

徐传宏◎著

五谷杂粮

吃出健康
精品系列

WU GU ZA LIANG



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

健康

精品系列

WU GU ZI LIANG

五谷杂粮

徐传宏◎著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮 / 徐传宏著. — 天津: 百花文艺出版社,
2008.1

(吃出健康)

ISBN 978 - 7 - 5306 - 4838 - 4

I. 五… II. 徐… III. 杂粮 - 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203439 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 7 插页 2 字数 175 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6000 册 定价: 16.00 元

前 言

“谷”是“穀”的简体字，原来是指有壳的粮食，譬如稻、稷（即谷子）、黍（亦称糜子）等外面都有一层壳，所以叫做谷。“五谷”这一名词的最早记录，见于《论语》。根据《论语》的记载：二千四百多年以前，孔子带着学生出门远行，子路掉队在后面，遇见一位用杖挑着竹筐的老农，问他：“你看见夫子了吗？”老农说：“四肢不劳动，五谷分不清，谁是夫子？”

五谷的意思是指五种谷。比《论语》更古的书如《诗经》、《书经》等里面，只有“百谷”，没有说“五谷”的。从百谷到五谷，是不是粮食作物的种类减少了呢？不是的。当初人们往往把一种作物的几种不同品种一个个起上一个专名，这样列举起来就多了。而且“百”字在这里不过是用来说多的意思，也并不是真有一百种。

我国人民长期作为主食的“五谷”，依据时代的不同，说法各有差异。五谷这一名词的出现，标志着人们已经有了比较清楚的分类概念，同时反映当时的主要粮食作物有五种。《黄帝内经》中认为五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而在《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、

麦、菽”，在佛教祭祀时又称五谷为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”，再而后便是李时珍在《本草纲目》中记载谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共 47 种之多。

通常所说的五谷杂粮，是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米等，可见五谷杂粮是粮食作物的统称。而现在人们习惯地将米（稻谷）和面粉（小麦）以外的粮食称作杂粮，如玉米、高粱、红薯、土豆、豆类等。

在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；粗杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。本书所介绍的五谷杂粮包括谷类、豆类、坚果类、干果类和薯芋类共 33 种。

营养学家认为，最好的饮食是平衡膳食。平衡膳食的第一原则就要求食物要尽量多样化。多样化有两个层次，一个是“类”的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂类等各类食物；另一个是“种”的多样化，就是在每一类中要尽量吃各种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉等等。粮食也如此，只吃精米、白面是不符合平衡膳食原则的。因此，还应该经常吃一些粗杂粮，如小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。

杂粮之所以受到人们的重视，是因为杂粮的营养素比较全面均衡，其中含有高比例的蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素，可为人体提供丰富的铁、钙、硒、磷、镁和维生素 E、B 族维生素和胡萝卜素等。

是不是粗杂粮的营养价值比细粮要高得多呢？实际上每一种谷物的营养成分的含量都有各自的特点。大米白面的原始谷粒所含的营养成分也是丰富多样的，但由于经过了精细加工，它们表层和胚芽中的各种营养素（包括谷类纤维）大多失去。比较而言，粗杂粮的加工一般不追求精细，所以其各种营养素和谷类纤维的损失就少得多。因此，在食品变得日益精细的今天，人们经常吃一些粗杂粮是为了保证营养的均衡，有利于人体健康。

研究表明,杂粮中所含的营养物质能起到抗疲劳、提高机体免疫能力、改善血液循环系统、促进新陈代谢、降压降脂、美容抗衰老等作用。如果能根据人体体质科学合理地食用杂粮,则有益于明目去痘、乌发美容、益智安神、强筋壮骨、延年益寿。

平时食用粗杂粮,可以注意烹调方法,以改善粗杂粮的口感。这样做,既可达到营养保健的目的,又可增添生活情趣,并获得口福之娱。我们不妨从如下三个方面进行尝试:一是让粗杂粮和细粮搭配食用;二是“粗粮细做”;三是自己动手制作或选购品尝各地用粗杂粮为原料的风味食品(包括风味小吃)。

徐传宏

2007年2月25日于上海春晖楼

目 录

前言	〇〇一
补中益气话粳米	〇〇一
养胃和脾说粳米	〇〇八
聪耳明目用黑米	〇一三
健脾暖胃话糯米	〇二〇
健脾暖胃话血糯	〇二六
健脾和中食小米	〇三二
益气补中煮黍米	〇四〇
和胃健脾红高粱	〇四五
防癌抗衰用玉米	〇五一
宽肠利水话大麦	〇五九
滋阴清热有小麦	〇六六
补益脾胃话燕麦	〇七三

强心降压用荞麦	〇八〇
清热利湿薏苡仁	〇八八
固精益肾话芡实	〇九四
健脾宽中说黄豆	一〇〇
补肾壮阳黑大豆	一〇六
清热消暑煮绿豆	一一二
利尿除湿赤小豆	一一八
健脾养胃白扁豆	一二五
利尿退肿陈蚕豆	一三二
补肾健胃话豇豆	一三八
和中益气说豌豆	一四三
养血止血用花生	一四九
益肝养发黑芝麻	一五六
降压祛脂用甘薯	一六三
和胃调中马铃薯	一六九
宽肠散结芋艿头	一七七
宜菜宜粮有南瓜	一八四
药食兼用话大枣	一九〇
铁杆庄稼数栗子	一九七
补中延年话菱角	二〇四
强肾健脾食莲子	二一〇

补中益气话粳米

释疑篇

问:你知道佛经里有一则粳米治病的故事吗?

答:很久以前,佛在舍卫国祇树给孤园,那时,波斯匿王有个叫梨耆弥的大臣,他的第七儿媳毗舍离聪明能干。一次,一群大雁从海岛上衔回一些稻穗掉落在王宫大殿,波斯匿王就命令各大臣留作种子,拿回去种上。梨耆弥也带回一份,让毗舍离将稻种下,结果收获许多。后来,波斯匿王夫人病重,医生说,海岛上生长的一种粳稻可治。波斯匿王记起曾让大臣种过这种粳稻,但许多大臣们都拿不出粳稻,只有梨耆弥从儿媳毗舍离处取来了粳稻。波斯匿王命令将这粳米煮饭,让夫人吃。“夫人食已,病得除愈。王甚欢喜,大与赏赐。”

问:我国古代医著中有没有粳米治病的记载?

答:粳米就是我们一日



三餐离不了的主食之一，俗称“大米”。它确实能用于治疗。

汉代名医张仲景《伤寒论》白虎汤曾用粳米，此乃谷物用于医疗之先例。后世用大米配药物外用内服，不乏其例。

有个妇女发热旬日，舌干生刺，脉微细而软，胸腹无所苦，且闻则呕，此过于克伐，胃气虚损之故，急进米饮，3日，呕止舌和而愈。此病例载怀抱奇《医辙》卷一，系粳米汤治发热呕吐的案例。

有个男子吃烤肉烧饼后发热，腹中暴痛，面赤口渴，便秘尿赤，苔黄腻，脉数。遂取大米3斤，煮浓汁2大碗，加芒硝少许，服后连泻3次而愈。此是米泔水治热滞案例。

问：历代中医是怎样评介粳米的？

答：祖国医学认为，粳米性味甘，平。具有补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢，壮筋骨的功效。医著《食物本草会纂》云：止泻痢，壮筋骨，通血脉，和五脏，补脾气，止烦闷。《备急千金要方》曰：平胃气，长肌肉。《本草纲目》记载：粳米粥：利小便，止烦渴，养肠胃。炒米汤：益胃除湿。现代中医学研究表明，粳米除了有上述功能之外，淘洗粳米后的粳米泔，性味甘、寒。具有清热凉血，利小便的功效。适用于热病烦渴、吐血、衄血、风热目赤等症。可见，佛经故事所说的粳米能治病并非虚构。

问：粳米含有哪些营养物质？

答：粳米为禾本科植物稻的种仁。别名大米、硬米、稻米、杭米等。水生或陆生。我国各地均有栽培。据测定，粳米约含75%以上的淀粉，8%左右的蛋白质，0.5%~1%的脂肪与少量维生素B₂，以及维生素A、E，纤维素及多种矿物质。脂肪部分含有酯型胆甾醇和自由胆甾醇、菜油胆甾醇、豆甾醇、谷甾醇等物质。此外还含有乙酸、延胡索酸、琥珀酸、柠檬酸、甘醇酸、苹果酸等多种有机酸和葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖。

问：听说民间单方、验方也常以粳米作为辅药？

答：粳米是我国人民食用的主粮，也是历代医家作为食疗药膳的主要原料。如粳米加入绿豆煮粥，可止烦渴，解热毒；加入赤豆煮粥，可利尿消水肿；加入牛奶煮粥，可润肺通肠，补虚养血；加入干姜煮粥，可

温中祛寒,温经止痛。

问:食用粳米有没有禁忌呢?

答:用大米煮粥养生,最宜晨起服用,此时肠胃空虚,食之滑软柔腻,与肠胃相宜,最为饮食养生之妙诀。然而学生和体力劳动者尚需辅以其他高热量食品。凡经常患口疳、口腔溃疡,内热较甚者,不宜多服炒粳米和粳米粉。

问:我国有哪些优良的粳米品种?

答:我国大江南北均有优良的粳米出产,如山西、山东、上海、江西、湖南、广东等省,都有著名的粳米。

晋祠大米是山西的著名特产,素以质优味香而闻名北国。晋祠大米产于太原市西南25公里的悬瓮山下。这种大米,颗粒长,个头大,外形晶莹饱满,呈半透明状,米色微褐,做出饭来颗粒分明,香气扑鼻,柔韧可口,味道香甜。晋祠大米所以质地优良,除土壤条件独特外,还与水质大有关系。生产这种大米的稻田,用晋祠难老泉水浇地,这种水,水温低,含有明矾等矿物质。加之晋祠附近村庄土地肥沃,土壤呈黑色,有利于水稻生长。

明水香稻产于山东章丘县明水乡,是驰誉全国的名产。古人曾吟诗赞颂:“方池半亩水盈盈,藏藻交横彻底清。绿筠雨过色偏好,黄稻风来香细生。”相传自明代以来,明水香稻就是供奉朝廷的贡米。明水香稻,米粒微黄,呈半透明状,油润光亮;蒸饭时,香味飘逸,有“一家做饭十家香”之誉,吃起来满口清香。

曲阜香稻米是闻名山东内外的名产。这种稻米,色白而微青,米质细腻油亮;做成饭,柔韧醇美,清香扑鼻,也有“一家煮饭,十里飘香”的美誉。

香粳稻产于上海郊区松江,青浦两区的个别地方。香粳稻米的米粒较大,千粒米重30~31克,米粒饱满,色泽青白,散发香气。屋内只要放一袋香粳米,就会满室飘香,还会香溢户外。用此米烧饭,香味扑鼻,十分好吃;若用此米煮粥,香味尤烈,故有“一家烧粥百家香”之说。香粳米的营养价值也高于一般大米。

麻姑米产于江西南城县姑山乡余家源村,曾因质美甜香而被列入“贡米”之列。麻姑米,又名冷水白,已有一千多年的栽培历史,古称银珠米。其色泽如银,粒如珍珠,煮饭易熟,软糯可口,香气扑鼻,营养丰富。用此米煮粥,甜香黏稠,回味无穷。

颗砂御米只产于湖南永顺县颗砂乡高视村的桂溶坪,面积为二亩二分四厘。这块地的土质为白鳝泥,呈碱性,水源水质佳,地温适宜。颗砂御米,颗粒大,色泽白里透青,略似玉石,含有较高的蛋白质和脂肪。做成饭,质地软糯,油光发亮,味道醇厚,清香扑鼻。据说早在五代时期,此田就被定为皇田,所产之米则称“御米”,专供帝王享用。

丝苗米是广东增城县的传统名产,已有几百年的栽培历史,因此米粒细小,纤巧如丝,故称丝苗米。这种稻米,色泽晶莹如玉,有“米中碧玉”之称,含有较高的脂肪和蛋白质等营养成分。用这种米煮出来的饭,柔软洁白,芳香可口。

油占米产于广东曲江县,其稻形细长似猫牙,故又称“猫牙占”。这种稻谷,谷粒色泽金黄,加工成米后,光润晶莹,无腹白,粒细长而两头尖,煮成饭后,软糯爽口,味道香美,十分可口。

广东米王,即白壳齐眉大米,产于广东三水、番禺、增城、花县等地,其中尤以南海县和东莞县所产为佳。这种稻谷的谷壳色白而薄,米质坚实,透明光亮,做成饭后,味香柔软,十分可口,故人称“米王”。

应用篇

家常食谱

1. 粳米粥:粳米 150 克,清水适量。先将粳米淘洗干净,然后锅内放入清水和粳米,用旺火煮沸,再改用小火煮至粥成。功效补脾胃,生津液。适用于脾胃虚弱,口干烦渴,病后肠胃虚弱。

2. 米油粥:新粳米 200 克,精盐少许,清水适量。将粳米淘洗干净

后,再在锅内放入清水和粳米,先用旺火煮沸后,然后改用小火慢熬至米汤浓稠时,凝在粥上面的一层浓米汤即为“米油”,最后以精盐调味即成。功效补液添精,令人肥壮。适用于男子精清不育,形体瘦弱。本品煮制宜用新米,其滋补作用较好,古代有“代参汤”之称。

3.砂糖粥:粳米 100 克,砂糖适量,清水适量。先将粳米淘洗干净,再取锅放入清水、粳米,武火煮沸后改文火,煮至粥成,加入砂糖,搅匀即成。砂糖分白砂糖和赤砂糖两种。白砂糖功效补脾润肺;赤砂糖功效温中活血。白砂糖粥多用于虚弱胃痛,肺燥咳嗽;赤砂糖粥多用于血痢,产后恶露不下。

4.饴糖粥:粳米 100 克,饴糖适量,清水适量。先将粳米淘洗干净,再取锅放入清水、粳米,煮至粥成,加入饴糖,再略煮即可。功效补脾,止痛,润燥。适用于虚劳伤脾,体倦乏力,虚弱腹痛,肺燥咳嗽,大便干燥。

5.蜂蜜粥:粳米 100 克,蜂蜜 50 克,清水适量。先将粳米淘洗干净,再取锅放入清水、粳米,煮至粥成,待粥稍温,加入蜂蜜搅匀即成。功效补脾胃,润肺肠,益心气。适用于脾胃虚弱,胃脘疼痛,肺燥咳嗽,慢性便秘以及胃和十二指肠溃疡。高血压病、心脏病、肺结核、肝脏病、神经衰弱等各种慢性病患者也可常用此粥品进行调补。

6.甜浆粥:粳米 100 克,豆浆 250 克,冰糖适量,清水适量。先将粳米淘洗干净,再取锅放入清水、粳米,煮至米开花,然后加入豆浆,烧沸 19 分钟,最后加入冰糖,再煮 1~2 分钟即可。功效补虚养胃,降脂化结。适用于年老体虚、冠心病、高血压、动脉硬化等症。

7.焦米粥:粳米 100 克,清水适量。先将粳米淘洗干净,沥干水分。再将炒锅置炉上,放入粳米炒至焦黄后取出。另取锅将清水烧开,下焦米煮至成粥。功效暖脾胃,止水泻。适用于脾胃虚寒,大便水泻,或受凉水泻。由于粳米经炒焦后煮粥,暖脾止泻作用增强,因此此粥品对虚寒水泻尤宜。

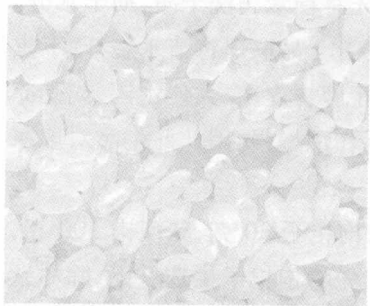
8.枸杞肉丝盖浇饭:粳米饭 150 克,枸杞子 30 克,猪瘦肉 100 克,葱,料酒、酱油、精盐、味精等调料适量。先将枸杞子挑选一下,除尽杂

质,洗净。再将猪瘦肉洗净,切成肉丝,并加入生粉,料酒拌匀。葱洗净后切成小段。然后起油锅,倒入葱段炆锅,加肉丝和枸杞子,加精盐、酱油、味精少量,合炒几下,再加清水适量,炒至熟时加味精少量即可,然后把枸杞肉丝浇在饭上。功效益肝明目,健脾补肾。适用于肝肾虚、目糊、体虚者。

食疗验方

中医临床常将粳米应用于脾虚烦闷、消渴、小便不畅、尿频、消瘦、泄泻、下痢便血、婴儿吐乳等。现介绍几则民间的粳米食疗验方,供读者试用。

1. 粳米 50 克,柿蒂 7 枚,共煮粥。功能清肠止血。适用于肠风下血。
2. 粳米 50 克,炒焦后,水煎服。功能开胃止吐。适用于婴儿吐奶症。
3. 粳米 50 克,去芯莲子 30 克,共煮粥,每日早晚各 1 次,7 天为一个疗程。功能补脾和胃,养阴清肺。适用于肺炎、肠炎、胃炎恢复期的病人。
4. 粳米 100 克,置铁锅中文火炒成炭,研细末,每次饭前用姜水冲服 5 克。功能温中和胃,消炎。适用于慢性胃炎、胃窦炎等。
5. 粳米 50 克,紫苏叶 6 克,白糖适量。粳米用清水淘洗干净,沥水。紫苏叶摘洗干净;砂锅置火上,加入紫苏叶和清水,烧沸后,沸煮 1 分钟,去渣留汁待用。锅置旺火上,加入粳米和清水,烧沸后改用小火熬煮,至成粥时,加入紫苏叶汁和白糖,调匀即成。功效散寒解表,和胃益脾。适用于年老体弱、风寒感冒、纳食呆滞。



6. 粳米 100 克,鲜薄荷叶 30 克(干品 15 克),冰糖适量。粳米用清水淘洗干净,沥水。鲜薄荷叶用清水冲洗干净。锅置旺火上,加入鲜薄荷叶和清水,煎煮 5~10 分钟,去渣,留汁待用。净锅置旺火上,加入粳米和清水,烧沸后改用小火熬煮,至成粥后

加入冰糖和薄荷汁,再煮沸即成。功效疏散风热,清利咽喉。适用于风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛。

诀窍篇

粳米的品质是通过对米的粒形、腹白、硬度及其新鲜的程度的检验而判定的。

第一,从米的粒形看:以米的粒形均匀、整齐,且没有碎米和爆腰米的情况为较好,相反则较差。

第二,从米的腹白看:米粒上呈乳白色而不透明的部分叫腹白。有腹白的米体积小、硬度低、易碎、蛋白质含量低、品质较差。

第三,从米的硬度看:米能够抵抗机械压力的程度叫硬度。凡硬度大,品质就高,硬度小,品质就差,易成碎末。

第四,从米的新鲜度看:主要的是对其新鲜度和卫生情况的检验。新鲜的米有正常的香味,有光泽,无米糠,无虫害,无夹杂物。而陈米则颜色暗淡无光,染有虫痕迹、发霉等。

养胃和脾说粳米

释疑篇

问:能不能谈一下粳米与籼米的异同?

答:粳米为禾本科植物稻的种仁。别名大米、硬米、稻米、杭米等。水生或陆生。籼米为禾本科植物籼稻的种仁。别名南米,机米。籼米也是我国的主粮之一,全国各地均有栽培,以上熟、中熟者最佳;晚熟者次之。籼米的营养价值和食疗功效与粳米相似,不过米粒较为细长,黏性差,胀性大,饭性偏硬,易饱而吃口较荏,故患有胃病的人宜少食。

问:怎样使籼米煮出的饭像粳米一样好吃?

答:有如下两个方法:一是“加糯米法”,籼米做出来的饭没有黏性,将70%的籼米和30%的糯米放在一起煮,这样煮出的饭就会像粳米一样好吃。二是“加食盐和熟花生油法”,在煮籼米时,加入少许食盐和熟花生油,这样煮出的籼米将会味美可口。

问:“万年贡米”是籼米中的佼佼者?

答:“万年贡米”简称“贡米”,在植物学上它属籼型中稻。贡米是江西万年县传统名品,产于著名的贡米之乡——裴梅乡荷桥村。据传说,早在南北朝时期,当地有一种野生稻,开花不育。后来,当地人在引种

“婺源早”稻谷时,忽然发现野生稻扬花结穗,谷粒长三分,故有“三粒寸”之谓。当朝皇帝南巡,梦见江南有“千斤冬瓜,寸长大米”,便差人查访。当官吏访得此米后,上报皇帝,皇帝当即下旨荷桥村,“代代耕食,岁岁纳贡”。“贡米”由此得名,已有一千多年的历史。万年贡米,粒大而长,形状如梭,色白如玉,质软赛糯,味道浓香,营养丰富,誉盖五谷。用贡米酿酒,浓而不烈,,醇香异常,和贡米一样,均是馈赠亲友的佳品,招待贵宾的美食。

问:籼米含有哪些营养成分?

答:据测定,籼米含大量淀粉、蛋白质和脂肪。脂肪以酯型胆甾醇,自由胆甾醇,菜油甾醇、豆甾醇、谷甾醇、磷脂、二十四酰基鞘氨葡萄糖、自由脂肪酸,甘油一酯、甘油二酯、甘油三酯为主。此外还含有磷、镁、钾、单糖、有机酸、维生素B等物质。

问:中医对籼米有何评介?

答:祖国医学认为,籼米性味甘,温,无毒。功效温中益气,养胃和脾,除湿止泄。中医临床上常可用于脾胃虚弱所致的反胃呃逆,虚烦口渴、水肿、小便不利、泄泻等。古代医著《本草撮要》记载,籼米“入手、足太阴经”。《本草蒙筌》记载:籼米具有“温中健脉,益卫养荣,长肌肤,调脏腑”的功效。

问:为什么糙米会受人青睐?

答:南方人常吃的糙米与精米一样,都是稻米。不同的是:糙米在加工时只脱出稻壳,而精米则进一步去掉了胚芽和米糠层。糙米的矿物质含量高,带胚芽,营养价值也很高。如果把它放在水中浸泡2~3天,即可发出芽来。

糙米在美国被称为“褐色之米”,食用糙米已成为美国的一种新潮流。在我国台湾,糙米更是深受人们喜爱的天然保健食品。多年前,曾有记者采访张学良将军的健康长寿秘诀,赵四小姐在一旁说,张将军之所以九十多岁高龄身体还如此健康,是因为他一直只食用两种主食,一是糙米,二是大饼。现在,台湾各种各样以糙米为原料的食品五花八门,其销售量逐年增加。