

总策划 杨建峰
主 编 胡维勤

吃点粗粮更健康



25 种常见粗粮的美味吃法，原来粗粮也可以这么好吃；31 种保健养生粗粮，真正让您吃出健康来；47 种对症食疗粗粮，帮助您更好地预防疾病。

吃粗粮可预防的疾病：癌症、糖尿病、高血压、溃疡性肠炎、抑郁症等！



吃点 / 粗粮更健康

总策划：杨建峰

主 编：胡维勤



图书在版编目 (CIP) 数据

吃点粗粮更健康 / 胡维勤主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5134-5

I. ①吃… II. ①胡… III. ①杂粮—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254050号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014381

图书代码: D14181-101

吃点粗粮更健康

胡维勤主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 徽 松雪图文 SENXUE TUIWEN 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5134-5

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-319

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



吃粗粮前必须了解的知识

多吃粗粮有5大好处

- 让您更漂亮 /14
- 让您更健康 /14
- 让您更苗条 /14
- 帮您清除体内毒素 /14
- 预防癌症的侵袭 /14

粗粮的四性五味

- 粗粮的四性 /15
- 粗粮的五味 /16

粗粮的健康吃法

- 成年人每天吃50~100克粗粮最合适 /17
- 吃对粗粮才能正确食疗 /17
- 吃粗粮要多喝水、配荤菜、循序渐进 /18
- 通过烹调改善粗粮口感，增加摄取量 /18

高压锅烹调可保护粗粮营养 /19

不同粗粮的最佳吃法

- 糙米粥“刮”脂肪 /20
- 高粱适合做点心 /20
- 薏苡仁煲汤最滋补 /21
- 长身体，吃荞麦面条 /21
- 糯米最适合做醪糟 /21
- 燕麦八宝饭好瘦身 /22
- 小米做成面茶味道美 /22

吃对粗粮特殊人群巧养生

- 胃肠不好的人应避免吃粗粮食品 /23
- 肾脏疾病患者应少吃粗粮食品 /23
- 糖尿病患者要选择合适的粗粮食品 /24
- 痛风病患者少食除小米外的粮豆类食品 /24
- 贫血、缺钙的人应少吃粗粮 /24



常见粗粮

玉米

◎玉米+松仁

莲子松仁玉米 /27

松子玉米炒饭 /27

松子鲜玉米甜汤 /27

玉米+洋葱

洋葱玉米煎包 /28

玉米洋葱煎蛋烧 /28

玉米番茄杂蔬汤 /28



玉米+鸡蛋

彩椒玉米炒鸡蛋 /29

葛根玉米鸡蛋饼 /29

鸡蛋玉米羹 /29

黑米

◎黑米+红豆

黑豆豆浆 /31

鸳鸯黑米露 /31

黑米红豆粥 /31

黑米+大米

椰汁黑米甜汤 /32

桂圆红枣黑米粥 /32

百合黑米粥 /32

黑米+莲子

黑米莲子粽 /33

黑米莲子粥 /33

黑米银耳红枣粥 /33

糙米

◎糙米+胡萝卜

糙米糯米胡萝卜粥 /35

糙米胡萝卜糕 /35

胡萝卜奶油糙米糊 /35

糙米+南瓜

南瓜糙米饭 /36

南瓜小米糙米糊 /36

南瓜椰奶糙米粥 /36

糙米+红薯

糙米绿豆红薯粥 /37

红薯糙米饼 /37

红薯糙米饭 /37

糯米

◎糯米+红枣

红枣葵花子糯米饭 /39

红枣糯米粥 /39

芝麻糯米枣 /39

糯米+莲子

糯米莲子糕 /40

莲子糯米羹 /40

糯米莲子粥 /40

糯米+莲藕

糯米莲藕丸子 /41

双拼桂花糯米藕 /41

莲藕糯米粥 /41

小米

◎小米+鸡蛋

小米香豆蛋饼 /43

南瓜小米糊 /43

小米鸡蛋粥 /43

小米+红枣

党参小米粥 /44

枣泥小米粥 /44

小米红枣豆浆 /44

小米+肉类

金枪鱼蔬菜小米粥 /45

鸡丝干贝小米粥 /45

小米洋葱蒸排骨 /45

红米

◎红米+绿豆

红米绿豆粥 /47

绿豆燕麦红米糊 /47

红米绿豆银耳羹 /47

薏米

◎薏米+山药

山药薏米芡实粥 /49

薏米山药饭 /49

枸杞山药薏米羹 /49

薏米+红枣

薏米红枣荷叶粥 /50

红枣薏米猪蹄汤 /50

薏仁红枣饮 /50

薏米+山楂

山楂茯苓薏米甜汤 /51

薏仁荷叶山楂饮 /51

山楂薏米汤 /51

大麦

◎大麦+南瓜

南瓜大麦羹 /53

胡萝卜南瓜大麦饼 /53

玉米南瓜大麦粥 /53

大麦+红枣

大麦红枣抗敏豆浆 /54

红枣薏米大麦粥 /54

红枣大麦茶 /54

大麦+红糖

大麦红糖粥 /55

大麦杂粮粥 /55

红糖大麦茶 /55

燕麦

◎燕麦+南瓜

南瓜燕麦粥 /57

燕麦南瓜泥 /57



南瓜枸杞燕麦豆浆 /57

燕麦+红枣

归脾麦片粥 /58

红枣南瓜麦片粥 /58

红枣燕麦豆浆 /58

燕麦+牛奶

奶香燕麦粥 /59

果味麦片粥 /59

鸡蛋燕麦糊 /59

高粱

◎高粱+冰糖

车前子绿豆高粱粥 /61

高粱红豆粥 /61

高粱小米豆浆 /61

荞麦

◎荞麦+胡萝卜

荞麦菜卷 /63

南瓜荞麦疙瘩汤 /63

荞麦猫耳面 /63

芝麻

◎芝麻+核桃

芝麻核桃面皮 /65

黑芝麻核桃粥 /65

葛根核桃芝麻糊 /65

芡实

◎芡实+莲子

莲子芡实饭 /67

芡实莲子粥 /67

莲子芡实牛肚汤 /67

黄豆

◎黄豆+花生

黄豆花生焖猪皮 /69

牛奶花生黄豆浆 /69

莲子花生豆浆 /69

黄豆+香菜

香菜拌黄豆 /70

黄豆香菜汤 /70

五香黄豆香菜 /70

黄豆+红枣

黄豆红枣粥 /71

花生黄豆红枣羹 /71

红枣豆浆 /71

红豆

◎红豆+鱼

红豆鲫鱼汤 /73

陈皮红豆鲤鱼汤 /73

鲤鱼红豆粥 /73

红豆+薏米

红豆薏米饭 /74

红豆薏米汤 /74

牛奶薏米红豆粥 /74

红豆+燕麦

奶香红豆燕麦饭 /75

红豆燕麦粥 /75

红豆腰果燕麦粥 /75

绿豆

◎绿豆+南瓜

绿豆南瓜排毒豆浆 /77

南瓜绿豆银耳羹 /77

南瓜绿豆汤 /77

绿豆+百合

薏米绿豆百合粥 /78

绿豆杏仁百合甜汤 /78

莲子百合绿豆甜汤 /78

绿豆+大米

红糖绿豆甜汤 /79

绿豆奶粥 /79

丝瓜绿豆粥 /79

黑豆

◎黑豆+排骨

杜仲黑豆排骨汤 /81

小麦黑豆排骨粥 /81

桑葚黑豆黑米粥 /81

黑豆+谷物

黑豆小麦粥 /82

山药黑豆小米粥 /82

黑豆紫米露 /82

黑豆+牛奶

三豆牛奶粥 /83

枣蓉黑豆奶露 /83

黑豆花生牛奶 /83

豌豆

◎豌豆+玉米

豌豆玉米炒虾仁 /85

玉米炒豌豆 /85

香蕉玉米豌豆粥 /85

眉豆

◎眉豆+猪肉

眉豆冬瓜瘦肉汤 /87

眉豆瘦肉汤 /87



猪肉猪皮炖眉豆 /87

蚕豆

◎蚕豆+枸杞

枸杞烧蚕豆 /89

枸杞拌蚕豆 /89

蚕豆枸杞粥 /89

红薯

◎红薯+莲子

红薯莲子粥 /91

红薯莲子银耳汤 /91

拔丝红薯莲子 /91

红薯+大米

红薯核桃饭 /92

红薯米糊 /92

芋头红薯粥 /92

红薯+排骨

红薯炖猪排 /93

红薯蒸排骨 /93

红薯板栗排骨汤 /93

芋头

◎芋头+牛肉

牛肉煲芋头 /95

小芋头烧牛腩 /95

干煸芋头牛肉丝 /95

芋头+鲫鱼

芋头煮鲫鱼 /96

萝卜芋头蒸鲫鱼 /96

芋头焖鱼 /96

芋头+红枣

红枣芋头 /97

芋头红枣汤 /97

香甜红枣香芋糕 /97

土豆

◎土豆+牛肉

西红柿土豆炖牛肉 /99

土豆炖牛腩 /99

土豆洋葱牛肉粥 /99

土豆+豆角

腊肉土豆豆角焖面 /100

土豆南瓜豆角汤 /100

土豆炖豆角 /100

土豆+黄瓜

黄瓜炒土豆丝 /101

土豆黄瓜饼 /101

凉拌土豆黄瓜 /101

凉薯

◎凉薯+胡萝卜

胡萝卜凉薯片 /103

胡萝卜凉薯鲫鱼汤 /103

凉薯胡萝卜拌蜂蜜 /103

山药

◎山药+杏仁

山药杏仁糊 /105

杏仁山药玉米粥 /105

山药杏仁银耳羹 /105

山药+羊肉

山药羊肉汤 /106

羊肉山药粥 /106

胡萝卜山药羊肉煲 /106

Part 3

保健养生粗粮

养心

◎莲子

风味蒸莲子 /108

拔丝莲子 /108

南瓜莲子荷叶粥 /109

莲子养心安神粥 /109

安神莲子汤 /109

◎红豆

红豆铜锣烧 /110

红豆红薯汤 /110

陈皮红豆粥 /110

小麦红豆玉米粥 /111



红豆木瓜牛奶冰 /111

百合红豆豆浆 /111

◎玉米

玉米炒鸭丁 /112

山楂玉米粒 /112

奶香玉米烙 /112

芦荟炒玉米粒 /113

玉米土豆清汤 /113

枸杞玉米甜汤 /113

◎红薯

红薯烧口蘑 /114

姜丝红薯 /114

煎红薯 /114

红薯炒牛肉 /115

玉米红薯粥 /115

胡萝卜红薯汁 /115

润肺

◎莲子

莲子百合瘦肉粥 /116

蜜瓜雪耳莲子羹 /116

莲子马蹄糖水 /117

双雪莲子炖响螺 /117

雪梨莲子豆浆 /117

◎山药

丝瓜炒山药 /118

浇汁山药盒 /118

蜜汁红枣山药百合 /118

山药知母雪梨粥 /119

银耳山药甜汤 /119

蓝莓山药泥 /119

◎薏米

玫瑰薏米粥 /120

猪肺薏米粥 /120

百合半夏薏米汤 /120

枇杷叶薏米雪梨汤 /121

南瓜薏米百合糖水 /121

木瓜银耳薏米汤 /121

◎糙米

苦瓜红枣糙米饭 /122

罗汉果菊花糙米粥 /122

荔枝红枣糙米粥 /122

薄荷糙米粥 /123

糙米牛肉羹 /123

糙米花生汤 /123

健胃

◎小米

小米南瓜粥 /124

板栗小米粥 /124

合欢花小米粥 /125

小米胡萝卜泥 /125

豌豆小米豆浆 /125

◎荞麦

苦瓜荞麦饭 /126

薏米荞麦粥 /126

小米燕麦荞麦粥 /126

荞麦馒头 /127

花生酱拌荞麦面 /127

荞麦大米豆浆 /127

◎豌豆

豌豆炒口蘑 /128

豌豆拌土豆泥 /128

牛奶豌豆泥 /128

水煮豌豆 /129

豌豆绿豆粥 /129

豌豆饭 /129

◎蚕豆

茴香蚕豆 /130

百合虾米炒蚕豆 /130

蚕豆炒蛋 /130

水煮蚕豆 /131

蚕豆西葫芦鸡蛋汤 /131

蚕豆瘦肉汤 /131

◎燕麦

燕麦五宝饭 /132

香蕉燕麦粥 /132

润肠板栗燕麦粥 /132

燕麦片果蔬沙拉 /133

脱脂牛奶燕麦片 /133

香芋燕麦豆浆 /133

◎芡实

芡实海参粥 /134

芡实大米粥 /134

奶香芡实香芋羹 /134

芡实银耳汤 /135

桂圆枣仁芡实汤 /135

山楂芡实陈皮粥 /135

◎土豆

香炸酸甜土豆肉 /136

鱼香土豆丝 /136

香煎土豆丝鸡蛋饼 /136

土豆青豆泥 /137



土豆稀饭 /137

鲮鱼土豆汤 /137

◎芋头

芋头饭 /138

芋头汤 /138

芝麻拌芋头 /138

茄汁芋头 /139

芋头蒸排骨 /139

圆椒炒芋头片 /139

保肝

◎绿豆

甘草绿豆炖鸭 /140

竹叶荞麦绿豆粥 /140

海带绿豆汤 /141

陈皮绿豆沙 /141

鲜奶绿豆糕 /141

◎糯米

营养糯米饭 /142

糯米稀粥 /142

糯米糍 /142

糯米宝葫芦 /143

什果甜酒糯米团 /143

胡萝卜糯米糊 /143

◎高粱

山楂高粱粥 /144

高粱薏米花生粥 /144

高粱藕丁粥 /144

腊八粥 /145

高粱红枣豆浆 /145

高粱豆浆 /145

护肾

◎黑米

五谷丰登 /146

黑米糕 /146

黑米杂粮小窝头 /147

黑米核桃豆浆 /147

椰汁黑米芒果捞 /147

◎黑豆

枸杞黑豆炖羊肉 /148

茯苓秘制黑豆 /148

黑豆玉米窝头 /148

红枣黑豆粥 /149

醋泡黑豆 /149

核桃黑豆煮甜酒 /149

◎黄豆

茭白烧黄豆 /150

茄汁黄豆 /150

芹菜炒黄豆 /150

黄豆焖猪蹄 /151

肉丝黄豆汤 /151

芥菜黄豆粥 /151

◎芝麻

黑芝麻牛奶粥 /152

芝麻猪肝山楂粥 /152

桑葚黑芝麻糊 /152

黑芝麻拌莴笋丝 /153

黑芝麻黑枣豆浆 /153

黑芝麻黄豆浆 /153

益气补血

◎红米

南瓜鸡肉红米饭 /154

红米海苔肉松饭团 /154

益母草瘦肉红米粥 /155

花生红米粥 /155

南瓜红米豆浆 /155

◎红豆

茅根红豆粥 /156

腰豆红豆枸杞粥 /156

凉拌红豆 /156

红豆花生乳鸽汤 /157

红豆红糖年糕汤 /157

红豆红枣茶 /157

◎芝麻

芝麻洋葱拌菠菜 /158

芝麻莴笋 /158

芝麻饼 /158

芝麻枣 /159

芝麻米糊 /159

芝麻山药饭 /159

◎黑米

红豆黑米粥 /160

黑米补血粥 /160

红糖黑米粥 /160

黑米党参山楂粥 /161

黑米补血甜汤 /161

黑米红枣豆浆 /161



祛湿排毒

◎绿豆

绿豆薏米饭 /162
冬瓜海带绿豆汤 /162
马蹄绿豆汤 /163
西瓜绿豆粥 /163
冬瓜绿豆粥 /163

◎红豆

薏米莲子红豆粥 /164
冬瓜红豆汤 /164
红豆薏米美肌汤 /164
奶香红豆西米露 /165
西红柿红豆汤 /165
薏米荞麦红豆豆浆 /165

◎薏米

薏米炖冬瓜 /166

薏米白菜汤 /166
冬瓜薏米猪腰汤 /166
冬瓜薏米煲水鸭 /167
冬瓜薏米车前汤 /167
薏米红豆大米粥 /167

◎糯米

小麦糯米粥 /168
糯米软饼 /168
芝麻糯米糊 /168

Part 4

对症食疗粗粮

便秘

◎玉米

松仁山药炒玉米 /170
玉米浓汤 /170
奶香玉米饼 /171
玉米香蕉甜粥 /171
玉米面糊 /171

◎红薯

薏米红薯粥 /172
红米小麦红薯粥 /172
糯米红薯粥 /172
红薯烧南瓜 /173
蜂蜜蒸红薯 /173
酸甜柠檬红薯 /173

◎黄豆

醋泡黄豆 /174
黄豆焖茄丁 /174
丝瓜焖黄豆 /174

香菇白菜黄豆汤 /175
黄豆白菜炖粉丝 /175
黄豆豆浆 /175

◎豌豆

松仁豌豆炒玉米 /176
橘子豌豆炒玉米 /176
豌豆杂粮饭 /176
马蹄豌豆炒虾仁 /177
豌豆糊 /177
芝麻豌豆糊 /177

◎山药

香酥山药 /178
山药蔬菜粥 /178
玉米山药粥 /178
小米山药粥 /179
大麦山药粥 /179
山药芝麻糊 /179

◎糙米

糙米茶 /180

糙米桂圆甜粥 /180
玫瑰红米糙米粥 /180

◎燕麦

黑芝麻燕麦粥 /181
红薯燕麦粥 /181
南瓜糯米燕麦粥 /181

◎土豆

银芽土豆沙拉 /182
红烧小土豆 /182
草莓土豆泥 /182
土豆西蓝花泥 /183
土豆疙瘩汤 /183
土豆稀粥 /183

上火

◎莲子

莲藕猪心煲莲子 /184
莲子干贝煮冬瓜 /184



鲜莲子蛋汤 /185
红枣莲子芯甜汤 /185
莲子绿豆甘蔗水 /185

◎绿豆

海带绿豆粥 /186
绿豆雪梨粥 /186
莲子百合绿豆甜汤 /186
花生莲藕绿豆汤 /187
苦瓜绿豆汤 /187
百合莲子绿豆浆 /187

◎玉米

苦菊玉米饼 /188
苦瓜玉米粒 /188
苦瓜玉米蛋盅 /188
松子玉米粥 /189
玉米黄瓜沙拉 /189
玉米豆腐汤 /189

◎红豆

莲藕海藻红豆汤 /190
红豆汤圆 /190
薏米莲子红豆粥 /190
山药薏米红豆粥 /191
莲子百合红豆米糊 /191
玉米红豆豆浆 /191

◎薏米

沙参薏米粥 /192
海带薏米粥 /192
苦瓜薏米排骨汤 /192

薏米绿豆藕片汤 /193
马齿苋薏米绿豆汤 /193
绿豆薏米豆浆 /193

免疫力低下

◎豌豆

豌豆炒牛肉粒 /194
胡萝卜豌豆炒鸭丁 /194
豌豆猪肝汤 /195
豌豆鸡肉稀粥 /195
胡萝卜豌豆山药粥 /195

◎黄豆

胡萝卜拌黄豆 /196
黄豆焖鸡翅 /196
苦瓜黄豆排骨汤 /196
黄豆蛤蜊豆腐汤 /197
小米黄豆粥 /197
花生黄豆浆 /197

◎燕麦

燕麦二米饭 /198
玉米燕麦粥 /198
玉竹燕麦粥 /198
榛子莲子燕麦粥 /199
冬瓜燕麦片沙拉 /199
燕麦苹果豆浆 /199

◎红薯

红薯板栗红烧肉 /200
清蒸红薯 /200
美味红薯丸 /200

瘦肉红薯粥 /201
桂花红薯板栗甜汤 /201
红薯牛奶泥 /201

◎芋头

芋头海带鱼丸汤 /202
芋头烧肉 /202
香菇鸡腿芋头煲 /202
芋头扣肉 /203
芋头豆腐汤 /203
黄花菜芋头粥 /203

高血压

◎玉米

玉米粒炒杏鲍菇 /204
橄榄油拌西芹玉米 /204
玉米油菜汤 /205
双菇玉米菠菜汤 /205
玉米苹果豆浆 /205

◎黑米

无花果红薯黑米粥 /206
黑米蒸莲藕 /206
黑米核桃羹 /206
柠檬花生黑米粥 /207
黑米海底椰 /207
黄豆桑叶黑米豆浆 /207

◎糙米

山楂黄精糙米饭 /208
凉薯百合糙米饭 /208
糙米凉薯枸杞饭 /208
芦笋糙米粥 /209



山楂糙米羹 /209
糙米花生糖水 /209

◎红米

花豆红米粥 /210
桃仁红米粥 /210
罗汉果红米粥 /210

◎红豆

莲藕红豆瘦肉汤 /211
红豆银杏炒虾仁 /211
猪苓红豆粥 /211

糖尿病

◎山药

芝麻山药饭 /212
山药炖苦瓜 /212
田七山药牛肉汤 /213
玉竹山药黄瓜汤 /213
山药红薯苹果汁 /213

◎玉米

腰果炒玉米粒 /214
玉米煲老鸭 /214
玉米羊肉汤 /214
白萝卜玉米陈皮汤 /215
扁豆玉米沙拉 /215
玉米芥蓝拌巴旦木仁 /215

◎薏米

薏米炖鸡 /216
黄豆薏米木耳汤 /216
紫草白芍薏米粥 /216
蒲公英薏米粥 /217

山药薏米豆浆 /217
红腰豆薏米雪梨汤 /217

◎荞麦

四季豆荞麦面 /218
薏米荞麦红豆羹 /218
荞麦美容羹 /218
荞麦凉面 /219
荞麦枸杞汤 /219
荞麦山楂豆浆 /219

高脂血症

◎黄豆

豆香萝卜 /220
彩椒拌黄豆 /220
枸杞黄豆拌芥蓝梗 /221
山楂韭菜黄豆汤 /221
柠檬黄豆豆浆 /221

◎绿豆

苋菜枸杞绿豆粥 /222
茯苓绿豆薏米粥 /222
绿豆知母冬瓜汤 /222
薏米绿豆汤 /223
多彩豆饭团 /223
山药绿豆豆浆 /223

◎黑豆

桑叶海带炖黑豆 /224
黑豆桂圆煲鸡汤 /224
何首乌黑豆煲鸡爪 /224
黑豆茶树菇鸡汤 /225
荷叶小米黑豆豆浆 /225

牛膝生地黑豆粥 /225

◎土豆

青椒炒土豆丝 /226
酸菜土豆汤 /226
白芍麻仁土豆粥 /226
土豆金枪鱼沙拉 /227
老醋土豆丝 /227
土豆莲藕蜜汁 /227

肥胖症

◎红薯

土豆红薯泥 /228
苹果红薯泥 /228
红薯芡实鸡爪汤 /229
奶香红薯西米露 /229
素炒红薯丝 /229

◎小米

小米蒸排骨 /230
山竹香蕉小米羹 /230
香菇芹菜小米粥 /230
葛根粉小米粥 /231
参姜小米茶 /231
小米豆浆 /231

◎黄豆

海带黄豆鱼头汤 /232
黄豆牛肉汤 /232
凉拌黄豆 /232

◎绿豆

玉米须薏仁绿豆汤 /233



杂豆糙米粥 /233
黑豆绿豆豆浆 /233

◎玉米

玉米年糕炒肉 /234
麻辣水煮玉米 /234
奶香玉米小煎饼 /234
玉米肉末拌面 /235
蔬菜玉米麦片粥 /235
奶油玉米 /235

◎芋头

素蒸芋头 /236
虾酱芋头 /236
素炒芋头片 /236
芋头玉米泥 /237
芝麻芋泥 /237
芋头西米露 /237

失眠

◎燕麦

金麦酿苦瓜 /238
鱼肉麦片粥 /238
蛋花麦片粥 /239
燕麦小米豆浆 /239
燕麦黑芝麻豆浆 /239

◎莲子

莲子茯神炖猪心 /240
竹荪莲子丝瓜汤 /240
枸杞莲子百合煲鸡 /240
菠萝莲子羹 /241

白果莲子乌鸡粥 /241
浮小麦莲子黑枣茶 /241

◎糯米

糯米包油条 /242
荷叶糯米鸡腿饭 /242
五香糯米卷 /242
人参糯米鸡汤 /243
党参杜仲糯米粥 /243
燕窝阿胶糯米粥 /243

◎小米

胡萝卜丝蒸小米饭 /244
大米小米粥 /244
红枣小米粥 /244
杂菇小米粥 /245
枸杞小米豆浆 /245
小米芝麻糊 /245

◎芡实

芡实莲子鱼头汤 /246
芡实白萝卜煲排骨 /246
桂花芡实甜汤 /246
金樱子芡实羊肉汤 /247
芡实花生红枣粥 /247
紫米芡实粥 /247

痛经

◎红豆

鸡内金红豆粥 /248
益母草红豆粥 /248
红豆乌鸡汤 /249

人参红豆黑米羹 /249
玫瑰红豆豆浆 /249

◎黑豆

黑豆益母草瘦肉汤 /250
黑豆乌鸡汤 /250
黑豆腰果核桃粥 /250
天冬黑豆黑芝麻粥 /251
姜汁黑豆豆浆 /251
玫瑰花黑豆豆浆 /251

◎小米

鹿茸小米粥 /252
小米鸡蛋红糖粥 /252
红豆小米羹 /252
阿胶枸杞小米粥 /253
参姜小米茶 /253
花生小米糊 /253

◎芝麻

白芝麻鸭肝 /254
芝麻带鱼 /254
茯苓芝麻菊花瘦肉汤 /254
芝麻拌牛蒡丝 /255
黑豆核桃芝麻豆浆 /255
核桃芝麻枸杞豆浆 /255

◎山药

山药蒸鲫鱼 /256
至味平菇山药汤 /256
山药茯苓白术粥 /256



吃点 / 粗粮更健康

总策划：杨建峰

主 编：胡维勤



图书在版编目 (CIP) 数据

吃点粗粮更健康 / 胡维勤主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5134-5

I. ①吃… II. ①胡… III. ①杂粮—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254050号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2014381

图书代码: D14181-101

吃点粗粮更健康

胡维勤主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5134-5

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-319

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



吃粗粮前必须了解的知识

多吃粗粮有5大好处

- 让您更漂亮 /14
- 让您更健康 /14
- 让您更苗条 /14
- 帮您清除体内毒素 /14
- 预防癌症的侵袭 /14

粗粮的四性五味

- 粗粮的四性 /15
- 粗粮的五味 /16

粗粮的健康吃法

- 成年人每天吃50~100克粗粮最合适 /17
- 吃对粗粮才能正确食疗 /17
- 吃粗粮要多喝水、配荤菜、循序渐进 /18
- 通过烹调改善粗粮口感，增加摄取量 /18

高压锅烹调可保护粗粮营养 /19

不同粗粮的最佳吃法

- 糙米粥“刮”脂肪 /20
- 高粱适合做点心 /20
- 薏苡仁煲汤最滋补 /21
- 长身体，吃荞麦面条 /21
- 糯米最适合做醪糟 /21
- 燕麦八宝饭好瘦身 /22
- 小米做成面茶味道美 /22

吃对粗粮特殊人群巧养生

- 胃肠不好的人应避免吃粗粮食品 /23
- 肾脏疾病患者应少吃粗粮食品 /23
- 糖尿病患者要选择合适的粗粮食品 /24
- 痛风病患者少食除小米外的粮豆类食品 /24
- 贫血、缺钙的人应少吃粗粮 /24



常见粗粮

玉米

◎玉米+松仁

莲子松仁玉米 /27

松子玉米炒饭 /27

松子鲜玉米甜汤 /27

玉米+洋葱

洋葱玉米煎包 /28

玉米洋葱煎蛋烧 /28

玉米番茄杂蔬汤 /28



玉米+鸡蛋

彩椒玉米炒鸡蛋 /29

葛根玉米鸡蛋饼 /29

鸡蛋玉米羹 /29

黑米

◎黑米+红豆

黑米豆浆 /31

鸳鸯黑米露 /31

黑米红豆粥 /31

黑米+大米

椰汁黑米甜汤 /32

桂圆红枣黑米粥 /32

百合黑米粥 /32

黑米+莲子

黑米莲子粽 /33

黑米莲子粥 /33

黑米银耳红枣粥 /33

糙米

◎糙米+胡萝卜

糙米糯米胡萝卜粥 /35

糙米胡萝卜糕 /35

胡萝卜奶油糙米糊 /35

糙米+南瓜

南瓜糙米饭 /36

南瓜小米糙米糊 /36

南瓜椰奶糙米粥 /36

糙米+红薯

糙米绿豆红薯粥 /37

红薯糙米饼 /37

红薯糙米饭 /37

糯米

◎糯米+红枣

红枣葵花子糯米饭 /39

红枣糯米粥 /39

芝麻糯米枣 /39

糯米+莲子

糯米莲子糕 /40

莲子糯米羹 /40

糯米莲子粥 /40

糯米+莲藕

糯米莲藕丸子 /41

双拼桂花糯米藕 /41

莲藕糯米粥 /41

小米

◎小米+鸡蛋

小米香豆蛋饼 /43

南瓜小米糊 /43

小米鸡蛋粥 /43

小米+红枣

党参小米粥 /44

枣泥小米粥 /44

小米红枣豆浆 /44

小米+肉类

金枪鱼蔬菜小米粥 /45

鸡丝干贝小米粥 /45

小米洋葱蒸排骨 /45

红米

◎红米+绿豆

红米绿豆粥 /47

绿豆燕麦红米糊 /47

红米绿豆银耳羹 /47

薏米

◎薏米+山药

山药薏米芡实粥 /49

薏米山药饭 /49

枸杞山药薏米羹 /49

薏米+红枣

薏米红枣荷叶粥 /50

红枣薏米猪蹄汤 /50

薏仁红枣饮 /50

薏米+山楂

山楂茯苓薏米甜汤 /51

薏仁荷叶山楂饮 /51

山楂薏米汤 /51

大麦

◎大麦+南瓜

南瓜大麦羹 /53

胡萝卜南瓜大麦饼 /53

玉米南瓜大麦粥 /53

大麦+红枣

大麦红枣抗敏豆浆 /54

红枣薏米大麦粥 /54

红枣大麦茶 /54

大麦+红糖

大麦红糖粥 /55

大麦杂粮粥 /55

红糖大麦茶 /55

燕麦

◎燕麦+南瓜

南瓜燕麦粥 /57

燕麦南瓜泥 /57

