

Yuedu Shenghuo
悦读生活

280道
营养美味
杂粮食谱

五谷杂粮 养生经

让/健/康/饮/食/调/养/不/在/困/难/的/养/生/宝/典

养生祛百病编委会 编

这个改成五谷杂粮
营养的宝库，美味的天堂

- 贴近生活的健康卫士
- 全新的膳食营养理念
- 色、香、味俱全的养生专家



吉林科学技术出版社

悦读生活

/ 系 / 列 / 丛 / 书 /
YUEDUSHENGHUO

在出版生活类图书的11年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套——悦读生活系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计24种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《悦读生活》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

Yuedu Shenghuo

悦读
生活

养生祛百病编委会 ◎ 编

五谷杂粮 养生经

让/健/康/的/饮/食/陪/伴/您/每/一/天/的/生/活



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

五谷杂粮养生经 / 养生祛百病编委会编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7557-9

I. ①五… II. ①养… III. ①杂粮—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第053695号

五谷杂粮养生经

编 养生祛百病编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 刘宏伟
执行责任编辑 马艺轩
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13
印 数 1-10 000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7557-9
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究





五谷杂粮

——是人类营养的调节师

五谷杂粮作为人们日常膳食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康食疗的双重作用，对人类健康的影响极大。五谷杂粮是营养的宝库，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。

五谷杂粮一方面作为餐桌上的主食，为人们提供充足的能量；另一方面，五谷杂粮又是美味的天堂。种类繁多、味道各异的品种更是人们消遣的零食，既美味又健康。可以说，五谷杂粮是人类营养的调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

鉴于此，本书从最贴近人们生活的食物入手，不仅参考了国内外最新的饮食与营养信息，还结合我国传统的中医理论，运用通俗易懂的语言，科学严谨地对五谷杂粮的营养功效、食用安全与食疗食补作用进行了详细的阐述。全书在对食物营养与食物安全的叙述中穿插进精心设计的贴士，不仅可以让读者在了解食物营养的同时获悉一些实用的妙方，还可以帮助读者掌握食物的挑选、储存方法与饮食的禁忌。

此外，本书结合当前时事，指出了很多食物的安全隐患，可以让读者防患于未然。本书适用于不同年龄段、不同文化程

前言 | Foreword



度的人群阅读，在科学营养观的指导下配备多种科学实用、简单易学的营养食谱，为所有关注健康的人提供了一个学习与养身的平台。

本书从谷类、豆类、薯类、坚果等杂粮入手，让您全方面了解既健康又有营养的五谷杂粮。最值得一提的是，书中精选了多种科学营养的，并且色、香、味俱全的菜肴，让您每天吃到健康，为您及您家人的生活增添健康，远离疾病困扰。

本书重在树立一个科学合理的营养饮食观念，以此引导人们正确饮食、合理养身，为强健全民族贡献微薄之力。全书以观点新颖、知识面广、简单实用为特点，是一本看得懂、学得会、记得住、能养生的好书。



目录 | Contents



一、大米——第一食粮

- 板栗鲜贝饭..... 14
- 荷香鸡粒饭..... 14
- 口蘑菜心炒饭..... 15
- 麦片焖米饭..... 15
- 黄芪红枣粥..... 16
- 金银饭..... 16
- 咖喱炒饭..... 17
- 米茶饭..... 18
- 草菇蔬果炒饭..... 18
- 北菇粒虾球粥..... 19
- 时蔬鸡蛋炒饭..... 19
- 扬州炒饭..... 20
- 菠菜烤饭..... 21
- 特色蒸饭..... 21
- 三椒牛肉饭..... 22
- 苦瓜皮蛋粥..... 23
- 木瓜火腿蒸饭..... 24
- 山菜蘑菇炒饭..... 24
- 粉蒸排骨饭..... 25
- 高粱米水饭..... 25

二、大麦——丰盛的“珍珠”

- 大麦汤..... 28
- 大麦黄豆煎饼..... 28
- 大麦牛肉粥..... 29
- 大麦糯米粥..... 29

三、小米——女性的滋补品

- 小米粥..... 32
- 竹筒鲜虾蒸饭..... 32
- 豆汁粥..... 33
- 五彩玉米饭..... 33
- 菜卷小米饭..... 34
- 大麦仁粥..... 35
- 枸杞牛膝小米饭..... 35
- 小米鸡蛋粥..... 36



目录 | Contents



● 小米红枣粥	36
● 黑米小米粥	37

四、小麦——天然保健品

● 糯米小麦粥	40
● 小麦大枣粥	40
● 鸡蛋面丝汤	41
● 小麦红枣桂圆粥	41
● 回勺面	42
● 蒸面条	42
● 牛肉炒面	43
● 扁豆面	44
● 糖醋宽心面	45
● 白蘑肉丝面	45



● 蛋皮香菇烧卖	46
● 混汤包子	46
● 四喜鱼蓉蒸饺	47
● 三鲜包	48
● 水煎包	49
● 三鲜回头	50
● 蘑菇鸡肉饺	51
● 炸酥饺	51

五、玉米——红光食品

● 冰糖五色粥	54
● 南瓜肉丸汤	54
● 瑶柱冬瓜玉米汤	55
● 甘薯玉米粥	55
● 玉米汤面	56
● 番茄玉米粥	57
● 豇豆玉米粥	57
● 玉米瘦肉粥	58
● 红花山药玉米粥	58
● 酸辣凉捞面	59
● 菠菜汤面	60
● 豆腐炸酱面	61
● 牛肉炆锅面	62
● 玉米虾肉煎饺	62

目录 | Contents



- 四果粥 63
- 鸡汤煮芸丝 63
- 狗肉汤面 64
- 虾蔬焖果饭 65

六、荞麦——与健康不见不散

- 韩式冷面 68
- 荞面煎饼 68
- 春川拌面 69
- 牛骨髓炒面 69
- 猪肉白菜蒸饺 70
- 荞面灌汤包 71
- 荞麦面蒸饺 72
- 麻酱荞麦凉面 73

- 毛豆荞麦粥 73
- 朝鲜冷面 74
- 荞麦烫面饺 74
- 蓝花卤面 75

七、赤小豆——高营养的“心之谷”

- 鲤鱼五味粥 78
- 鲤鱼赤小豆粥 78
- 郁李仁赤小豆粥 79
- 赤小豆内金粥 79
- 三豆樱桃骨鸭汤 80
- 赤小豆粥 81
- 八宝粥 81
- 赤豆米饭 82
- 山药赤豆汤 83
- 鹌鹑肉粥 84
- 节瓜蚝豉猪腱汤 85
- 白果拌红豆 85
- 赤小豆荸荠粥 86
- 黑糯米红绿粥 87

八、黄豆——超级神话食品

- 双黄粥 90

目录 | Contents



● 猪蹄筋黄豆汤	90
● 五豆汤	91
● 豆浆水饭	91
● 四川豆花面	92
● 麻香凉捞面	93
● 松子牛肉饭	94
● 玉米面素菜包	95
● 鸡丁黄豆芽	95
● 鲮鱼黄豆粥	96
● 咸鱼豆芽炒饭	96
● 驴打滚	97

九、绿豆——绿色珍珠

● 金黄煎饼	100
● 瑶柱瘦肉汤	100
● 加味绿豆粥	101
● 薄荷绿豆粥	101
● 猪肝拌绿豆芽	102
● 绿豆粥	103
● 百合绿豆粥	103
● 海带清热汤	104
● 绿豆老鸭汤	104
● 消暑绿豆粥	105
● 绿豆糕	106

● 双豆海带猪腿肉汤	107
------------------	-----

十、豆浆——营养实用的佳品

● 红花山药豆浆粥	110
● 甜浆粥	110
● 豆浆粥	111

十一、豆腐——世界的健康食品

● 黄金豆腐	114
● 三丁蒸豆腐	114



目录 | Contents



● 鸡爪豆腐	115
● 栗子豆腐	115
● 香椿拌豆腐	116
● 雪菜炒豆腐	117
● 皮蛋拌白玉	118
● 卤虎皮豆腐	118
● 甜辣豆腐	119
● 翡翠油豆腐	120
● 绍子豆腐	121
● 四宝豆腐	121
● 老汤卤豆腐	122
● 炒桂花豆腐	122
● 榄菜虾仁蒸豆腐	123
● 甜酱拌豆腐	123
● 蟹柳豆腐粥	124
● 口蘑豆腐汤面	125

十二、豌豆——豆家族的漂亮妹妹

● 豌豆烤饭	128
● 冬瓜鲜虾豌豆汤	129
● 泡青豌豆	129
● 茄汁牛肉面	130
● 滑蛋虾仁烩饭	131
● 豌豆素鸡粥	132

● 鸡丁拌青豌豆	132
● 肉末菜饭	133
● 胡萝卜蛋炒饭	134
● 四色豆腐	135
● 豌豆焖饭	135

十三、土豆——地下苹果

● 土豆苦力	138
● 炸土豆丸子	138
● 炸土豆肉饼	139
● 红焖小土豆	139
● 土豆烧猪尾	140
● 素炒三丁	140
● 搓鱼儿	141
● 炒蟹粉	142
● 麻辣土豆鸡	143
● 乌克兰牛肉	143
● 辣味牛肉土豆汤	144
● 肉末小土豆汤	144
● 香炸土豆饼	145
● 青椒土豆丝	145
● 枣泥麻圆	146
● 椒麻鸡丁	147

目录 | Contents



十四、豇豆——豆中上品

- 红油豇豆 150
- 泡豇豆煨猪肉干 151

十五、南瓜——最佳防癌食品

- 南瓜鸡肉饺 154
- 南瓜蒜茸汤 155
- 五色蔬菜汤 155
- 五色柴鱼汤 156
- 笋片南瓜煮鱼汤 156
- 南瓜百合粥 157
- 群菌南瓜块 158
- 蒜烧双蛋南瓜 158
- 红薯南瓜汤 159



- 南瓜炒虾米 159
- 香甜南瓜粥 160
- 麻辣南瓜 161

十六、红薯——地下人参

- 炸薯丸 164
- 红薯姜汤 164
- 红薯鸡腿 165

十七、蚕豆——百豆之先

- 冬瓜蚕豆壳粥 168
- 椒麻茄子汤 169
- 酥油蚕豆 170
- 椿芽蚕豆 171
- 鲫鱼蚕豆粥 171

十八、莲子——脾之果也

- 山莲葡萄粥 174
- 桂圆莲实粥 174
- 冬瓜莲米粥 175
- 莲子粥 175
- 莲子红枣粥 176

目录 | Contents



- 杞子百合莲花汤.....176
- 银花莲子粥.....177
- 蜜枣莱干乌鸡汤.....178
- 凤爪枸杞水鱼汤.....179
- 龙眼清凉补汤.....179
- 双莲红豆猪心汤.....180
- 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤.....181

十九、葵花子——阳光食品

- 奶油南瓜粥.....184
- 红枣糯米饭.....185
- 五仁包.....185

二十、花生——将营养进行到底

- 生滚泥鳅粥.....188
- 花生牛肉汤.....188
- 郁李仁花生粥.....189
- 果仁包子.....189
- 花生杏仁粥.....190
- 提子花生饭.....190
- 什锦包子.....191
- 京都肉饼.....192
- 花生米拌豆腐干.....193

- 花生菇耳猪肚汤.....193
- 糯米煎圆.....194
- 红豆凉糕.....195

二十一、核桃——养人之宝

- 核桃木耳粥.....198
- 枸杞核桃粥.....198
- 核桃糯米糊.....199
- 黑豆小麦猪腰汤.....199

二十二、芝麻——让健康开门

- 猪骨髓粥.....202
- 黑糯米粥.....202
- 芝麻黑豆泥鳅汤.....203
- 芝麻粥.....203
- 黑芝麻甜奶粥.....204
- 芝麻八宝饭.....204
- 鲜香黑芝麻粥.....205
- 麻酱烧饼.....206
- 黑芝麻莲藕汤.....207
- 芝麻凉团.....207
- 内蒙古饼.....208

一、大米——第一食粮

大米按照品种类型分为粳米、籼米和糯米三类。其中，粳米由粳型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形；籼米由籼性非糯性稻谷制成，米粒一般呈椭圆形；糯米由糯性稻谷制成，乳白色，不透明，也有呈半透明的，黏性大。



连线营养专家

营养功效 精白米——精白米是我们经常食用的米，由于去掉了胚芽和米糠，所以看起来洁白细腻，但它的营养价值很低，只含有碳水化合物和其他一些微量元素。

黑米——黑米的营养价值很高，其表皮色素具有很强的抗衰老能力。不仅如此，黑米还有预防癌症与动脉硬化，治疗头晕、贫血、视力下降等病症的功效。此外，黑米对产妇还有补血的功用。

糯米——糯米又叫江米，其中含有丰富的脂肪、蛋白质、糖类、B族维生素、钙、磷、铁及淀粉等多种营养成分，对食欲不佳、神经衰弱、脾胃虚寒、体质虚弱等症均有较好的疗效，是一种温和健康的滋补品。

糙米——糙米是指稻谷去壳后的米粒，虽然外表粗糙、炊煮费事、消化难、口感差，但营养成分充足，营养价值高。糙米的米糠和胚芽都富含B族维生素与维生素E，不仅可以促进血液循环，提高抵抗力，还可以有效地消除烦躁情绪，给您带来愉悦的心情。

营养提示 注意维生素B₁的吸收与补充——大米做成粥，更易于人体的消化吸收。但做大米粥时，千万不要放碱，因为大米是人体维生素B₁的重要来源，而碱能破坏大米中的维生素B₁。此外，食用精白米时，最好与粗粮适当搭配，否则容易因为缺乏维生素B₁而患脚气病。

连线安全专家

安全警戒线 大米（粳米）+马肉 = 瘤疾

大米+苍耳 = 心口疼痛

安全挑选 在大米的挑选过程中，首先应选择米粒大小均匀、颗粒饱满、色泽鲜亮的，如果抓一把在手中，会在手上粘一层白色的米糠。

抓少量大米放在手中，然后在米上哈一口气，或用双手将其搓热，如果大米能够散发出一股清香就说明是新米，可以购买。

安全储存 人们在购买大米时常常一次性购买十几千克，所以不可能一次就吃完，这就需要妥善储存。可以将大米放在干燥清洁的米缸或木桶中，并把几枚大蒜或少量花椒包扎后放入米中，这样会防止米缸中生虫子。

安全关键词 陈化米——陈化米是指经过长时间贮存后，由于温度、水分等因素的影响，大米中的淀粉、脂肪和蛋白质等会发生各种变化，失去原有的色、香、味，最后营养变得很低，甚至含有黄曲霉毒素等有毒有害物质。贮存时间、温度、水分和氧气是影响大米陈化的主要因素。另外，大米品种、加工精度、糠粉含量以及虫霉危害也与大米陈化有密切关系。大米陈化速度与贮存时间成正比，贮存时间愈长，陈化愈重。水分大，温度高，加工精度差，糠粉多，大米陈化速度就快。不同类型的大米中，糯米陈化最快，粳米次之，籼米较慢。因此，为保持大米的新鲜品质与食用可口性，应注意减少贮存时间，保持阴凉干燥。

健康红绿灯 红 灯——胃苦酸多、消化不良或阴虚内热者最好不要吃糯米，因为糯米过于黏滞，不利于消化。

绿 灯——经常食用大米尤其是糙米对肥胖者和糖尿病患者的健康均有促进作用，因为大米中糖和脂肪的含量很低，且含有丰富的纤维，可以降低人体对淀粉物质的消化与吸收速度，有效地控制血糖。但须注意的是，大米并不是吃得越多越好，要控制在每日250～300克左右。



板栗鲜贝饭

原料:熟栗子75克, 鲜贝50克, 葱花少许, 芥蓝、胡萝卜各适量, 白米饭150克, 蛋清半个。

调料:植物油10毫升, 精盐2.5克, 味精、白糖各少许。

♥ 制作步骤 ♥

1 板栗去皮; 鲜贝用蛋清、精盐、味精、淀粉浆拌匀, 与板栗一起下入温油中滑散、滑透; 倒入漏勺控净油; 芥蓝、胡萝卜切片, 用沸水焯烫透, 捞出, 沥净水分。

2 炒锅上火放植物油烧热, 用葱花炆锅, 下入米饭和调料, 拌炒均匀出锅装碗即可。



荷香鸡粒饭

原料:鸡腿肉100克, 荷叶1张, 口蘑、海米各适量, 大米150克。

调料:酱油10毫升, 香油5毫升, 绍酒5毫升, 白糖、精盐、鸡粉各少许, 清水60毫升。

♥ 制作步骤 ♥

1 鸡腿肉切粒; 荷叶入沸水锅中烫软, 取出后洗净; 口蘑切片; 海米用温水泡发回软。

2 锅烧干, 放入大米, 用文火慢炒至米粒膨胀、熟透, 起锅后与原料和调味料一起拌匀, 腌渍约30分钟。上笼屉用旺火蒸45分钟取出即可食用。

口蘑菜心炒饭

原料:口蘑75克, 菜心粒15克, 鸡蛋1个, 葱、姜末各少许, 白米饭200克。

调料:植物油10毫升, 精盐1.25克, 味精、胡椒粉各少许。

♥ 制作步骤 ♥

1 口蘑一切4瓣, 焯烫透, 捞出, 沥净水分; 鸡蛋搅成蛋液备用。

2 炒锅上火烧热, 下入植物油, 放入蛋液, 炒至定浆, 加入葱、姜末爆香, 再下入口蘑、白米饭, 翻炒片刻, 加入精盐、味精、胡椒粉, 撒入菜心粒, 炒拌均匀出锅装碗即可。



麦片焖米饭

原料:麦片25克, 鲜牛奶240克, 大米200克。

调料:白糖适量。

♥ 制作步骤 ♥

1 大米用清水淘洗净, 放清水中浸泡3小时, 捞出, 备用。将泡好的大米放入不锈钢锅中。

2 加入麦片和牛奶, 上旺火烧沸, 撇净浮沫, 加盖转文火慢焖30分钟, 熄火。

3 用余热再焖15分钟, 出锅装盘即可。

