

MODERN PEOPLE
现代人

现代人·时尚美食系列

“小吃大补”编写组 编

小吃大补

五谷

18种五谷杂粮显示餐桌中坚魅力

54道美味推荐补足身体之需

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小吃大补五谷 / “小吃大补”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5194-2

I.小... II.小... III.①杂粮—食品营养②杂粮—食谱
IV.① R151.3 ② TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142884 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 龙志丹

版式设计: 李若虹

责任终审: 孟寿萱

责任校对: 燕 杰

封面设计: 王超男

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 58.3 千字

书 号: ISBN 7-5019-5194-2/TS·3012 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51086S1X101ZBW



现代人·时尚美食系列



“小吃大补”编写组 编

小吃大补

五谷

 中国轻工业出版社

目录 Contents

前言

4 五谷的食补效力

7 根据体质正确食用五谷

谷类

8 稻米 米中之冠，不可或缺

12 糯米 健脾养胃，滋养珍品

16 小米 五谷杂粮，小米为首

20 薏米 去湿润肤，消暑佳品

24 黑米 滋阴补肾，明目活血

28 黄米 乌发驻颜，自然精灵

32 小麦（面粉） 当家主食，养心首选

36 大麦 消食暖胃，传统宝藏

40 燕麦 增性宜情，降脂降压

44 玉米 保健美容，黄金作物



豆类

48 黄豆 补钙养神，豆中之王

52 绿豆 清热祛火，度夏尖兵

56 红豆 清热解毒，利水消肿

60 黑豆 解毒补肾，黑色使者



其他

64 番薯 抗癌瘦身，健康之宝

68 山药 滋阴壮阳，去脂良材

72 花生 护心减肥，保护心脏

76 芝麻 补肝益肾，青春常在

文字：秦川、杨林、方妮、姚远

食材摄影：徐鹏、文冰

菜谱摄影：文冰、陈华琛、张旭明

前言

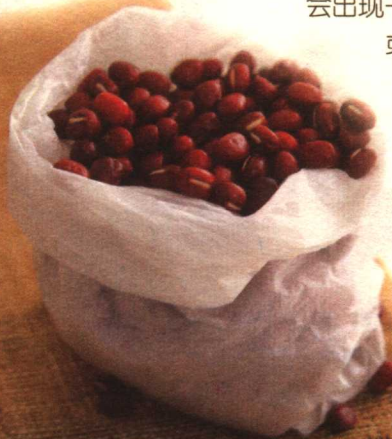
五谷的食补效力

充分了解五谷杂粮的养生之道所在，明白“补在何处”，才能更准确地发挥五谷的食补效力。中医古籍《黄帝内经》里早有论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；除稻米、小麦以外的其他粮食称为粗杂粮，即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类、黑豆、蚕豆、绿豆、豌豆等。

五谷杂粮富含维生素B₁

维生素B₁的生物化学名称叫硫胺素，是一种水溶性维生素。维生素B₁最重要的作用就是作为辅酶参加碳水化合物代谢，使人体热量来源的代谢过程能够顺利地进行。另外，维生素B₁还有增进食欲与消化，维护神经系统正常功能等作用。当人体缺乏维生素B₁时，热能代谢不完全，会产生丙酮酸等酸性物质，进而损伤大脑、神经、心脏等器官，由此会出现一系列症状：呕吐、厌食、便秘或腹泻，

或心律失常、心肌炎、全身浮肿，直至发生心力衰竭；还有神经系统症状，肌肉酸痛，皮肤感觉迟钝，筋脉弛张，挛缩，足部浮肿。人体所需的维生素B₁主要来源就是五谷杂粮。但加工越细的米面，维生素B₁含量越少，因为维生素B₁主要集中在谷粒的外层。



五谷杂粮含有更多的膳食纤维

膳食纤维是不能被人体胃肠道消化吸收的植物性食物的残余物，因为不能被消化和吸收，所以它不属于通常的营养成分。不过，这并不妨碍它具有非常好的健康价值。事实上，正是因为它对人体健康具有很多不可取代的作用，所以被称为“第七营养素”（前六个是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水）。

膳食纤维的主要作用有：

1. 降糖。延缓食物中葡萄糖的吸收，同时增加饱腹感，使糖的摄入减少，防止了餐后血糖急剧上升；

2. 降脂。可以减少肠道对胆固醇的吸收，促进胆汁的排泄，降低血胆固醇水平，可预防冠心病和结石症的发生；

3. 抗饥饿、减肥。膳食纤维在胃和肠道内吸水后，使胃和肠道扩张，产生饱腹感，就会发出已经饱了的信号，从而抑制吃更多的食物，有助于糖尿病和肥胖病人控制饮食，有助于减肥；

4. 通便。由于膳食纤维能吸水膨胀，肠内容物体积增大，并且能促进肠道蠕动，缩短肠内容物通过肠道的时间，能起到润便、治便秘和痔疮的作用；

5. 解毒防癌。膳食纤维能促进肠道蠕动，缩短了许多毒物，如肠道分解产生的酚、氨等及细菌、黄曲霉素、亚硝胺、多环芳烃等致癌物在肠道中的停留时间，减少肠道对毒物的滞留及吸收，对毒物起到稀释作用，膳食纤维还可与致癌物质结合，因



此具有良好的解毒防癌作用；

6. 增强抗病能力。膳食纤维能提高吞噬细胞的活动，增强人体免疫功能，有利于预防肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病、高脂血症、肿瘤等病。

五谷杂粮有利于糖尿病，有助于降低血压

近年的研究表明，进食粗杂粮及杂豆类后的餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米，利于糖尿病患者血糖控制。目前国外一些糖尿病膳食指导组织已建议糖尿病患者尽量选择食用粗杂粮及杂豆类，可将它们作为主食或主食的一部分食用。这些粗杂粮和杂豆类维持餐后血糖反应的能力也是不同的。如燕麦、荞麦、大麦、红米、黑米、红豆、扁豆等可明显缓解糖尿病患者餐后高血糖状态，减少24小时内血糖波动，降低空腹血糖，减少胰岛素分泌，利于糖尿病患者的血糖控制。

常吃五谷杂粮能够预防中风

医学研究表明，大量食用全谷物食物，可使患中风的危险性显著降低。研究表明，与每

天食用不到半片全麦面包或等量全麦

食品的妇女相比，食用粗杂粮多

者——相当于每天吃2~3片

全麦面包，患缺血性中风的可

能性低30%~40%，即使是每

天食用很少的五谷杂粮，也

会明显有助于降低患缺血性

中风的危险。



根据体质正确食用五谷

虽然五谷杂粮含有丰富的营养，但怎么吃、吃多少，也不是所有人都适合用相同的数据来量化的。不同体质的人，对五谷的需求也是不一样的。

人的“体质”，指的是人身体的形态和功能。正如世界上没有两片完全相同的叶子，人的体质也总有细微的差别，但只要把握大致的方向，了解人的体质有“寒、热、虚、实”四大分类，就基本上可以找出自己适合哪些食物了。

寒性体质的特征包括：脸色苍白、唇色淡；精神虚弱易疲劳；喜热饮热食；怕冷、怕风，手脚冰凉；女性的月经常常迟来，且多血块等。

适合寒性体质的五谷：稻米、糯米、高粱、花生、红豆、栗子、核桃、杏仁等。

热性体质的特征包括：常心情急躁，脾气不好；身体常发热、怕热；经常便秘，尿少且色黄；喜吃冰冷的食物或饮料等。

适合热性体质的五谷：大麦、小麦、荞麦、绿豆、薏米、小米等。

虚性体质的特征包括：说话有气无力，精神萎靡不振，舌质嫩白无苔，脉象细而无力，面色苍白无血色等。

适合虚性体质的五谷：稻米、糯米、高粱、花生、红豆、芝麻等。

实性体质的特征包括：容易烦躁不安、失眠；脾气不好，易爆易躁；有时口干口臭，呼吸气粗，容易腹胀、便秘；常感觉无端闷热等。

适合实性体质的五谷：薏米、绿豆、小米等。



Cereal 谷类

稻米

「米中之冠，
不可或缺」

→稻米：性平，味甘，俗称大米

补得有理

稻米是亚洲17个国家、非洲8个国家、拉丁美洲和加勒比海7个国家和1个近东国家的主食。稻米提供了人们饮食中27%的能量和20%的蛋白质。除了提供丰富的食物能量，稻米还是维生素B₁、核黄素和烟酸的营养佳源。稻米虽然提供了大量饮食中的能量，但是其氨基酸成分却不完整，基本微量元素的含量也十分有限。氨基酸组成分析表明，水稻中谷氨酸和天门冬氨酸含量高，而赖氨酸含量有限。

自古以来我国就认识到稻米的营养保健作用，体会到食用大米和防病、治病有不解之缘。近代科学技术发展更揭示出稻米中含有许多具有特殊生理功能的物质，研究和开发这些功能因子，可以发挥稻米的更大保健作用。

营养数字

(每100克)

三大营养素

蛋白质·····9.3克

脂肪·····0.8克

碳水化合物·····76.3克

维生素

维生素B₁·····0.11毫克

维生素B₂·····0.05毫克

尼克酸(烟酸)·····1.9毫克

维生素E·····0.46毫克

膳食纤维·····1.1克

矿物质

铁·····1.6毫克

锌·····1.17毫克

钙·····7毫克

磷·····120毫克



食补有方

吃米饭治疗慢性胃炎

稻米的主要食用方法就是蒸饭或者煮粥，蒸熟以后也可以继续加工做炒饭吃。将香菇泡发后切成丝，加上瘦肉末，煮成香菇饭，对治疗慢性胃炎有很好的辅助作用。

吃粥有利于消化

白米粥是我们最常见的吃法，米香浓郁、易于消化而且制作简单。加上一些枸杞子和白糖，用砂锅煮成粥，长期服用可以滋肝补肾，益精明目。适用于糖尿病和肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿遗精等症。

健康关照

稻谷加工去除稻壳后留下的第一道加工产品，也就是得到的完整米粒即为糙米。糙米保存完好的种皮、胚和胚乳。处于糙米状态的稻米中所含有的营养成分几乎没有损失，含有整个米粒中90%以上的营养成分，是稻米营养最佳的食用形态。而粳米就是糙米进一步加工，碾去糙米表面包裹的种皮、米胚和一部分胚乳，则成为又白又光洁的粳米。实际上，粳米剩下的几乎仅仅是淀粉了，故粳米是营养素最差的食用形态。

食用

大米煮粥时，上面有一层浓滑如膏的稀黏之物，这是米油，是补益填精的上品，病人、产妇、老人及体弱者最宜食用。如单取此米油，加上少许食盐空腹服下，效果更佳。

储存

生米不宜存放太久，否则在破损、变色、虫蛀、霉坏的米中，最容易产生有毒的霉菌，千万不能食用。同时大米也不适合放在阳光下暴晒，晒过的大米由于干燥，吸湿能力更强，更容易受潮发霉。

宜忌

大米不宜淘洗太久，否则维生素B₁的保存率只有未淘米的一半左右，同时具有解毒作用的泛酸也会随之遗失八成。淘米时冲洗二三次，将尘埃冲走即可。

美味推荐

鸡肉粥

材料：鸡胸肉 80 克，胡萝卜丝 50 克，大米 100 克，芹菜 80 克。

调料：盐 5 克，胡椒粉 4 克，葱花 5 克，淀粉适量。

做法：

1. 大米洗净，浸泡 2 小时；鸡肉洗净、切丝，加盐、淀粉腌制 15 分钟；芹菜洗净，去根，叶与茎分别切碎。
2. 将大米煮成粥；放入胡萝卜煮 10 分钟；然后起油锅炒香鸡肉和葱花，起锅后连芹菜叶加入米粥里。
3. 加盐和胡椒调味，撒上芹菜茎末即可。

鸡肉粥

糙米豌豆饭

材料：糙米、嫩豌豆。

调料：浓鸡汤。

做法：

糙米洗净，浸泡 2 小时；豌豆洗净。将糙米、豌豆一起放入焖锅，加水焖约 20 分钟，用筷子搅松饭粒，使米、豆分布均匀，淋入鸡汤，继续焖至汤干饭熟即可。

冰糖苦瓜粥

材料：大米100克，苦瓜1根，松花蛋1个。

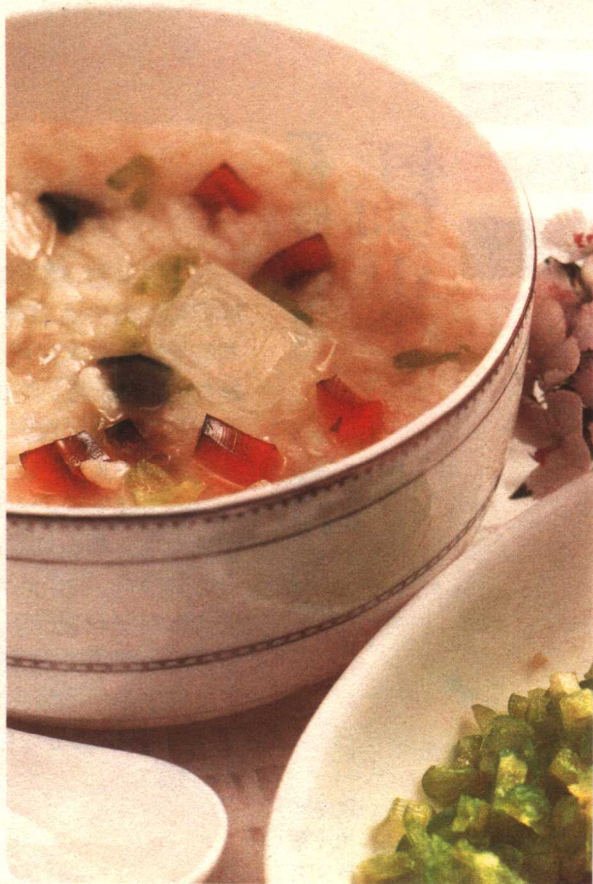
调料：冰糖、盐、葱末、姜末、香油适量。

做法：

1. 大米洗净，浸泡2小时；苦瓜洗净，去内膜和子，切末，用热水焯一下后捞出，沥干切成细末；松花蛋去皮，切小丁。

2. 锅置火上，加1000克水，煮沸后放米熬成粥。

3. 把苦瓜、松花蛋丁和冰糖放入熬好的粥里，煮5分钟，撒上葱花、姜末，点几滴香油即可。



大补情报

糙米饭易让人有饱足感，是节食减肥的好帮手。同时糙米有“褐色之米”的美称，富含维生素E、维生素B₁、维生素B₂和维生素K，及锌、不饱和脂肪酸。常食糙米不仅健体益智，而且对改善青春痘、黑斑、皱纹、皮肤粗糙等不良皮肤症状也有很好的疗效。

Cereal 谷类

糯米

「健脾养胃，
滋养珍品」

→糯米：性温，味甘，俗称江米、元米

补得有理

中医认为，糯米能够补养人体正气，是一种温和的滋补品，有补益中气，暖脾胃，止腹泻的作用。糯米有利于养血止血，滋阴补虚，是女性安胎、益肺的调养佳品。经常食用，对脾胃气虚，神经衰弱，便溏泄泻，体质虚弱，妊娠腹坠胀者最为适宜。

不过糯米缺乏一些维生素A、维生素C和微量元素，所以要通过搭配蔬菜和其他食物来均衡营养。但是洗米水的用处却不少，可用来烫煮涩味较强的笋子或蕨类，同时也可用于去掉干鳕鱼或干鱼的油脂，效果也颇好。脂肪及维生素等会经由洗米水中溶化出来，如果没有其他用途时，可用来浇花，即可成为优质的肥料。

营养数字

(每100克)

三大营养素

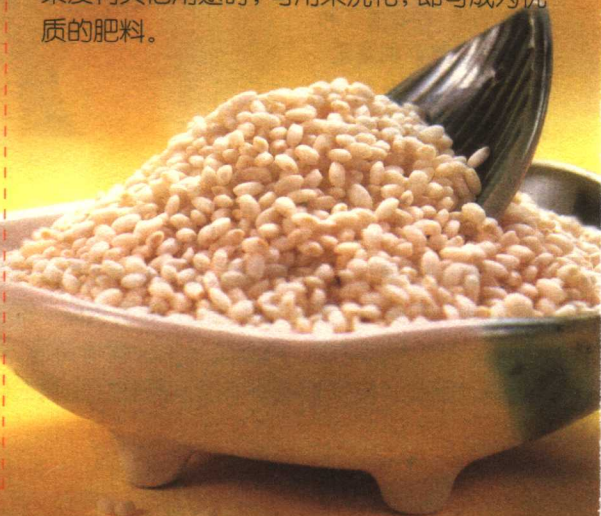
蛋白质·····7.7克
脂肪·····0.9克
碳水化合物·····74.1克

维生素

维生素B₁·····0.11毫克
维生素B₂·····0.04毫克
尼克酸(烟酸)·····2.3毫克
维生素E·····1.29毫克
膳食纤维·····1.3克

矿物质

钙·····60毫克
磷·····110毫克
铁·····2.4毫克
锌·····1.55毫克



食补有方

糯米藕粉补虚弱

用糯米、藕粉、白糖各250克，加水揉成团，蒸熟。分餐随量热吃或煎食均可。连续食用5~10天，可治疗虚弱、便血及鼻出血，具有补虚、止血、养胃之功。

常吃糯米舒筋活血

用糯米与当归、枸杞等制成的酒，能滋补、健身和治病，经常饮用，具有壮气提神、美容益寿、舒筋活血的功效。将糯米、栗子仁，水煮熟烂成粥，早餐食用，每天1次，可以主治腰腿软弱，反胃泄泻等症，也能补中益气、健脾养胃、补肾强筋、活血止血。

糯米还能治疗糖尿病

将香蕉去皮后和糯米一起煮粥，长期服用，对糖尿病有很好的疗效。

健康关照

糯米有一种和其他米不同的特性，它拥有不溶解于水的蛋白质。当被煮的时候，吸收水分，重量增加一倍，而且黏性很强，所以黏滞、难以消化，那些阴虚内热、胃病酸多，消化不良者则不宜食用。吃的时候也一定要注意适量，儿童老人最好少吃。而且多吃易发温热、生痰。

购买

糯米在选购时，以米粒较大，颗粒均匀，颜色白哲，有米香，无杂质的为好。

食用

吃了糯米后会周身发热，起到御寒、滋补的作用，最适合在冬天食用。而春天应该少吃，这是因为糯米属于刺激性、不好消化的食物，而春天应多吃清淡之品。

储存

糯米储存时要放在干燥、通风、阴凉的地方。

宜忌

用糯米煮粥时，最好跟莲子、麦片、百合等共煮，有利于改善糯米粥黏滞、难消化等特点。

美味推荐

银耳莲子糯米粥

材料：糯米、银耳、莲子、枸杞。

调料：冰糖。

做法：

糯米洗净，用水浸泡4小时；莲子洗净；银耳用水泡软，洗净，除蒂头。水煮沸后，将糯米和莲子一起下入水中，用大火煮沸后改成小火，熬成白粥。放入银耳，煮至银耳软熟，放入枸杞、冰糖煮匀后即成。



糯米藕

糯米藕

材料：藕 300 克，糯米 100 克。

调料：白糖 50 克，糖桂花少许。

做法：

1. 藕去皮，洗净，沥干，将藕节一端切下；糯米洗净，用水浸泡约 4 小时，泡透。
2. 在糯米中加入白糖拌匀，逐一灌入藕孔中；将切下的藕节头放回原位，用牙签插牢，以防漏米。
3. 将灌满糯米的藕段放入蒸笼中，用旺火蒸 1 小时左右，取出晾凉，去掉牙签、藕节头，切成 0.5 厘米厚的圆片，摆盘，倒入糖桂花即可。

珍珠糯米丸

材料：糯米80克，猪肉馅200克。

调料：盐5克，老抽8克，胡椒粉4克，香油3克，叉烧酱5克，蒜2瓣，姜6克。

做法：

1. 糯米洗净，浸泡6小时；姜、蒜洗净切末。
2. 猪肉馅放入适量清水，用筷子朝一个方向搅拌，至肉馅粉碎，用筷子挑起时呈丝状即可。再放入盐、老抽、胡椒粉、香油、叉烧酱、蒜末、姜末搅拌均匀。把拌好的肉馅用手团成均匀的丸子，在沥干水的糯米中滚动，直到肉丸上粘满糯米，看不见肉馅为止。
3. 蒸锅置火上，将糯米肉丸放入锅中，用大火蒸熟即可。

大补情报

糯米不仅对孕妇有特效，对男性还“别有功效”。用龙眼肉、莲子、红枣和糯米同煮成粥，每天服用2次，有补肾宁神、治疗阳痿的疗效。另外，发酵后的糯米，是酿制绍兴米酒和米醋不可缺少的材料。

