

花样百变的
杂粮美食谱
因人而宜的
杂粮养生法
鲜为人知的
杂粮瘦身术
轻松祛病的
杂粮保健方

养生杂粮

苏文 主编



科学技术文献出版社



家庭保健书架



养生杂报

YANGSHENG ZALIANG

， 苏文 主编

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生杂粮/苏文主编. -北京:科学技术文献出版社,2007.3
(家庭保健书架)

ISBN 978-7-5023-5581-4

I. 养… II. 苏… III. 杂粮-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 015769 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 周 玲
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 259 千
印 张 18
印 数 1~6000 册
定 价 28.80 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是一本关于杂粮养生的科普读物,介绍了谷类、豆类、薯类等各种杂粮的保健、防病、美容、瘦身等各方面功效,提出了杂粮养生完全攻略。爱上杂粮,就是爱上健康生活方式;多吃杂粮,快乐健康不再遥远。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 苏 文

编 委 于小梅 马小静 王小可

王高荣 王丽珍 刘心雨

江春华 许生国 李 静

李保华 杜明艳 吴春虎

杨 帆 张金宁 雷 霞

梁 立

目 录

第 1 章 杂粮养生园

爱上杂粮的五大理由 / 3

三餐不可少的谷物 / 8

多吃肉 不如多吃豆 / 14

薯类食物 吃出好身体 / 19

杂粮怎么吃最健康 / 24

变着花样吃杂粮 / 28

杂粮的选购与保存 / 32



第 2 章 吃出来的美丽

豆子给你的美丽呵护 / 39

简单实用土豆美容法 / 44

薏米 夏季美白高手 / 48

米糠美容正流行 / 53

美丽 从头开始 / 56

杂粮养护明亮双眸 / 60

根据肤质吃杂粮 / 65

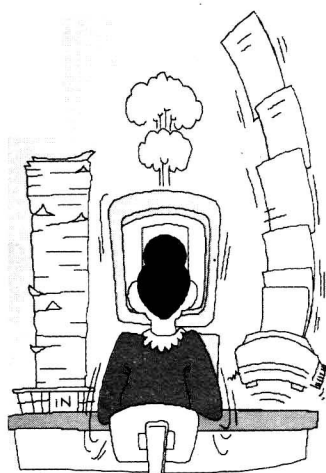
酸碱平衡美肤法 / 70



第 3 章 餐桌上的杂粮瘦身术

减肥 不拒绝淀粉 / 75

绝对苗条黑米瘦身法 / 78



- 上班族的卡路里减肥法 / 82
- 模特圈最流行的七日瘦身餐 / 87
- 吃豆也减肥 / 92
- 鲜为人知的土豆瘦身法 / 97
- 瘦身美食——山药 / 101
- 瘦身美食——魔芋 / 105
- 吃红薯 冬季照样瘦 / 107
- 轻松两招 减去冬膘 / 111
- 吃不胖的杂粮零食 / 116

第4章 大众杂粮养生餐

- 上班族的杂粮日志 / 123
- 快乐加班 从杂粮开始 / 127
- 电脑族的杂粮饮食保健法 / 130
- 居家太太的精致杂粮生活 / 135
- 肠胃不好 这样吃杂粮 / 141

第5章 健康一生 杂粮相伴

- 宝宝的营养杂粮餐 / 147
- 青少年健康成长吃杂粮 / 152
- 快乐妈咪的杂粮生活 / 156
- 更年期女性多吃豆 / 162
- 男人四十 杂粮增值 / 166
- 老人健康长寿吃杂粮 / 170



第6章 四季平安吃杂粮

- 春吃杂粮保健康 / 177
- 夏日长 养生忙 / 182
- 夏季吃豆正当时 / 186
- 夏日里那一碗绿豆汤 / 192

“多事之秋”防秋病 / 196

秋季一宝是芋头 / 200

冬季宜吃薯类食物 / 206

冬季里的腊八粥 / 211

第7章 祛病保健看杂粮

排出毒素 一身轻松 / 217

杂粮助你安然入睡 / 221

健康好脾胃 杂粮吃出来 / 226

餐桌上的降压降脂“良药” / 232

防治高血糖 杂粮有一手 / 237

吃杂粮 远离癌症 / 242

杂粮与脚气病的胜利对决 / 246

第8章 有趣的杂粮文化

小豆腐 大文章 / 253

你不可不知的杂粮小吃 / 258

进入御膳房的杂粮名吃 / 263

少数民族的特色杂粮饮食 / 267

异域杂粮文化趣谈 / 272

杂粮名吃居家DIY / 276



第 **1** 章

杂粮
养生园

爱上杂粮的 五大理由



养生 杂粮

第1章 杂粮养生园

3

何谓杂粮？简单地说，杂粮就是精米、白面以外的粮食。

在古代，没有粗细粮的分别，通称“五谷”。到了20世纪50年代，我国从口粮制度管理出发，将粮食分为主粮、杂粮，或称细粮、粗粮。大米和小麦由于口感好被称为细粮，其他的就成了粗粮或杂粮。具体来说，杂粮包括除了大米和小麦的其他谷类食物，如玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱等，还包括豆类和薯类。

过去，杂粮是口感粗糙的“粗鄙之物”，是贫穷人家的果腹之物，带给人们不愉快的回忆。现在，它的粗杂恰恰成为它的卖点，中和着人们因为胃口日益娇嫩而带来的种种不适。

君不见，超市、粮店里糙米、高粱、荞麦各种杂粮品种越来越丰富；君不见，餐馆里纷纷推出各种营养保健杂粮饭，黄色的玉米窝窝头比白面馒头价格更高，而人们更喜欢吃；君不见，爱家的女人都开始改变单一的白米饭的状况，享受起了花样杂粮饭。杂粮已成为营养新宠，以其丰富的营养、良好的保健功效，赢得了人们的喜爱。

爱上杂粮，我们有五大理由！



膳食纤维

杂粮含有丰富的膳食纤维，我们每天大鱼大肉地吃，膳食纤维是我们体内最缺乏也最需要的物质。膳食纤维是健康饮食不可缺少的，纤维在保持消化系统健康上扮演重要的角色，同时摄取足够的



养生 杂粮

第1章

杂粮 养生 园地

4

纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其他疾病。

膳食纤维是一般不易被消化酵素消化的蔬菜物质营养素，以是否溶解于水中可分为两个基本类型：水溶性纤维与非水溶性纤维，二者功用各有侧重。

水溶性纤维可以保护心脑血管健康。水溶性纤维能与肠道内的胆汁酸结合，形成一种不能被吸收的复合物，加速胆汁酸的排泄，促进胆固醇在肝内降解，从而可降低血中胆固醇的浓度。因此可以预防高血压、高血脂等多种心脑血管疾病。另外，水溶性纤维在体内停留时间较长，能减缓葡萄糖的吸收速度，起到防治糖尿病的功効。

非水溶性纤维可以被誉爲“肠胃清道夫”，因为它们容易和身体里的有毒物质结合，带着它们一起排出体外，减少毒素在体内的停留，可以降低罹患肠癌的风险。

膳食纤维主要从植物性食品中获得，谷物是极其重要的来源。但是，精白面粉的纤维含量低于5%，大米的纤维含量更低。因此，以精米白面为主食的人群纤维缺乏现象非常严重。而粗杂粮，因为保留了更多的胚芽的外壳，膳食纤维保留得比较充分，像大麦、豆类、燕麦和燕麦糠等杂粮都含有丰富的水溶性纤维，而玉米和薯类食物含有丰富的非水溶性纤维。



B族维生素

我们都知道维生素A可以保护视力，维生素C对美容大有功効，维生素E抗衰老，可是，你知道维生素B的作用吗？

由于长期以来，人们对维生素B的生理作用认识不足，导致了它对它的忽视。但实际上，维生素B有很重要的功能，是食物释放能量的关键，是人体必不可少的营养素。许多疾病的发生都与其缺乏有关。

维生素B是一个大族，包括B₁（硫胺素）、B₂（核黄素）、B₆（吡哆醇）、B₁₂（氰钴胺素）、泛酸、烟酸、叶酸、生物素等。



养生 杂粮

第1章

杂粮养生园

5

维生素B₁的功能是参与糖类的中间代谢，对神经系统、心脏功能等的影响。它的缺乏可以导致“脚气病”，成人表现为：对称性的周围神经炎，感觉出现障碍，有麻木和烧灼感等，心悸，心动过速，水肿等。

维生素B₂除了参与机体代谢外，对于维护皮肤健康，防止末梢神经炎有重要作用。它是容易缺乏的营养素之一，它的缺乏可以出现唇炎、口角炎、舌炎、皮炎、阴囊皮炎、角膜血管增生等。孕妇缺乏维生素B₂可能会引起胎儿畸形。

叶酸是一种重要的维生素，促进血红蛋白合成。叶酸缺乏比较常见，缺乏叶酸的症状有：贫血，孕妇可出现胎盘早剥，宫内发育迟缓，早产以及胎儿畸形等。

生物素缺乏会引起机体对脂肪和胆固醇合成的干扰，引起脂肪合成降低，高胆固醇血症等。

维生素B₆是血红素合成辅酶，维生素B₁₂促进红细胞合成，它们的缺乏都会引起相关疾病。

B族维生素广泛存在于谷物、肉类和蔬菜中，特别是粗米杂粮中含量较高。其实稻米、小麦本来的B族维生素含量并不低，可是，经过一系列的加工制作后，大量损失。而粗米杂粮，因为加工较少，保留了更多的原始营养素，所以B族维生素含量非常丰富。因此，改变长期精白米面的主食，适当增加些粗米杂粮，可以补充B族维生素，避免各种缺乏症。



营养均衡

健康饮食最重要的原则就是营养均衡。什么是营养均衡？就是蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素等各种营养都要摄入，并且都有一定的量。这样，人体各项机能才能健康运作。

如何保证营养均衡？就是食物多样化。有两个层次，一是从食物层来讲，主食、蔬菜、动物食品、豆制品等都要吃，因为它们提供的营养素各不相同。所以，那些不吃主食的人要注意了，如果以

为不吃主食，多吃肉类和蛋白质可以补充缺少的营养的话，实在是荒谬的想法。

食物多样化还有一点，就是每一层食物里，又包括各种不同的食物，它们提供的营养又有所不同，所以应该尽量多吃几种食物。比如主食类，精米、白面由于加工过细，提供的营养与粗加工的杂粮就不同。因此，吃主食时，不仅要吃精米、白面，也要让杂粮走向你的餐桌。大米、小米、玉米、高粱等，多吃几种食物，获得的营养才更充分，结构更均衡。



美容瘦身

很多年轻MM爱上杂粮，都是冲着这个来的。

杂粮能美容，主要是因为它所含的丰富的膳食纤维可以帮助人体排便，从而消除因毒素而引起的痘痘、皮肤灰暗、衰老等。另外，有些杂粮也有特殊的美容功效，如土豆的维生素C含量丰富，配合它丰富的膳食纤维，美容效果更强。

杂粮的瘦身效果更为显著。不管是水溶性纤维还是非水溶性纤维，都可以帮你瘦身：水溶性纤维在消化道内吸水后会膨胀，从而让你产生饱腹感，不会吃下太多食物。同时，水溶性纤维在体内停留时间较长，这样就能延缓胃的排空时间。而含非水溶性纤维多的食物能使大便体积增加，并刺激肠壁产生蠕动，使大便较快排出体外，避免宿便停留在体内，造成身体对毒素的吸收，而让体重增加。

对于年轻人而言，多吃杂粮，可以保持苗条的身材。对于中老年人，多吃杂粮，避免身体过于臃肿，不仅是为了让自己看起来更顺眼，最重要的是可以防止因过度肥胖而引起的高血脂、糖尿病等疾病。所以，多吃些杂粮，既保持了身材，又保护了健康。



养生杂粮

第1章

杂粮养生园



新鲜口味

一日三餐都少不了主食，而大米和小麦面粉再怎么变花样，也因为原料单一而让人产生厌倦。而有了杂粮，立刻就不一样了。

大米煮粥，平淡无味，而煮粥的时候放几块红薯，煮出来的粥色就变得好看起来，红薯的香甜也充满了整锅粥。薏米、大麦、糯米等杂粮与大米蒸成的米饭，颜色丰富，比单一的白饭更让你有胃口。吃起来时，糯米黏，大麦筋道，薏米香，口感更丰富。用荞麦面和小麦面掺合起来，蒸馒头，包饺子，会让你那吃惯了小麦面的味蕾尝到新鲜感。

杂粮的品种非常丰富，每一种的吃法又有很多。只要稍微动点心思，你的主食生活就变得丰富生动。用杂粮做饭跟一般用大米、小麦面没什么区别，只要把那些不容易熟的先泡一下，做的时候跟平常的做法一样就可以了。

怎么样，看完这五大理由，你心动了吗？更心动的还在后面呢，我们将详细告诉你每种杂粮有什么功效，有什么吃法，怎么做，让心动的你“行动”起来。



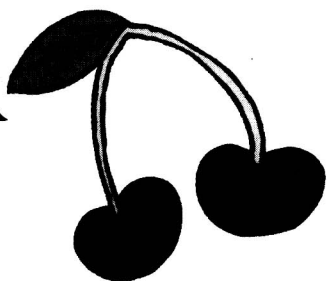
养生杂粮

第1章

杂粮养生园



三餐不可少 的谷物



养生 杂粮

第1章 杂粮养生园

古人就有“五谷为养”的说法，谷类食物更是几千年来中国人的主要食物。谷物提供给我们充足的碳水化合物，是人体能量的主要来源。并且谷物物美价廉，是老百姓良好的获得营养的来源。

我国居民，男性每天应摄入碳水化合物400克，女性300克。主要都靠谷物提供。人们每餐饭都应补充谷类食物，早饭为30%，晚饭为30%，中午可以多补充一点，40%左右。

我们日常食用的谷类食物，除了大米、小麦等，还有大麦、玉米、荞麦、燕麦、高粱等这些杂粮。它们提供给我们与细粮不同的营养，具有特殊的营养价值。谷粒由谷皮、胚芽和胚乳三部分组成。谷皮也就是糠麸，主要含纤维素；胚芽富含维生素和矿物质；胚乳是谷粒的主要部分，含淀粉和蛋白质。在谷粒加工成面粉的过程中，主要去掉了胚芽和谷皮部分，剩下的胚乳部分就成了面粉，因此面粉加工得越精细，维生素、矿物质和纤维素的丢失越多。



糙米

糙米是指脱壳后仍保留着一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽的米。糙米经过精磨、去掉外层组织，就是我们平常吃的比较多的大米。

虽然糙米口感不如大米，但是营养价值却比白米高。糙米保留了外层组织，它们具有很高的营养价值。米糠和胚芽部分含有丰富的维生素B和维生素E，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能

帮助人们消除沮丧烦躁的情绪，使人充满活力。

此外，糙米中钾、镁、锌、铁、锰等微量元素含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。它还保留了大量膳食纤维，可促进肠道有益菌增殖，加速肠道蠕动，软化粪便，预防便秘和肠癌；膳食纤维还能与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高血脂症患者降低血脂。



又名粟米。小米虽“小”，却富含着人体所需的多种营养成分。特别是小米蛋白质氨基酸种类齐全，含有人体必需的8种氨基酸。其中蛋氨酸、色氨酸两种必需氨基酸的含量均明显高于其他谷物，同时，小米蛋白是一种低过敏性蛋白，因此，小米比较适合给婴幼儿、老人、病人等食用。

中医认为，小米味甘、咸，性凉。可以益脾胃，除烦热，益肾气，补虚损，利小便。对于脾胃虚弱、反胃呕吐、脾虚泄泻、消化不良、胃热口渴、口干、小便不利及病后、产后体弱等都有很好的食疗功效。



黑米是一种药、食兼用的大米，米质佳。我国不少地方都有生产，具有代表性的有陕西黑米、贵州黑糯米、湖南黑米等。黑米粒型有籼、粳两种，粒质分糯性和非糯性两类。黑米的颜色之所以与其他米不同，主要是因为它外部的皮层中含有花青素类色素，这种色素本身具有很强的抗衰老作用。

研究表明，米的颜色越深，则表皮色素的抗衰老效果越强，黑米色素的作用在各种颜色的米中是最强的。此外，这种色素中还富含黄酮类活性物质，是白米的5倍之多，对预防动脉硬化有很大的



养生 杂粮

第1章

杂粮养生园

9