

一碗好粥调养全家

五谷杂粮 养生粥 制作大全



孙志慧·编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



五谷杂粮 养生粥制作大全

◎ 孙志慧 编著 ◎



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生粥制作大全 / 孙志慧编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5308-9042-4

I. ①五… II. ①孙… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 142201 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 14.5 字数 302 000

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



说到粥，有人认为粥虽好，就是过于寡淡，但大音希声，大象无形，那么大味亦必淡，阅遍人间珍馐后，有时候人们想要的，不过是一碗再寻常不过的粥，加一碟小咸菜。

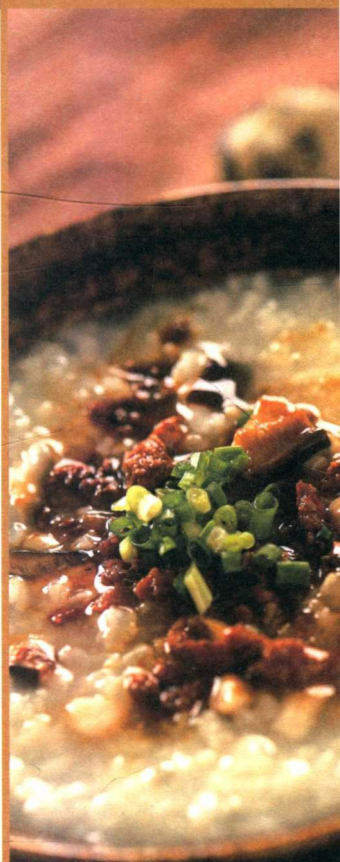
明代伟大的医学家、药物学家李时珍在其编写的《本草纲目》中说过：“每日起，食粥一大碗，空腹虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙也。”

清代著名医学家王士雄在他的著作《随息居饮食谱》中称粥为“天下之第一补物”——“粳米甘平，宜煮食。粥饮为世间第一补人之物”。

清代章穆的《饮食调疾辩》曾记载道：“粥能滋养，虚实百病固己。若因病所宜，用果、菜、鱼、肉及药物之可入食料者同煮食之，是饮食即药饵也，其功更奇更速。”

由此可见，粥不仅不寡淡，而且大有妙用——养生、保健、治病都少不了它。

就煮粥材料来说，最养人的还是五谷杂粮。《黄帝内经·素问》中说：“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。”例如按季节喝粥，冬天适合喝“八宝粥”，温胃健脾；夏天喝“绿豆粥”，清热消暑；春天喝“菊花粥”，养肝解毒；秋天喝“银耳粥”，滋阴润燥。按养生健身喝粥，失眠者可喝“莲子小米粥”安神补心，腰膝酸软者喝“枸杞子桑葚粥”补肾壮骨，产妇可以喝“小米红糖粥”养血健脾……





本书通过八章内容，从不同的层面介绍了五谷杂粮养生粥的制作及食谱：

- 一、五谷杂粮最养人，让您了解五谷养生的“前世今生”；
- 二、五谷养生粥，介绍五谷粥的制作及养生功效；
- 三、豆薯养生粥，介绍豆薯入粥的诀窍，以及其养生功效；
- 四、杂粮养生粥，介绍各种干果、坚果入粥的窍门及其养生功效；
- 五、不同体质养生粥，帮您了解您的体质，制订科学的养生方案；
- 六、不同人群养生粥，老人、婴幼儿、孕产妇……对粥品的需要是不同的，帮助您为您的家人做上一碗贴心的养生粥；
- 七、四季养生粥，按季节变化喝粥养生；
- 八、最具人气的五谷汁·米浆·粉糊·糖水·茶，为您提供多种健康饮食方式的选择。

此外，在本书的附录，我们还介绍了佐粥菜点，让您喝粥更有滋味。

愿读到这本书的您，在品尝美味的同时，更可以获得一个科学、健康的养生方式！





目录



第一章

五谷杂粮最养人

五谷杂粮的“前世今生”	2
五谷为养，《黄帝内经》中的养生之道	2
四性五味，用古老智慧“解析”你的食物	3
五谷杂粮的五行养生论	4
五谷杂粮的营养透视	5
五谷杂粮的最佳健康吃法	6
五谷杂粮的选购与储存	8

第二章

五谷养生粥

——“食之养人，全赖五谷”

大米	10
大米栗子粥	11
皮蛋瘦肉粥	11
大米银耳粥	12
大米茅根冰糖粥	12
黄米	13
黄米海参粥	14
黄米苹果葡萄粥	14
黑米	15
黑米莲子粥	16
黑米燕麦粥	16
黑米花生大枣粥	16
糯米	17
糯米鲫鱼粥	18

糯米虾仁韭菜粥	19
糯米香芹粥	19
高粱米	20
高粱米薏米车前草粥	21
高粱米花生仁粥	21
高粱米紫薯粥	22
高粱米羊肉萝卜粥	22
小米	23
小米南瓜粥	24
小米双豆粥	24
小米海参蔬菜粥	24
玉米	25
玉米山药粥	26
玉米鸡丝粥	26
玉米香蕉粥	26
薏米	27
薏米红豆粥	28

薏米牛肚粥	28
薏米冬瓜粥	29
薏米扁豆粥	29
紫米	30
紫米大枣核桃粥	31
紫米裙带粥	31
紫米桂圆粥	31
大麦	32
大麦绿豆粥	33
大麦鸡肉粥	33
荞麦	34
荞麦冰糖菠萝粥	35
荞麦鸡肉香菜粥	35
小麦	36
小麦粥	37
小麦陈皮粥	37
燕麦	38
燕麦芋头粥	39



燕麦绿豆粥	39
燕麦牛奶粥	40
燕麦紫菜粥	40
苡麦	41
苡麦草莓粥	42
苡麦山药粥	42
芡实	43
芡实粥	44
芡实白果粥	44
芡实老鸭粥	44
青稞	45
青稞养生粥	46
青稞杏仁粥	46
青稞大米粥	46



第三章

红薯养生粥

——“宁可无肉，不可无豆”

扁豆	48
扁豆淮山粥	49
扁豆猪蹄粥	49
蚕豆	50
蚕豆花生粥	51
蚕豆蔬菜粥	51



红豆	52
红豆玉米粥	53
红豆银杏粥	53
红豆糯米枸杞子粥	54
红豆绿豆粥	54
黄豆	55
黄豆芝麻粥	56
黄豆红枣粥	56
黑豆	57
黑豆枸杞子粥	58
黑豆糯米粥	58
黑豆鸡蛋粥	58
花豆	59
花豆小米粥	60
花豆黑米粥	60
豇豆	61
豇豆虾皮粥	62
豇豆蔬菜汤	62
绿豆	63
绿豆杨梅糯米粥	64
绿豆红枣粥	64
绿豆海带粥	65
豌豆	66
豌豆腊肉糯米粥	67
豌豆胡萝卜豆腐粥	67
芸豆	68
芸豆玉米渣粥	69
芸豆红花粥	69
红薯	70
红薯小米粥	71
红薯牛奶粥	71
土豆	72
土豆大米粥	73
土豆煲羊肉粥	73
土豆蜂蜜粥	73

山药	74
山药枸杞子粥	75
山药薏米粥	75
山药萝卜粥	75
芋头	76
芋头银耳粥	77
南瓜	78
南瓜黄芪粥	79
南瓜瘦肉蔬菜粥	79
藕	80
莲藕虾仁粥	81
莲藕桂花糖粥	81
莲藕火腿粥	82



第四章

杂粮养生粥

——“合而服之，补精益气”

白果	84
白果腐皮粥	85
白果小米粥	85
白果干贝粥	85
百合	86
百合雪梨粥	87
百合蜜瓜粥	87
杏仁	88
杏仁丝瓜排骨粥	89
杏仁百合枇杷粥	89
荸荠	90
荸荠大米粥	91
荸荠萝卜粥	91
荸荠薏米粥	91
菱角	92
菱角红豆粥	93
菱角薏米粥	93
茯苓	94

茯苓大米粥	95
茯苓海参粥	95
茯苓陈皮粥	95
枸杞子	96
枸杞子桑葚粥	97
莲子	98
莲子薏米粥	99
莲子芡实粥	99
莲子二米粥	99
南瓜子	100
南瓜子山药粥	101
南瓜子小米粥	101
松子	102
松子蜂蜜粥	103
松子大米粥	103
松子紫薯银耳粥	103
榛子	104
榛子枸杞子粥	105
榛子水果燕麦粥	105
榛子蜂蜜粥	105
大枣	106
大枣首乌粥	107
大枣山药粥	108
大枣糯米粥	108
黑枣	109
黑枣糯米粥	110
龙眼	111
龙眼红枣黑豆粥	112
龙眼干粥	112
龙眼栗子粥	112
栗子	113
栗子红枣粥	114
栗子桂花粥	114
栗子淮山粥	114
栗子鸡丝粥	115



花生	116	阴虚体质	128
花生青菜粥	117	猪蹄花生粥	128
花生牛奶粥	117	芝麻糯米粥	129
核桃	118	百合绿豆粥	129
核桃菊花粥	119	阳虚体质	130
核桃土豆粥	119	大蒜韭菜粥	130
核桃芝麻粥	120	猪肉萝卜粥	131
腰果	121	杨梅糯米粥	131
腰果莲子薏米粥	122	山药黑枣粥	131
腰果黄鳝粥	122	痰湿体质	132
黑芝麻	123	白萝卜牛肉粥	133
黑芝麻花生粥	124	香椿大米粥	133
黑芝麻粥	124	紫菜虾仁粥	134
黑芝麻肉松粥	124	海参小米粥	134
		瘀血体质	135
		荠菜大米粥	135
		大米玉米粥	136
		大枣木耳粥	136
		肉丝香菜粥	136
		气郁体质	137
		黄花鸡蛋粥	138
		茼蒿肉丝粥	139
		糯米金橘粥	139



第五章

不同体质养生粥

——“独一无二，辨证施养”

气虚体质	126
红枣莲子薏米粥	126
驴肉山药红枣粥	127
牛奶燕麦葡萄干粥	127
黑豆黄芪羊肚粥	127

湿热体质.....	140
海蜇荸荠大米粥.....	141
空心菜粥.....	141
菊花苦瓜粥.....	142
特禀体质.....	143
芝麻蜂蜜粥.....	144
红枣薏米粥.....	144
香菇蔬菜粥.....	144



第六章

不同人群养生粥

——“因人而异吃杂粮”

女性.....	146
菠菜瘦肉粥.....	146
大枣生姜粥.....	147
麦仁胡萝卜粥.....	147
小米红糖粥.....	148
水果什锦粥.....	148
猪肉紫菜粥.....	148
男性.....	149
淡菜松花蛋粥.....	149
胡椒狗肉粥.....	150
韭菜羊肉粥.....	150

荔枝山药莲子粥.....	150
生姜羊肉粥.....	151
鸭肉海参粥.....	152
羊肾粥.....	152
中老年人.....	153
豆浆大米粥.....	153
鱼蓉油条粥.....	154
海参肉皮粥.....	155
桂圆粟米粥.....	155
桑葚枸杞子红枣粥.....	156
龙眼银耳大枣粥.....	156
豆腐蛋黄粥.....	156
燕麦黑芝麻枸杞子粥.....	157
猪骨菜心粥.....	157
婴幼儿.....	158
肉末菜心粥.....	158
苹果泥粥.....	159
蛋黄稀粥.....	159
甜枣木耳粥.....	159
鸡胗粉粥.....	160
蛋黄菠菜粥.....	160
苹果大枣粥.....	160
豆腐鱼泥粥.....	161

山药虾仁粥.....	162
牛奶蛋黄米汤粥.....	162
青少年儿童.....	163
杏仁苹果粥.....	163
牛奶水果粥.....	164
南瓜鸡肉粥.....	164
菊花枸杞子猪肝粥.....	165
柴鱼花生粥.....	165
鸡蛋木耳粥.....	166
蛋花牛肉粥.....	166
孕产妇.....	167
香菇猪肉粥.....	167
桑葚枸杞子粥.....	168
芝麻山药粥.....	168
豆腐皮粥.....	168

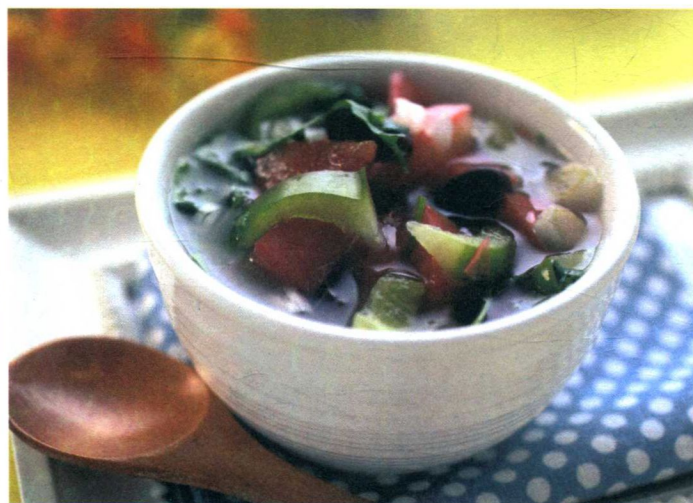


第七章

四季养生调养粥

——“天人合一，四季五补”

春季调养粥.....	170
荠菜大米粥.....	170
牛肉胡萝卜粥.....	171
鹌鹑蛋粥.....	172
春韭大米粥.....	172
鸭血瘦肉粥.....	173
油菜猪肝粥.....	174
黄花粥.....	175
豆芽山药粥.....	175
夏季调养粥.....	176
菜花猪肉粥.....	176
绿豆荷叶冰糖粥.....	177
冬瓜玉米粥.....	177
雪梨菊花粥.....	178
荷叶莲藕粥.....	179
丝瓜粥.....	179



荷花粥·····	180	红豆酸奶汁·····	194	 附录 营养加倍的佐粥菜点	
秋季调养粥·····	181	养生米浆·····	195		
海带鱼肉粥·····	181	大米糙米浆·····	195	小菜·····	208
花生小米粥·····	182	杏仁米浆·····	195	腌黄瓜·····	208
黄鳝姜丝粥·····	182	小米胡萝卜浆·····	196	蔬菜沙拉·····	209
冰糖柚子粥·····	182	花生南瓜玉米浆·····	196	青椒拌干丝·····	209
秋梨冰糖润燥粥·····	183	紫米浆·····	196	凉拌魔芋丝·····	209
白果萝卜粥·····	183	十谷米浆·····	197	凉拌海带丝·····	210
木耳大米粥·····	184	腰果核桃米浆·····	197	糖醋木耳·····	210
贝母冰糖粥·····	184	黑芝麻杏仁米浆·····	197	菠菜拌花生·····	210
黄豆大米粥·····	184	五谷杂粮粉糊·····	198	热炒·····	211
冬季调养粥·····	185	薏米核桃米糊·····	198	木须肉·····	211
白菜粥·····	185	蛋黄米糊·····	198	豆豉豆腐·····	212
冬菇鸭肉粥·····	186	红枣生姜米糊·····	199	香菇油菜·····	212
八宝粥·····	186	红豆莲子糊·····	199	韭菜炒鸡蛋·····	212
鲫鱼猪血粥·····	187	芝麻花生冰糖糊·····	199	豆角炒肉·····	213
辣椒羊肉粥·····	187	小米芝麻糊·····	200	竹笋炒三丝·····	213
萝卜羊肉粥·····	188	桑葚黑芝麻糊·····	200	地三鲜·····	213
红糖肉桂大米粥·····	188	香蕉牛奶米糊·····	200	蒸卤·····	214
生姜大枣粥·····	189	五谷杂粮健康糖水·····	201	咸蛋碎肉蒸娃娃菜·····	214
樱桃橘子粥·····	189	银耳玉米糖水·····	201	风味卤豆干·····	215
香芋蚝仔粥·····	190	姜汁红糖水·····	201	卤鸭肉·····	215
		海带绿豆糖水·····	202	剁椒蒸金针菇·····	215
		燕麦花生糖水·····	202	南瓜粉蒸肉·····	216
		玉米南瓜露·····	202	餐点·····	217
		山药番薯糖水·····	203	春饼·····	217
		五谷杂粮养生茶·····	204	糯米糕·····	218
		荷叶薏米茶·····	204	玉米饼·····	218
		黑芝麻杏仁茶·····	205	葡萄燕麦饼·····	218
		红豆花生茶·····	205	黏豆包·····	219
		山药茶·····	205	荞麦面·····	219
		杏仁芝麻糊茶·····	206	青稞饼·····	219
		红枣绿茶·····	206		
		白果茉莉花茶·····	206		



第八章

最具人气的五谷汁·

米浆·粉糊·糖水·茶

养生五谷汁·····

二黑汁·····

玉米冰糖汁·····

百合薏米汁·····

糯米大枣汁·····

红豆小米汁·····

栗子燕麦汁·····

黄豆玉米汁·····

192

192

192

192

193

193

193

194

194

第八章

最具人气的五谷汁·

米浆·粉糊·糖水·茶

养生五谷汁····· 192

二黑汁····· 192

玉米冰糖汁····· 192

百合薏米汁····· 193

糯米大枣汁····· 193

红豆小米汁····· 193

栗子燕麦汁····· 194

黄豆玉米汁····· 194

第一章

五谷杂粮最养人

《黄帝内经·素问》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气。”“五谷为养”指的是米、麦、豆、薯等粮食能够主养“五脏之真气”。《黄帝内经》认为，食物才是人们养生之本。用食物补充人体所需的各种营养物质，可以调节和改善机体的生理功能，维持体内环境的稳定性，增强机体的抗病能力和对环境的适应能力，减少或抑制致病因子对身体的伤害，达到预防疾病或促进病体康复的目的。



五谷杂粮的“前世今生”

“五谷”这一名词的最早记录，见于《论语》，只是里面没有给出具体内容；到了《黄帝内经》中开始有了明确的定义，里面的“五谷”是指：大米、小豆、麦、大豆、黄黍。明朝的时候，李时珍完善了五谷杂粮的种类，他在《本草纲目》中记载谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共有 47 种之多。随着时代的发展与变迁，现在的“五谷”为：稻谷、麦子、高粱、玉米、大豆五种粮食，杂粮一般是指除这五种粮食外的粮豆作物。

如今人们所说的五谷杂粮包括各种谷类、豆类、薯类，以及坚果类和干果类。随着人们养生意识的增强，五谷杂粮养生的价值观也越来越受到重视。中医指出，养生之道首先要保养脾胃，摄取食物中的营养，要多吃五谷杂粮，尤其是豆类。

现代医学研究发现，五谷杂粮中含有大量的膳食纤维，可帮助肠道蠕动，排出毒素，预防便秘。而且五谷杂粮富含的淀粉、糖类、蛋白质、各种维生素和微量元素（如铜），这些都是人体所必需的营养成分。如果主食摄取不足，常会导致头发变灰、变白。所以，要想身体健康就必须常吃一些五谷杂粮。

五谷为养，《黄帝内经》中的养生之道

“养生之道，莫先于食。”那么，如何选择养生的食物呢？《黄帝内经·素问》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”“五谷为养”指的是米、麦、豆、薯等粮食能够主养“五脏之真气”；“五果为助”指各种鲜果、干果和坚果能佐助五谷，使营养平衡；“五畜为益”指鱼、肉、蛋、奶等动物类的食物能增进健康，弥补素食中蛋白质和脂肪的不足；“五

五谷杂粮种类	代表食物		营养结构
谷类	 小麦	 粳米	含 70% 以上的碳水化合物，是人体热能最经济的来源
豆类	 大豆	 红豆	蛋白质含量丰富，尤其是干品豆子，蛋白含量甚至可达 50% 以上
薯类	 红薯	 土豆	含有约 20% 的淀粉以及大量的糖类，碳水化合物利用率很高，也是人体能量的重要来源
干果坚果类	 杏仁	 核桃	大多数含有近 50% 的油脂，且多为不饱和脂肪酸，对保护心脑血管有重要作用

菜为充”是指各色蔬菜能够补充人体所必需的营养成分。

《黄帝内经》强调，食物是人们养生之本。我们应该把注意力集中于饮食调养方面，用食物调节和改善机体的生理功能，维持体内环境的稳定性，增强机体的抗病能力和对环境的适应性，减少或抑制致病因子对身体的伤害，达到预防疾病或促进病体康复的目的。

天然的食物为人们提供了每日的营养素，加以合理利用，还可以调节内分泌，排出人体内的毒素，提高机体免疫力。值得注意的是，长期偏嗜某一味，会使脏腑功能失调，甚至累及其他脏腑，必然导致偏颇体质，引发各种病变。因此，通过食物来调养身心，预防疾病，延年益寿，饮食须有所节制，不可偏颇，不可过食。

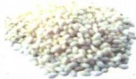
四性五味，用古老智慧“解析”你的食物

按照传统中医理论，五谷杂粮有四种“性情”：寒、凉、温、热。后来又在此基础上增加了一种平性，意思就是介于寒凉与温热之间。有“五味”，指辛、甘、酸、苦、咸。了解五谷杂粮的四性五味，可以让人们根据自己的体质来选择合适的食物。

根据“四性”选择食物

寒凉食物有清热、祛火、凉血、解毒等功效；温热食物有散寒、温经、通络、助阳等功效。《黄帝内经·素问·至真要大论》有“寒者热之，热者寒之”的准则，由此也可以延伸出食之养生的准则：

- 1. 寒凉食物适用于热性体质和病症，如适用于发热、口渴、烦躁等症状的西瓜；适用于咳嗽、胸痛、痰多等症状的梨。
- 2. 温热食物适用于寒性体质和病症，如适用于风寒感冒、恶寒、流涕、头痛等症状的生姜、

四性	功效	对症	代表谷物
凉性	清热泻火、解暑除燥、消炎解毒等	夏季发热、发汗、中暑，急性热病、发炎、热毒	 薏米
寒性	寒与凉性质功效相同，但清热去火程度更强，不宜长期过量食用	常用于热性病症，发热、发炎、痘疹	 绿豆
温性	驱寒振阳、温暖脾胃、补养气血、驱虫、止痛等	秋冬怕冷、手脚冰凉、腕腹冷痛、病后体虚	 糯米
热性	与温性食物性质相同，但程度较为剧烈，一般不用来长期补益身体	可用于寒性病症，以及冬季滋补等	 桂圆
平性	开胃健脾，强身健骨，清淡滋补，可长期食用	各种体质都能食用	 粳米

葱白；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等症状的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节炎等症状的辣椒、酒。

3. 平性食物。中医认为，平性食物具有开胃健脾、补虚强壮的作用，适合经常食用。如米、面、黄豆、山芋、萝卜、苹果、牛奶等。

根据“五味”选择食物

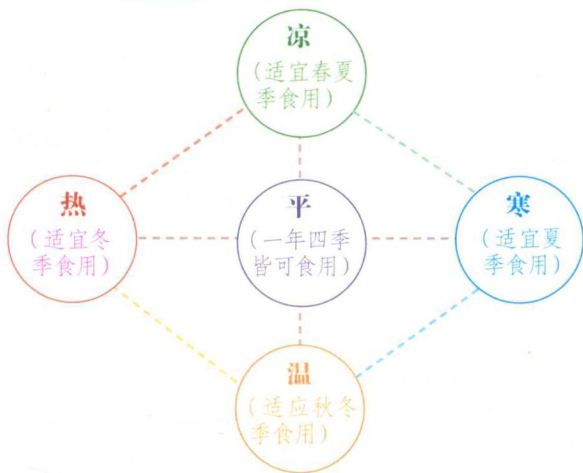
1. 辛味食物有发散风寒、行气止痛等作用。例如，葱、姜散风寒、治感冒；胡椒祛寒止痛；茴香理气、治疝痛；橘皮化痰、和胃等。

2. 甜味食物有滋养强健身体、缓和疼痛的作用。代表性食物有黑米、黄豆等。

3. 酸味食物有收敛、固涩、安蛔的作用，如石榴皮涩肠止泻，可以治疗慢性泄泻；乌梅有安蛔之功，可治疗胆道蛔虫症等。

4. 苦味食物有清热、祛火等作用。例如莲子心清心泻火、安神，可以治疗心火旺盛引起的失眠、烦躁等症。

5. 咸味食物有软坚散结、滋阴潜降等作用。例如，早晨喝一杯淡盐水，对治疗习惯性便秘有功效。



五谷杂粮的五色养生论

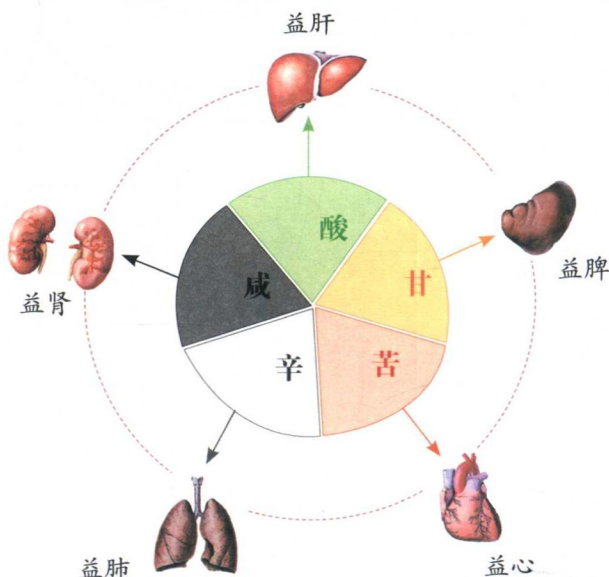
中医有“五色入五脏”的理论。五色是指青（绿）、赤（红）、黄、白、黑，不同颜色的食物，养生保健的功效不同。

绿色养肝

常见绿色食物包括绿色蔬菜和水果等，如：青椒、猕猴桃、菠菜等，这些食物是维生素的主要来源，主要功效是清理肠胃、促进生长、排毒。

红色养心

红色食物有西红柿、橘子、苹果等，这些食物有活血化瘀的功效，对心脏大有益处。另外，多吃红色食物



还可以起到减轻疲劳、抗衰老、补血、祛寒等功效。

黄色养脾

黄色食物有健脾养脾的作用，还可以提供维生素 A 和维生素 D，抗氧化，促进排毒。如胡萝卜、蛋黄、小米等。

白色养肺

白色食物有润肺养肺的功效，而且对预防心脑血管病、安定情绪、润肺、促进肠蠕动都有很大的作用。如杏仁、豆浆、白萝卜等。

黑色养肾

黑色食物对于补肾、防治心脑血管疾病、抗衰老的效果非常明显。如黑豆、黑芝麻、黑米等。五色食物必须均衡摄取，不可偏食一色，要让五脏同时得到滋补。

五谷杂粮的营养透视

谷类

谷类作为我们的日常主食，营养价值极为丰富。它可以提供人体所需热能的 50% ~ 60%，还可提供 30% 以上的蛋白质。但是，谷类蛋白质中赖氨酸含量较低，所以谷类适宜和豆类搭配食用，以达到更好的营养效果。此外，谷类还是维生素 B₁、烟酸的主要来源，对预防脚气病、皮肤粗糙、皮炎、舌炎等疾病有帮助。

谷类营养成分表

蛋白质	谷类中蛋白质的含量在 8% ~ 12% 之间，主要由谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白组成。科学研究发现，如果每人每天食用 300 ~ 500 克谷类食物，就可以得到 35 ~ 50 克蛋白质，相当于一个成年人一天所需蛋白质的半数或以上。
脂肪	谷类中含有少量的脂肪，如大米、小麦为 1% ~ 2%，玉米和小米可达 4%。这些脂肪大多集中于谷类的胚芽中，大多是对人体有益的不饱和脂肪酸。
维生素	谷类富含丰富的维生素，其中以 B 族维生素最多，如维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 及维生素 B ₃ （烟酸）。这些维生素主要分布在糊粉层和胚部，可随加工而损失，加工越精细损失越大。所以，常吃粗加工的五谷杂粮对健康有益。
植物纤维	谷类外皮含有丰富的植物纤维，可以有效刺激肠胃蠕动，促使胃肠分泌消化液，从而有效地消化食物，预防便秘。
碳水化合物	谷类中的碳水化合物平均高达 60% ~ 70%，是供给人体能量的重要来源。谷类在煮熟以后，会形成一种蛋白淀粉黏液，若制作成粥，可增进肠胃的蠕动。
矿物质	铁、钙、磷、镁为谷类中的主要矿物质成分，其中以磷的含量最高，且绝大部分集中在谷类的外皮。

豆类

中医上有“五谷宜为养，失豆则不良”的说法。为什么会给豆类这么高的评价呢？这是因为，豆类含有大量的优质蛋白、人体必需的 8 种氨基酸、卵磷脂、丰富的维生素及矿物质，特别适合于脑力工作者。豆类含有的维生素 E 和豆类皂苷，可防止氧化脂质生成，延缓衰老，并有降低血清胆固醇、防止动脉粥样硬化的作用。豆类中的磷可补充脑的需要，铁、钙可预防贫血和骨质疏松。

豆类营养成分表

蛋白质	豆类中的蛋白质一般可达 35% ~ 40%，氨基酸组成接近人体需要。赖氨酸含量较多，与赖氨酸含量较少的谷类食物混合食用，可以提高蛋白质的吸收利用率。
脂肪	以大豆为最，约 18%，其他豆类仅含脂肪 1% 左右。豆类的脂肪含有丰富的亚麻油酸和磷脂，对预防心血管疾病有良好的作用。
维生素	豆类含有丰富的维生素，其中 B 族维生素较为丰富，维生素 C 含量不高，但豆芽中维生素 C 的含量较高。
植物纤维	豆类中含有丰富的植物粗纤维，这些粗纤维可以刺激胃部黏膜，促进肠胃蠕动，帮助消化，从而有效防止便秘。
碳水化合物	豆类的碳水化合物相对较少，一般在 20% ~ 30% 之间。
矿物质	豆类含有多种人体所需的矿物质，其中铁的含量最高，而且易于消化和吸收，是贫血患者的食疗佳品。

五谷杂粮的最佳健康吃法

五谷杂粮是最好的基础食物，也是最便宜的能量来源。成年人每天摄入 250 ~ 400 克谷物，有利于预防相关慢性病的发生。各种各样的五谷杂粮，都有各自的最佳吃法，选择正确的吃法，能把其中的营养效用发挥得淋漓尽致。

五谷杂粮的最佳吃法

1. 新鲜为佳。吃五谷杂粮以新鲜者为好，一方面新鲜五谷杂粮营养物质含量较丰富，另一方面新鲜五谷杂粮不易被黄曲霉素所污染。久置的五谷杂粮易霉变，不但不能预防疾病，其中的黄曲霉素还有可能诱发肝癌。
2. 提前浸泡。在烹煮五谷杂粮之前，提前浸泡一下，可以活化其中的营养素，减少烹煮时间，同时能增加口感，还能帮助消化。

