

五谷杂粮

对症养生图典

张明
编著

营养专家讲解五谷杂粮的

营养功效和对症养生方法

- 收集日常五谷杂粮
- 讲解食材营养功效
- 介绍对症食疗妙方
- 列举经典烹饪佳肴
- 倡导科学养生习惯

五谷杂粮 对症养生图典

张明 ◎ 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮对症养生图典 / 张明编著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社,
2019.3

ISBN 978-7-5591-0760-2

I. ①五… II. ①张… III. ①杂粮—食物养生—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第115909号

五谷杂粮对症养生图典

WUGU ZALIANG DUIZHENG YANGSHENG TUDIAN



江之鸟文化

策划制作: 江之鸟文化

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁新华印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12.5

字 数: 400千字

出版时间: 2019年3月第1版

印刷时间: 2019年3月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 陈彩虹

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5591-0760-2

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

目录 | CONTENTS

第一章

五谷杂粮养生常识

10 了解五谷杂粮

10 五谷杂粮包含哪些

10 五谷杂粮的优势

11 五谷杂粮所含的营养素

14 五谷杂粮的养生保健功效

16 正确食用五谷杂粮

16 吃杂粮有学问

17 每天的饮食少不了五谷

17 选择主食的原则

18 开水煮饭更营养

18 主食粗细搭配，营养又健康

19 粥是五谷的较好食用方式

20 五谷杂粮巧搭配

22 不同体质的人适合不同的五谷



第二章 谷类

大米 28 松仁腊味饭

小米 35 小米煮菜心
36 韭菜小米炒鸡蛋
36 小米辽参

红米 41 红枣红米羹

小麦 47 麦麸棒棒馍
48 麦仁炒豆角
48 麦饭香

大麦 55 大麦茶

莜麦 62 鸡丝莜面
62 蒜烧莜面鱼

紫米 69 补血紫米粥
69 紫米糕

高粱 75 高粱蒸饺

糯米 31 桂花糯米藕
32 糯米蒸羊肉
32 糯米糍

糙米 39 黄豆糙米鸡汤

黑米 44 双米金瓜饭
44 黑米牛尾香

燕麦 51 健康燕麦包
52 杂粮煎饼
52 香拌燕麦面

荞麦 58 荞麦包
59 风味荞麦面
59 杂粮蒸饺

玉米 65 玉米小汤圆
66 健康玉米饼
66 玉米炖排骨

薏米 72 粉葛薏米炖排骨

青稞 77 青稞炒人参果





第三章 豆类

黄豆

- 83 芥菜黄豆
- 83 苦瓜黄豆煲排骨

绿豆

- 91 家炒绿豆煎饼
- 91 绿豆莲子粥

蚕豆

- 99 芥菜酥豆
- 99 葱油蚕豆

花豆

- 104 花豆杜仲炖鸡

豌豆

- 109 豌豆黄

红豆

- 86 红豆双皮奶
- 87 椰汁红豆糕
- 87 山药红豆羹

黑豆

- 94 醋泡花生黑豆
- 95 黑豆红枣粥
- 95 黑豆乌鸡汤

白扁豆

- 102 干姜扁豆粥
- 102 扁豆莲子鸡汤

米豆

- 106 米豆煲猪肚

芸豆

- 112 芸豆蹄花
- 113 蜜汁芸豆
- 113 芸豆饼

第四章 杂粮类

芝麻

- 118 芝麻菠菜
- 119 芝麻核桃粥
- 119 芝麻小烧饼

莲子

- 125 莲子虾肚

花生

- 132 豆干拌花生仁
- 133 红枣枸杞花生露
- 133 花生酱猪尾

板栗

- 140 芦笋核桃炒板栗
- 141 板栗清远鸡
- 141 鸡汁板栗白菜

碧根果

- 146 坚果燕麦片

杏仁

- 151 果仁酸奶

葵花子

- 159 香芋瓜子饼

芡实

- 122 南瓜芡实煲
- 122 茯苓芡实粥

腰果

- 128 腰果芝麻
- 129 腰果鸡丁
- 129 腰果全蔬

核桃

- 137 西芹百合炒核桃
- 137 核桃绿豆糕

榛子

- 144 榛子枸杞粥

巴旦木

- 148 坚果米糊

开心果

- 154 坚果冰淇淋

南瓜子

- 162 南瓜子酸奶



松子

165 松仁青菜

红薯

168 大碗红薯

土豆

171 土豆沙拉

芋头

174 香芋包

175 芋头青菜钵

175 杂粮芋头

山药

178 蓝莓山药

附录

植物油脂类

179 食用油常识集锦

179 植物油脂的食用误区

181 各种油脂分类

181 科学吃油

182 大豆油

186 菜籽油

190 葵花子油

194 芝麻油

198 山茶油

184 花生油

188 玉米油

192 亚麻籽油

196 橄榄油



五谷杂粮 对症养生图典

张明 © 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

早有营养专家指出，科学饮食可使人健康长寿，饮食不当可使人致病。在科技水平日益发达的今天，高血压、糖尿病、肥胖症、动脉硬化等疾病却日益增多。引发疾病的因素非常多，如环境因素、个体对疾病的易感性、精神状态等，都是左右健康的因素，但不可否认，饮食营养对健康影响巨大。食物既能使我们体力充沛、精神焕发，也能在我们毫无察觉的情况下损害我们的关节、脏器；食物能促使正常细胞走向癌变，但也有食物能够清除这些异常变化，防癌抗癌。可见，食物具有神奇的魔力，缺乏饮食方面的常识、忽略食物特性、忽视食物的营养搭配、乱吃食物，均会导致身体不适。如何吃得安全、营养，吃出健康是门大学问，是每个家庭需要关注的话题。

我们常说食物是最好的医药，利用食物打造健康身体需要科学饮食。储备营养知识，养成科学良好的饮食习惯，掌握食物的正确食用方法，懂得食品营养的搭配组合，饮食得法，才能赢得健康。

五谷是不可缺少的主食，现代人的食物太精细，五谷杂粮则成了健康的好帮手。本书侧重于五谷杂粮的营养知识介绍，对其每日适用量、热量、营养成分、食疗功效、选购要点、保存方法、食用宜忌、烹饪宜忌、最佳搭档、食疗方等内容加以全面详细的介绍，每种食材还配有养生食谱，揭开食物的营养真谛，发挥食物的最佳保健功效。

会吃，食物才是养生保健、治病防病的良药。希望每一位读者、每一个家庭都能储备五谷杂粮的营养知识，开启五谷养生的密码。

目录 | CONTENTS

第一章

五谷杂粮养生常识

10 了解五谷杂粮

10 五谷杂粮包含哪些

10 五谷杂粮的优势

11 五谷杂粮所含的营养素

14 五谷杂粮的养生保健功效

16 正确食用五谷杂粮

16 吃杂粮有学问

17 每天的饮食少不了五谷

17 选择主食的原则

18 开水煮饭更营养

18 主食粗细搭配，营养又健康

19 粥是五谷的较好食用方式

20 五谷杂粮巧搭配

22 不同体质的人适合不同的五谷



第二章 谷类

大米 28 松仁腊味饭

小米 35 小米煮菜心
36 韭菜小米炒鸡蛋
36 小米辽参

红米 41 红枣红米羹

小麦 47 麦麸棒棒馍
48 麦仁炒豆角
48 麦饭香

大麦 55 大麦茶

莜麦 62 鸡丝莜面
62 蒜烧莜面鱼

紫米 69 补血紫米粥
69 紫米糕

高粱 75 高粱蒸饺

糯米 31 桂花糯米藕
32 糯米蒸羊肉
32 糯米糍

糙米 39 黄豆糙米鸡汤

黑米 44 双米金瓜饭
44 黑米牛尾香

燕麦 51 健康燕麦包
52 杂粮煎饼
52 香拌燕麦面

荞麦 58 荞麦包
59 风味荞麦面
59 杂粮蒸饺

玉米 65 玉米小汤圆
66 健康玉米饼
66 玉米炖排骨

薏米 72 粉葛薏米炖排骨

青稞 77 青稞炒人参果





第三章 豆类

黄豆

- 83 芥菜黄豆
- 83 苦瓜黄豆煲排骨

绿豆

- 91 家炒绿豆煎饼
- 91 绿豆莲子粥

蚕豆

- 99 芥菜酥豆
- 99 葱油蚕豆

花豆

- 104 花豆杜仲炖鸡

豌豆

- 109 豌豆黄

红豆

- 86 红豆双皮奶
- 87 椰汁红豆糕
- 87 山药红豆羹

黑豆

- 94 醋泡花生黑豆
- 95 黑豆红枣粥
- 95 黑豆乌鸡汤

白扁豆

- 102 干姜扁豆粥
- 102 扁豆莲子鸡汤

米豆

- 106 米豆煲猪肚

芸豆

- 112 芸豆蹄花
- 113 蜜汁芸豆
- 113 芸豆饼

第四章 杂粮类

芝麻

- 118 芝麻菠菜
- 119 芝麻核桃粥
- 119 芝麻小烧饼

莲子

- 125 莲子虾肚

花生

- 132 豆干拌花生仁
- 133 红枣枸杞花生露
- 133 花生酱猪尾

板栗

- 140 芦笋核桃炒板栗
- 141 板栗清远鸡
- 141 鸡汁板栗白菜

碧根果

- 146 坚果燕麦片

杏仁

- 151 果仁酸奶

葵花子

- 159 香芋瓜子饼

芡实

- 122 南瓜芡实煲
- 122 茯苓芡实粥

腰果

- 128 腰果芝麻
- 129 腰果鸡丁
- 129 腰果全蔬

核桃

- 137 西芹百合炒核桃
- 137 核桃绿豆糕

榛子

- 144 榛子枸杞粥

巴旦木

- 148 坚果米糊

开心果

- 154 坚果冰淇淋

南瓜子

- 162 南瓜子酸奶



松子

165 松仁青菜

红薯

168 大碗红薯

土豆

171 土豆沙拉

芋头

174 香芋包

175 芋头青菜钵

175 杂粮芋头

山药

178 蓝莓山药

179 食用油常识集锦

179 植物油脂的食用误区

181 各种油脂分类

181 科学吃油

182 大豆油

186 菜籽油

190 葵花子油

194 芝麻油

198 山茶油

184 花生油

188 玉米油

192 亚麻籽油

196 橄榄油

附录

植物油脂类





第一章

五谷杂粮养生常识

现今，高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的发病率逐年增加，这些疾病大多与饮食过于精细有关。人们慢慢发现，之前被我们忽视的五谷杂粮，对预防这些疾病有很大的作用。其实早在 2000 多年前的《黄帝内经》一书中就肯定了五谷杂粮的养生价值，因而现在越来越多的人认识到了五谷杂粮的养生功效，使五谷杂粮重新回到了我们的餐桌之上，渐渐成为社会大众的饮食新宠。