

营养瘦身主义丛书

不折不扣的减肥杂粮

不折不扣的营养搭配

越吃越瘦的 10种杂粮

■主编 刘青

重庆出版集团
重庆出版社



越吃越瘦的 10种杂粮

■主编 刘 青

■编委 邓代玉 秦永诚

刘 阳 周 娜

牛兴军 林 柯

陈 佳 金 亮

阿 业

图书在版编目 (CIP) 数据

越吃越瘦的 10 种杂粮/刘青主编. —重庆: 重庆出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5366-8638-0

I. 越… II. 刘… III. ①杂粮—食品营养 ②减肥—杂粮—食谱
IV. R151.3 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039443 号

越吃越瘦的 10 种杂粮

YUE CHI YUE SHOU DE SHIZHONG ZALIANG

刘 青 主编

出 版 人: 罗小卫

策 划: 广东宏图华章

责任编辑: 温远才 刘晓燕

责任校对: 朱远洋

全案制作: 青于蓝文化



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广东九州阳光传媒股份有限公司广州开发区印务分公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889×1290mm 1/24 印张: 5 字数: 85 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定价: 14.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

2

苡仁赤小豆

14

25

玉米黑米

37

48

燕麦



荞麦

59

70

花生



83



黑豆

94

绿豆



豌豆

106

越吃越健康,越吃越苗条

——打开本书,带给您 10 种

越吃越瘦的杂粮。



苡仁 (Seed of Job's Tears)

苡仁又名薏米、薏仁、苡米、六谷米等，古称“薏苡”。苡仁属禾本科植物，它的秆子直立粗壮，有分枝，可长到1~2米高，丛生。叶线状披针形，中脉粗厚。穗状花序，白色，雌雄同株。果实椭圆形，大小如黄豆。种仁白色，形状像小粒珍珠。苡仁是我国古老的药食皆佳的粮种之一，民间对苡仁早有认识，做饭食为佳饌，并视其为名贵中药，在药膳中应用很广泛，被列为宫廷膳食之一。早在神农尝百草时就发现了它，神农氏见它婀娜多姿，果实白圆如明珠，微风吹拂下是那样可爱，就把它当成人了，因而动情地称它为“薏苡人”。苡仁在中国分布较广，而广西桂林地区的苡仁具有种子纯，颗粒大，含淀粉、糖分、脂肪多，煮食糯性强，香甜可口等特点，因此在国内外市场上颇有名气。

Seed of Job's Tears 营养价值

李时珍在《本草纲目》中记载，苡仁能“健脾益胃，补肺清热，祛风胜湿。炊饭食，治冷气。煎饮，利小便热淋”。桂林地区有首民谣这样唱道：“苡仁胜过灵芝草，药用营养价值高，常吃可以延年寿，返老还童立功劳。”那么，苡仁都有哪些营养呢？

每百克苡仁营养价值参考表

蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	胆固醇	硫胺素	核黄素	尼克酸	VE	钙
12.8	3.3	71.1	2	0	0.22	0.14	2.4	2.08	42

克

毫克



[健康原理]

⇒ 现代研究表明，苡仁是一种非常有营养的食物，其蛋白质的含量比米、面高出很多，还含有人体必需的 8 种氨基酸。因此，多吃苡仁可以及时补充夏季高温下消耗的体力，起到增强免疫力的作用。

⇒ 脾胃不好的人夏天常常会感到食欲不振、消化能力减退，中医认为，苡仁具有健脾、补肺、清热、利湿的作用，而且特别容易消化吸收，是很好的食疗食物，适合脾胃虚弱者食用。

⇒ 苡仁中的薏苡素可以抑制横纹肌，是天然的养颜去皱佳品。由于脾胃两虚而导致颜面多皱、面色晦暗的人可用苡仁与山药、大枣、小米一起煮粥喝，或将苡仁炒熟后研末冲服。

⇒ 苡仁含有亮氨酸、精氨酸等氨基酸成分和脂肪油糖类，对脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛、胃癌、子宫颈癌、绒毛膜上皮癌等症有治疗和预防作用。

⇒ 经常食用苡仁对慢性肠炎、消化不良等症也有效果。正常健康的人常食苡仁，既可化湿利尿，又能使身体轻捷，还可降低患癌的几率。

● 贴心提醒

在日本，苡仁被看成典型的“抗癌食品”，这是因为苡仁中的薏米酯、亚油酸是非常重要的抗癌成分，还能减轻肿瘤患者放化疗产生的毒副作用。临床上一般建议肿瘤患者用生苡仁 30~50 克加水适量浸泡 3~4 小时后煮熟食用，每日 2 次，连食数月就能获得比较明显的辅助治疗效果。



[减肥原理]

⇒ 苡仁因含有多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品，经常食用苡仁食品对慢性肠炎、消化不良等症及减肥瘦身也有效果。

⇒ 苡仁能增强肾功能，并有清热利尿的作用，对浮肿性肥胖有一定的疗效，因此常吃苡仁对浮肿病人有益。

⇒ 苡仁富含淀粉、蛋白质、多种维生素及人体所需的氨基酸。中医认为苡仁味甘、淡，性微寒，入脾、胃、肺经，具有利水渗湿、健脾止泻、清热解毒之功。

⇒ 苡仁不仅具有很好的抗癌作用，还能够健脾、补肺、清热、利湿，同时是天然的美容食品。

贴心提醒

苡仁的营养价值较高，含蛋白质13.7%、脂肪5.4%、碳水化合物64.7%，人体必需的8种氨基酸齐全，且比例接近人体需要。脂肪中含有丰富的亚油酸，所以苡仁中B族维生素和钙、磷、铁、锌等无机盐的含量也十分可观。而且它还具有容易被消化吸收的特点，可减轻胃肠负担、增强体质。同时，苡仁还含有药用价值很高的薏醇，这一成分的存在不仅能使苡仁具有消除脂肪、瘦身美体的作用，同时还具有防癌作用。





[知识链接]

苡仁除了可以减肥外，对女性肌肤还有很大的帮助呢。苡仁用于女性皮肤美容，可使皮肤光滑，减少皱纹，有消除色素斑点的功效，对面部粉刺及皮肤粗糙有明显的疗效。另外，它还对紫外线有吸收能力，其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防红紫外线的效果。用苡仁制作的护肤品具有消肿和紧致肌肤的作用。

Seed of Job's Tears 科学选吃

[科学挑选一二三]

⇒ 选购苡仁第一步：选有光泽的薏米。

首先要看苡仁是否有光泽，有光泽的苡仁颗粒饱满，这样的苡仁生长得比较好，营养也最高，果粒坚实，多为粉质。

⇒ 选购苡仁第二步：看颜色。
好的苡仁颜色一般呈白色或



黄白色，色泽均匀，带点粉色，非常好看。

⇒ 选购苡仁第三步：品味。

上品苡仁味道甘淡或微甜，吃起来口感清淡。

[科学食用一二三]

⇒ 科学食用第一招：科学清洗苡仁。

淘洗苡仁的时候要注意，先用冷水轻轻淘洗，不要用力揉搓，再用冷水浸泡一会儿。泡米用的水要与米同煮，不能丢弃，这样可以避免苡仁中所含的营养物质在浸泡中受到损失。

⇒ 科学食用第二招：不能拿苡仁当药吃。

苡仁虽然有降低血脂及血糖的功用，但毕竟只是一种保健食品，不能当做药品。所以有高血脂症状的患者还是要找医生治疗，千万不可以自行食用苡仁来治疗！

⇒ 科学食用第三招：哪些人不适合吃苡仁。

因为苡仁会使身体冷虚，所以虚寒体质的人不适宜长期食用，怀孕妇女及正值经期的妇女应该避免食用。



Seed of Job's Tears 助你减肥

苡仁的减肥和美白效果都非常突出，我们可以利用其特点对自身进行保养和护理，不仅能使身材越来越苗条，还能使肌肤越来越白皙呢。

[苡仁减肥第一招：制成饮品，喝出好身材]

⇒ 方法

将苡仁制作成各种茶品、汤品，每天喝上几碗，不仅可以顺利减轻体重，还可以增白肌肤呢。下面介绍几种苡仁饮品的制作方法。

1. 苡仁茶：早晚两次，每次5克左右熟苡仁粉，用温开水冲服。



坚持服用能润泽肌肤，美白补湿，行气活血，调经止痛。根据个人喜好，可加点糖或蜂蜜，能使口味变得更好，既美容又减肥。

2. 解暑茶：将熟苡仁粉5克用500毫升温开水冲泡，当做茶水饮用，能降暑解渴，利水消肿，清热解毒，具有营养头发、防止脱发并



使头发光滑柔软的效果。

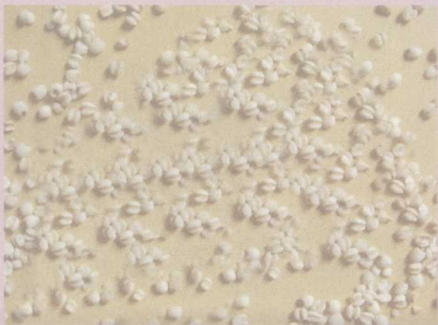
3. 瘦身汤：将鲜牛奶煮沸后加入苡仁粉 3~5 克，搅拌一下即可，可润泽肌肤，美白补湿，排毒瘦身。

4. 苡仁粥：将 15 克大米、15 克绿豆、15 克苡仁洗净，加水熬粥。直接食用可充饥，清热解渴，补肺，健脾胃，清热，祛风湿，消水肿。也可以加上绿豆粉做成豆沙，煮成绿豆苡仁粥，绿豆和苡仁都有利尿、改善水肿的功效。苡仁本身有淡化黑斑、美白肌肤的功效，而绿豆则有解毒的作用，可使体内毒素尽快排出。



贴心提醒

苡仁含有丰富的水溶性纤维，可以吸附负责消化脂肪的胆盐，使肠道对脂肪的吸收量减少，进而降低血脂肪。另外，苡仁可促进体内血液和水分的新陈代谢，有利尿、消水肿的作用，所以能达到减肥的效果。由于苡仁不容易煮熟，而过度烹煮却会破坏其效果，所以煮之前最好先用水浸泡 3 个小时以上。苡仁热量不高，却易令人产生饱足感，是养生保健的自然饮食中极富营养又能清除体内杂质的膳食。



[苡仁减肥第二招：DIY 减肥护肤品]

⇒ 方法

用苡仁制作护肤产品非常容易，下面介绍几款简单的做法。

方法一：将 100 克左右的苡仁洗干净，放进锅里加 4 倍水泡 3 个小时，然后煮沸，开小火再煮 10 分钟，煮烂一点更好，把煮好的苡仁汤倒到容器里，再放入冰箱冷藏。需要时倒出一点苡仁汤，加牛奶，滴 2~3 滴蜂蜜搅匀，将面膜纸浸透，用浸好的面膜纸敷脸，15 分钟之后冲洗干净即可。

方法二：苡仁粉 20 克左右，加适量牛奶调成糊状，再滴 2~3 滴蜂蜜搅匀，将脸清洁干净，用调好的糊敷于面部，20 分钟后用清水洗净即可。

方法三：苡仁粉 20 克左右，加半个蛋清调成糊状，清洁面部后用调好的糊敷于面部，20 分钟后用清水洗净即可。

干性皮肤做面膜适合用苡仁粉加蜂蜜，油性皮肤做面膜适合用苡仁粉加牛奶。

● 贴心提醒

苡仁是一种美容食品，用苡仁制作而成的护肤品能充分发挥苡仁的优势，令皮肤光滑细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑，对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有良好疗效。苡仁本身所具有的润泽肌肤、美白补湿、行气活血、调经止痛等功效十分卓著，应用于皮肤上又具有自然美白效果，能提高肌肤新陈代谢的速度，可以有效防止肌肤干燥，又可使身体轻捷，还可减少患癌的几率。





Seed of Job's Tears 塑身美食DIY

[山楂苡仁水]

⇒ 原料

山楂 60 克、苡仁 90 克、陈皮 2 块、冰糖少许。

⇒ 做法

1. 苡仁要用清水浸泡 3 个小时以上，备用。

2. 山楂、陈皮用清水清洗干净。

3. 在锅内加清水，将原料放入锅内煮 2 个小时即可。

4. 熄火前将少许冰糖放入调味即可。

注：冰糖不能久煮，否则会变酸。

⇒ 特色



苡仁利水，可助排除体内多余水分；山楂消肉食积滞功效一流，可助分解肠内囤积的油脂，吃荤菜后很适合吃山楂。此汤有祛湿除斑、养血益颜、清热解毒之功，经常饮用能减肥瘦身，同时还可治愈因脾虚湿盛或血虚血热而引起的蝴蝶斑、黄褐斑等肌肤问题。



[苡仁橘羹]

⇒ 原料

苡仁 150 克、无核蜜橘 500 克，白糖、桂花卤、湿淀粉适量。

⇒ 做法

1. 将无核蜜橘剥去外皮，掰成瓣，去薄皮，切小丁。

2. 苡仁用水淘洗干净，放在碗内浸泡备用。

3. 取铝锅倒入清水适量，放入苡仁煮沸，改小火慢煮。

4. 待苡仁熟烂后加白糖、桂花卤、橘丁烧沸，用湿淀粉勾稀芡，出锅装碗即成。

⇒ 特色

苡仁性味甘淡，具有健脾利湿、利尿消肿和抗癌作用，近年来研究发现苡仁还有健肤减肥作用。橘子含有丰富的葡萄糖、蔗糖、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 C 等，能调节人体新陈代谢，还有润肤作用。经常食用本品不仅能瘦身，还能美肌呢！



[苡仁扁豆煲鸡脚]

⇒ 原料

鸡脚 40 克、扁豆 10 克、苡仁 7 克、姜片适量。

⇒ 做法

1. 先将鸡脚去衣，清洗干净，切掉脚甲。

2. 然后把扁豆和苡仁洗净，再连同鸡脚和姜片放入炖盅内。

3. 炖至扁豆和苡仁黏软即可。

注：这个汤的材料一定要新鲜，比如鸡脚不能用冰冻的，这样会影响汤水的味道。

⇒ 特色



此汤总体感觉比较鲜甜，很开胃。另外，姜片具有促进体内血液循环的作用，鸡脚脂肪含量少，扁豆和苡仁都是杂粮，富含粗纤维。本品除了具备减肥效果外，还能健脾祛湿、舒筋活络。