

尚锦文化

“五谷为养”“五谷丰登”，千百年来，五谷杂粮一直是老百姓养生的必需品，我们可以不吃肉、不吃水果，但我们始终离不开五谷杂粮

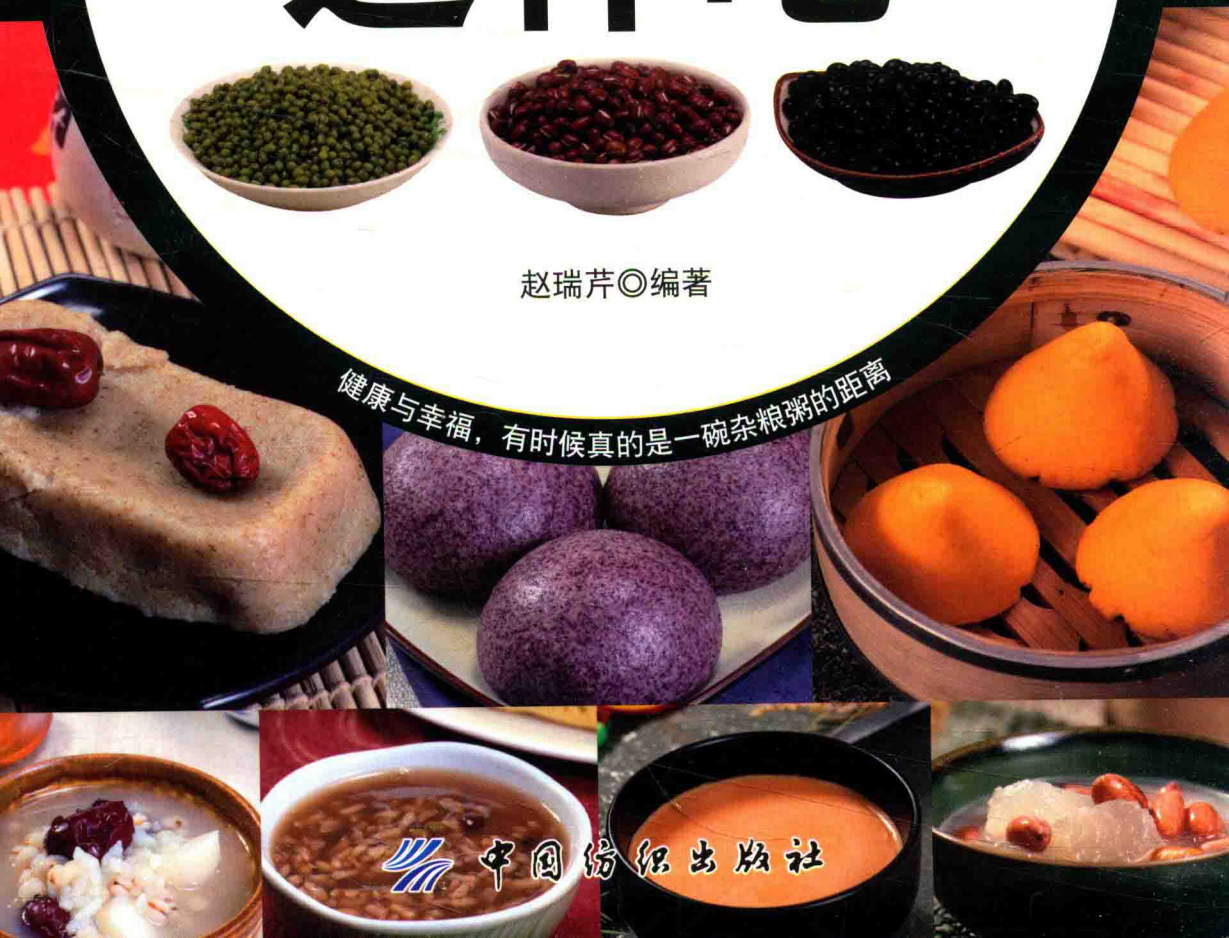
五谷杂粮

WUGU ZALIANG ZHEYANGCHI

这样吃

赵瑞芹◎编著

健康与幸福，有时候真的是一碗杂粮粥的距离



中国纺织出版社

尚锦文化

“五谷为养” “五谷丰登”，千百年来，五谷杂粮一直是老百姓养生的必需品，我们可以不吃肉、不吃水果，但我们始终离不开五谷杂粮



五谷杂粮

WUGU ZALIANG ZHEYANGCHI

这样吃



赵瑞芹◎编著

健康与幸福，有时候真的是一碗杂粮粥的距离



中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

五谷杂粮这样吃 / 赵瑞芹编著. --北京: 中国
纺织出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5064-9896-8

I. ①五… II. ①赵… III. ①杂粮—食谱
IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第036031号

责任编辑: 卞嘉茗 责任印制: 何 艳
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 204千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

The cover features several stylized floral motifs. There are two green six-petaled flowers with a white dot at the bottom, one in the upper left and one in the lower right. There are also two white six-petaled flowers with a green dot at the bottom, one in the upper right and one in the lower left. A horizontal dashed white line runs across the middle of the cover.

尚锦图书

The background is a light green textured paper. There are five green flowers and two white flowers scattered across the page. Each flower has a small white dot at its base. A horizontal dashed white line is positioned above the main text.

伴你健康每一天



目录

第一章 解读五谷杂粮的健康密码

五谷杂粮之五色祥云	10
五谷杂粮之五味杂陈	12
五谷杂粮之食用个性	14
五谷杂粮调养九种体质	16
五谷杂粮与药食同源	20
五谷杂粮助你四季养生	24

第二章 五谷杂粮大仓库

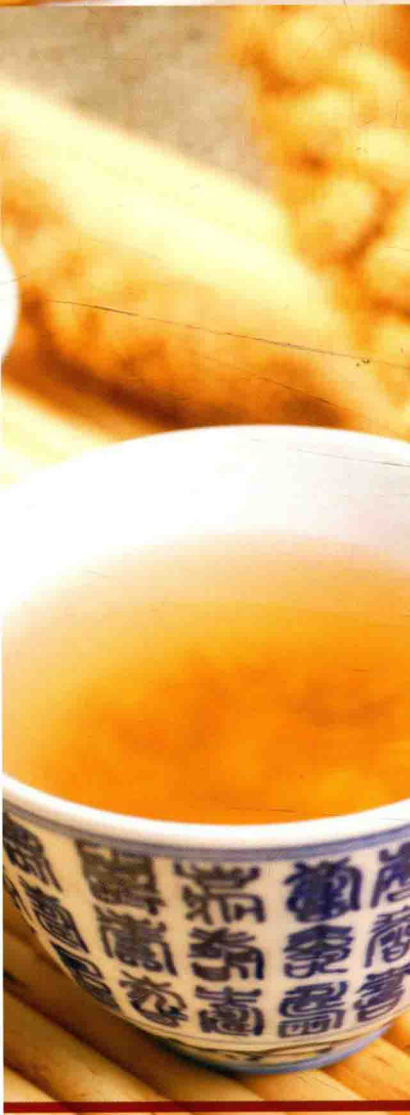
1号仓：粮谷类

•大米 补脾和胃 	30
•小米 和胃安眠 	32
•黄米 和胃安神 	36
•高粱米 健脾和胃 	37
•紫米 滋阴补肾 	38
•黑米 补血养肾 	40
•糯米 温养胃气 	42
•糙米 通肠开胃 	44





•玉米	防癌抗衰老	48
•大麦	降血脂	50
•小麦	养心益肾	52
•荞麦	消炎净肠	54
•燕麦	预防心脑血管疾病	56
•薏米	美容养颜	60
•芡实	补脾止泻	64
•青稞	提高免疫力	65
2号仓：豆薯类		
•红豆	利水消肿	66
•绿豆	清热解毒	68
•黄豆	防止血管硬化	72
•黑豆	乌发美容	76
•花豆	健脾壮肾	80
•芸豆	温中下气	81
•扁豆	健脾益气	82
•蚕豆	健脑	84
•豇豆	健脾利湿	86



- 毛豆 | 解毒益气 | 87
- 豌豆 | 益中气、止泻痢 | 88
- 甘薯 | 通便排毒 | 90
- 土豆 | 和胃调中 | 92
- 山药 | 神仙之药 | 96
- 芋头 | 秋补素食一宝 | 100

3号仓：果实种子类

- 百合 | 养阴润肺 | 102
- 白果 | 敛肺定喘 | 103
- 板栗 | 百果之王 | 104
- 荸荠 | 生津润肺 | 106
- 茯苓 | 健脾宁心 | 108
- 桂圆 | 补心安神 | 110
- 枸杞子 | 明目美容 | 112
- 红枣 | 养气血，润容颜 | 114
- 黑枣 | 养血安神 | 118
- 花生 | 长寿果，植物肉 | 120
- 核桃 | 健脑益智 | 124
- 莲子 | 补脾止泻 | 128



•葵花子	补虚降脂	130
•菱角	健脾养胃	132
•南瓜子	消肿驱虫	133
•香榧子	杀虫消积	134
•松子	润燥滑肠	136
•芝麻	延年益寿	138
•腰果	降压养颜	142
•榛子	增强体力	143

专题 最具人气的杂粮粥、五谷米糊、营养豆浆	144
------------------------------	-----

第三章 妙补杂粮，全家健康

•女人	杂粮养出美容颜	160
•男人	杂粮养足精气神	172
•中老年人	杂粮防病又延年	178
•婴幼儿	巧吃杂粮保平安	186
•青少年儿童	粗粮细做，益智健康	194
•孕产妇	全面营养，杂粮帮忙	200

附录 粗粮面点做做看	216
------------	-----



尚锦文化

“五谷为养”“五谷丰登”，千百年来，五谷杂粮一直是老百姓养生的必需品，我们可以不吃肉、不吃水果，但我们始终离不开五谷杂粮

五谷杂粮

WUGU ZALIANG ZHEYANGCHI

这样吃



赵瑞芹◎编著

健康与幸福，有时候真的是一碗杂粮粥的距离



中国纺织出版社

前言

民以食为天。在日常饮食中，以五谷为代表的碳水化合物占据了我们每天能量来源的55%~65%。早在《黄帝内经·素问》中就提出了“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”的饮食调养原则，同时也说明了五谷杂粮在饮食中的主导地位。随着人民生活质量的改善，杂粮类食物曾经一度被当成艰苦岁月的一个象征，一段不堪回首的印记，被深深地尘封，我们在餐桌上更多地食用起精米、白面，习惯于高油高糖、大鱼大肉，并以此作为富裕起来的一种见证。

然而，随着糖尿病、心脑血管疾病等“富贵病”的逐年增多，食品安全问题的不断出现，我们被迫开始反思，什么才是当代都市人健康饮食的风向标？那些我们一直以来崇尚的精致饮食、令人难忘的良好口感、竞相追求的保健功效，却因为化学添加剂等问题让身体与健康背道而驰；而那些曾被我们摒弃的朴素自然的食物，却于平实无华中暗藏着健康的真谛。于是我们开始返璞归真，回归田园生活，向往农家餐，钟情于五谷杂粮。

作为重回餐桌的主角五谷杂粮，它的好处，我们又了解多少呢？

在介绍五谷杂粮的营养价值之前，先让我们再来重温一下五谷的定义：五谷，在《孟子滕文公》中被称为“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”。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。现在人们常说的五谷杂粮，是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，又习惯性地将米和面粉以外的粮食称作杂粮。因

此，通常认为五谷是粮食作物的统称，五谷杂粮也泛指粮食作物。

了解了五谷杂粮的大致品种，我们不难发现：这些杂粮的共同点在于它们都富含某些微量元素，尤其是铁、铜、锌、硒等的含量要高于细粮许多。这些微量元素对人体健康的价值是相当大的。铁元素能预防胃溃疡与食欲不振；而铜、锌等微量元素不但有助于改善失眠，还具有增加食欲的功效；硒则可以增强机体免疫功能，缓解抑郁症状。另外，粗杂粮中的生物活性物质，如维生素E、叶酸、生物类黄酮的含量也比细粮丰富，对高血压、高血脂等许多常见的慢性病都有重要的改善作用。五谷杂粮中的维生素C，还可缓解疲劳症状，预防感冒、下肢酸痛等疾病。

除了微量元素和生物活性物质，五谷杂粮中的膳食纤维也是排毒清垢、促进健康的重要物质。膳食纤维能够有效地减缓糖类的吸收，有助于维持血糖的平稳水平，避免高蛋白质、高脂肪、高热量的“三高”饮食结构，从而预防肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病、脂血症等多种疾病的发生。另外，杂粮中含有丰富的不饱和脂肪酸，可有效降低血液中胆固醇的含量，软化血栓斑块，降低心血管疾病的发生率。

不同品种的杂粮，其营养价值也不尽相同，如豆类富含优质蛋白，薯类含胡萝卜素和维生素C，小米富含色氨酸、胡萝卜素等。研究发现，糙米杂粮中的黏蛋白是一种多糖和蛋白质混合物，属胶原和黏多糖类物质，可减轻疲劳，提高人体免疫力，促进胆固醇的排泄，维护动脉血管弹性，从而降低高血压等心血管疾病的发生率。

对于中国绝大多数已经解决温饱、正在奔小康或已经小康了的居民来说，尽管已经有了足够多的食物可供选择，多吃五谷杂粮仍然是一个好建议。现代人习惯吃精米、精面，主食结构单一，还有的人甚至少吃或不吃主食，这样很难做到膳食平衡。饮食的多样化不能仅停留在对鱼、肉、蛋及各色蔬果的花样翻新上，而忽略甚至放弃了主食。正相反，首当其冲的仍然应该是主食的多样化，这才是走上健康之路的必备条件。

感谢本书参编人员陆佰荣、赵剑楠、全紫薇、李治博。

赵瑞芹

2013年10月15日



目录

第一章 / 解读五谷杂粮的健康密码

五谷杂粮之五色祥云	10
五谷杂粮之五味杂陈	12
五谷杂粮之食用个性	14
五谷杂粮调养九种体质	16
五谷杂粮与药食同源	20
五谷杂粮助你四季养生	24

第二章 / 五谷杂粮大仓库

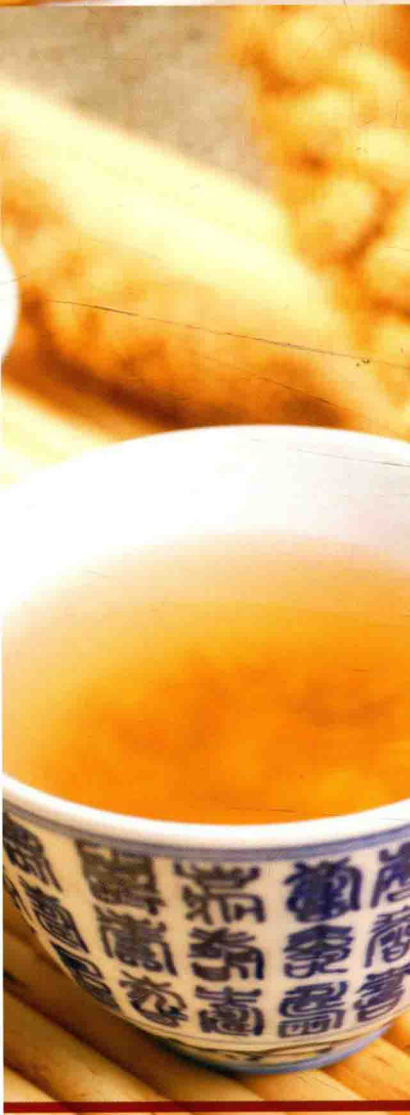
1号仓：粮谷类

• 大米 补脾和胃 	30
• 小米 和胃安眠 	32
• 黄米 和胃安神 	36
• 高粱米 健脾和胃 	37
• 紫米 滋阴补肾 	38
• 黑米 补血养肾 	40
• 糯米 温养胃气 	42
• 糙米 通肠开胃 	44





•玉米	防癌抗衰老	48
•大麦	降血脂	50
•小麦	养心益肾	52
•荞麦	消炎净肠	54
•燕麦	预防心脑血管疾病	56
•薏米	美容养颜	60
•芡实	补脾止泻	64
•青稞	提高免疫力	65
2号仓：豆薯类		
•红豆	利水消肿	66
•绿豆	清热解毒	68
•黄豆	防止血管硬化	72
•黑豆	乌发美容	76
•花豆	健脾壮肾	80
•芸豆	温中下气	81
•扁豆	健脾益气	82
•蚕豆	健脑	84
•豇豆	健脾利湿	86



- 毛豆 | 解毒益气 | 87
- 豌豆 | 益中气、止泻痢 | 88
- 甘薯 | 通便排毒 | 90
- 土豆 | 和胃调中 | 92
- 山药 | 神仙之药 | 96
- 芋头 | 秋补素食一宝 | 100

3号仓：果实种子类

- 百合 | 养阴润肺 | 102
- 白果 | 敛肺定喘 | 103
- 板栗 | 百果之王 | 104
- 荸荠 | 生津润肺 | 106
- 茯苓 | 健脾宁心 | 108
- 桂圆 | 补心安神 | 110
- 枸杞子 | 明目美容 | 112
- 红枣 | 养气血，润容颜 | 114
- 黑枣 | 养血安神 | 118
- 花生 | 长寿果，植物肉 | 120
- 核桃 | 健脑益智 | 124
- 莲子 | 补脾止泻 | 128



•葵花子	补虚降脂	130
•菱角	健脾养胃	132
•南瓜子	消肿驱虫	133
•香榧子	杀虫消积	134
•松子	润燥滑肠	136
•芝麻	延年益寿	138
•腰果	降压养颜	142
•榛子	增强体力	143

专题	最具人气的杂粮粥、五谷米糊、营养豆浆	144
-----------	--------------------	-----

第三章 妙补杂粮，全家健康

•女人	杂粮养出美容颜	160
•男人	杂粮养足精气神	172
•中老年人	杂粮防病又延年	178
•婴幼儿	巧吃杂粮保平安	186
•青少年儿童	粗粮细做，益智健康	194
•孕产妇	全面营养，杂粮帮忙	200

附录	粗粮面点做做看	216
----	---------	-----





几千年来，中国老百姓一直奉为圣言的
“五谷为养”、“五谷丰登”，正逐渐
回归现代人的餐桌，并成为一种时尚。