

99%的文明病都是因为吃得“太精致”
中医师高级营养师权威告诉你吃“粗”健康

健康养生堂编委会 编著

舌尖上的五谷杂粮 养生排行榜

速查
全书

TOP20 种谷物 + TOP20 种豆类 + TOP20 种干果 + TOP12 种薯类



主编 杨玲 云南省玉溪市中医医院院长
主任医师、硕士研究生导师

曹军 高级营养师
全营养辨证施膳临床模板推广专家

吃对五谷杂粮，远离文明病挽回健康

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

舌尖上的五谷杂粮 养生排行榜

速查
全书

杨 玲 曹 军 主编
健康养生堂编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的五谷杂粮养生排行榜速查全书 / 杨玲, 曹军主编; 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 978-7-5537-3744-7

I. ①舌… II. ①杨… ②曹… ③健… III. ①杂粮—食物养生—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203010 号

舌尖上的五谷杂粮养生排行榜速查全书

主 编	杨 玲 曹 军
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 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	15.5
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 978-7-5537-3744-7
定 价	42.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

阅读导航	10
现代人的饮食指南	12
五谷杂粮的前世今生	14
五谷杂粮营养知多少	15
五谷杂粮的四性五味	18
五谷杂粮的五色论述	20
五谷杂粮的相宜相克	22
不同体质的养生法则	24
不同人群的养生法则	26
时令五谷杂粮养生经	27
五谷杂粮 DIY	28
食用五谷杂粮大拷问	30

第一章 谷物养生馆

20 种常见谷物养生排行榜	34
01 大米 五谷之首，营养丰富	36
02 糯米 滋补食物，营养上品	38
03 糙米 保健食品，瘦身养颜	41
04 香米 米香浓郁，营养美味	44
05 粳米 柔软可口，富含营养	46
06 黑米 米中之王，补血养生	49
07 紫米 米中药谷，药食两用	52
08 荞麦 健康主食，降压良药	54
09 小米 清香美味，滋养肠胃	57
10 小麦 健脾益肾，养心除烦	60





11	大麦	养胃健脾，消食通便	63
12	青稞	养生主食，用途广泛	66
13	玉米	长寿食品，养生防病	69
14	燕麦	家庭医生，健身美容	72
15	糜子	补中益气，药食两宜	75
16	高粱	五谷之精，温中健脾	77
17	芝麻	烹调珍品，乌发益肾	79
18	薏米	健康之友，美容排毒	82
19	芡实	健脾良药，固肾佳品	85
20	粳米	温中益气，健脾养胃	87

第二章

豆及豆制品养生馆

20	种常见豆类养生排行榜	92
----	------------	----

01	黄豆	豆中之王，田中之肉	94
02	绿豆	食中佳品，济世良谷	97
03	青豆	健脾益气，养生抗癌	100
04	蚕豆	状如老蚕，调养脏腑	103
05	红豆	营养饭豆，谷中良品	105
06	黑豆	肾的粮食，乌发娘子	108
07	豇豆	谷中蔬菜，开胃健脾	111
08	芸豆	蔬菜粮食，滋补佳品	114
09	扁豆	健脾和中，祛暑化湿	117
10	豌豆	美名菜豆，益气补中	120

- | | | | |
|----|-----|-----------|-----|
| 11 | 眉豆 | 美味蔬菜，豆中上品 | 123 |
| 12 | 红腰豆 | 形如鸡腰，熬粥材料 | 125 |
| 13 | 腐竹 | 豆中冠军，荤中之素 | 127 |
| 14 | 豆腐 | 养生保健，理想食品 | 130 |
| 15 | 纳豆 | 豆制佳品，保健养生 | 133 |
| 16 | 香干 | 风味独特，口感鲜香 | 135 |
| 17 | 花豆 | 民间神豆，煲汤滋补 | 138 |
| 18 | 刀豆 | 温中下气，菜中佳品 | 140 |
| 19 | 干张 | 豆制名品，美味佳肴 | 142 |
| 20 | 豆沙 | 补脾益气，美食佳品 | 145 |

第三章

干果养生馆

- | | | | |
|----|------------|-----------|-----|
| 20 | 种常见干果养生排行榜 | 148 | |
| 01 | 白果 | 苦中美味，食疗佳品 | 150 |
| 02 | 板栗 | 干果之王，补肾佳品 | 153 |
| 03 | 葵花子 | 休闲零食，养生防病 | 156 |
| 04 | 鲍鱼果 | 营养丰富，补脑益智 | 158 |
| 05 | 酸枣 | 健脾开胃，安神滋补 | 159 |
| 06 | 茯苓 | 四时神药，健脾渗湿 | 162 |
| 07 | 桂圆 | 滋养珍品，养心健脾 | 165 |
| 08 | 夏威夷果 | 干果皇后，健脑强身 | 168 |
| 09 | 西瓜子 | 润肠通便，美味零食 | 169 |
| 10 | 开心果 | 心脏保镖，养生仙果 | 170 |





- | | | | |
|----|-----|-----------|-----|
| 11 | 杏仁 | 抗癌之果，润肺止咳 | 172 |
| 12 | 松子 | 坚果仙品，滋补抗衰 | 175 |
| 13 | 榛子 | 坚果之王，补脾益气 | 177 |
| 14 | 红枣 | 补气养血，百果之王 | 179 |
| 15 | 莲子 | 滋补药材，养生佳品 | 182 |
| 16 | 百合 | 吉祥花卉，药食兼用 | 185 |
| 17 | 核桃 | 营养坚果，养生之宝 | 188 |
| 18 | 花生 | 长寿之果，植物精肉 | 191 |
| 19 | 腰果 | 补肾益气，美容抗衰 | 194 |
| 20 | 南瓜子 | 消炎止痛，降糖止渴 | 197 |

第四章

薯类养生馆

- | | | | |
|---------------|----|-----------|-----|
| 12 种常见薯类养生排行榜 | | | 200 |
| 01 | 红薯 | 抗癌抗衰，宽肠通便 | 201 |
| 02 | 土豆 | 益气健脾，宽肠健胃 | 204 |
| 03 | 菱角 | 消暑止痢，防癌抗癌 | 207 |
| 04 | 豆薯 | 生津止渴，解毒降压 | 209 |
| 05 | 菊薯 | 清热解毒，神果美誉 | 212 |
| 06 | 芋头 | 补气益肾，开胃生津 | 214 |
| 07 | 山药 | 补脾益气，补益肺肾 | 217 |
| 08 | 紫薯 | 抗癌抗衰，瘦身养颜 | 220 |
| 09 | 荸荠 | 清热解渴，生津润燥 | 222 |
| 10 | 魔芋 | 解毒消肿，降脂降压 | 225 |
| 11 | 菊芋 | 清热凉血，消肿散淤 | 227 |
| 12 | 木薯 | 消肿解毒，化淤止痛 | 229 |

第五章

五谷杂粮粉养生馆

- | | | |
|----|---------------|-----|
| 01 | 藕粉 健脾补血，散淤止血 | 232 |
| 02 | 薏米粉 健脾祛湿，消肿排脓 | 234 |
| 03 | 红薯粉 宽肠通便，健脾益气 | 235 |
| 04 | 红枣粉 健脾护肝，补血养颜 | 236 |
| 05 | 栗子粉 补肾抗衰，健脾养胃 | 237 |
| 06 | 葛粉 生津止渴，解表退热 | 238 |
| 07 | 调节“三高”粉 | 239 |
| 08 | 养肝明目粉 | 240 |
| 09 | 养心安神粉 | 241 |
| 10 | 润肠通便粉 | 242 |
| 11 | 消渴降糖粉 | 243 |
| 12 | 补血美容粉 | 244 |
| 13 | 纤体瘦身粉 | 245 |
| 14 | 护肝除痘粉 | 246 |



舌尖上的五谷杂粮 养生排行榜

速查
全书

杨玲 曹军 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 |



饮食养生一直是人们争相热议的话题。在各类保健品层出不穷的今天，五谷杂粮给人们吹来了一股自然健康之风，它不仅新鲜美味，而且营养健康。随着人们健康饮食意识的增强，近几年来，五谷杂粮越来越受到人们的青睐。

《论语》中提到：“四体不勤，五谷不分。”主要讲不参加劳作，连五谷也不清楚，但何为五谷呢？从古至今，人们都对此莫衷一是。《黄帝内经》中记载，五谷指的是“粳米、小豆、麦、黄豆和黄黍”，而《孟子·滕文公》中讲到的五谷指的是“稻、黍、稷、麦、菽”。发展到明代时期，李时珍的《本草纲目》中，将谷类和豆类都进行了详细的概括，其中记载了谷类 33 种，豆类 14 种。这说明了随着农业技术的发展，人们对于五谷杂粮的定义也大大地扩展了。到了现代，人们所说的五谷杂粮已经是所有粮食作物的统称了。其实，不管五谷杂粮究竟是如何定义的，它都是人们日常膳食中不可或缺的食物，同时充当着人们身体健康能量库的角色。

近几年来，随着生活水平的提高，人们对于食物保健的意识也逐渐提升，对于各类饮食的研究也不断展开，作为膳食主要来源的五谷杂粮也成了营养学界研究的焦点。合理膳食，健康的饮食搭配离不开五谷杂粮，可以说它已经成为餐桌上的主角，既美味又健康。

我们之所以编写《舌尖上的五谷杂粮养生排行榜速查全书》这本书，目的就在于让更多的人全面地认识五谷杂粮，同时，了解到五谷杂粮为人们带来的健康福利。

古代就有“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”的养生法则，这表明了五谷在饮食养生中的主导地位。人体所需的热量大多都需要五谷杂粮来提供，可以说它是人体能量的供应站，在给人们提供能量的同时，也促进了人体对于其他营养物质的吸收。

本书共分为 6 个部分，其中包含专题篇、谷物养生馆、豆及豆制品养生馆、干果养生馆、薯类养生馆和五谷杂粮粉养生馆，内容涵盖了五谷杂粮的方方面面，可以说是一场精彩全面的杂粮盛宴。

在专题篇中，主要是五谷杂粮的综述，其中包括五谷杂粮的营养、四性五味、五色、相宜相克、养生法则等内容。食用五谷杂粮过程中常见的问题，在本章节中也有涉及。通过这个综述，您会对五谷杂粮有一个大致的了解。

在谷物养生馆中，主要介绍了大米、荞麦、小米、小麦、大麦、青稞、燕麦、芡实、薏米、高粱等 20 种谷物，其中详细地分析了每一种谷物的营养成分、养生价值、搭配宜忌、食用方法、挑选与储存等基本知识，让您能够全方位地认识各种谷物。另外，对于一些常见的谷物，还介绍了一些日常防病小偏方，可以让您不去医院，不用药物，在家里就能预防一些小疾病。这些谷物还可以加工成各种各样的美食，所以在本章节中还涉及一些五谷的美食制作，在为您带来健康的同时，也让您能够享受到自己动手制作的乐趣。

在后面的几个章节中，陆续介绍了一些常见的豆类，比如黄豆、绿豆、黑豆、蚕豆、红豆等，它们都富含蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养物质，可以说是日常饮食中的滋补“圣斗士”。而常见干果主要包含了白果、葵花子、花生、松子、莲子、红枣等，这些干果都富含矿物质、维生素，可以说是补脑益智的佳品。薯类养生馆主要介绍了红薯、芋头、山药、土豆、魔芋等，它们含有丰富的糖分、淀粉等营养物质，抗癌防癌的作用十分显著。五谷杂粮粉这个章节，主要介绍了一些常见的家用杂粮粉以及现代流行的杂粮粉配方，会给您一次时尚的新体验。

本书集合了五谷杂粮各方面的知识，有很高的阅读价值，相信通过对本书的阅读，不仅能让您收获丰富的知识，还可以给您的日常生活带来不一样的健康体验，让您成为一个营养达人的同时，也会成为一个美食达人。最后，衷心地祝愿每一位读者都能通过此书找到适合自己的养生方案，轻轻松松拥有健康！

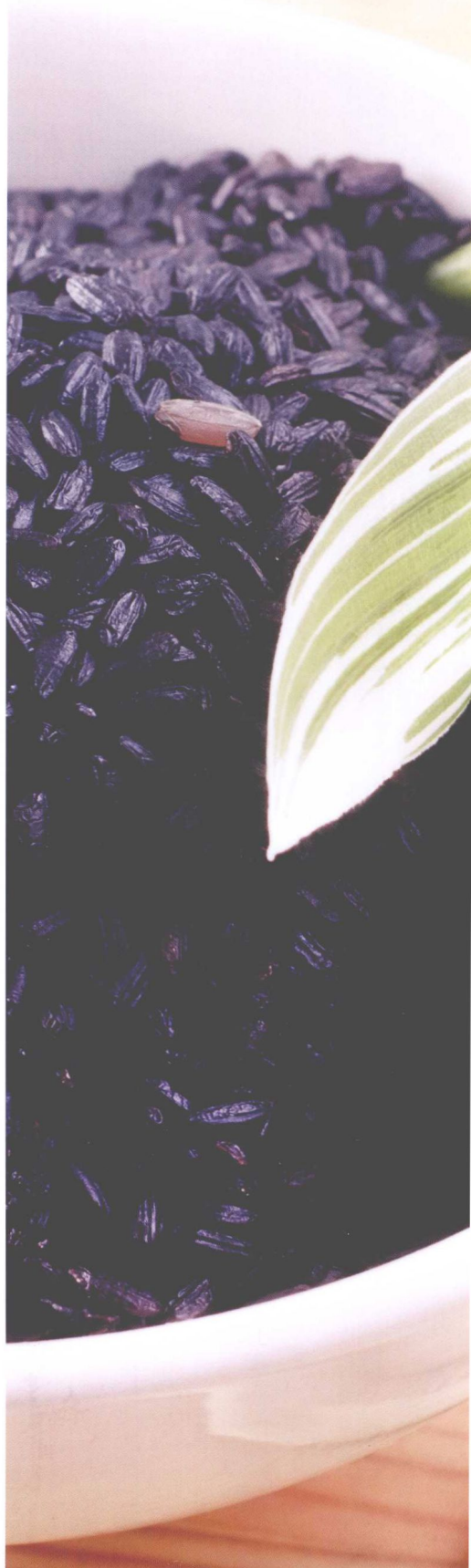


目录

阅读导航	10
现代人的饮食指南	12
五谷杂粮的前世今生	14
五谷杂粮营养知多少	15
五谷杂粮的四性五味	18
五谷杂粮的五色论述	20
五谷杂粮的相宜相克	22
不同体质的养生法则	24
不同人群的养生法则	26
时令五谷杂粮养生经	27
五谷杂粮 DIY	28
食用五谷杂粮大拷问	30

第一章 谷物养生馆

20 种常见谷物养生排行榜	34
01 大米 五谷之首，营养丰富	36
02 糯米 滋补食物，营养上品	38
03 糙米 保健食品，瘦身养颜	41
04 香米 米香浓郁，营养美味	44
05 粳米 柔软可口，富含营养	46
06 黑米 米中之王，补血养生	49
07 紫米 米中药谷，药食两用	52
08 荞麦 健康主食，降压良药	54
09 小米 清香美味，滋养肠胃	57
10 小麦 健脾益肾，养心除烦	60





11	大麦	养胃健脾，消食通便	63
12	青稞	养生主食，用途广泛	66
13	玉米	长寿食品，养生防病	69
14	燕麦	家庭医生，健身美容	72
15	糜子	补中益气，药食两宜	75
16	高粱	五谷之精，温中健脾	77
17	芝麻	烹调珍品，乌发益肾	79
18	薏米	健康之友，美容排毒	82
19	芡实	健脾良药，固肾佳品	85
20	粳米	温中益气，健脾养胃	87

第二章

豆及豆制品养生馆

20 种常见豆类养生排行榜	92
---------------	----

01	黄豆	豆中之王，田中之肉	94
02	绿豆	食中佳品，济世良谷	97
03	青豆	健脾益气，养生抗癌	100
04	蚕豆	状如老蚕，调养脏腑	103
05	红豆	营养饭豆，谷中良品	105
06	黑豆	肾的粮食，乌发娘子	108
07	豇豆	谷中蔬菜，开胃健脾	111
08	芸豆	蔬菜粮食，滋补佳品	114
09	扁豆	健脾和中，祛暑化湿	117
10	豌豆	美名菜豆，益气补中	120

- | | | | |
|----|-----|-----------|-----|
| 11 | 眉豆 | 美味蔬菜，豆中上品 | 123 |
| 12 | 红腰豆 | 形如鸡腰，熬粥材料 | 125 |
| 13 | 腐竹 | 豆中冠军，荤中之素 | 127 |
| 14 | 豆腐 | 养生保健，理想食品 | 130 |
| 15 | 纳豆 | 豆制佳品，保健养生 | 133 |
| 16 | 香干 | 风味独特，口感鲜香 | 135 |
| 17 | 花豆 | 民间神豆，煲汤滋补 | 138 |
| 18 | 刀豆 | 温中下气，菜中佳品 | 140 |
| 19 | 干张 | 豆制名品，美味佳肴 | 142 |
| 20 | 豆沙 | 补脾益气，美食佳品 | 145 |

第三章

干果养生馆

- | | | | |
|----|------------|-----------|-----|
| 20 | 种常见干果养生排行榜 | 148 | |
| 01 | 白果 | 苦中美味，食疗佳品 | 150 |
| 02 | 板栗 | 干果之王，补肾佳品 | 153 |
| 03 | 葵花子 | 休闲零食，养生防病 | 156 |
| 04 | 鲍鱼果 | 营养丰富，补脑益智 | 158 |
| 05 | 酸枣 | 健脾开胃，安神滋补 | 159 |
| 06 | 茯苓 | 四时神药，健脾渗湿 | 162 |
| 07 | 桂圆 | 滋养珍品，养心健脾 | 165 |
| 08 | 夏威夷果 | 干果皇后，健脑强身 | 168 |
| 09 | 西瓜子 | 润肠通便，美味零食 | 169 |
| 10 | 开心果 | 心脏保镖，养生仙果 | 170 |





- | | | | |
|----|-----|-----------|-----|
| 11 | 杏仁 | 抗癌之果，润肺止咳 | 172 |
| 12 | 松子 | 坚果仙品，滋补抗衰 | 175 |
| 13 | 榛子 | 坚果之王，补脾益气 | 177 |
| 14 | 红枣 | 补气养血，百果之王 | 179 |
| 15 | 莲子 | 滋补药材，养生佳品 | 182 |
| 16 | 百合 | 吉祥花卉，药食兼用 | 185 |
| 17 | 核桃 | 营养坚果，养生之宝 | 188 |
| 18 | 花生 | 长寿之果，植物精肉 | 191 |
| 19 | 腰果 | 补肾益气，美容抗衰 | 194 |
| 20 | 南瓜子 | 消炎止痛，降糖止渴 | 197 |

第四章

薯类养生馆

- | | | | |
|---------------|----|-----------|-----|
| 12 种常见薯类养生排行榜 | | | 200 |
| 01 | 红薯 | 抗癌抗衰，宽肠通便 | 201 |
| 02 | 土豆 | 益气健脾，宽肠健胃 | 204 |
| 03 | 菱角 | 消暑止痢，防癌抗癌 | 207 |
| 04 | 豆薯 | 生津止渴，解毒降压 | 209 |
| 05 | 菊薯 | 清热解毒，神果美誉 | 212 |
| 06 | 芋头 | 补气益肾，开胃生津 | 214 |
| 07 | 山药 | 补脾益气，补益肺肾 | 217 |
| 08 | 紫薯 | 抗癌抗衰，瘦身养颜 | 220 |
| 09 | 荸荠 | 清热解渴，生津润燥 | 222 |
| 10 | 魔芋 | 解毒消肿，降脂降压 | 225 |
| 11 | 菊芋 | 清热凉血，消肿散淤 | 227 |
| 12 | 木薯 | 消肿解毒，化淤止痛 | 229 |

第五章

五谷杂粮粉养生馆

- | | | |
|----|---------------|-----|
| 01 | 藕粉 健脾补血，散淤止血 | 232 |
| 02 | 薏米粉 健脾祛湿，消肿排脓 | 234 |
| 03 | 红薯粉 宽肠通便，健脾益气 | 235 |
| 04 | 红枣粉 健脾护肝，补血养颜 | 236 |
| 05 | 栗子粉 补肾抗衰，健脾养胃 | 237 |
| 06 | 葛粉 生津止渴，解表退热 | 238 |
| 07 | 调节“三高”粉 | 239 |
| 08 | 养肝明目粉 | 240 |
| 09 | 养心安神粉 | 241 |
| 10 | 润肠通便粉 | 242 |
| 11 | 消渴降糖粉 | 243 |
| 12 | 补血美容粉 | 244 |
| 13 | 纤体瘦身粉 | 245 |
| 14 | 护肝除痘粉 | 246 |

