



五谷杂粮

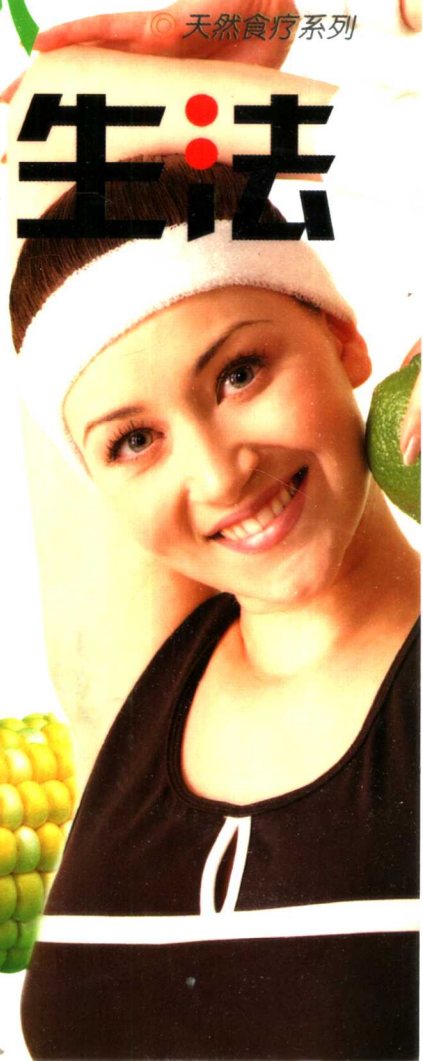


快乐健康
KUAILEJIAN KANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

童仁棠 / 编著
吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

五谷杂粮



食疗养生法

童仁棠 / 编著

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1168 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

五谷杂粮食疗养生法

童仁棠 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

磐石印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 103 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2708-2/R·609

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com



目录

第一篇 五谷杂粮养生篇

1. 糙米：健脑又健康 / 3
2. 小米：健胃又滋补 / 4
3. 米糠皮：最便宜的防癌食品 / 7
4. 黑米：四季进补佳品 / 10
5. 谷芽：开胃助消化的好食品 / 11
6. 小麦：最好的保健抗癌食品 / 12
7. 大麦：调整肠胃功能的健康食品 / 17
8. 小麦胚芽：是营养的精华 / 20
9. 荞麦：强心降压的健康食品 / 22
10. 燕麦：最佳的降血脂食物 / 25
11. 高粱：健脾止泻的健康食品 / 28
12. 玉米：抗癌防衰的食品 / 30
13. 花生：延年益寿的长生果 / 37
14. 黑芝麻：补血明目的健康食品 / 43
15. 芝麻：抗衰防老的食品 / 45

- ◆ 16. 黑豆：滋补肾亏的最佳食品 / 49
- ◆ 17. 红豆：消肿补血的好食品 / 53
- ◆ 18. 黄豆：豆类中营养价值最高 / 56
- ◆ 19. 绿豆：夏日最佳消暑食品 / 64
- ◆ 20. 蚕豆：降低胆固醇的健康食品 / 69
- ◆ 21. 豇豆：可治疗脾胃虚弱 / 73
- ◆ 22. 豌豆：抗菌消炎增强新陈代谢 / 75
- ◆ 23. 番薯：能抑制癌细胞的最佳食品 / 78
- ◆ 24. 马铃薯：消化不良的最佳特效食品 / 84
- ◆ 25. 芋头：胃弱者的最佳保健食品 / 90
- ◆ 26. 山药：滋补佳品 / 93
- ◆ 27. 南瓜：预防结肠癌的最佳食品 / 99
- ◆ 28. 薏米：抗癌保健补品 / 103
- ◆ 29. 莲子：消除心悸、失眠的最佳食品 / 109
- ◆ 30. 栗子：延年益寿抗衰老的补品 / 115
- ◆ 31. 大枣：抗癌强身的保健食品 / 119
- ◆ 32. 菱角：去热解毒的抗癌食品 / 126

第二篇 米食养生篇

- ◆ 1. 谷类的营养价值 / 133
- ◆ 2. 谷类营养成分中的主要不足处是什么 / 134

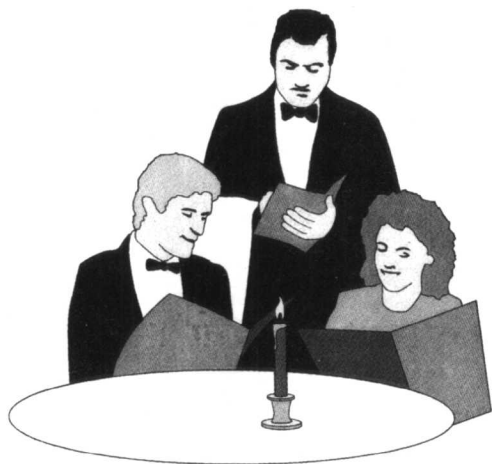
- ◆ 3. 谷类加工过细对营养有何影响 / 135
- ◆ 4. 家庭膳食中如何应用谷类才算是最合理 / 136
- ◆ 5. 骨头汤焖饭的制作及其特点是什么 / 137
- ◆ 6. 上海风味的“猪油菜饭”制作及其特点 / 137
- ◆ 7. 浙江风味的“荷香八宝饭”制作及其特点 / 139
- ◆ 8. 苏州风味的“四喜菜饭”制作及其特点 / 140
- ◆ 9. 扬州风味的“什锦炒饭”制作及其特点 / 141
- ◆ 10. 山东风味的“金银饭”制作及其特点 / 143
- ◆ 11. 广东风味的“滑蛋牛肉饭”制作及其特点 / 143
- ◆ 12. 福建风味的“八宝蟳饭”制作及其特点 / 144
- ◆ 13. 新疆风味的“羊肉抓饭”制作及其特点 / 146
- ◆ 14. 日本风味的“四喜饭”制作及其特点 / 147
- ◆ 15. 印度风味的“咖喱牛肉饭”的制作及其特点 / 148
- ◆ 16. 姜汁牛肉饭的制作方法及其功效是什么 / 149
- ◆ 17. 参枣糯米饭的制作方法及其功效是什么 / 149
- ◆ 18. 为什么说“粥为第一补人之物” / 150
- ◆ 19. 小绍兴鸡粥的制作方法及其特点 / 151
- ◆ 20. 艇仔粥的制作方法及其风味特色 / 152
- ◆ 21. 鱼生粥的制作及其特点 / 153
- ◆ 22. 绿豆粥的制作及其特点和营养价值 / 154
- ◆ 23. 红豆粥的制作及其特点和营养价值 / 155

- ④ 24. 甘薯粥的制作及其特点和营养价值 / 156
- ④ 25. 薏米粥的制作及其特点和营养价值 / 157
- ④ 26. 花生红枣粥的制作及其营养价值 / 158
- ④ 27. 山药粥的制作及其营养价值 / 158
- ④ 28. 虾皮菠菜粥的制作及其营养价值 / 159
- ④ 29. 牛肉粥的制作及其特点和营养价值 / 160
- ④ 30. 菜粥的功效是什么 / 161
- ④ 31. 豆粥及其功效是什么 / 162
- ④ 32. 肉蛋奶粥的功效是什么 / 163
- ④ 33. 人参粥的制作及功效是什么 / 164
- ④ 34. 山药猪肚粥的制作及功效是什么 / 165
- ④ 35. 消暑粥的制作及功效是什么 / 166
- ④ 36. 薏苡仁猪肺粥的制作及功效是什么 / 166
- ④ 37. 百合粥的制作及功效是什么 / 167
- ④ 38. 当归猪蹄粥的制作及功效是什么 / 167
- ④ 39. 首乌粥的制作及功效是什么 / 168
- ④ 40. 糯米的性味及功效是什么 / 169
- ④ 41. 治疗胃痛呕吐的糯米方 / 169
- ④ 42. 治疗胃炎的糯米方 / 170
- ④ 43. 治疗胃及十二指肠溃疡的糯米方 / 171
- ④ 44. 治疗肝病的糯米方 / 171

- ※45. 治疗感冒咳嗽的糯米方 / 172
- ※46. 治疗失眠的糯米方 / 172
- ※47. 治疗眩晕的糯米方 / 173
- ※48. 治疗高血压的糯米方 / 174
- ※49. 治疗肾炎等的糯米方 / 174
- ※50. 治疗遗精的糯米方 / 175
- ※51. 治疗阳痿的糯米方 / 175
- ※52. 治疗儿科疾病的糯米方 / 175
- ※53. 治疗更年期综合征的糯米方 / 176
- ※54. 治疗食欲不振的粳米方 / 176
- ※55. 治疗消化不良的粳米方 / 177
- ※56. 治疗胃脘痛的粳米方 / 178
- ※57. 治疗胃炎的粳米方 / 178

Chapter 7

五谷杂粮养生篇



Chapter



五谷杂粮养生篇

1. 糙米：健脑又健康

糙米与精米虽然都是稻米，不同的是：糙米在加工时只是脱掉稻壳，而精米则是连胚芽和米糠层都一并去掉了。因此糙米的矿物质含量比精米高，因为还带有胚芽，所以营养价值也比较高。

糙米在美国被称为“褐色之米”，食用糙米现今已成为美国人很普通的一种养生之道了。如果你以为糙米虽然营养价值高却可能不好消化，那就错了。

根据营养学家研究分析发现，糙米的消化吸收率比精米还高：脂肪的吸收率，精米饭为 91.7%，糙米饭为 61.9%。从表面上看，好像精米在这方面占优

势，但脂肪含量其实精米只有 0.5%，而糙米却有 1.3%。所以如果换算成实际的脂肪吸收率，精米只有 0.46%，糙米则为 0.8%，因此糙米比精米的吸收率几乎高出了 1 倍。

而其他营养成分的实际吸收率糙米也优于精米。蛋白质：精米为 2.23%，糙米为 2.5%；钙：精米为 0.2%，糙米为 0.8%。所以无论怎样比较，糙米的消化吸收率都比精米高。

现代医学研究证实，糙米还能够预防动脉硬化、糖尿病、大肠癌，防止便秘，且具有解毒的效用，能强肝健体，消除疲劳，提高记忆力，消除焦躁不安，更能提高生殖能力，防止不孕、早产、流产等病症，还能预防老年人的软骨症及腰、膝疼痛等病症。好处多多！

此外，糙米亦具有美容的作用，对于皮肤粗糙、青春痘、暗疮、黑斑、皱纹等，均有惊人的疗效。无怪乎，美国人会将其视为健康保健食品。

2. 小米：健胃又滋补

根据现代科学检测发现，小米中的蛋白质含量是

谷类中较高的。小米的蛋白质中含有丰富的亮氨酸和色氨酸。特别是色氨酸含量每 100 克小米便高达 202 毫克，居所有粮食之冠。

营养学家们建议，为弥补小米中的营养缺失，在食用小米时，只要配合食用豆类食品，就能大大地提高小米的营养价值。

此外，小米中还含有丰富的多种维生素和矿物元素。据研究，每 100 克小米含维生素 B₁ 0.57 毫克、B₂ 0.12 毫克、胡萝卜素 0.19 毫克、维生素 E 5.59 ~ 22.36 毫克，与大米相比，维生素 B₁ 高 1.5 倍，B₂ 高 1 倍，纤维素高 4 ~ 7 倍。含钙 29 毫克、磷 240 毫克、铁 4.7 毫克，以及镁、铜、锌、铬、硒等多种微量元素，这些元素对人体具有重要的生理作用。

由于小米营养丰富，无论是煮饭或熬粥，都很容易被人体消化吸收，小米每 100 克含淀粉 72 ~ 76 克，而淀粉的消化吸收率高达 99.4%；蛋白质为 83.4%；脂肪为 90.8%，是各类谷物中最高的。所以《本草纲目》中记载，喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效”。小米熬粥后浮在上面的一层米油，营养特别丰富。所以，小米是产妇及老人、病人、婴幼儿的很好的滋补佳品。

小米除了可作为粮食供人们食用外，还可以酿酒、制酒、或制成麦芽糖。

现代医学专家认为，饭后的困倦程度往往与食物蛋白质中的色氨酸含量有关。色氨酸会促使人的大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的血清素——五羟色胺。它会使人的大脑思维活动受到暂时抑制，人便会产生困倦感。小米富含色氨酸，且还含极易被消化的淀粉，进食小米食品后能使人很快产生温饱感，并促进人体胰岛素的分泌，进而提高人脑中色氨酸数量。所以，小米也是一种很好的安眠食品。

民间食补方



(1)感冒

小米 60 克，大葱头 5 个，将小米与大葱头一起煎汤频服，服后盖上被子让身体出汗。

(2)产后口渴

小米适量，清水淘洗净，放入锅中加水适量，用小火煮成粥，加入红糖调味食用。

(3)脾胃虚弱所导致的泄泻

小米 100 克，怀山药 25 克，大枣 8 个，加水适

量，煮粥食用。

(4)消渴(糖尿病)

宜用小米蒸饭常食。

(5)小儿消化不良

小米、怀山药各适量，一起研成细末，煮成糊后加白糖适量食用。

(6)小儿久泻

小米适量，用小火炒黄，加水煮成粥，加红糖调味食用。

(7)妇女妊娠黄白带

小米、黄芪各 30 克，加水熬成粥食用。

(8)脾胃虚弱，身体消瘦

小米 15 克，米 50 ~ 100 克，先用清水淘洗净，放入锅中加水适量，一起煮成粥，空腹时食用。

(9)乳汁不足

哺乳妇女，多喝小米汤，可使乳汁通畅。

3.米糠皮：最便宜的防癌食品

在人们生活水平日益提高的今天，反而有越来越多的人把米糠皮当作食物，这是为什么呢？因为，现

代科学研究证实，米糠皮具有极好的防癌功效。

米糠皮味甘辛、性平，无毒，主治噎膈、脚气等病症。

现代药理学研究也证实，从稻梗、稻壳或糠麸中能提取出一种抗癌物质，对于治疗实验小鼠的艾氏腹水癌有良好效果。

根据报载，有关专家研究发现，米糠皮里有抑制癌细胞增殖的成分，这个成分的分子量为 500 ~ 100，有耐热的特征。研究人员分析这种成分的结构，并用小老鼠做实验的结果发现，针对小鼠的纤维芽细胞和癌变细胞各 100 万个，按 1 毫升 0.9 毫克的浓度用此种米糠皮成分处理，正常细胞几乎可以 100% 生成，而且癌细胞竟然死亡了 50%。

国外有学者从杵头糠中提取了一种抗肿瘤物质 (23.6 克 / 千克)，并认为该物质可能就是多糖类化合物 (主要是五碳糖和六碳糖)，能溶于水，却不能溶于一般有机溶剂。

根据临床实验证明，用杵头糠、人参、炒石莲肉各 3 克，用水煎服，1 日 3 次，用来治疗食道癌患者，效果良好。

对此，有关专家便指出，在日常生活中，如果经

常食用一定量的米糠，可以增加人体肠内的废物排泄速度，达到预防大肠癌的作用。

而用米糠皮经过加工后提炼出来的米糠油，也是一种对人体健康有利的植物油。

美国《华尔街日报》曾经刊登这样一则消息——植物油对健康有利，米糠油尤为理想。因为这种油能抑制人体胆固醇的吸收与合成以防止心脑血管病变产生。美国心脏病学会曾举行专题报告，会议上，尼古洛奇教授的报告也证实：米糠确实可以纾解心脑血管疾病，研究发现，它含有丰富的维生素，这也是它有别于其他食用油的主要原因。米糠油是日本人非常爱食用的一种油脂，它对使日本成为世界长寿的“第一国”可说功不可没。

民间食补方



(1)脚气病

米糠皮 250 克，水煎去渣，加红糖服食，1 日 2 次。如加上黄豆 100 克同煮效果会更佳。

(2)骨髓炎

米糠 5000 克，加水 10 000 克，浸泡 24 小时，再