

# 杂粮养生 事典



## 绿色健康食物养生事典

杂粮的产地，杂粮的性味，杂粮的食用方法，杂粮的营养成分，杂粮的保健功效，杂粮的药用功效，杂粮的食用宜忌，杂粮的食疗验方，养生点品，细致全面，科学而严谨，通俗而实用。

童筱 编



内蒙古科学技术出版社

绿色健康食物养生事典



ZALIANG  
YANGSHENG  
SHIDIAN

# 杂粮养生 事典

童筱 编



内蒙古科学技术出版社





### ❖ 蚕豆 ❖

性平，味甘、微辛。功能利尿止血，补中益气，健脾利湿，涩精实肠，暖胃和腑，补肾。

### ❖ 芸豆 ❖

性平，味甘。营养丰富，蛋白质含量高于鸡肉。功能排毒养颜，益肾补元，提高人体免疫力。



### ❖ 玉米 ❖

性平，味甘。功能调中开胃，益肺宁心，止血降压，清利湿热，利尿利胆。含有赖氨酸、谷胱甘肽、硒等成分，有较好的抗癌作用。

## 杂粮养生事典

ZALIANG YANGSHENG SHIDIAN



### ❖ 芡实 ❖

又称鸡头米。营养丰富，易消化，是滋补汤羹中的常用谷实。



### ❖ 薏米 ❖

性微寒，味甘、淡。功能利水渗湿，健脾止泻，解热，镇痛，补肺，除痹，排脓。还可美容健肤，治扁平疣。

### ❖ 赤小豆 ❖

性平，味甘、酸。功能健脾利水，除湿退黄，清热解毒，消痈排脓，调经通乳，和血止泻。



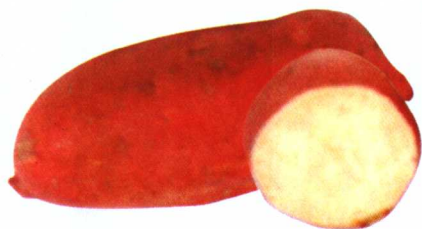


### ❖ 麦片 ❖

性平，味甘。功能益肝和胃，宽中和脾，补虚止汗，滑肠催产。

### ❖ 红薯 ❖

性平，味甘。功能清热除烦，生津止渴，去酒毒，降血压。



### ❖ 糯米 ❖

性温，味甘。富含B族维生素，能温暖脾胃，补中益气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定的缓解作用。



### ❖ 山药 ❖

性平，味甘。功能补中益气，补脾养肺，固肾益精，长志安神。

## 杂粮养生事典

ZALIANG YANGSHENG SHIDIAN



### ❖ 绿豆 ❖

性寒，味甘。功能滋补强壮，降压明目，滋润皮肤，补益元气，调和五脏，清热解毒，生津解暑，利水消肿，对葡萄球菌有抑制作用。



### ❖ 小米 ❖

性凉，味甘、咸。功能健脾和中，益肾气，补虚损，利小便，治烦渴，除热解毒。



### ❖ 黄豆 ❖

性平，味甘。功能健脾益气，润燥消水。富含高密度脂蛋白，有助于去除人体内多余的胆固醇。常食可预防心脏病、冠状动脉硬化等症。



### ❖ 花生 ❖

性平，味甘。功能降低血脂，补充营养，延年益寿，养血补脾，润肺化痰，止血增乳，润肠通便。

## 杂粮养生事典

ZALIANG YANGSHENG SHIDIAN

### ❖ 粳米 ❖

性平，味甘。功能健脾胃，补中气，养阴生津，除烦止渴，固肠止泻。



### ❖ 豇豆 ❖

性平，味甘、咸。功能理中益气，补肾健胃，和五脏，生精髓，助消化，补充营养成分，增强免疫力。





绿色健康食物养生事典

ZALIANG YANGSHENG SHIDIAN

# 杂粮养生事典

童筱 编



内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

杂粮养生事典/童筱编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 4

(绿色健康食物养生事典)

ISBN 7-5380-1415-2

I. 杂... II. 童... III. 杂粮—食物养生  
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026094 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/巴 图

责任编辑/李渊博

封面设计/李自茹

印 刷/赤峰中正制作印务有限公司

开 本/880×1300 1/32

印 张/10

彩色插图/4 页

字 数/280 千

版 次/2006 年 5 月第 1 版

印 次/2006 年 5 月第 1 次印刷

定 价/16.80 元

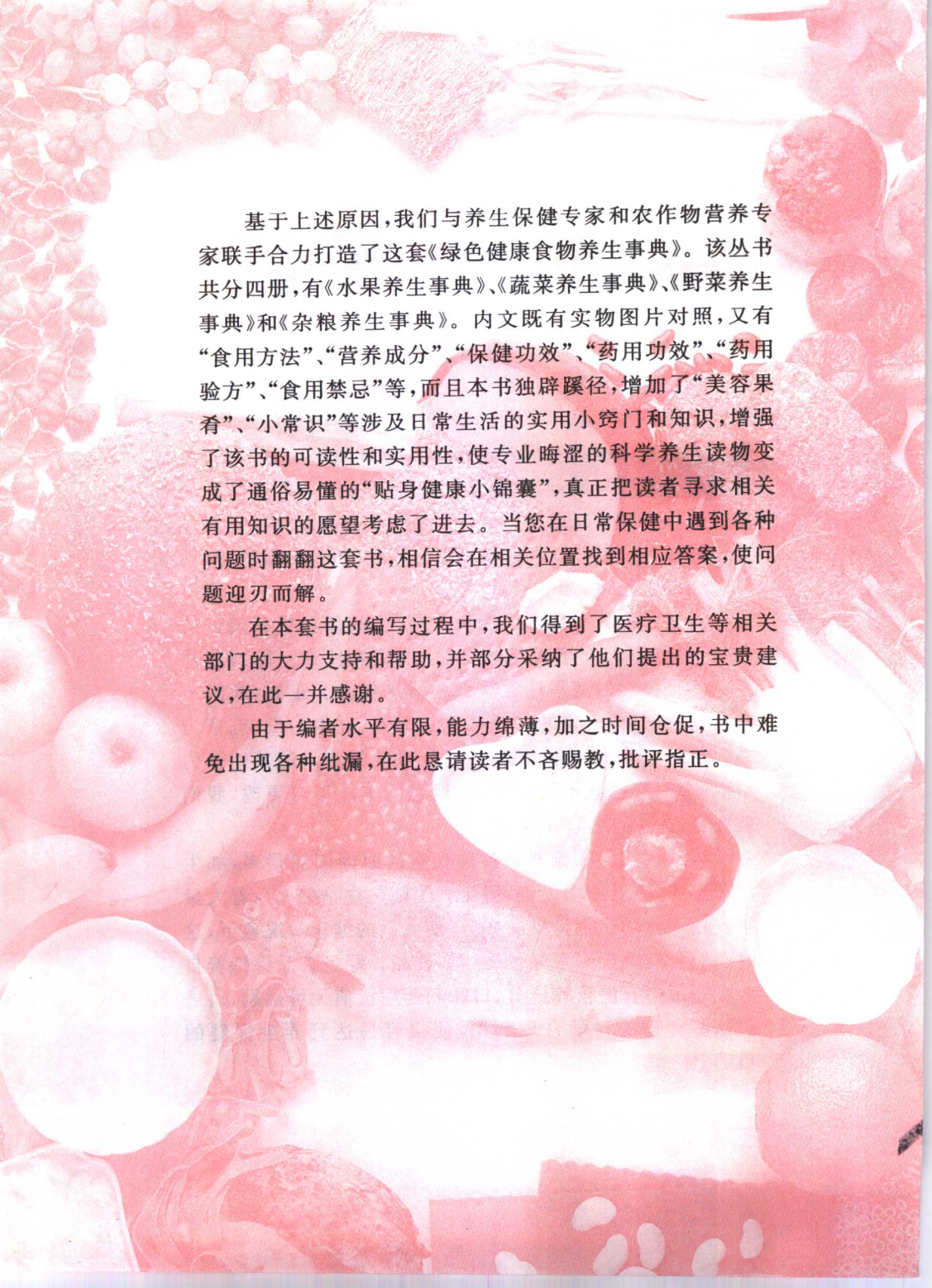
## 前言

渴望健康长寿一直是千百年来人们的不懈追求,从古代君王指派术士炼丹熬药到现代社会基因破解的运用,代表了人们对健康长寿探究的决心。炼丹熬药是盲目的,有着封建思想的局限,而力图从破解致病基因角度达到祛病强身的目的则是先进的、可行的,可现在离真正运用基因疗法治病还有一段时间和距离,在这个研究等待的阶段,我们该怎么办?怎么做?

其实,很简单,在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下,也不乏安享天年的寿星,他们靠什么?针剂药片吗?不是!靠的就是日常饮食和运动保健。正如《素问·脏气法时论》中所说的那样:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”人的其他行为可能改变,唯独吃不可改变,既然吃的本能不可更改,我们就要在吃上做文章、下工夫。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多,如生活节奏快,生活压力大等,但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分,使人们的健康每况愈下,这时我们自然就想到了绿色无污染食品。绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分,口味和药用价值无可挑剔,通过对这些食物的科学合理利用,便很容易达到养生保健的目的。





基于上述原因,我们与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造了这套《绿色健康食物养生事典》。该丛书共分四册,有《水果养生事典》、《蔬菜养生事典》、《野菜养生事典》和《杂粮养生事典》。内文既有实物图片对照,又有“食用方法”、“营养成分”、“保健功效”、“药用功效”、“药用验方”、“食用禁忌”等,而且本书独辟蹊径,增加了“美容果肴”、“小常识”等涉及日常生活的实用小窍门和知识,增强了该书的可读性和实用性,使专业晦涩的科学养生读物变成了通俗易懂的“贴身健康小锦囊”,真正把读者寻求相关有用知识的愿望考虑了进去。当您在日常保健中遇到各种问题时翻翻这套书,相信会在相关位置找到相应答案,使问题迎刃而解。

在本套书的编写过程中,我们得到了医疗卫生等相关部门的大力支持和帮助,并部分采纳了他们提出的宝贵建议,在此一并感谢。

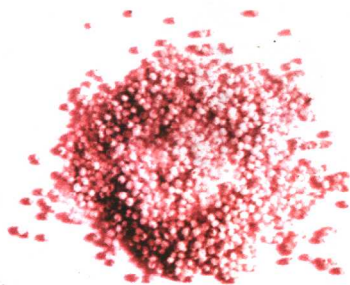
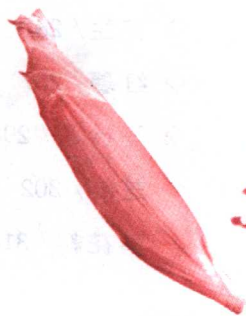
由于编者水平有限,能力绵薄,加之时间仓促,书中难免出现各种纰漏,在此恳请读者不吝赐教,批评指正。



# 目录

## 第一部分 五谷杂粮概述 / 7

- 一、五谷杂粮的渊源 / 7
- 二、五谷杂粮的种类划分 / 8
- 三、五谷杂粮的营养价值 / 10
- 四、五谷杂粮的鉴别窍门 / 17
- 五、五谷杂粮的储藏方法 / 24



## 第二部分 五谷杂粮与养生保健 / 27

- ◇ 小麦 / 27
- ◇ 荞麦 / 77
- ◇ 大麦 / 86
- ◇ 薏米 / 92
- ◇ 糯米 / 101
- ◇ 玉米 / 121
- ◇ 高粱 / 141
- ◇ 燕麦 / 147
- ◇ 粳米 / 154
- ◇ 粟米 / 176
- ◇ 黑米 / 187
- ◇ 黄豆 / 194
- ◇ 绿豆 / 213
- ◇ 赤小豆 / 227
- ◇ 扁豆 / 241
- ◇ 蚕豆 / 249
- ◇ 黑豆 / 255
- ◇ 豌豆 / 265
- ◇ 豇豆 / 276
- ◇ 花生 / 281
- ◇ 红薯 / 287
- ◇ 马铃薯 / 294
- ◇ 芝麻 / 302
- ◇ 葵花籽 / 316





## 第一部分 五谷杂粮概述

### 一、五谷杂粮的渊源

“神农尝百草，日遇七十毒”反映了古代劳动人民在漫长的采集岁月中，选择植物性食品的艰苦历程。他们采集过无数植物，有的吃了口齿发麻，有的吃了呕吐，有的吃了致命，有的吃了口感舒适且能充饥。经过千百次的尝试，选出了朴树籽、榛子、松子和板栗等人类能吃的果实类食品。而这些籽实，虽然可口，但毕竟产量不多，生长周期又长，爬树采摘也很费功夫，很难解决日益增多的人口的吃饭问题。

大约到了八千年前，华北平原的磁山人和裴李岗人，终于从“狗尾草”的籽实中，选出了产量多、生长周期短的作物，这就是小米。

此后，在秦岭以北的整个地区，小米逐渐繁殖开来，在六七千年前开始的仰韶文化（黄河中游）、大汶口文化（黄河下游）、红山文化（内蒙古和东北地区）、富河文化（内蒙古地区），直到五千年前后的龙山文化（黄河中下游）、柳湾文化（河湟地区）、仰韶后期、大汶口后期等许多文化类型的无数遗址里，除了出土石铲、石镰、蚌镰等农业生产工具以外，普遍都有炭化的小米遗存，还有加工粮食的石磨盘、石磨棒等工具。大约在五千年前，黄河流域又出现了大麦、小麦和高粱等粮食作物。

大约七千年前，在秦岭以南，长江下游杭州湾的河姆渡人不仅从野生

稻中培植出粳稻,并已能制造出大量骨耜来耕种。以后水稻就在中国南方逐渐繁殖起来。大约五千年前后,江汉流域的大溪文化、屈家岭文化,长江下游的马家溪文化、良渚文化,岭南的石峡文化,以及云南洱海地区的新石器时代考古遗址,均出土了人工栽培的炭化稻谷。考古专家根据发掘地下出土的文物及有关史料证明:中国是最早培植小米和大米的国家,这是祖先对人类发展所做出一大贡献。

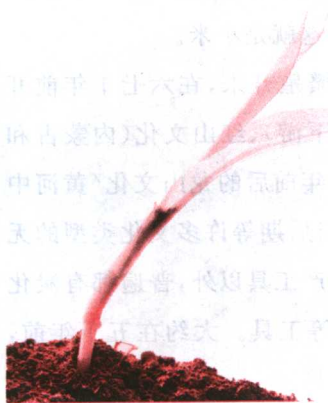
## 二、五谷杂粮的种类划分

五谷杂粮的种类是很多很杂的,但主要分三大类,即谷类食物、豆类食物、油脂食物。

### (一)豆类食物

豆类的品种很多,主要有大豆、蚕豆、豌豆、绿豆、芸豆、红小豆等,其中以大豆的营养价值最高。大豆按其色泽可分为黄、青、黑、褐和双色大

豆五种,以黄豆产量最大,食用普遍。大豆含有较高的蛋白质和脂肪,碳水化合物相对较少。其他豆类含有较高的碳水化合物,中等含量的蛋白质,少量的脂肪。豆制品的种类繁多,中国人经常食用的主要为豆腐、豆浆和豆芽。与谷类相比,豆类含有很高的蛋白质和脂肪。1千克黄豆的蛋白质含量相当于2.3千克的瘦猪肉或3千克鸡蛋或



12 千克牛奶中蛋白质的含量,因而黄豆又被人们称为“植物肉”、“绿色的乳牛”等。大豆是植物性食物中唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、高脂肪、高热能的食物。

## (二)谷类食物

谷类食品包括大米、面粉、玉米、小米、荞麦和高粱等。各种谷粒的构造基本相似,都是由谷皮、糊粉层、胚乳和谷胚四部分组成。谷皮位于谷粒的最外层,主要由纤维素和半纤维素组成,其中含有一定量的蛋白质、脂肪、维生素和食物纤维等成分。糊粉层位于谷皮下层,糊粉层的细胞里含有糊粉粒,它是由蛋白质、脂肪和矿物质组成。除此之外,糊粉层还含有多量的维生素和食物纤维,因此具有较高的营养价值。若米面加工过细,会使大部分营养素损失掉。胚乳占谷粒的绝大部分,几乎全部是淀粉,蛋白质、脂肪、矿物质、维生素含量极少。谷胚由胚芽、胚轴、胚根和子叶等部分组成,含有极其丰富的 B 族维生素和其他维生素,蛋白质、脂肪、矿物质含量也较多。由于谷类的种类、品种很多,其营养成分的含量不完全一致,即使是同一种类同一品种,也会因不同地区的气候条件、土壤条件和施肥耕作方式以及加工方法的不同,而使营养成分有所不同。

## (三)油脂类食物

食用植物油脂根据其来源可分为豆油、菜油、花生油、芝麻油、玉米油等。食用油脂的主要成分是三酰甘油酯,其次是类脂,还包括磷脂、糖脂和固醇,也包括脂溶性维生素和脂蛋白。食用油脂中均富含脂肪酸,但不同植物的油脂中必需脂肪酸的含量差别很大,如亚油酸在油脂中的含量分别为:豆油 52.2%,玉米油 47.8%,芝麻油 43.7%,花生油 37.6%。植物油以多不饱和脂肪酸为主,熔点低,消化吸收率高。因此,植物油是必需脂肪酸的最好来源,营养价值也较动物脂肪高。植物油脂中的必需脂肪酸和维生素 E 具有清除胆固醇的作用,故可防治高血脂和高胆固醇血症,尤其是米糠油、玉米油中含较多的植物固醇,如所含的谷固醇、豆固醇



等具有阻止胆固醇的吸收,从而可预防动脉硬化,促进饱和脂肪酸和胆固醇的代谢。

### 三、五谷杂粮的营养价值

每一种谷物的营养都有各自的特点,营养价值也不尽相同。如燕麦富含蛋白质,粟米富含色氨酸、胡萝卜素,豆类富含优质蛋白,高粱富含脂肪酸和丰富的铁,薯类富含胡萝卜素和维生素C。杂粮中的膳食纤维,虽然不被人体消化利用,但能通肠化气、清理废物,促进食物残渣尽早排出体外。尽管有的杂粮,例如粟米的营养价值比大米高一点,但如果完全用粟米代替大米,不光一般人口感难以接受,同样也不符合平衡膳食的原则。我们所说在保证主食多样化的前提下,要有意识地多选择杂粮,是因为现代人主要吃精米、精面,而杂粮吃得太少,这样主食不够多样化,不利于机体营养的摄入。所以,强调多吃杂粮,首先是为了保证主食的多样

化。同理,如果光吃杂粮,在保持营养摄入平衡上也绝不是什么好事。下面我们就来介绍一下五谷杂粮具体的营养价值以及科学的利用方法。

#### (一) 豆类的营养价值

豆类及其制品是植物性食品中唯一能与动物性食品“并驾齐驱”的高蛋白、低脂肪食品,营养比较全面,含量比较丰富,是理想的健康食品。



### 1. 豆类食物营养的特点分析

(1)脂肪:大豆含脂肪量为 18.4%,比其他豆类要高一些。豆类的脂肪组成,以不饱和脂肪酸居多,其含量达 80%以上。其中,油酸占 32%~35.6%,亚油酸占 51.7%~57%,亚麻酸占 2%~10%。此外,豆类中还含有约 1.64%的磷脂,维生素 E 的含量也特别高。豆类食物有显著的降低血胆固醇作用,同时也是防治冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

(2)碳水化合物:大豆的碳水化合物含量较低,仅为 25%~30%,而且其中约有一半是人体不能消化吸收的棉籽糖和木苏糖。因而可将豆制品作为糖尿病患者的能高能蛋白食物。

其他豆类的碳水化合物含量较高,为 50%~60%,小豆中含量更高些。若用小豆和大米(或小米)一起焖饭、煮粥,不仅能使营养更加全面,而且会增加芳香气味,增进人们的食欲,同时还能起到食物互补的作用。

(3)蛋白质:豆类的蛋白质含量一般 40%左右,个别品种可高达 52%。较高豆类蛋白质的必需氨基酸组成与动物性蛋白质相似,符合人体所需要的模式,是优质的完全蛋白质。特别是大豆中含有丰富的赖氨酸,其含量比谷类食物高 10 倍,所含的苏氨酸比谷类高 5 倍左右。而赖氨酸是所有谷类的第一限制性氨基酸,因此如果把大豆制品与其他粮食混合食用,不仅可以弥补谷类食物中蛋白质含量不足的问题,而且还补充了不足的氨基酸,从而使混合食物蛋白质的营养价值有了明显提高。

(4)矿物质与维生素:豆类含有丰富的钙、磷、铁、锌等矿物质元素,B 族维生素的含量明显高于大米、面粉和玉米等谷类食物,有的高出几倍甚至几十倍。豌豆中维生素 B<sub>1</sub> 的含量居各种粮食之首。豆类虽不含维生素 C,但用大豆或绿豆做成的豆芽,其维生素 C 的含量每百克可达 20 毫克,因此豆芽是维生素 C 的良好来源。故经常食用豆制品可补充人体所必需的矿物质元素和维生素,促进新陈代谢,增进食欲,提高健康水平。

(5)其他:除上述营养特点外,豆类还含有丰富的低聚半乳糖、卵磷脂、精氨酸、天门冬氨酸、胆碱、豆固醇等成分;有些豆类如赤小豆、刀豆和扁豆,还是国家规定的药食同源品种。这些物质有益于人体的健康,对于促进生长发育、增强记忆力、维护正常肝功能、明目解毒、防止动脉硬化和保持旺盛的活力都具有良好的作用。传统医学认为“服食大豆、令人长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、补虚能”。目前世界上许多国家都已把豆类及其制品列为健康食物或美容食物。

## 2. 豆类食物的常见种类

(1)煮品类:有南干、白干、五香干、苏州香干、熏干、豆丝、豆片等。它们都是经过压榨、切块、加料、水煮制成的。

(2)卤品类:有鸡腿、方鸡、元鸡、小素鸡、花干、小肚等。其中鸡腿、方鸡和花干是先经油炸然后再卤的豆制品。卤泡的汤中加有一定量的上等酱油、糖、味精等调味料,因此卤制成的豆制品味美香甜。

炒品类:有什锦(俗称杂拌)、辣块、干尖、辣条、油丝等。其中辣块、干尖、辣条是先经油炸再卤,而后再炒的豆制品。

(3)炸品类:有炸豆泡、炸虾、炸素卷等。豆泡炖、炒、焖、做汤均可。炸虾酥脆可口,并有虾的香味;炸素卷的特点是外焦里嫩。

(4)芽菜类:主要是黄豆、绿豆等豆类食物经水浸泡后所发的芽子,是一种非常优质的菜肴。

## 3. 豆类食物营养的科学利用

不同的加工和烹调方法,对大豆蛋白质吸收率有显著的影响。整粒熟大豆的蛋白质吸收率仅为 65.3%,但加工成豆浆可达 84.9%;制成豆腐可提高至 92%~96%。大豆中含有一种抗胰蛋白酶的因子,它能抑制胰蛋白酶的消化作用,使大豆难以分解为人体可吸收利用的各种氨基酸。因此,食用前必须使之钝化。钝化胰蛋白酶抑制因子的有效方法是常压蒸汽加热 30 分钟,或用水浸泡至含水量 60%时再蒸 5 分钟。经过加热煮