕豆..... 115
- 蚕豆瘦肉汤..... 115

## ◎红薯

- 胡萝卜红薯汁..... 116
- 红薯牛奶泥..... 117

- 红薯莲子粥..... 117

- 煎红薯..... 118

- 玉米片红薯粥..... 119

- 糙米绿豆红薯粥..... 119

- 奶香红薯西米露..... 120

- 酸甜柠檬红薯..... 121

- 姜汁红薯汤圆..... 121

## ◎土豆

- 红烧小土豆..... 122

- 土豆紫甘蓝沙拉..... 123

- 鸡丝茄子土豆泥..... 123

- 土豆泥拌蒸茄子..... 124

- 老醋土豆丝..... 125

- 肉末南瓜土豆泥..... 125

- 干煸土豆条..... 126

- 土豆泥虾仁..... 127

- 口蘑焖土豆..... 127

- 土豆烧鸡块..... 128





豌豆拌土豆泥..... 129

脆皮小土豆 ..... 129

## ◎山药

薏米山药饭 ..... 130

山药鸡丝粥 ..... 131

山药枸杞薏米粥 ..... 131

山药小麦粥 ..... 132

南瓜山药杂粮粥 ..... 133

山药乌鸡粥 ..... 133

山药葡萄干粥 ..... 134

羊肉山药粥 ..... 135

山药蔬菜粥 ..... 135

橙香山药丁 ..... 136

田七山药牛肉汤 ..... 137

虫草山药排骨汤 ..... 137

山药红枣鸡汤 ..... 138

红枣山药乌鸡汤 ..... 139

姬松茸山药排骨汤 ..... 139

## ◎芋头

芋头饭 ..... 140

芋头粥 ..... 141

芝麻拌芋头 ..... 141

香芋蒸排骨 ..... 142

牛肉煲芋头 ..... 143

香菇鸡腿芋头煲 ..... 143

芋头蛤蜊茼蒿汤 ..... 144

芋头扣肉 ..... 145

茄汁香芋 ..... 145

芋头汤 ..... 146

芋头红薯粥 ..... 146

## Part 2

### 4 别忘了干果，营养又滋补

## ◎花生

鸡肉花生炒饭 ..... 148

黑豆花生牛奶 ..... 149

花生银耳牛奶 ..... 149

花生莲藕绿豆汤 ..... 150

芝麻花生汤圆 ..... 151

花生煲猪尾 ..... 151



## ◎芝麻

|                |     |
|----------------|-----|
| 葛根粉核桃芝麻糊 ..... | 152 |
| 芝麻核桃薏米粥 .....  | 153 |
| 黑芝麻核桃粥 .....   | 153 |
| 冰糖芝麻糊 .....    | 154 |
| 核桃黑芝麻酸奶 .....  | 155 |
| 芝麻饼 .....      | 155 |
| 白芝麻鸭肝 .....    | 156 |
| 芝麻带鱼 .....     | 157 |
| 芝麻莴笋 .....     | 157 |

## ◎核桃

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 核桃百合玉米粥 .....   | 158 |
| 核桃枸杞粥 .....     | 159 |
| 花生核桃糊 .....     | 159 |
| 汤圆核桃露 .....     | 160 |
| 莲子核桃米糊 .....    | 161 |
| 桂花核桃糊 .....     | 161 |
| 核桃枸杞肉丁 .....    | 162 |
| 韭菜炒核桃仁 .....    | 163 |
| 山药木耳炒核桃仁 .....  | 163 |
| 茶树菇核桃仁小炒肉 ..... | 164 |
| 核桃枸杞炒虾仁 .....   | 165 |
| 核桃露 .....       | 165 |

## ◎腰果

|               |     |
|---------------|-----|
| 红豆腰果燕麦粥 ..... | 166 |
| 芦笋腰果炒墨鱼 ..... | 167 |
| 芥蓝腰果炒香菇 ..... | 167 |
| 玉米腰果火腿丁 ..... | 168 |
| 西芹腰果虾仁 .....  | 168 |

## ◎松子仁

|               |     |
|---------------|-----|
| 松仁牛柳 .....    | 169 |
| 松仁鸡蛋炒茼蒿 ..... | 170 |
| 松仁豆腐 .....    | 171 |
| 莲子松仁玉米 .....  | 171 |
| 松仁炒羊肉 .....   | 172 |
| 松仁炒韭菜 .....   | 173 |
| 松子胡萝卜丝 .....  | 173 |

## ◎开心果

|               |     |
|---------------|-----|
| 开心果鸡肉沙拉 ..... | 174 |
| 开心果蔬菜沙拉 ..... | 175 |
| 开心果炒饭 .....   | 175 |





## ◎榛子

- 榛子小米粥 ..... 176  
 榛子枸杞桂花粥 ..... 177  
 榛子腰果酸奶 ..... 177

## ◎莲子

- 鲜菇烩湘莲 ..... 178  
 拔丝莲子 ..... 179  
 瘦肉莲子汤 ..... 179  
 石榴银耳莲子羹 ..... 180  
 莲子荸荠糖水 ..... 181  
 莲子炖猪肚 ..... 181  
 牛肉莲子红枣汤 ..... 182  
 冬瓜银耳莲子汤 ..... 182

## ◎葵瓜子

- 瓜子仁南瓜粥 ..... 183

## ◎板栗

- 板栗枸杞炒鸡翅 ..... 184  
 板栗腐竹煲 ..... 185  
 椒香油栗 ..... 185

## ◎红枣

- 红枣桂圆麦粥 ..... 186  
 百合红枣桂圆汤 ..... 187  
 红枣乳鸽粥 ..... 187

## ◎桂圆肉

- 桂圆荸荠糖水 ..... 188  
 糯米桂圆红糖粥 ..... 189  
 桂圆核桃茶 ..... 189

## ◎南瓜子

- 核桃南瓜子酥 ..... 190

# Part 2

## 5 独具一味，粮豆打出好豆浆

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 补肺大米豆浆 ..... 192 | 南瓜红米豆浆 ..... 194   |
| 腰果小米豆浆 ..... 193 | 小麦玉米豆浆 ..... 195   |
| 红豆小米豆浆 ..... 193 | 小麦核桃红枣豆浆 ..... 195 |



|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 核桃燕麦豆浆.....    | 196 | 荞麦大米豆浆.....    | 213 |
| 荞麦山楂豆浆.....    | 197 | 高粱红枣豆浆.....    | 213 |
| 荞麦枸杞豆浆.....    | 197 | 芡实豆浆.....      | 214 |
| 黄米豆浆.....      | 198 | 桂圆花生红豆浆.....   | 215 |
| 高粱红枣补脾胃豆浆..... | 199 | 玫瑰红豆豆浆.....    | 215 |
| 助消化高粱豆浆.....   | 199 | 山药绿豆豆浆.....    | 216 |
| 高粱小米抗失眠豆浆..... | 200 | 银耳枸杞豆浆.....    | 217 |
| 黑豆青豆薏米豆浆.....  | 201 | 紫薯大米豆浆.....    | 217 |
| 薏米红豆豆浆.....    | 201 | 大麦红枣抗过敏豆浆..... | 218 |
| 姜汁黑豆豆浆.....    | 202 | 杏仁槐花豆浆.....    | 219 |
| 花生鹰嘴豆豆浆.....   | 203 | 姜汁豆浆.....      | 219 |
| 黑豆核桃豆浆.....    | 203 | 糙米豆浆.....      | 220 |
| 核桃芝麻米浆.....    | 204 | 绿豆燕麦豆浆.....    | 221 |
| 红枣黑豆豆浆.....    | 205 | 黄瓜豆浆.....      | 221 |
| 花式豆浆.....      | 205 | 南瓜枸杞燕麦豆浆.....  | 222 |
| 黑芝麻黑豆浆.....    | 206 | 百合枣莲双黑豆浆.....  | 223 |
| 松仁黑豆豆浆.....    | 207 | 核桃豆浆.....      | 223 |
| 核桃黑芝麻枸杞豆浆..... | 207 | 豌豆豆浆.....      | 224 |
| 玉米枸杞豆浆.....    | 208 | 板栗豆浆.....      | 225 |
| 黄瓜蜂蜜豆浆.....    | 209 | 安眠桂圆豆浆.....    | 225 |
| 红豆黑米豆浆.....    | 209 | 八宝豆浆.....      | 226 |
| 百合豆浆.....      | 210 | 红枣花生豆浆.....    | 227 |
| 茉莉花黄豆豆浆.....   | 211 | 桂圆红枣豆浆.....    | 227 |
| 西红柿山药豆浆.....   | 211 | 核桃杏仁豆浆.....    | 228 |
| 百合莲子绿豆浆.....   | 212 |                |     |

## Part 1

# 常食五谷杂粮 好养生

说到养生，大家可能马上会联想到保健品、中药等。保健品和中药虽然在养生方面有独到的益处，但是作为三餐之外的额外补养总让人感觉不甚方便。时下正悄然兴起的五谷养生法不仅材料易得，而且在进餐的同时又能调养身体，节省了大量的时间和精力。《黄帝内经·脏气法时论》中说：“五谷为养”，强调了五谷杂粮的养生价值。现今，各大商圈出现了各种五谷养生坊，预示着五谷杂粮正在成为大家养生的主旋律。



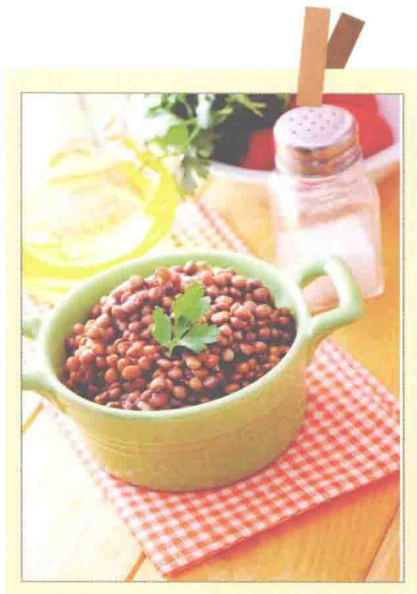
# “食”尚新宠——五谷杂粮

香甜的玉米、金灿灿的小米粥、清香的毛豆已经成为餐桌上的新宠，在吃惯了细米白面后，被认为营养更丰富的五谷杂粮开始受到青睐。

## 古说五谷杂粮

所谓五谷是粮食作物的统称。“五谷”的说法出现于春秋、战国时期，《论语·微子》：“四体不勤，五谷不分”，但解释却有不同，一种说法是黍、稷、麦、菽、稻；另一种说法是黍、稷、麦、菽、麻。这两种说法的主要区别在于稻、麻的有无，之所以出现分歧，是因为当时的作物并不止于五种，“百谷”、“六谷”和“九谷”说法的存在就是一个明证，而各地的作物种类又存在差异。“五谷”说法之所以盛行，显然是受到五行思想的影响所致。因此，笼统地说来，五谷指的就是几种主要的粮食作物。

在《黄帝内经》中认为五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而李时珍在《本草纲目》中记载谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。现在通常说的五谷，是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米，而习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指粮食作物。



## 今说五谷杂粮

如今，具体的五谷杂粮范畴，包括米、麦、各样的杂谷、豆类、坚果类、干果类以及薯芋类食物。其中包括了糙米、小麦、燕麦、大麦、荞麦、小米、薏仁、糯米、红豆、黄豆、黑豆、扁豆、豌豆、毛豆、花生、核桃、腰果、芝麻、松子、栗子、红枣、南瓜、地瓜、山药等。其中稻米、小麦、燕麦、小米、玉米、荞麦等都属于谷类食物。

随着人类社会的进步和发展，饮食日趋丰富与多样化，随之而来的是大量精加工食品充斥在我们的生活中。过度精制的食物，其中的营养素的含量也必然会因加工过程而流失，食物品尝起来或许比较可口，但是，食物中所包含的对人体有特殊营养价值的物质却越来越少，久而久之，必然会造成营养不均衡。现今，高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的发病率逐年增加，这些疾病大多与饮食过于精细有关，人们慢慢发现，之前被我们忽视的五谷杂粮，这些粗陋的天然食物，对预防这些疾病有很大的作用。所以，五谷杂粮重新回到了我们的餐桌之上，即将成为21世纪的主导食品，是社会大众的饮食新宠。

# 五谷杂粮，食疗养生佳品

五谷杂粮是每日饮食的基础，也是预防疾病产生的根本。因此，了解简单的健康知识，用五谷杂粮吃出健康的体质，也是对自己的身体负责。

## 五谷杂粮的五行养生说

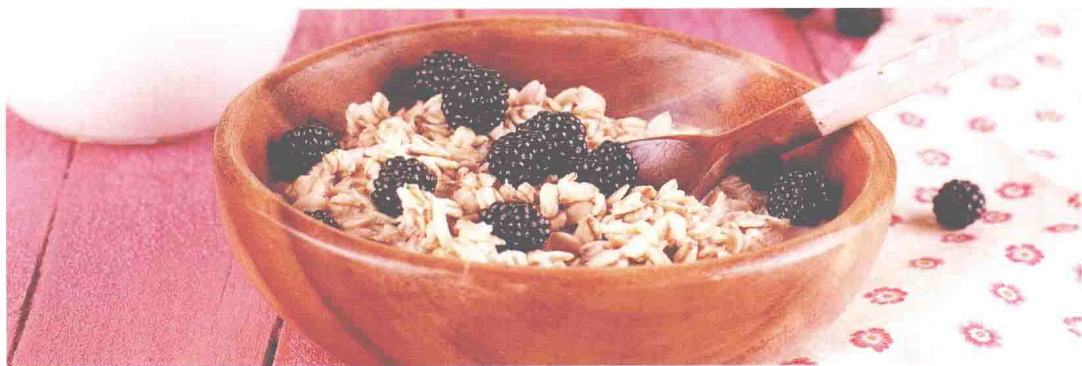
在中医养生理论中，根据五行（木、火、土、金、水）学说，把自然界五味（酸、苦、甘、辛、咸）、五色（绿、红、黄、白、黑）与众多的事物属性联系起来。我们在日常生活中熟知的五种颜色（绿、红、黄、白、黑），分别与人体的不同脏腑对应，并起到不同的作用，即绿色养肝、红色养心、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾。

绿色入肝经，有养肝疏肝的作用，绿色谷物可以帮助肝脏排毒，是良好的人体“排毒剂”。中医认为绿色在五行中属木而五行中木克土，土生金，金克木。因此绿色谷物还可以调节脾、肺的生理功能。绿色谷物可以帮助人体舒缓肝胆压力，调节肝胆功能，而且其中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，可以全面调理人体健康。代表谷物有绿豆、毛豆、豇豆等。

五行学说中，红色对应火，为阳，所以红色谷物进入人体后可入心、入血，具有提高心脏之气、益气补血、活血的功效。红色谷物给人以醒目、兴奋的感觉，可以提高食欲并能刺激神经系统的兴奋性，还能作用于心，有助于减轻疲劳。代表谷物有红小豆、红米、红枣等。

黄色谷物主要作用于脾，能健脾益气、开胃消食，使人心情舒畅，注意力集中。黄色代表土，食用黄色谷物后，营养物质会集中在人体的中土区域，中医认为中土即为脾、胃。土克水，水生木，木克土。所以黄色谷物对人体的肾、肝功能也具有调节作用。代表谷物有玉米、大豆、小米、黄米、南瓜子、土豆等。

白色谷物富含碳水化合物、黄酮素、蛋白质和维生素等营养成分，经常食用既能消



除身体的疲劳，又可促进疾病的痊愈。中医认为，白色在五行中属金，能入肺经，具有润肺、益气行气的功效。代表谷物有大米、薏米、糯米、杏仁、花生、山药、莲子等。

黑色谷物是指颜色呈黑色、紫色或深褐色的可食用的天然谷物。黑色谷物富含铁、氨基酸和矿物质等，常食能补血，改善贫血症状。五行中黑色主水、入肾经，具有补肾、养血、润肤的作用。水克火，火生土，土克水。所以，黑色谷物还能调节心、脾的生理功能。代表谷物有黑豆、黑麦、紫米、黑松子、黑米、黑芝麻等。

## ■ 五谷杂粮的“四性”、“五味”

“四性”又称四气，即寒、热、温、凉，“五味”即酸、苦、甘、辛、咸。它们是古代医家为了说明中药的药效性质而创立的。所谓药食同源，许多食物和药物之间并无绝对的分界线，所以，五谷杂粮的“四性”、“五味”的确立原则与中药基本一致，都是食（药）物作用于人体所产生的不同反应和所获得的不同疗效而总结出来的。

一般来讲，寒凉谷物分别具有清热泻火、凉血解毒、滋阴除蒸、泻热通便、清热利尿、清化热痰、清心开窍、凉肝息风等作用，常用于热性病症。代表谷物有绿豆、小麦、薏米、百合、菱角等；而温热谷物则分别具有温里散寒、暖肝散结、补火助阳、温阳利水、温经通络等作用，常用于寒性病症。代表谷物有糯米、玉米、红枣、桂圆、核桃等。寒冷季节要少吃寒凉性谷物，炎热季节要少吃温热性谷物，如绿豆适合夏季食用，桂圆适合冬季食用。

中医认为食物的“味”与药效有着密切的联系和对应性。酸味敛肺涩肠，苦味燥湿降泄，甘味补益缓中，辛味发散解表，咸味软坚散结。且谷物的五味对应于人体的不同脏腑。即酸入肝，酸味谷物有增强消化功能和保护肝脏的作用，如酸枣；苦入心，不仅清心火还养心，现代科学研究证明，苦味食品多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等人体需要的物质，具有抗菌消炎、解热祛暑、提神除烦、健胃等功用，如杏仁；甘入脾，吃甘甜谷物可补养气血、调和脾胃，如红枣；辛入肺，辛味食物可以养肺。很多人认为辛就是辣，其实在中医中，除了辣，腥膻、味冲的食物都算“辛”，比如羊肉、大葱、韭菜等，辛味的谷物有开心果；咸入肾，咸味食物有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，如纳豆。

