

吃喝 **新** 概念丛书

菜 粮

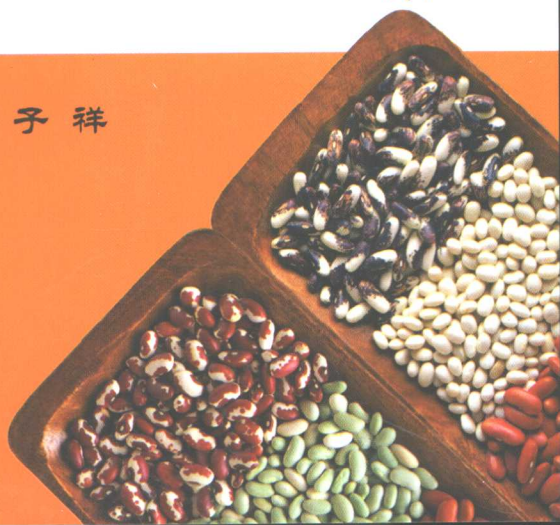
祛百病

NEW



主 编：余子祥

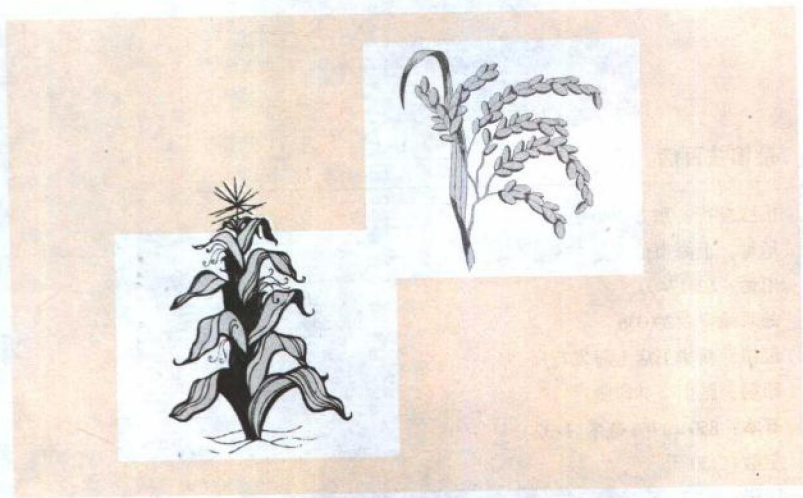
© 东方出版中心



● 《吃喝新概念》丛书

杂粮 祛百病

余子祥 主编



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮祛百病/余子祥主编. —上海: 东方出版中心,
2002.2

(吃喝新概念丛书)

ISBN 7-80627-857-5

I. 杂… II. 余… III. 杂粮-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098890 号

杂粮祛百病

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 130 千

印张: 6.25

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-857-5/R·14

定价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究。

前言



杂粮是粮食的重要组成部分。祖国医学认为：杂粮膳食对人类健康和寿命具有永不衰竭的生命力。但近年来，人们的饮食中出现了“偏精”的弊端，从而导致高血压、冠心病、糖尿病、癌症等一系列“现代文明症”发病率的迅速上升。故在世界范围内，刮起粗茶淡饭有益健康之风。这是有科学道理的，杂粮营养丰富，有的含维生素、矿物质大大地超过精细粮，特别是所含的纤维素，更是精细粮无法相比的。医学专家们认为，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌、防结石、健美减肥等重要作用。故纤维素被誉为“神奇的营养素”。

杂粮养身治病，源远流长，我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中就明确提出“五谷为养”。它是祖国医学宝库中的一颗灿烂的明珠。杂粮治病，既能内服，又能外用；既可单味应用，又可与中药配伍应用。食用方法简单、取材方便、疗效显著、无副作用，更易为广大患者所接受。本书向读者介绍杂粮的品种、产地、特点、食法及注意事项。特别重点介绍杂粮防病、治病的食疗妙方。全书内容丰富，食疗妙方实用、安全、可靠。

由于成书时间仓促，作者水平所限，疏漏在所难免，敬请广大读者和专家们批评指正。

★ 编者



主 编 余子祥

副主编 袁庭芳

编 者 孙泽涵 闫 静 孙永龄 李欣魁

杨 杨 王红艳 辛桂芝 李玉明

段玉峰 张志芳 叶 媛 王军霞

— 目 录 —

杂粮食用应知

- 如今杂粮又成新“宠儿”..... (1)
- 杂粮的身价不平凡..... (2)
- 杂粮可助人抗癌..... (6)
- 杂粮食疗宜煮粥..... (7)
- 煮粥要诀..... (9)
- 吃豆粮必须兴利除弊..... (9)
- 食用豆制品把好选购关..... (11)

杂粮的食疗

- 小麦..... (13)
- 荞麦..... (20)
- 燕麦..... (26)
- 大麦..... (30)
- 稻米..... (36)
- 粟米..... (44)
- 玉米..... (50)
- 黑米..... (57)
- 薏米..... (62)



杂粮



— 目 录 —



杂粮



高粱.....	(70)
谷糠.....	(76)
黑豆.....	(82)
赤小豆.....	(88)
绿豆.....	(95)
蚕豆.....	(102)
豇豆.....	(110)
芸豆.....	(114)
刀豆.....	(119)
豌豆.....	(123)
土豆.....	(127)
黄豆.....	(131)
甘薯.....	(136)
南瓜.....	(142)
芋头.....	(147)
花生.....	(152)
栗子.....	(160)
黑芝麻.....	(168)
莜麦.....	(177)
食物功能速查表.....	(181)



杂粮食用应知



——如今杂粮又成新“宠儿”——

过去被人们视为常年主食的粗杂粮，曾一度在“食不厌精”的过程中悄然“退居”二线。然而，人们很快地就发觉饮食“偏精”的弊病。近年来，在世界范围内刮起一股声势浩大的食用粗杂粮的“旋风”，国内不少城市街头的众多大小饭店竞相竖起粗杂粮招牌，增添粗杂粮食品，从荞麦面、高粱面、玉米面到莜麦面等各式各样的花色品种应有尽有。用粗杂粮、野菜来改善人们的饮食结构。其原因大致如下：

光吃精米、白面不仅不能保证营养的全面供应，还会使健康受损；同时，食用过多、过量的甘肥、油腻的食品还会使营养过剩，导致一系列“现代文明病”的发病率上升，如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等等。

人们的口味发生了变化，吃腻了大鱼大肉的城市居民发现粗杂粮的口味完全可与山珍海味相媲美：粗杂粮均含丰富的营养及大量人体需要的纤维素，如半纤维素、果酸和木质素等等。这些物质大量存在于粗杂粮中，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、健美减肥等重要的保健功能。

“粗茶淡饭，有益健康”。古人对饮食与保健的看法是：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是说饮食要做到





精粗、荤素、粮菜的合理搭配，才能保持人体健康、益寿延年。现代营养学家研究表明：粗细粮搭配比单吃一种粮食营养价值要高出许多倍。所以日常生活中离不开杂粮。

杂粮的纤维素能以“膨化”形式存在于体内，增大了肠内的体积，使肠道蓄水量增加，改善了消化津液的分泌，增加了血液的水分子，防止血液粘稠度增高，对于心脑血管疾病及高血压等都有较好的防治作用。另外纤维素中的木质素具有吞噬细菌及癌细胞的活力。从而可降低或控制癌症的发生和发展。

许多杂粮品种皆具有其独特的食用和医疗价值。例如：麦麸对糖尿病、胆固醇和血脂过高有一定的防治作用；芝麻具有补肝肾、润燥化结的作用；豆渣，长期被人们视为“废物”，谁知它所含的钙质比牛奶还多，竟可以防治多种老年病。

综上所述，粗杂粮成为新时代的“宠儿”是理所当然的，也是当之无愧的！

——杂粮的身价不平凡——

随着社会的进步，生活水平的不断提高，人们对“吃”来讲已由温饱过渡到“食文化”，不仅要吃出花色而且还要吃出健康。

吃，一是到餐馆、酒店去吃，吃一些在家不好做的特色饭菜；另一种就是在家吃，吃普通老百姓的家常便饭。前者偶尔一二次是为了改善调剂一下单调的生活，但经常去外吃，就会吃出毛病来。特别是那些与职业有关的人，常常在酒席宴上谈生意、搞社交等，每日“肉山酒海”，常常这样吃就会使人缺乏纤维素，或因高营养、高热量食品摄入过多而导致疾病频生，如高血压、冠心病、糖尿病等；而后者是在家庭里，常常用未加工的新鲜自然食物，清淡烹调，定时定量。人们如此正常生活可使精神和体力都能日益得





到改善,对身体健康大有益处。

时尚,粗杂粮正在备受青睐,这对于整个饮食结构和营养保健方面是个良好的趋势,对“吃”是个进步。实际上,许多粗杂粮各自具有其独特的食用和医疗价值。这从表1-1中粗略可见。



表1-1粗杂粮的营养及药用功能

品名	性味	功效	主治	营养成分
糯米	甘、温	补中益气	气虚、血虚、自汗、头晕、脾虚腹泻	淀粉、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、核黄素等
粳米	甘、平	健脾养胃、止渴除烦	肠胃不和、烦渴	淀粉、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、核黄素等
陈米	甘、平	健脾和胃、助运	脾虚腹泻	淀粉、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、核黄素等
粟米	甘、咸、凉	益肾、和中、除热解毒	胃虚、失眠、妇女带下	蛋白质、脂肪、淀粉、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜等
秫米	甘、凉	强筋骨、疗漆疮	消肉食积、肺结核、孕妇带下	蛋白质、脂肪、淀粉、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等



品名	性味	功效	主治	营养成分
小麦	甘、平	清热，止渴，养心除烦	神志不安，妇女脏躁，小便不畅	蛋白质、脂肪、淀粉、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等
大麦	甘、温	益气健脾、和胃调中	食积不化、饱闷腹胀	蛋白质、油脂类及糖类
玉米	甘、平	调中和胃、降血脂	小便不通、肝炎、高血压等	蛋白质、玉米油(不饱和脂肪酸)、糖类、维生素和无机盐
高粱	甘、涩、温	固肠胃、止吐泻、利小便	小便不通、腹泻等	
荞麦	甘、平	清热解毒、降气宽肠	肠胃热积、泄痢、自汗、偏头痛	淀粉、蛋白质、水杨石多、4-羟基苯甲酸等
番薯	甘、平	健脾胃、益气力、通乳	腹泻便秘、大便带血、乳痛	淀粉、纤维素、糖分、维生素、尼克酸等
黑豆	甘、平	清热、解表	产后病、下血病、身面浮肿	蛋白质、脂肪、大豆黄素、维生素、胡萝卜素、钙、磷、铁等
黄豆	甘、平	健脾利水	脾虚水肿、风湿痹痛	蛋白质、脂肪、大豆黄素、维生素、胡萝卜素、钙、磷、铁等
蚕豆	甘、平	止血、止带、健脾利湿、降血压	便血、吐血、鼻衄血、外用治疮毒	淀粉、蛋白质、脂肪、维生素(C、B ₁ 、B ₂)、胡萝卜素和无机盐
蚕豆花	甘、微辛、平	止血、止带、降血压	咳血、带下、高血压	蛋白质、糖类、磷脂、胆碱、钙、铁、钾、钠等





品名	性味	功效	主治	营养成分
豌豆	甘、微寒	补中益气、解毒利水	小便不畅、下腹胀满、消渴	淀粉、蛋白质、脂肪、维生素(C、B ₁)、烟酸和钙、磷、铁等
绿豆	甘、寒	清热解毒、止渴利尿	小便不利、口干、消渴、暑热、泻痢等	蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素(A、B、C)等
扁豆	甘、平	健脾和胃、除湿止泻	脾胃虚热、呕逆、酒醉呕吐、妇女带下等	蛋白质、脂肪、淀粉、维生素(B ₁ 、B ₂ 、C)、烟酸、胡萝卜素、无机盐
豇豆	甘、平	健脾益肾	食积、消渴、尿多、白带白浊	蛋白质、脂肪、维生素(B ₁ 、B ₂ 、C)、烟酸、胡萝卜素、无机盐等
刀豆	甘、温、平	温中下气、益肾补阳	虚寒呃逆、头痛、腰痛	尿素酶、蛋白质、脂肪、卵磷脂、刀豆氨酸等
赤豆	甘、平	健脾利水、消肿	肝炎、肾炎、水肿	蛋白质、脂肪、糖类
山药	甘、平	健脾补肺、益肾固精	腹泻、咳嗽、遗精、糖尿病	皂甙、粘液质、淀粉、糖蛋白、胆碱、碘等
芋艿	甘、辛、平	化痰散结	淋巴肿大、良性肿瘤	淀粉等
土豆	甘、平	和胃调中、健脾益气	消化性溃疡、便秘、皮肤湿疹等	蛋白质、淀粉、脂肪、维生素(C、B ₁ 、B ₂)、胡萝卜素和钙、磷、铁等



——杂粮可助人抗癌——

粗杂粮中除了含有较高的人体所必需的营养物质及兼有一定的保健作用以外,在防癌抗癌方面,也显示出不可轻视的作用。已经引起国内外科学家们高度重视。

实验已经证实一些粗杂粮食中含有防癌成分,例如:

● **胡萝卜素** 胡萝卜素进入人体后,可转化为维生素A,又称维生素A原。对于预防肺癌、胃癌、肠癌、喉癌、皮肤癌均有一定的作用。在粮食豆类作物中,颜色较深的含有胡萝卜素较多,如黄玉米、黄心甘薯、小米、高粱、大豆、绿豆、豌豆、豇豆等。

● **膳食纤维** 膳食纤维包括纤维素、半纤维素、果胶和木质等等。这种纤维广泛存在于五谷杂粮中,是人体所必需的。它虽不能被人体吸收利用,但对改善便秘、动脉硬化和降低胆固醇均有明显作用。膳食纤维大量存在于麦麸、豆类、薯类之中。对于结肠癌有明显的防治效果。

● **凡** 凡是带壳的粗糙的粮食豆类,均含有一种酶,这种酶能有效地预防癌症。

● **微量** 微量元素硒是一种极强的抗氧化剂,它能加速体内过氧化物分解,使恶性肿瘤细胞得不到氧分子的供给,从而起到抑制其生长的作用。另外,它还能刺激细胞内溶酶体的活力,使致癌物很快分解。因此硒被誉为“防癌之神”。正常人头发含硒量为0.8微克以上,当含量在0.4微克以下者多为癌症患者。在粗杂粮中,豆类、芝麻和小麦胚芽等含硒量最高。





● **谷胱甘肽** 谷胱甘肽是存在于粗杂粮淀粉中的一种抗癌物质，它在硒元素的参与下生成谷胱甘肽氧化酶，它能催化有机过氧化物还原，使化学致癌物质失去毒性。含有谷胱甘肽高的粗杂粮中以玉米为高。

● **钼** 钼是维持人类健康的重要微量元素之一，也是人体内酶的重要成分和嘌呤氧化酶、醛氧化酶、亚硫酸氧化酶。它能抑制肝、食道癌细胞的生长，所以可以预防这些部位的癌。含有钼的粗杂粮有各种豆类如豌豆等。

● **脱氢表雄甾酮** 脱氢表雄甾酮是薯类粮食(特别是甘薯)内存在的，既可防癌，又可使人类长寿的一种类固醇，与哺乳动物体内的肾上腺所分泌的激素相类似，可以抑制乳腺癌和结肠癌的发生与发展。

● **锗** 锗的防癌功能正引起人们极大的兴趣和关注，并确认在粗杂粮食以及山药等食品中含有丰富的锗。

—— 杂粮食疗宜煮粥 ——

自古以来，食药同源，药食同用，以野菜、粗杂粮入药者甚多，如芝麻、绿豆、大枣、厥菜、马齿苋等，既能食用，又能入药，二者很难严格区分，只要辨明杂粮、野菜的寒热润燥之性，苦甘辛咸之味，即可作食用也可作药用。

粗杂粮和一些药物同煮为粥，达到药疗与食疗协同作用，收到药物与谷物的双重效应。它不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯服五谷以扶正调理，而是药物疗法与食物疗法、营养疗法相结合的一种独特疗法——药粥疗法。作为药粥的重要组成部分是粳米、



糯米和其他一些五谷杂粮，古人对其有颇多赞誉。称粳米为“五谷之长，人相须赖以为命者也？”“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”等等。

药粥在治疗疾病中可以说是一种独特的剂型。不亚于中药剂型中的汤剂和丸、散、膏、丹及片剂。食用药粥，可根据病情灵活加减药味，不仅吸收快，无副作用，而且老人和儿童皆厌药而喜食，可作他们防治疾病、摄生自养、益寿延年的好食品。

在应用药粥补益身体、防治疾病时，要根据个人的体质、病情、季节、地理环境等，分别选粥，才能达到满意的效果。如气虚的老人可选用有补气作用的“黄芪粥”、“人参粥”；血虚者，选用“枸杞子粥”。夏季可选用解暑的“绿豆粥”，冬季选用“羊肉粥”、“狗肉粥”等。

药粥的煮制方法也有讲究，要根据不同药物的性能与特点，采用不同的配制方法。归纳起来，有以下几种：

以中药与米谷同煮：凡用作中药的食品，如山药、大枣、扁豆、百合、羊肉、胡桃仁等均可切碎或捣为粗末与米煮粥。

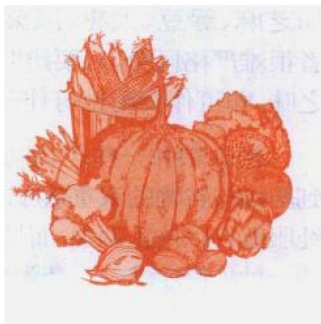
先将中药研为细粉，再与米谷同煮，如“茯苓粥”、“贝母粥”、“芡实粥”。这类粥便于煮制与服食。

以原汁同米煮粥：如“牛奶粥”、“豆浆粥”、“鸡汁粥”等。

先将中药制取药汁，待米粥煮成后兑入煎服，如“竹沥粥”、“蔗浆粥”等。

中药煎取浓汁后去渣，再与米谷同煮粥食。这种方法较为常用，如“黄芪粥”、“麦门冬粥”、“酸枣仁粥”等。

取新鲜中药，趁其湿润未干时，切碎水磨澄淀取细粉，晒干备用。需





要时，酌量与米共煮粥，如“葛根粉粥”等。

还有一些民间的土办法，不一而足。根据食疗的需要，尚可自己创造出一些实用有效的新办法。

——煮粥要诀——

煮粥要注意下锅的先后顺序，不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料；莲子先去掉苦的心子，生的杏仁、核桃仁，最好先水泡剥皮去苦味后再下锅；花生、藕、百合等待粥快煮成时最后放入，以保持鲜脆的感觉；薏仁米下锅之前先泡至发亮，因为好熟，所以不需要太大火候，待起锅前几分钟放入即可。

上火煮前最好一次性放足水，掌握好水和米的比例，不要中途添水，否则粥会稀，在粘稠度和浓郁香味上会大打折扣。

煮豆粥时，豆子一定不能提前用水泡，否则就不容易煮烂，待豆子开锅，兑入几次凉水，豆子“激”几次就容易开花，之后再放米。

煮菜粥时，应该在米粥将好时，放盐、味精、鸡精等调味品，最后再放生的青菜。

——吃豆粮必须兴利除弊——

豆粮是蛋白质的良好来源，富含维生素、膳食纤维、多种矿物质及低饱和脂肪酸。除这些营养成分外，近年来新发现含有异黄酮活性物质。这种物质对于人体健康及祛病延寿，大有裨益。女性体



内的雌性激素是维持女性特征所必需的。如果一个女子一生中雌激素持续升高,就会增加乳腺癌的患病率,而豆类食品所含的异黄酮类物质,其结构和雌激素相似,所以异黄酮就能结合到细胞表面的雌激素受体上,而且它们的活性低于雌激素,因此,就可以限制癌症的形成。此外,异黄酮还可抑制癌细胞增长所需的酶的活性,从而保护细胞免遭损害并且阻止癌细胞的血液供应。

豆类食品虽优点颇多,但食用时也切莫误认为“多多益善”。当人们吃了过多的豆制品后,人体正常铁元素的吸收功能被抑制,从而导致人体出现不同程度的疲倦、嗜睡、贫血、身体无力等症状。豆制品内含有较丰富的蛋氨酸,蛋氨酸在酶的作用下,转变为同型半胱氨酸,长期过多的食用,会损伤动脉管壁内皮细胞,促使胆固醇和甘油三脂沉积于动脉壁中,极易造成动脉硬化。同时千万不要食用未炒熟的四季豆,谨防中毒。与四季豆类似的还包括菜豆、芸豆或芸扁豆等。由于食用贮藏过久,炒煮未熟透的四季豆而发生中毒。四季豆中毒的特点为潜伏期短,一般持续2~3小时左右;主要症状表现为:恶心、呕吐、胸闷、头昏、出冷汗、畏寒等。

为预防吃四季豆引起的中毒,应注意的是

- ①采购四季豆时要挑选新鲜、干净的。
- ②四季豆买来后要趁新鲜食用,不要久存。



- ③在烹调加工之前,最好用水浸泡半小时以上,或用开水煮烫10分钟左右,经过泡、烫处理后,再炒熟食用。

- ④切不要图吃清脆的口味急火快炒,这种方法烹制出的四季豆,毒素不易被破坏,食后中毒的危险性极大。