

家庭**健康调养**
JIATING JIANKANG TIAOYANG
SHIPU CONGSHU 食谱丛书

WUGUZALIANG YINGYANG FANGAN

五谷杂粮

营养方案

策划·编写 廖文国

要想身健体康，必先注重调养
了解五谷杂粮的营养成分，让您能
真正认识五谷杂粮，科学食用五谷
杂粮。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家庭健康调养
JIA TING JIANKANG TIAO YANG
SHI PU CONG SHU 食谱丛书

WUGUZALIANG YINGYANG FANGAN



五谷杂粮

营养方案

策划·编写 墨库文图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮营养方案 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.1
(家庭健康调养食谱丛书)
ISBN 978-7-5345-7784-0

I. ①五... II. ①犀... III. ①杂粮—食品营养②杂粮—食物养生
IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第263173号

家庭健康调养食谱丛书 (全十一册)

五谷杂粮营养方案

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 26.4

字 数: 264千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7784-0

定 价: 132.00元 (全十一册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言

PREFACE



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭健康调养食谱丛书》根据家庭健康调养的需要，科学系统地介绍了家庭健康调养食谱的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过习读，读者不仅能掌握菜肴的烹饪方法和技巧，了解相关的营养知识，还能懂得如何搭配食物。



目 录

CONTENTS

五谷杂粮的 营养与食谱	2	黑芸豆	45
		黄豆	47
		豆豉	50
薏仁	3	芝麻	53
稻米	6	赤小豆	56
糯米	9	绿豆	58
黑糯米	12	花生仁	61
黑米	15	黄豆芽	64
		绿豆芽	67
糙米	18	红豆	70
粟米	20	豆腐	73
红米	23	腐竹	76
高粱	25	面筋	78
玉米	27	芋头	80
芡实	30		
		红薯	83
荞麦	32	紫心番薯	86
面粉	34	土豆	89
小麦	37	山药	91
燕麦	39		
黑豆	42		



Vegetables

营养杂粮的营养与食物

五谷杂粮泛指粮食类作物，通常“五谷”是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，而人们习惯性地将“五谷”以外的粮食称作“杂粮”。

五谷杂粮丰富的碳水化合物是我们膳食能量的主要来源，也是B族维生素的主要来源。专家认为，五谷杂粮是每日饮食的基础，也是预防疾病的根本。此外，五谷杂粮富含人体需要的第七营养素即膳食纤维，它可以有效地降低血压、血脂，有助于减肥和降低直肠癌、结肠癌的发病率。

作为天然的营养食物，五谷杂粮吃起来并没有太多禁忌，其食用也没有剂量和时间的限定，完全可根据自己的喜好进行食用。一般来说，上午

食用五谷杂粮更易被人体吸收。杂粮食用的方式有很多，煮熟食用、泡水冲服均可，其保健功效一般不会因食用方式的差异而有所不同。

营养学认为，最好的饮食其实是平衡膳食。平衡膳食的第一原则就要求食物尽量多样化。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；另一个是种类的多样化，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。故此，在食用五谷杂粮时，佐以适量的肉蛋果蔬，更能增加维生素、矿物质等营养素，更有利于身体健康。



薏仁

食物特质

薏仁为禾本科植物薏苡的成熟种仁；别名苡仁米、苡仁、苡米、米仁、生苡仁。

营养结构

据科学测定，每100克薏仁含：

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分 (毫克)	11.2	钾 (毫克)	238	锰 (毫克)	1.37
蛋白质 (克)	12.8	钠 (毫克)	3.6	硫胺素 (微克)	0.22
脂肪 (克)	3.3	镁 (毫克)	88	核黄素(毫克)	0.15
碳水化合物 (克)	71.1	铁 (毫克)	3.6	尼克酸 (毫克)	2
膳食纤维 (克)	2	锌 (毫克)	1.68	维生素E(T) (毫克)	2.08
钙 (毫克)	42	硒 (微克)	3.07	α -E (β - γ)-E	1.48
磷 (毫克)	217	铜 (毫克)	0.29	灰分 (克)	1.6

营养功效

薏仁性凉、微寒；味甘、淡；归脾、胃、肺、大肠经。薏仁属利水渗湿药，能清热解毒、祛湿除痹、清热排脓、健脾止泻。医学研究证明，薏仁具有抑制癌细胞、消炎、美容和提高免疫力等疗效，是一种集合营养价值和养生价值的食品。对于利尿消炎、健胃整肠、帮助消化，都有一定的功效。其去湿的作用，更可用于治疗风湿性肌炎，改善脚气、水肿，亦常用于皮肤病的治疗。

贮存方法

以粒大饱满、完整均匀、颜色白者为佳。保存时放置于通风阴凉处，防潮，防蛀。

最佳食法

炒过的薏仁当做茶泡来喝，或是将炒熟后的薏仁磨碎，每天服薏仁粉。薏仁茶或薏仁粉市面上都有販售。也可以和绿豆一起煮，煮成绿豆薏仁粥（在煮之前把薏仁浸在水中泡软，煮起来会比较快）。内服：煎汤，10~30克；或入丸、散，浸酒，煮粥，做羹。



宜忌

薏仁会抑制受精卵的成长，并有研究指出薏仁会兴奋子宫，所以孕妇应尽量避免食用。

特色菜谱



百合薏仁粥

原料：

薏仁50克，百合15克，蜂蜜适量。

制作过程：

1. 将薏仁、百合分别洗净，待用。
2. 将薏仁、百合放入锅中，加适量清水，用大火烧沸，再改小火慢熬。
3. 煮至薏仁软烂，加入蜂蜜调匀即成。

营养功效：

常吃能健脾益胃，泽肤祛斑。此粥甜香，热糯，略有清香味。

稻米

食物特质

稻米就是大米，与玉米、小麦并称为世界三大农作物，也是亚洲、南亚地区的主要粮食作物。稻米容易种植，味道好，口感好，烹煮方便，而且价格适宜，已经成为人们日常生活中不可缺少的一部分。稻米可分为粳米、籼米和糯米。粳米即平常所说的大米，颗粒粗而短，晶莹透明，煮熟后粘韧可口，常用来煮饭；籼米米形细长，透明度高，粘性差，煮熟后饭粒松散，常用来制作米粉、河粉等；糯米是稻米中粘性最强的，可用来酿酒。



营养结构

据科学测定，每100克稻米含：

成分名称	含量	成分名称	含量
热量 (千卡)	346	蛋白质 (克)	7.4
脂肪 (克)	0.8	碳水化合物 (克)	77.2
膳食纤维 (克)	0.7	胡萝卜素 (毫克)	0.6
钙 (毫克)	13	磷 (毫克)	110
钾 (毫克)	103	钠 (毫克)	3.8
镁 (毫克)	34	铁 (毫克)	2.3
锌 (毫克)	1.7	硒 (毫克)	2.23
铜 (毫克)	0.3	锰 (毫克)	1.29
视黄醇当量 (微克)	13.3	硫胺素 (微克)	0.11
核黄素 (微克)	0.11	烟酸 (微克)	1.9
维生素E (微克)	0.46		



营养功效

中医认为稻米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，被认为多食能的“强身好颜色”。

米粥具有补脾、和胃、清肺的功效。

米汤有益气、养阴、润燥的功能，性味甘平，有益于婴儿的发育和健康，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用；亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易消化吸收，因此用米汤冲奶粉或给婴儿作辅助饮食都是比较理想的。

最佳食法

蒸饭或者煮粥，蒸熟以后也可以继续加工做炒饭吃。

贮存方法

冬季大米存放时通风最有利，既能降温，又可散湿。夏季大米保存的关键是密闭、阴凉、干燥，并且要低温密封放入冰箱冷藏室。

禁忌

不能长期食用精米。

大米做成粥更易于消化吸收。但做米粥时，千万不要放碱。因为米是人体维生素B₁的重要来源，碱能破坏米中的维生素B₁，会导致维生素B₁缺乏，出现“脚气病”。



特色菜谱



猴头菇粳米粥

原料：

猴头菇150克，粳米100克，葱花、姜末少许，盐、味精各适量。

制作过程：

1. 将猴头菇用温开水泡发，去柄蒂，洗净，切碎，剁成糜糊状。
2. 粳米淘净后入锅，适量加水，先用大火煮沸，加猴头菇糜糊，改以小火煨煮成粘稠粥。
3. 粥成时加葱花、姜末、盐、味精，拌和均匀即成。

营养功效：

调补脾胃，促进食欲，防癌抗癌。适用于吸收不良综合症、慢性胃炎、消化性溃疡、胃窦炎及消化道癌症的防治。



糯米

食物特质

糯米，又叫江米，因其口感香糯粘滑，常被用以制成风味小吃，如年糕、元宵、粽子等。糯米米质呈蜡白色，不透明或半透明状，吸水性和膨胀性小，煮熟后粘性大，口感滑腻，较难消化吸收。

营养结构

据科学测定，每100克糯米含：

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
钙 (毫克)	26	硒 (微克)	2.71	维生素E (毫克)	1.29
磷 (毫克)	113	铜 (毫克)	0.25	热量 (千卡)	348
钾 (毫克)	137	锰 (毫克)	1.54	蛋白质 (克)	7.3
钠 (毫克)	1.5	视黄醇当量 (微克)	12.6	脂肪 (克)	1
镁 (毫克)	49	硫胺素 (微克)	0.11	碳水化合物 (克)	77.5
铁 (毫克)	1.4	核黄素 (毫克)	0.04	膳食纤维 (克)	0.8
锌 (毫克)	1.54	烟酸 (毫克)	2.3	胡萝卜素 (毫克)	0.8



营养功效

糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”。

糯米有收涩作用，对尿频盗汗有较好的食疗效果。



贮存方法

糯米需存放在在密闭、阴凉、干燥、通风的地方。夏季要低温密封放入冰箱冷藏室。

最佳食法

糯米食品宜加热后食用，冷糯米食品不但很硬，口感也不好，更不宜消化。

宜忌

老人、儿童、病人等胃肠消化功能障碍者不宜食用。

糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。

糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，体重过重、有糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。

特色菜谱



猪肉糯米丸

原料:

猪肉馅400克，糯米100克，香油10毫升，料酒15毫升，酱油25毫升，盐3克，糖5克，水淀粉25克，葱姜末适量。

制作过程:

- 1.猪肉馅放在大碗里，加上酱油15毫升、盐2克、葱姜末和香油5毫升搅拌均匀成馅料；把糯米放入锅内煸炒片刻，取出放在碗里；将猪肉馅料团成直径3厘米大小的丸子，再滚上一层糯米，压实。
- 2.把糯米丸子放在盘内，加上料酒和汤，上屉用旺火蒸15分钟，取出丸子，放在另一盘内。
- 3.锅置火上，注入蒸丸子的汤汁，加上酱油10毫升、盐1克和糖烧沸，用水淀粉勾芡，淋上香油5毫升，出锅浇在丸子上面即可。

营养功效:

补中益气，和胃止泻。

黑糯米

食物特质

黑糯米，又称紫糯米，栽培历史悠久。据《定番州志》记载，从宋代起黑糯米即为历代地方官府向皇帝进贡的“贡米”，是御餐中的珍品。



营养结构

据科学测定，每100克黑糯米含：

成分名称	含量	成分名称	含量
钙 (毫克)	26	核黄素 (毫克)	0.04
磷 (毫克)	113	尼克酸 (毫克)	2.3
钾 (毫克)	137	维生素E (T)(毫克)	1.29
钠 (毫克)	1.5	水分 (克)	12.6
镁 (毫克)	49	热量 (千卡)	348
铁 (毫克)	1.4	能量 (千焦)	1456
锌 (毫克)	1.54	蛋白质 (克)	7.3
硒 (微克)	2.71	脂肪 (克)	1
铜 (毫克)	0.25	碳水化合物 (克)	78.3
锰 (毫克)	1.54	膳食纤维 (克)	0.8
硫胺素 (微克)	0.11	灰分(克)	0.8

营养功效

黑糯米因其具有丰富的营养价值和药用价值而被誉为“黑珍珠”。中医理论上，有“黑入肾，肾强则青春焕发，精力充沛”之说；民间则视其具有滋补健身和药用功效。

黑糯米的营养价值比白糯米高得多。产妇食用黑糯米有助于滋补产后造成的身体虚弱，有利于增加乳汁，哺乳婴儿。黑糯米不仅对产妇有良好的滋补作用，而且对于慢性病患者、恢复期病人和体虚者，都是一种很好的营养滋补品。

贮存方法

晒干晒透，存放在干燥通风环境中。

宜忌

糯米不易消化，老人、小孩不宜多吃。另外，糯米有收敛作用，如吃糯米导致便秘，可以喝点萝卜汤化解。

最佳食法

黑糯米与山药熬粥，可强健脾胃；加莲子同熬，可温中止泻。

食欲不振者，可将糯米与猪肚同煮而食，方法是将糯米浸泡半小时后，装到猪肚内，炖熟后吃肉喝汤，内装的糯米取出晾干，分次食用。

黑糯米煮枸杞，可治因肝、肾虚引起的头晕耳鸣、腰膝酸软等症，黑糯米还可以使头发乌黑发亮，与桑葚、黑芝麻同煮效果最好。

