

养生新主张系列

06

著名营养师

刘飞龙 编著

五谷杂粮 养生手册(B卷)

34种常见五谷杂粮的活用锦囊

CEREALS & MASHLAM KNOWLEDGE MANUAL



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生手册 (B 卷) / 刘飞龙编著. — 广州 : 广州出版社, 2004.4
(养生新主张系列)

ISBN 7-80655-578-1

I . 五... II . 刘... III . 五谷杂粮 - 养生手册
IV . R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092714 号

书 名	养生新主张系列 · 五谷杂粮养生手册 (B 卷)
出版发行	广州出版社 地址 : 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码 : 510121
印 刷	广州丰彩彩印有限公司印刷 地址 : 广州市广源西路岗头大街 9 号丰彩大厦
责任编辑	高旭正 彭向明 黄泳仪
摄 影	郭刘锋
责任校对	林泽涨
装帧设计	黄 潭
电脑美编	李东波
规 格	890 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张	32
字 数	500 千
印 数	1-10000 套
版 次	2004 年 4 月第 1 版
印 次	2004 年 4 月第 1 次
书 号	ISBN 7-80655-578-1/R · 86
总 定 价	160.00 元 (全八册)

00 020-83794401

省图批 112 档

养生新主张系列

五谷杂粮养生手册 (B卷)

Cereals & Mashlam Knowledge Manual



广州出版社

导读

使用指南



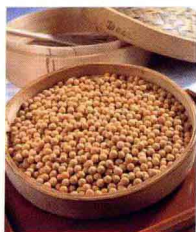
随着经济的发展,人们的生活水平有了很大的提高,众多的家庭把饮食的方向对准了精细加工的食品,认为这些食品营养丰富、简便快捷,适应高压、快节奏的时代,却不知道这些精致的食物正是健康的一大杀手,是产生“文明病”的根源。

五谷杂粮是我国人民群众的主要粮食,也是人体所需营养的主要来源,更是健康的保障。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”的理论,以均衡的饮食观,说明五谷杂粮在饮食中的主导地位。

《五谷杂粮养生手册》收录了34种五谷杂粮,从性味、功效、营

养成分、热量、禁忌以及养生食物的烹调方法等方面作了非常详细的论述。全书内容详尽,通俗易懂,图文并茂,精巧的版面设计让你耳目一新。读者将在轻松的阅读欣赏中掌握五谷杂粮的各种养生之道。





本书的八大特色

1. 认识 34 种常见的五谷杂粮。

如大麦、红米、粟米等，详述其性味、热量、功效、禁忌等实用知识。

2. 按照笔划分类清楚。

想了解任何一种五谷杂粮，查询笔画便可一目了然。

3. 轻松的版面设计，使你的查阅更称心。

4. 每种五谷杂粮均有 2-6 道养生食谱。

约150道养生食谱，任君选择参照。

5. 清楚的选购、清洗指南。

什么样的五谷杂粮才是品质好的呢？怎样才能洗净五谷杂粮中

所含杂质和残留农药呢？

6. 五谷杂粮的烹调方法你懂吗？

怎样才能做出最美味、最养生的佳肴？不一样的品种，它的浸泡时间相同吗？

7. 在食用之前，你了解它们的禁忌吗？

五谷杂粮虽然养生，但也要注意先把自己的体质属性和身体状况弄清后再食用。

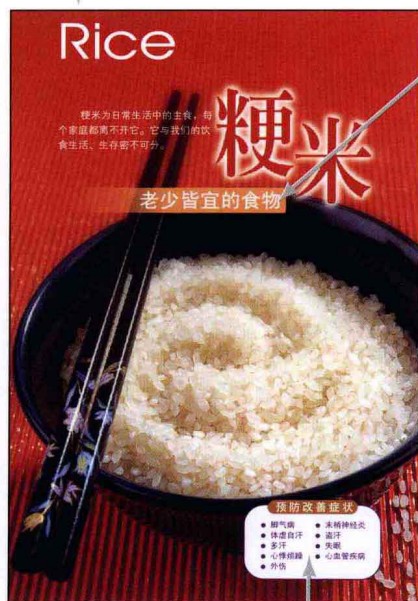
8. 告诉你五谷杂粮的保存方法。

五谷杂粮要如何保存而不被虫蛀鼠咬、受潮霉变？这也是你需要了解的。

使用指南

1 英文名

轻松查阅此类五谷杂粮的英文名称。



2 显著功效

让你一眼就了解此种五谷杂粮的显著功效。

4 五谷杂粮档案馆

轻松获知别名、性味、热量、营养成分等……

3 预防改善症状更详细

罗列出此种五谷杂粮可以预防改善的症状，让你更清楚。

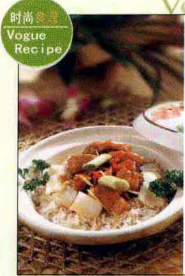
5 功效

详述五谷杂粮的养生功效！



10 时尚食谱

将五谷杂粮烹调成美味的时尚食谱。



时尚食谱
Vogue Recipe

煲仔饭

材料 糙米150克, 煎鸡蛋、回锅肉、火腿片、豆腐香干等备用熟菜若干, 葱姜。蔬菜根据个人喜好适量准备, 浓鸡汤适量, 大彩钵一只。

作法 1.糙米淘净入砂钵加适量水煮熟。
2.将各种熟菜置于饭上, 淋少许鸡汤, 复加热至可闻到茶香即可离火。
3.将蔬菜炒好蔬菜作辅食, 或搭配水果用餐。

◆这是餐馆、大排档常见的食品, 由于香熟诱人, 搭配自由方便, 深受消费者喜爱。单身贵族在家不妨试试, 这可是偷懒的一个好办法哦!

米汤牛奶饮

材料 糙米若干, 优质奶粉1小包, 白砂糖适量。

作法 1.糙米洗净加水煮饭, 煮至沸, 用勺舀出适量米汤水装于杯中。
2.趁热加入奶粉、白砂糖(可加适量开水), 搅匀即可。

◆糙米能使奶粉中的酪蛋白形成疏松柔软的细小凝块, 有助于宝宝的吸收。米汤加上奶粉冲品, 不止是极佳的婴儿辅食食品, 体弱者也非常适宜。



小麦

芝麻养颜粥

材料 黑芝麻、莲子、芡实各10克, 薏米20克, 糙米60克, 白砂糖适量。

作法 1.莲子洗净去心, 发泡2小时, 芡实、薏米洗净泡30分钟, 黑芝麻洗净备用。
2.糙米淘净与1中所有材料入锅中加适量清水熬粥。
3.熬食前, 加适量白砂糖调味即可。

◆糙米粥可刺激胃分泌液, 有助于消化吸收, 切用莲子、芡实等。芝麻养颜粥可润肠通便。



风味米豆腐

材料 糙米1000克, 生石灰、香豆豉少许, 葱末、姜末、麻油、香油、酱油、米醋、猪油、鸡汤、盐、味精各适量。

作法 1.糙米洗净, 用水浸泡4小时, 磨浆。浆入锅中, 加少许石灰水, 慢火熬煮, 须不停搅动以防焦糊。煮至浓稠, 离火, 倒入干净盆具中冷却, 凝固后切小块, 凉开水浸泡备用。
2.取一大碗, 放入猪油、各式调味品, 用鸡汤化开, 加米豆腐拌匀, 撒上葱末、姜末、香豆豉即可。

◆风味独特, 易消化, 尤其适合老人及病后初愈者食用。

89

6 笔画索引

以笔画分类, 清清楚楚明明白白。

7 完全使用指南

怎样才能选到品质最好的呢?
又该如何清洗、烹调、保存?

8 禁忌

如果身体状况不适合,
随时可以提醒你。

9 养生小锦囊

告诉你五谷杂粮的另类应用秘方。

选购 以外观完整、坚实、饱满、无虫蛀、无霉点、没有异物夹杂现象者为佳。

清洗 将糙米置于盆中, 加适量清水淘洗1~2次, 倒出杂质。不可过度清洗。

烹调 可饭可粥, 还可加工成为副食品, 如糯米花、糕点等。

保存 用水原有盖的瓷质容器, 置于阴凉、干燥、通风处保存。时间不宜过长, 以免滋生米虫, 或霉变。要注意防潮以免发霉。

禁忌 不要长期食用精细的糙米, 因为加工过程中其胚乳、糠粉层中营养成分流失过多, 使营养价值降低。此外, 食用前淘洗次数不宜过多, 以免使表皮与谷膜内的维生素和无机盐流失。而胃酸过多者不宜多食糙米。



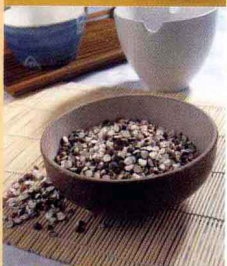
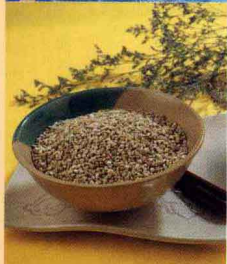
Recipe

温性青豆可食糙米粥

材料 银花10克, 糙米100克, 红糖适量。

作法 糙米淘洗干净煮粥, 待熟后加入银花、红糖, 稍煮即可。每日一剂, 分两次食用。此粥清热燥湿功效明显, 可治急性胃炎。

87



导读	2
----------	---

第一篇

何为五谷杂粮

人类的饮食基础 何谓五谷杂粮	10
-------------------------	----

最天然的养生品 话说五谷杂粮的营养	12
话说五谷杂粮的四性五味	16

五谷杂粮的五色理论 色补更健康	18
根据体质的不同,选择食用五谷杂粮	20

养生秘诀 五谷杂粮的烹调养生	24
五谷杂粮食用须知	26
生机饮食与五谷杂粮的关系	28

粮食新革命 什么是发芽米	30
何谓精加工与基因改造食品	32

第二篇

五谷杂粮养生谈

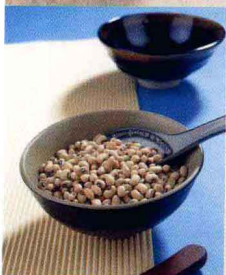
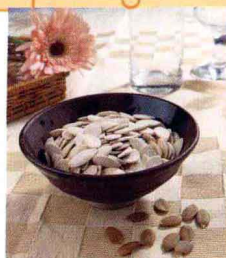
10 画	高粱	36
	核桃	41
	栗子	46

10	画	莲子	51
		蚕豆	57
11	画	黄豆	62
		绿豆	68
12	画	葵瓜子	74
		黑豆	79
13	画	粳米	85
		腰果	90
15	画	豌豆	96
16	画	燕麦	101
		糙米	107
		薏仁	112
20	画	糯米	118

第三篇

Index附录索引

五谷杂粮100千卡的相应重量	126
五谷杂粮性味分类索引	127



第一篇

何为 五谷杂粮

现代的医学观念
已从被动的临床治疗
变成了主动的预防
在疾病尚未发生时
便要防治于未然
即所谓“上工治未病”
我们的祖先早就提出了如此的说法

五谷杂粮是每日饮食的基础
也是预防疾病产生的根本，
你懂得它的养生之道吗？
你知道它所含的营养吗？
如何烹调？
何谓基因改造食品？
在食用之前
这些简单的健康知识
你有必要详细地了解
因为你是对你的身体负责
你需要用五谷杂粮吃出健康的体质



10 | 人类的饮食基础
何谓五谷杂粮

12 | 最天然的养生品
话说五谷杂粮的营养

16 | 话说五谷杂粮的四性五味

18 | 五谷杂粮的五色理论
色补更健康

20 | 根据体质的不同，
选择食用五谷杂粮

24 | 养生秘诀
五谷杂粮的烹调养生

26 | 五谷杂粮食用须知

28 | 生机饮食与五谷杂粮的关系

30 | 粮食新革命
什么是发芽米

32 | 何谓精加工与基因改造食品

人类的饮食基础

何谓五谷杂粮？



五谷杂粮是日常饮食的基础，处于主导地位，但你不一定真正了解这些每日食用的食品。我们还是一起去探访它们的养生究竟吧！

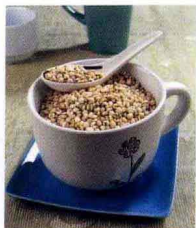
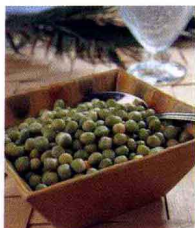
随着生活水平的不断提高，人们对健康已越来越重视。很多人不断食用各种各样的昂贵补养品，认为这样可换来健康，却往往忽略了每天必须食用的五谷杂粮才是真正的健康良药。对五谷杂粮缺少基本的认识，认为五谷杂粮不过是充饥果腹之物；对五谷杂粮与饮食保健一知半解。现在就让我们一起去认识、探访它们的养生秘密吧！

祖国医学的结晶——药食同源

祖国五千年的饮食文化中，衍生了药食同源、食疗养生的理论，强调饮食不仅能充饥果腹，还能调养身体、滋补身心，是天然的、无副毒作用的好医药，与我们的生



存、生活息息相关。古往今来，不仅专家、学者研究它的营养成分、养生功效，更有众多的人将它与药材、食材等其它东西混用，以达到食疗的补养效果，达到健康的目的。



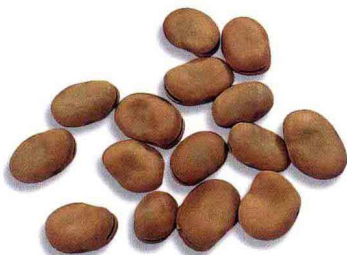
何谓五谷杂粮？

《黄帝内经》中认为五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而在《孟子滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”，在佛教祭祀时又称五谷为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”，再而后便是李时珍在《本草纲目》中记载谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。现在通常说的五谷杂粮，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各式各样能当粮食的作物。

有人认为白米的价值较低，却是五谷杂粮的代表，所以五谷杂粮并不怎么有营养。其实不然，在五谷杂粮中有的营养价值比白米高出17倍，而有的热量甚至比白米还要低。

人类生存的根本——五谷杂粮

五谷杂粮不仅是我国人民的主食，在美国农业部公布的食物结构图中，面包、谷类、米和面食类也占了食物比例的50%~60%，所以说五谷杂粮是人类生存的基础。五谷杂粮含有丰富的营养素，如糖类、蛋白质、维生素B群等，对增热量、治病疗疾、保健美容等都有很好的作用。所以多吃五谷杂粮有益于身体健康。



最天然的养生品

话说五谷杂粮的营养

五谷杂粮是最天然健康食品，富含多种营养素，对人体的养生益处很多很多，让我们一起走进它的营养世界吧！



常吃五谷杂粮的几大益处

1. 光彩亮丽

五谷杂粮中所含丰富的维生素A，可保持皮肤和粘膜的健康，而它所含的维生素B₂，能够预防青春痘；所含的维生素E则能预防衰老和皮肤干燥。同时五谷杂粮又含脂肪油、挥发油、亚麻酸油等，而这些又可以滋润皮肤，使皮肤光滑细嫩；它所含的氨基酸、胱氨酸等能让秀发乌黑亮丽；它所含的不饱和脂肪酸可使堆积在体内的胆固醇变少，促进新陈代谢，使头发容易生长。

2. 健康无限

五谷杂粮是人们日常饮食生

活中的主食，也是生存的基础，它不仅是活力的来源，而且它所含的丰富的营养有预防和改善疾病的功效。如它所含的不饱和脂肪酸能减少胆固醇的摄取，减少心血管方面的疾病；所含的膳食纤维，能有效地减缓糖类的吸收、降低血压、促使胰岛素产生作用，对糖尿病患者有很大的帮助。

3. 天使身材

很多五谷杂粮中都含有泛酸，泛酸可释放食物能量，是脂肪代谢的主要成分；它含的维生素B群可帮助人体释放热能。所含的膳食纤维能促进消化液分泌和肠壁蠕动，减少脂肪的堆积，加强体内废物排出，有益于瘦身。所以多吃五谷杂

粮，会让你的身体变得天使般苗条。

4. 排毒高手

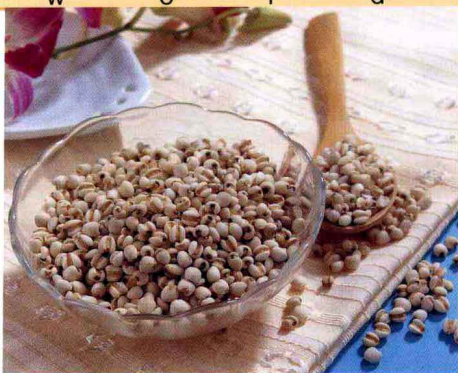
五谷杂粮含丰富的铁和镁，铁和镁可加强身体能量，加速体内废物的排除。另外，它所含的膳食纤维在肠道内不易被消化，还可吸附小分子，促进食物残渣或毒素在肠道内运行，达到排毒的效果；而所含的维生素E则可帮助血液循环，加速排毒作用。

5. 防癌抗癌

五谷杂粮中的豆类食物富含蛋白质、氨基酸和维生素B群，具有抗癌的作用，常吃可预防肿瘤病变，而它的维生素A则有助于人体内的细胞分裂、预防癌细胞的形成，并可助免疫系统反应，制造抗生素；它丰富的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间，以减少致癌物质和肠道粘膜接触的机会，有利于防止便秘和结肠癌的产生。

6. 文明病的“克星”

五谷杂粮中所含的维生素C，



可缓解疲劳症状、预防感冒、下肢酸痛等疾病；它所含的铁元素能预防胃溃疡与食欲不振；钾也可以避免肌肉的麻痹，烦闷不安与全身无力等；而铜、锌等微量元素能改善神经衰弱和失眠症状，还可增强食欲，改善胃口不佳的状况。

7. 增智醒脑

五谷杂粮中所含的蛋白质，可增强大脑皮层兴奋或抑制的功能，提高脑部代谢活力，增强效率。它还含有人体必须的八种氨基酸，其中赖氨酸能活化大脑，对记忆力减退的老年人和正处发育期的儿童有所帮助；谷氨酸可改善脑部机制，治疗痴呆症患者等。此外，其所含丰富的磷脂，对脑部神经的发育、活动有良好的效用。它所含的胆碱能帮助神经传达、增强记忆力。

五谷杂粮所含的营养素

五谷杂粮中含多种丰富的营养素，都是人体健康必不可少的。但是你知道它们有哪些具体功效，人体缺少这些营养素后会是什么状况吗？

◎蛋白质

蛋白质对人体的作用很大，可制造红血球，避免贫血；可转换成抗体，帮助免疫系统产生抵抗细菌的能力；还可维持皮肤、指甲、头发等的健康。如果人体缺少了蛋白质便会抵抗力低下、贫血、容易疲倦、发育不良等。

◎脂肪

脂肪可以提供人体所需的热量，帮助脂溶性维生素和胡萝卜素的吸收，调节人体免疫系统和血管的紧缩反应。如果人体缺少了脂肪会使皮肤干燥、衰老，容易产生疲劳、水肿等症状。

◎维生素A

维生素A对人体的作用很关键，它可以保护眼睛，帮助骨骼和牙齿生长，能保护鼻、咽喉粘膜。

如果缺少了维生素A，容易发生夜盲、发育不良、关节疼痛、贫血等症状。

◎维生素B₁

维生素B₁可预防脚气病，促进肠胃蠕动，预防水肿、缓和神经炎、增强体力等。若人体缺少维生素B₁时容易导致便秘、食欲不振、精神萎靡及神经炎的发生。

◎维生素B₂

维生素B₂能预防嘴破，帮助氧化细胞还原，使皮肤健康，防止眼血管充血等。如果人体缺少了维生素B₂容易产生口角炎、角膜炎、或皮肤粗糙等现象。

◎维生素C

维生素C可以帮助伤口愈合，预防感冒，预防牙龈出血、坏血病，帮助钙和铁的吸收，防癌、抗癌。人体在缺少维生素C时会有坏血病、骨骼不全、牙齿容易脱落、关节肿痛、食欲不振等情形发生。

◎维生素E

维生素E可防止细胞氧化，预防老化，帮助伤口愈合，加速血液

F o r e w o r d



循环。如果缺少维生素E, 血液循环会受阻, 有血流不止的症状发生。

◎钙

钙可镇定神经, 帮助牙齿和骨骼的正常发育, 可预防骨质疏松等症。如果缺少, 便会有易怒、牙齿易落等症状, 若儿童在发育期缺钙则会导致发育迟缓。

◎钾

钾可维持人体内水分平衡, 平衡体内酸碱值, 帮助肌肉收缩等。人体若缺乏钾时有心脏跳动不规律, 肌肉无力, 神智不清的情形发生。

◎铁

铁能增强人体免疫力, 若缺乏时会有贫血、伤口难以愈合、抗病能力低、皮肤痒等现象的发生。

◎锌

锌为胰岛素成分之一, 能助伤口恢复, 有增强性功能的作用, 对

胎儿正常发育有很大的帮助。如缺少了锌, 会导致食欲低下、发育迟缓、味觉敏感度降低; 同时可能有呕吐腹泻现象, 易患糖尿病等情况发生。

◎膳食纤维

可排除肠道内的毒素, 促进肠壁蠕动, 预防便秘、结肠癌, 降低胆固醇, 防止心血管疾病和糖尿病等, 如果缺乏会有便秘、结肠癌等现象发生。

◎糖类

糖类能调节蛋白质和脂肪的新陈代谢, 产生热能, 若缺乏, 会使身体能量不足, 极易疲倦。

◎不饱和脂肪酸

它能维持细胞弹性与滑腻, 协助血球维持正常功能, 如果人体缺少了不饱和脂肪酸, 会使头发、指甲易断裂, 易有腹泻症状, 或有静脉曲张的现象发生。