



送给希望健康的
你、我、他……

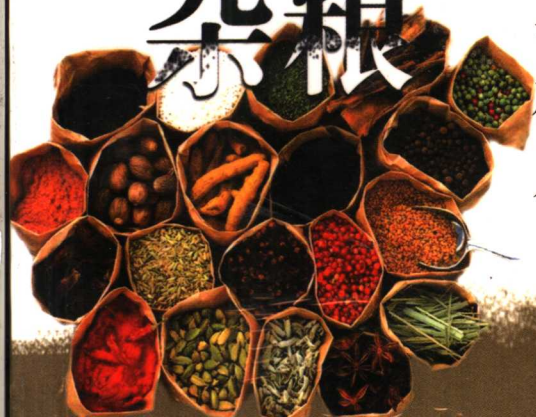
家有好医生系列

杂粮医生36计

宋罡 编著

杂粮

《黄帝内经》中认为，饮食调养应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，要达到平衡膳食，促进健康，就要遵从“食物多样，谷类为主”的原则。对机体代谢、生理功能、健康状况起最大作用的最主要的养分是能量和蛋白质，而“五谷为养”也强调了人们日常所必需的能量和蛋白质，主要应由粮食供给。粮食是中国人的主食，是生命的源动力。



江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂粮医生 36 计 / 宋罡编著. —南昌: 江西美术出版社,
2007. 6

(家有好医生)

ISBN 978-7-80749-167-5

I. 杂… II. 宋… III. 杂粮 - 食品营养 IV. R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 074457 号



家有好医生

杂粮医生 36 计

编 著 宋罡

图书策划 雅歌文化

特约编辑 赵世蕾

责任编辑 刘芳 陈军

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 (889×1194)

字 数 75 万字

印 张 50

书 号 ISBN 978-7-80749-167-5

定 价 120.00 元 (全五册)



古今中外的学者均认为“饭为百味之本”，所以，无论是古代的《黄帝内经》或现代中国、美国和加拿大的膳食指南，都强调粮食的重要性。

在杂食五谷的基础上，以果为助、以畜为益、以菜为充辨证施食，配合互补。五果在人体摄取营养素时起助的作用；五畜是对于主食发挥其益处，过则为害；五菜是辅佐和补充养、助、益之不足，使人体摄取的食物更加完善。以粮食为主，搭配适量的蔬菜和一定量的肉食的膳食结构是科学的、明智的选择，实践证明可以避免由于物质文明发达而可能出现的肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等“文明病”、“富贵病”。

美国《健康》杂志曾以《世界上最益健康饮食》为题，指出：“在世界范围内，中国人的饮食最益于健康。”虽然生活水平提高了，我们的饮食仍应坚持以粮食为主，食物多样，使传统的“养助益充”的食物结构更趋合理。

图书策划：雅歌文化

特约编辑：赵世蕾

责任编辑：刘芳 陈军

蛋白质医生 36 计

定价：24.00



精选36种高蛋白质食物，透析其药理成分、养生效用，并配合多种养生食谱提供对症调养方案，让您拥有全天候的天然蛋白质医生。

蔬菜医生 36 计

定价：24.00



从36种蔬菜的药价值出发，立足蔬菜的健康养生功效，系统地分析了蔬菜对美容、保健、慢性病、肠胃病等的食疗效果。

水果医生 36 计

定价：24.00



介绍了36种水果的基本特性，及其在美容、排毒等方面所起到的作用。同时提供每日饮食的调理方法，运用水果的烹调，能使你得到最温和的治疗。

维生素医生 36 计

定价：24.00



让您了解36种富含维生素的美食，学会百款补充维生素的佳肴。从美味中均衡摄取维生素，趋利避害，吃出健康！



送给希望健康的
你、我、他.....

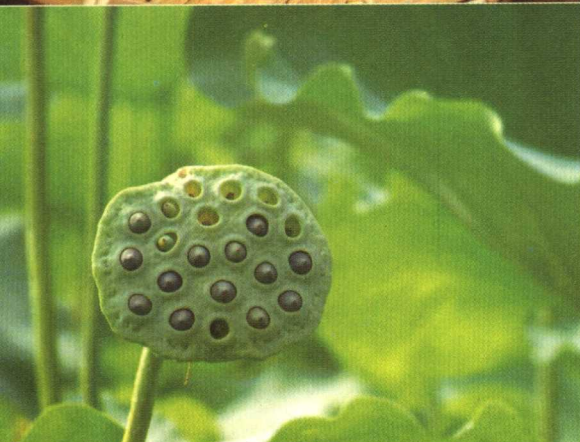
家有好医生系列

杂粮医生36计

宋昱 编著

江西美术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



» 杂粮 «

医生 36 计

04 第 1 计 降脂抗癌的使者——玉米

- 10 第 2 计 安眠健胃又护肾——粟米
- 14 第 3 计 堪称国米无逊色——稻米
- 18 第 4 计 香麻拌糍甜黏黏——糯稻
- 23 第 5 计 彩云之南有饭精——紫米
- 27 第 6 计 有色嘉种营养高——黑米
- 31 第 7 计 连山没云皆种黍——黍米
- 35 第 8 计 大如菟实白如玉——薏米

40 第 9 计 开胃宽肠好食材——荞麦

- 45 第 10 计 增强记忆又利胃——大麦
- 49 第 11 计 五谷之长可安神——小麦
- 53 第 12 计 何以燕麦摇春风——燕麦
- 57 第 13 计 补气健胃酒之源——高粱
- 61 第 14 计 虽为杂粮也当家——红薯
- 65 第 15 计 一杯山药进琼靡——山药
- 69 第 16 计 中秋食芋“剥鬼皮”——芋头
- 73 第 17 计 神奇食品助减肥——魔芋
- 77 第 18 计 颜色有别肾之谷——黑豆
- 81 第 19 计 更知人间有真味——黄豆

85

第 20 计

金刀剖破玉无瑕——豆腐

- 89 第 21 计 日饮一杯利长寿——豆浆
- 93 第 22 计 解毒消渴有绿珠——绿豆
- 98 第 23 计 红颜知己最贴心——赤豆
- 102 第 24 计 百谷之中最先登——蚕豆
- 106 第 25 计 熬成稀粥保平安——豌豆
- 110 第 26 计 豆中贵族看“四季”——芸豆
- 115 第 27 计 可菜可果又可谷——豇豆
- 120 第 28 计 美容抗衰老长寿果——核桃



125

第 29 计

一枚青榛尤可贵——榛子

- 129 第 30 计 天然宁神安眠药——莲子
- 133 第 31 计 补充血乳是花生——花生
- 138 第 32 计 补肾强骨又充饥——板栗
- 142 第 33 计 祛痰止咳之良药——杏仁
- 146 第 34 计 空山松子落棋盘——松子
- 150 第 35 计 常嗑常新宜消化——瓜子
- 155 第 36 计 乌发美容皆圣品——芝麻



食物简介

玉米一名见于《本草纲目》，为禾本科玉蜀黍的种子。玉米还有其他的别名，如苞米、苞谷、棒子、玉蜀黍、苞粟、玉茭、珍珠米等。玉米古时称御麦、六谷、西番麦，原产于墨西哥和秘鲁，大约在 16 世纪传入中国，现在全国各地均有栽培，主要产区为黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、山东等地。玉米是我国山区居民的主要粮食之一，其用途广泛，除作为粮食外，还可以用来制糕点及酿酒等。

新鲜玉米外皮青绿，玉米粒整齐、饱满、无缝隙、表面光亮，以色泽金黄者为佳。洗涤时，新鲜玉米用水搓洗即可，干粒、老玉米宜浸泡后再搓洗。玉米棒可事先晾晒至水分蒸发尽为止，剥落的玉米粒应放于密封容器中，置于通风、阴凉、干燥处保存。

在一项研究中，专家们对玉米、稻米、小麦等多种主食进行了营养价值和保健作用的各项指标对比。结果发现，玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的 5~10 倍。

研究结果还显示，特种玉米的营养价值要高于普通玉米。比如，甜玉米的蛋白质、植物油及维生素含量就比普通玉米高 1~2 倍；“生命元素”硒的含量则高 8~10 倍；其所含有的 17 种氨基酸中，也有 13 种高于普通玉米。此外，鲜玉米的水分、活性物、维生素等各种营养成分也比老熟玉米高很多，因为在贮存过程中，玉米的营养物质含量会快速下降。

在如今已被医学界证实的最有效的 50 多种营养保健物质中，玉米含有 7 种——钙、谷胱甘肽、维生素、镁、硒、维生素 E 和脂肪酸。所以，玉米是人类膳食结构中的主要杂粮之一。



玉米

第 1 计 降脂抗癌的使者——米



营养成分

每 100 克玉米中含有:

热量 66 千卡	水分 13.2 克	蛋白质 8.7 克	脂肪 3.8 克	粗纤维 6.4 克	碳水化合物 66.6 克
灰分 1.3 克	硫胺素 0.21 毫克	核黄素 0.13 毫克	尼克酸 2.5 毫克	钾 300 毫克	铜 0.25 毫克
钠 3.3 毫克	钙 14 毫克	镁 96 毫克	铁 2.4 毫克	锰 0.48 毫克	锌 1.7 毫克
磷 218 毫克	硒 3.52 微克	胡萝卜素 100 微克			

此外,玉米中还含有淀粉、糖、谷甾醇、卵磷脂和多种氨基酸等。

药理药效

中医上认为玉米性甘,平;入脾、胃经,能调中开胃、降血脂、利胆,对脾胃虚弱、胃炎、便秘、高血压、高血脂、胆囊炎和大肠癌等病症有一定治疗和预防作用。

玉米中含有的谷胱甘肽是一种抗癌因子,能使癌细胞失去毒性,通过消化道排出体外。玉米中含有硒、镁,可加速体内过氧化物的分解,从而抑制癌细胞的生长。玉米还含有较多的植物纤维素,能促进胃肠蠕动,缩短食物残渣在肠内的停留时间,并把有害物质尽快排出体外,防止直肠癌发生。

经测定,每 100 克玉米中的含钙量,几乎与同量乳制品中的钙含量差不多。丰富的钙可起到降血压的功效。如果每天摄入 1 克钙,6 周后血压能降低 9%。此外,玉米中所含的胡萝卜素被人体吸收后能转化为维生素 A,它具有防癌作用;天然维生素 E 则有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能,还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。研究人员指出,玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化。此外,多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用,刺激大脑细胞,增强人的脑力



和记忆力。

玉米中含有丰富的维生素 C、赖氨酸和亚油酸,也都具有综合性的抗癌及抑制化学致癌物引起肿瘤,并且有抗人体衰老的作用。

玉米内的玉米油、亚油酸、卵磷脂、维生素 A 和 E 等物质,十分易为人体所吸收,所以经常食用玉米油,可以降低血中胆固醇并软化动脉血管,可防治动脉硬化症、冠心病、高血脂、脂肪肝、肥胖病。凡长期食用玉米油的,血脂均会明显下降,病情均有改善(玉米油是用玉米胚芽榨成的油)。玉米须煮水饮之可治疗胆结石症、胆囊炎、糖尿病、小便不利等症。

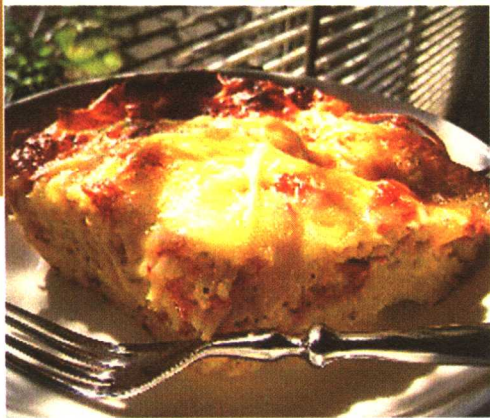
古代文献记载

●《本草纲目》:“气味甘平,无毒,主治调中开胃。”

相克相忌食物

●田螺和玉米相克。

食疗食谱



玉米鸡蛋饼

【原料】鲜嫩玉米粒 300 克，鸡蛋 4 个，芹菜 30 克，面粉 75 克，花生油 150 克，胡椒粉 1.5 克，精盐 1 克，味精 1 克。

【制法】将鲜嫩玉米洗净取玉米粒，切碎，捣成浆状；鸡蛋去壳拌匀，芹菜洗净、去杂质、切碎末；上两味入汤碗，充分拌匀，入胡椒粉、精盐、味精，再拌均匀，入面粉，拌匀成厚糊状，分成 6 份；用平锅烧热入花生油，文火烙至熟透时即成。共分 6 次烙完，装盘即可。

【用法】食用，用量随意，趁热食之。

【主治】营养不良、食欲不振、胃炎。

玉米南瓜饼

【原料】玉米面 500 克，南瓜 1 千克，精盐 2 克，葱花 20 克，精制植物油 100 克。

【制法】将南瓜去皮、瓤，洗净后切成细丝，放入盆内，加入玉米面、葱花、精盐和适量水，拌匀成稀糊状。平底锅放入少许油烧热，用勺盛糊入锅内，摊成饼，烙至色黄，翻过来再烙，出锅即成。

【用法】食用，量随意。

【主治】糖尿病、便秘。

玉米冬瓜汤

【原料】鲜嫩玉米 150 克，鲜冬瓜 350 克，精盐 1 克，味精 0.5 克，植物油 15 毫升，葱末 10 克，生姜末 10 克。

【制法】将鲜嫩玉米去外皮取玉米粒，鲜冬瓜洗净切小块，锅烧热入植物油，油热入葱末、姜末煸炒几下，加水 800 毫升，入鲜嫩玉米粒、鲜冬瓜、精盐，煎煮 30 分钟后入味精即成。

【用法】饮汤，食玉米粒、冬瓜。

【主治】糖尿病、脂肪肝、高血脂、动脉硬化。

玉米须山药汤

【原料】玉米须 75 克，山药 150 克。

【制法】将鲜玉米须洗净，山药切片，入锅加水 1000 毫升，煎煮 30 分钟后，滤出药渣，取药液即成。

【用法】一日一剂，早、晚分服。

【主治】慢性胃炎、高血压病、糖尿病、动脉硬化。







玉米山楂大枣饮

【原料】鲜玉米 150 克，鲜山楂 30 克，大枣 30 克，红糖 20 克。

【制法】将八成熟的鲜玉米去外皮，取玉米粒，在玉米粒中间切成小瓣。鲜山楂洗净切开去核，大枣去核。锅加水 1200 毫升，水烧沸时入玉米粒，煎煮 10 分钟再下大枣、山楂，再煎煮 10 分钟，入红糖即成。

【用法】饮汤，食玉米、山楂、大枣，一日一剂。

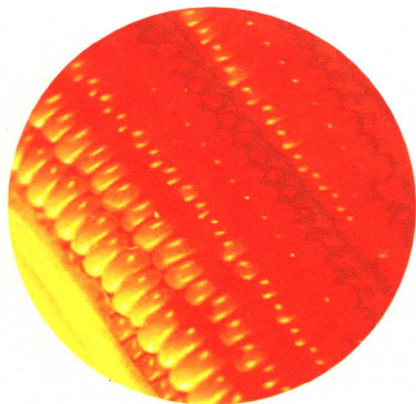
【主治】高血压、高血脂、更年期综合征。

五香玉米棒

【原料】玉米棒若干，桂皮、八角、麻椒、尖椒、五香粉、精盐各适量。

【制法】取一大锅，加清水适量，将除玉米棒外的各式材料放入浸一会儿，玉米棒洗净后放入锅中熬煮，沸后 5 分钟取出，改小火蒸煮。

【特点】用此法煮出的玉米棒香浓可口，与众不同。



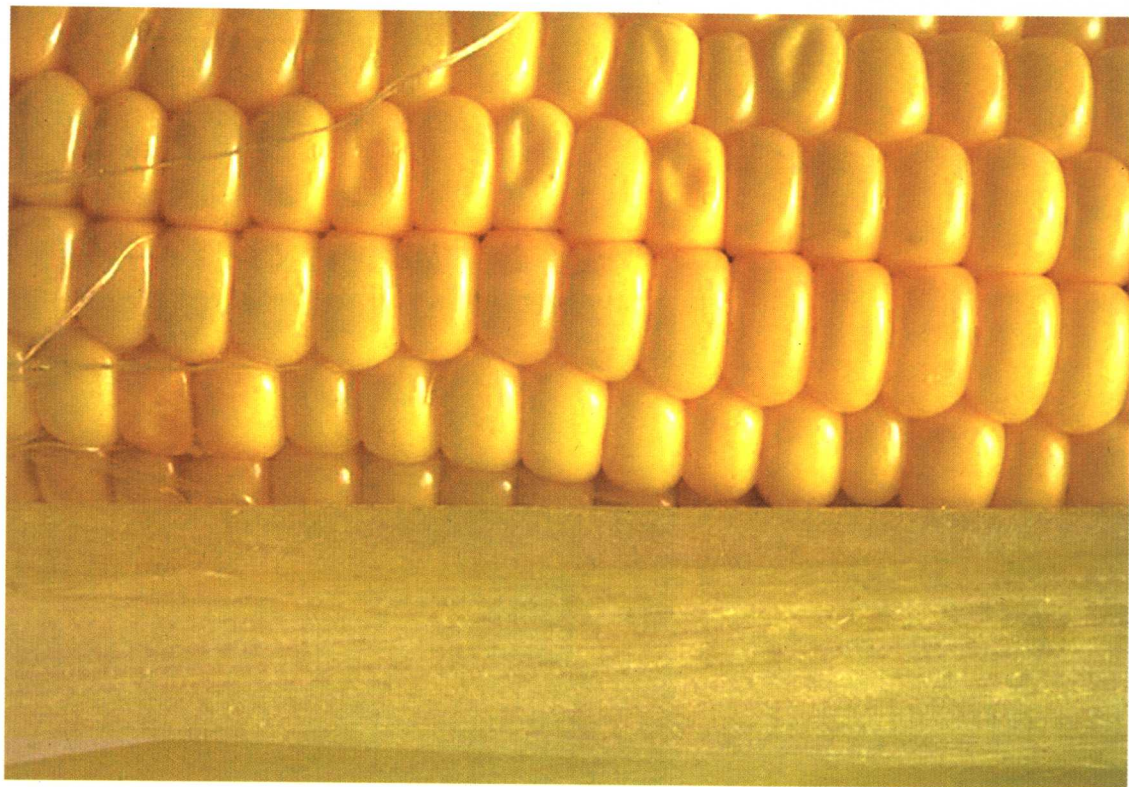
玉米鸡丝

【原料】鲜玉米粒 100 克，鸡胸肉 100 克，卷心菜 150 克，葱花、姜末、豆瓣酱及各式调料。

【制法】各式材料洗净后，将鸡胸肉切成丝放入油锅爆炒备用。玉米粒、卷心菜及豆瓣酱放入锅中翻炒，再加入鸡丝略炒，撒入葱末、姜末即可起锅。

【用法】食用。

【主治】延缓衰老，降低胆固醇，还有保持肌肤紧绷的功效。



玉米粥

【原料】玉米粉 150 克,清水适量。

【制法】将玉米粉放入锅中,用温水调成厚糊状。再取锅放入清水烧开,倒入玉米糊搅匀,煮沸后,再用小火略煮即可。

【功效】开胃宽肠、降低血脂,防治冠心病,经常食用能保持大便通畅,是理想的延年益寿的老年保健食品。

小贴士

- 脾胃虚弱者、食后易腹泻的人,都应忌食玉米。
- 鲜玉米中含有大量的维生素 A、E,具有延缓衰老的作用,尤其是玉米须,可治疗多种老年常见病,用水煎服,是非常有益的老年食品。
- 玉米一次不应食用过多,否则容易导致胃闷气滞。霉变玉米不能食用。

食物简介

粟米，其名见于《名医别录》，为禾本科植物粟的种子，又名小米、谷子、糯秫、糯粟等。

粟米原产于中国北方黄河流域，是中国古代的主要粮食作物，故中国夏代和商代的文化又被称为“粟文化”。

中国是粟米的原产地，现在山东、河北、东北各地都有种植。粟在中国北方通常被称为谷子，而南方各地则称稻为谷子，称谓上差异很大。经过多年人工除草的选择，谷子地里的杂草样子非常像谷子，尤其幼苗时期，叫做“莠”，成语“良莠不齐”就是由此产生。

粟耐旱，适合在干旱缺乏灌溉的地区生长，其茎、叶较坚硬，一般只有牛能消化，可以作饲料。粟的品种繁多，俗称“粟有五彩”，即有白、红、黄、黑、橙、紫各种颜色。另外还有一种黏性粟，也就是黏性小米，很受人们喜爱。据记载，中国最早的酒也是用小米酿造的。

通常粟米以颜色金黄、皮薄米实、无杂质者为佳。它多做粥用，煮食前应先将粟米发泡 1 小时，沥干水分后，方可根据需要做成不同食品。

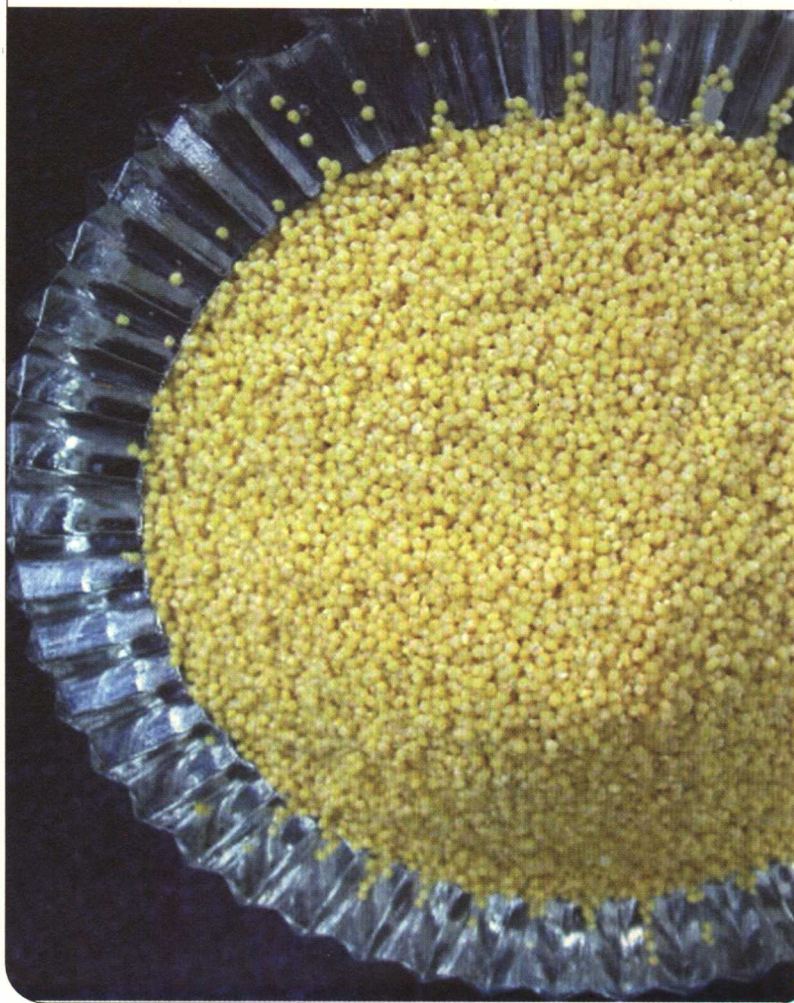
粟米应用密封罐装存，置于通风阴凉处，以防止起霉、虫蛀。



粟米

第 2 计

安眠健胃又护肾——



营养成分

每 100 克小米含有:

热量 367 千卡	水分 11.6 克	蛋白质 9 克	脂肪 3.1 克	粗纤维 1.6 克	碳水化合物 73.5 克
灰分 1.2 克	胡萝卜素 100 微克	硫胺素 0.33 毫克	尼克酸 2 毫克	钾 190 毫克	钠 3.1 毫克
钙 31 毫克	镁 50 毫克	铁 3.5 毫克	锰 1.56 毫克	锌 1.64 毫克	磷 188 毫克
硒 5.36 毫克					

此外,粟米中还含有多多种氨基酸等营养成分。

药理药效

中医称粟米性甘,微寒,入胃、大肠经,有健脾和胃、益肾、除热、解毒等主要功效。对胃气不和、消化不良、呕吐反胃、泄泻、消渴、产后体弱等病症有一定辅助治疗作用。

粟米中含较丰富的蛋白质及 7 种人体必需氨基酸,其含量比其他粮食作物高,对人类健康非常有益处。用小米煮粥时,汤上面会浮有一层醇滑的膏油,此油即为“米油”,其营养丰富,有强身功效,并且可用于辅助治疗男性精子成活低、妇人带下等病症。

发芽谷子称为粟芽,内含淀粉酶、淀粉等,有助消化的作用,并能抑制金黄色葡萄菌、大肠杆菌及绿脓杆菌。

人饭后困倦程度往往与食物蛋白质中的色氨酸含量有关,色氨酸会促使人的大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的血清素——五羟色胺,它会使人体的大脑思维活动受到暂时抑制,人便会产生困倦感。小

古代文献记载

●《本草纲目》:“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃。”“谷之良者也。”“粟米味咸淡,气寒下渗,肾之谷也,肾病宜食之,虚热消渴泄痢,皆肾病也,渗利小便,所以泄肾邪也,降胃火,故脾胃之病宜食之。”



米富含色氨酸,且还含有极易被消化的淀粉,进食小米食品后能使人很快产生温饱感,并促进人体胰岛素的分泌,进而提高人体脑中色氨酸数量。因此,小米有一定的安眠作用。

- 《食医心镜》:“治消渴口干,粟米炊饭,食之良。”
- 《随息居饮食谱》:“粟米功用与粳、粳二米略同,而性较凉,病人食之为宜。”

相克相忌食物

- 《日用本草》记载:与杏仁同食,令人吐泻。所以不要与杏仁同食。

食疗食谱



小米红糖大枣粥

【原料】小米 75 克, 大枣 50 克, 红糖 15 克。

【制法】将红枣洗净, 入锅加水, 水沸 1 分钟红枣膨胀后捞起, 待温去核, 切碎末。小米洗净入锅, 加水 800 毫升, 煮 15 分钟, 入大枣再煮 5 分钟, 兑入红糖即成。

【用法】食用。

【主治】失眠、贫血、慢性胃炎、产后体质虚弱、乳汁不足。



粟米鸡内金粥

【原料】小米 100 克, 赤小豆 50 克, 鸡内金 50 克, 精盐 0.5 克, 胡椒粉 0.5 克。

【制法】将鲜鸡内金洗净切小碎末, 赤小豆、小米洗净入锅, 加水 1500 毫升, 煎煮 40 分钟, 入精盐、胡椒粉, 调匀即成。

【用法】每日早、晚分食。

【主治】胆囊结石、胆囊炎、慢性胃炎。



小米黄芪汤

【原料】小米 75 克, 黄芪 50 克。

【制法】将黄芪入锅, 加水 1000 毫升, 煎煮 30 分钟去渣, 留药液, 用洗净白布过滤后, 再入锅, 煮沸时入小米, 煎煮 15 分钟即成。

【用法】食用。

【主治】妇人白带过多、年老体弱、自汗出。

小米发糕

【原料】米磨粉 500 克, 细玉米粉 1 千克, 白糖 60 克, 发酵粉 2 克, 食用碱 1 克。

【制法】将小米粉、玉米粉、发酵粉放入盆内, 混合均匀后倒入适量温水, 拌匀成面团, 盖上毛巾让其发酵, 发酵后加入白糖及少许食碱, 用力揉匀, 制成糕状。将小米糕放入蒸笼内, 用大火蒸熟, 取出切成小块即成。

【用法】食用。

【主治】脂肪肝、高血脂、动脉硬化、胃炎。

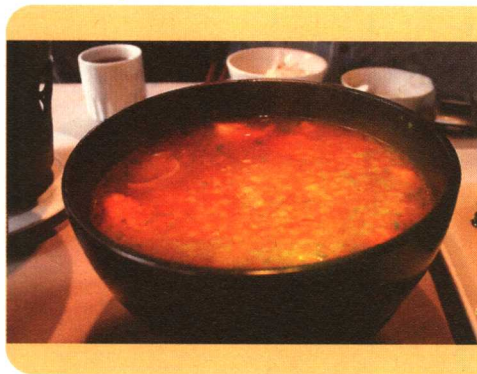


小米蒲公英粥

【原料】小米 100 克,鲜蒲公英 100 克。

【制法】将鲜蒲公英洗净去杂质,入锅内,加水煮沸,捞起控干水,再切成碎末,小米入锅,加入水 800 毫升,煎煮 15 分钟后,入蒲公英,再煮 5 分钟成粥即可。

【主治】肠炎、胃炎。



番茄银耳小米羹

【原料】番茄 100 克,小米 100 克,银耳 10 克,生粉 10 克,冰糖 80 克。

【制法】将小米放入冷水中浸泡 1 小时,番茄洗净切成小片,银耳温水泡发后切成小片。将银耳放入锅中加水烧开后,改成文火炖烂,加入番茄、小米一并烧煮,待小米煮稠后加入冰糖,淋上湿生粉勾芡即成。

【特点】白里透红,香甜可口。

【功效】番茄富含维生素,银耳滋阴润肺,小米性微寒,具有健脾、和胃、安眠的功效,故此羹具有清热解毒、益胃健脑功效。

粟米火腿南瓜汤

【原料】小米 100 克,水 10 杯左右,南瓜 500~1000 克,冰糖 200 克。

【制法】小米挑沙、洗净,锅内加水,烧滚,将淘好的小米放入锅内,改中火煲 40 分钟;南瓜洗净,去皮,剔瓤,切成 1.7 厘米的丁,放入粥内,续煮 20 分钟,加入冰糖调味即成。

【功效】南瓜能刺激胰岛 B 细胞,产生胰岛素,预防糖尿病。

【特点】单用小米熬成的粥偏稀,与南瓜刚好中和了南瓜久熬后的黏稠,熬出的粥色泽金黄,喝起来甘香清润,并能解热降暑。



小贴士

●“金珠子,金珠王,金珠不换沁州黄。”晋东南地区的沁县古为沁州,“沁州黄”是这里出产的一种小米,颗粒小,金黄色,被当地人称为“金珠子”。