

CHANGSHI ZALIANG SHOU KANGTAI

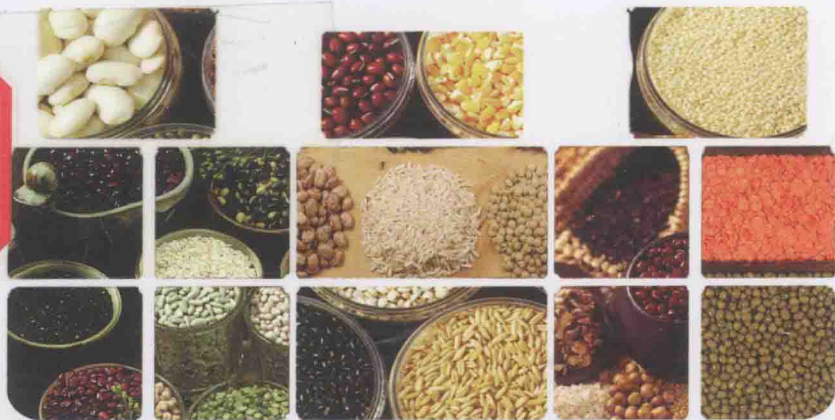
常食杂粮

寿康泰

主编 梁淑敏 李兴春

“医食同宗”就是说食物有药用功效。

两千多年前的医学名著《内经》就有许多关于食物对人体健康直接影响的论述，比如“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。”即饮食的食物，其性质不宜过热或过寒，否则就会生病，伤害健康。饮食得当，则可以少生病，有病可以早日恢复健康。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食物营养与药用解读 之四

常食杂粮



CHANGSHI ZALIANG SHOU KANGTAI

主 编 梁淑敏 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 永 李 铁 李 倩

李泽民 李学梅 李效梅 杨桂芝

吴凌云 张晶晶 姚 楠 梁志强

R2 / 1136



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

常食杂粮寿康泰 / 梁淑敏, 李兴春主编. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5091-8724-1

I. ①常… II. ①梁… ②李… III. ①杂粮-食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237749 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 韩志刘颖 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4.75 字数: 99 千字

版、印次: 2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-4500

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书编者收集了众多日常生活中百姓常食用的五谷杂粮，并从其特性、营养成分、保健治病功效、最佳食用时节、相互搭配食用指导、食用注意事项、常用食谱举例、日常选购与保存等做了具体的叙述。此书是广大百姓健康饮食和生活的好帮手，适合大众阅读。

医食同宗

——代前言

日常生活中，人们吃食物都是为了补充营养成分，如蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等，以求有效地发挥维持人体生命活动的作用。但是，却忽略了食物有防病治病的特殊功能，其实食物也是药物。

人之所以会生病，大多是因食物食用不当或吃了不该吃的食物，或少吃了应该吃的食物，结果不适宜人体的需要而患了病。“病从口入”就是这个道理。人吃错了食物会患病，而人如果有病吃了对机体有益的食物还可以治病。“医食同宗”就是说食物有药用功效。两千多年前的医学名著《黄帝内经》中就有许多关于食物对人体健康有直接影响的论述，比如“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”。即所饮的食物，其性质不宜过热或过寒，否则就会生病，影响健康。饮食得当，则可以少生病，有病也可以早日恢复。《黄帝内经》中说，“病热少愈，食肉则复，多食则遗”，说明食物有药性。

中医有“医食同宗”的说法，即指许多食物就是中药材，二者之间没有绝对的界限。中医开列的处方中，就有很多人们日常吃的食物，如桂圆、山楂、大枣、大蒜、生姜、牡蛎、银杏、绿豆、赤豆等。这些食物是有明显的药用价值的。患者在吃药治疗的同时，也应该在饮食上加以调整，辅助治疗，以起到事半功倍的治疗效果，否则药效也不佳。有一个健康新格言说：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是食物。”

还有一说：“药补不如食补”，都是说食物有保健作用。

单就营养价值看，各种食物不完全相同，在人体内的营养功效也有很大区别，所以不可随意食用，必须根据人体需要，根据每个人的健康状况而选择食用、均衡食用。我国古代医学家早就提出了“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”的科学饮食方案。所以无论从摄取营养角度，还是治病保健方面，人们的饮食都必须合理，符合食用者的身体状况，才有利于健康。

世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。”世界卫生组织还指出，组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。显然，个人生活方式起着决定性的作用。个人生活方式中饮食又是最重要的。可见，饮食对人的健康影响之大。

“合理膳食”主要体现在饮食营养平衡和其对人的保健及治疗功效上。营养合理可以防病，有病可以通过适当调节饮食起到辅助治疗作用。

《食物营养与药用解读》丛书，分别就蔬菜、水果、肉类、谷类进行了食物营养与药用的分析介绍，目的是要说明饮食不只是简单的充饥，而是要讲究营养价值和防病治病的药用功效。人们日常进食时，必须注意这两个方面的作用，才能真正做到饮食健康，身体健康。本丛书分4本《百菜会吃保健康》《百果巧食能祛病》《选食肉类促健康》《常食杂粮寿康泰》，在编写方法上也一改老方法，主要不是告诉人们怎样做菜做饭（不是菜谱有菜谱，不是食谱有食谱），而是告诉人们怎样根据个

人体质选择食物及食用中注意的问题，并注意了知识性、趣味性和可读性。相信读者读了此系列丛书后，会有新的感觉，一定愿意做到科学饮食，保持身体健康。

谷类食物包括米、面及豆类、薯类等，是从古至今多数国人传统食品中的主食。谷类食物供给人体大部分热能以及相当数量的B族维生素、矿物质和膳食纤维。现代谷类仍是人们的主要食用食物。以谷物为主食的膳食结构营养并不全面，蛋白质含量低，缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸，虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、膳食纤维，却缺少维生素C、维生素D，以及对人体有益的胡萝卜素。所以，吃饭时应配以副食搭配食用，以求平衡营养。

现在有些人食用谷类食物有偏颇，他们多吃大米、白面，而且喜吃精米、精面。这种吃法营养不平衡，对健康不利。我们提倡谷类食物要搭配吃，吃大米、白面搭配豆类和其他谷类食物，如小米、玉米等，以求达到平衡膳食，合理营养，以利于身体健康。《中国居民膳食指南》提出，食物多样、谷类为主、粗细搭配，建议我国成年人每人每天吃谷类、薯类及杂豆250 ~ 400克。

编者

2015年10月

目 录

- | | | | |
|------------------|----|-------------------------------|-----|
| 1. 玉米 (附: 玉米油) | 1 | 15. 芝麻 | |
| 2. 小米 | 8 | (附: 芝麻油) | 86 |
| 3. 荞麦 | 15 | 16. 红薯 | 92 |
| 4. 高粱 | 22 | 17. 黄豆 (附: 豆腐、腐竹、
豆浆、豆渣) | 98 |
| 5. 大米 | 28 | 18. 黑豆 | 106 |
| 6. 糯米 | 37 | 19. 豌豆 | 111 |
| 7. 薏苡仁 | 44 | 20. 绿豆 | 117 |
| 8. 燕麦 | 50 | 21. 蚕豆 | 123 |
| 9. 小麦 | 56 | 22. 扁豆 | 127 |
| 10. 大麦 | 62 | 23. 芸豆 | 132 |
| 11. 黍子 | 68 | 24. 红豆 | 137 |
| 12. 黑米 | 73 | 25. 豇豆 | 141 |
| 13. 青稞 | 78 | | |
| 14. 芡实 | 82 | | |

1

玉米

(附: 玉米油)



玉米为禾本科植物玉蜀黍的颖果，又名棒子、苞米、苞谷等。是当前世界热门食品。有些地区以它为主食。玉米是粗粮中的保健佳品，常食玉米对人体的健康颇为有利。玉米适宜所有人食用。现在有些人喜欢吃精米细面，在日常饮食中慢待了玉米这一普通而富有营养的食品。这是当前饮食中一个误区，必须加以纠正。特别是那些长期食用精米精粉和精制食品的人，更应该搭配食用一些玉米。玉米适于和任何粮豆搭配吃，不但营养全面，而且味道更香。

【营养价值】

玉米中含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。玉米所含的脂肪为精米、精面的 1 ~ 5 倍，而且富含不饱和脂肪酸，其中 50% 为亚油酸，还含有磷脂酰胆碱、谷固醇、维生素 E 等，能降低血清胆固醇，防止高血压、冠心病、心肌梗死的发生，并具有延缓细胞衰老的脑功能退化等作用。

玉米较为可口，含有丰富的可产生能量的糖类和脂肪，其脂肪含量比水稻、小麦高，可为人体增加能量。



【保健治病功效】

玉米性味甘平，具有调中开胃、降血脂的功效，《医林纂要》载“益肺宁心”。可见玉米能保持人体营养平衡，使人健康长寿。

最新研究证明，玉米含有赖氨酸、木质素、谷胱甘肽等多种抗癌物质，具有抗癌作用，能增强机体的免疫功能。玉米含有大量的赖氨酸，能控制癌肿的生长；谷胱甘肽，能使致癌物质失去毒性，通过消化道排出体外；玉米含有硒、镁，能抑制癌细胞发展。

玉米中的纤维素含量很高，对防止直肠癌和减肥具有重要意义。具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。

玉米胚类所含的营养物质能增加人体新陈代谢、调节神经系统功能，有延缓衰老、美容的作用。

玉米须有利尿降血压、止血止泻、助消化的作用。

玉米油能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病的发生，中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。



玉米适宜与豆类食品搭配吃

玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生糙皮病（赖皮病、玉蜀黍皮疹），这与烟酸缺乏有关。人体从食物中获取烟酸和色氨酸，后者在体内转化为烟酸，但玉米（包括高粱米）中烟酸以结合形式存在，不能被人体所利用，同时色氨酸含量又低，因此，导致烟酸缺乏，可致代谢紊乱，出现腹泻、痴呆、皮炎，因此又称为“3D症”。所以，玉米应与豆类或其他谷类食品搭配食用，以避免玉米的赖氨酸、色氨酸缺乏。

玉米蛋白质含量较低（8%~11%）、质量也较差（赖氨酸与色氨酸的含量特别低），而且缺乏矿物质，特别是钙和烟酸。应与其他谷类食物搭配吃，会使营养更全面。

【搭配食谱举例】

01

三合面发糕

面粉250克，黄豆面125克，玉米面125克，大枣、青梅各适量，鲜酵母10克。将玉米面用八成开水边搅边烫，晾凉后与面粉掺在一起，加入鲜酵母，用温水和成稀软面团。将大枣用开水泡开，洗净去核，与青梅均切成小条。待面团发好后，再掺入黄豆面揉匀，然后把大枣、青梅条加入拌匀。将蒸锅内加水烧开，铺好屉布，用手蘸水拍匀，再用小刀蘸水将面团割成小方块，用大火蒸熟即成。暄腾微甜，三合面混合食用，其蛋白质、钙的营养价值显著提高，有助于机体吸收。

02 玉米黄豆窝窝头

细玉米粉 400 克，黄豆粉 100 克。白糖与糖桂花一起放入盆内，慢慢加入适量温水，边加边揉成面团，搓成条再揪成小面剂。用手蘸上凉水，将每个小面剂搓成圆球状，再用右手在中间捏一个洞，并将上端捏成尖形且内外壁光滑时，上笼用大火蒸熟即成。黄豆具有滋补肝肾、滋阴润肌、利水消肿的功效，与玉米相配制成此食品，可为人体提供多种营养成分，具有调中开胃、滋补肝肾的功效。适用于慢性肾炎水肿、消化不良、食欲缺乏、体瘦、泄泻等病症者食用。

03 玉米绿豆粥

玉米粉 150 克，绿豆 100 克。将绿豆去杂洗净，放入锅内，加入适量水，煮至熟。玉米粉用凉水浸透和成糊状，徐徐下入沸开的煮绿豆锅中，不断搅拌，烧沸后，改为文火煮至粥熟。绿豆补益元气、调和五脏，清热解毒。与玉米组成此粥有清热解暑，调中开胃之功效。可作为肾炎水肿、泻痢、糖尿病等患者的食疗食品。常期食之能保持人体营养平衡，健康长寿。

04 玉米小米甜粥

玉米面 200 克，小米 80 克，红薯 200 克，南瓜 200 克，食碱少许。将小米淘洗干净。红薯、南瓜洗净，分别切成鸡蛋大小的块。将锅内加水 1600 毫升左右，置火上烧开，下入小米和少许食碱熬煮，约 5 分钟后再投入红薯块和南瓜块，继续熬煮 15 分钟，至米烂菜熟。米烂成粥后，一手不断抓玉米面均匀地

撒在粥内，一手拿勺子不断地搅动，直至玉米面撒完为止，转小火熬煮至熟即成。甜香可口，营养全面。

05 玉米粳米粥

玉米粉 100 克，粳米 100 克。将粳米去杂洗净放入锅内，加水适量煮至米熟后，调入玉米粉，煮成稀糊状，出锅即成。粳米具有养脾胃的功效，与调中开胃的玉米相配成粥，对食欲缺乏、消化不良、慢性肾炎水肿等病症者有一定的辅助治疗作用。

06 玉米烩饭

大米饭 200 克，芹菜 50 克，甜玉米罐头 1 听，鸡蛋 2 枚，火腿 30 克，精盐、湿淀粉、汤适量。火腿及芹菜切细末。将甜玉米浆倒入锅内，加汤同煮，煮沸后加盐，再用湿淀粉勾芡，煮至沸，将鸡蛋打入锅内并快速搅拌，在尚未起泡以前熄火。将熟热米饭盛在碗内，把煮好的甜玉米浆、鸡蛋等淋在热饭上，撒上火腿末、芹菜即成。大米健脾胃。鸡蛋滋阴润燥、补益血液、健脾生肌。火腿肉健脾开胃、滋肾生津。芹菜清热、利尿、降血压。四物与玉米相配成饭，可为人体提供多种营养成分，具有健脾开胃、滋阴润燥的功效。适宜于食欲缺乏、消化不良、干咳、心烦、睡眠不安、泄泻等病症者食用。

07 三粒小吃

取玉米粒、松子仁、豌豆粒一起炒熟作零食食用，搭配合理，营养更全面，对健康更有利。

08 奶白玉米粉冻

牛奶 250 克，玉米淀粉 100 克，2 枚鸡蛋的蛋清，白糖、香精各适量。将牛奶、白糖倒入锅煮沸。将玉米粉用冷水调成稀糊状，调入煮沸的牛奶糊中，边加边搅，再滴入香精，趁热倒入模具内晾凉，放入冰箱内冷冻即成。牛奶补虚损、益肺胃、生津润肠。鸡蛋清润肺利咽、清热解毒。二者与玉米淀粉共制成此冷食，营养丰富，具有补虚损、益肺胃的功效。适宜于虚弱劳损、反胃噎膈、消渴、咽痛、目赤、便秘等病症者食用。

吃玉米注意事项

青玉米棒宜煮食而不宜烤食，烤食易产生多种有害物质。采用土法膨化的玉米爆米花含铅很多，青少年过量食用会影响身体和智力的发育。

吃煮玉米时应把玉米粒里的胚尖全部吃进，因为玉米的许多养分都集中在这里。碾玉米面时，不要过细，以免损伤胚尖。

玉米不宜与富含纤维素的食物经常搭配食用，因为玉米本身已含有较多的木质纤维素。

玉米的通常食用方法是煮玉米粥、蒸玉米渣、熬玉米面糊或将玉米面做成窝窝头。在煮玉米粥时，可放入少量食碱（占粥的 0.6%），这样既吃不出碱味，又能保存玉米中的维生素 B₁ 和维生素 B₂。

选购和保存

选购玉米时，注意颗粒的大小均匀、色泽黄亮、质地干燥。

玉米需要常温储存在干燥、通风的环境下。玉米容易发霉，发霉后易产生黄曲霉菌（又叫黄曲霉素），有致癌作用。

玉米面有粗细之分，一般以粗磨玉米面为佳，这类玉米面中含有较多的赖氨酸，营养更丰富。

附：玉米油

玉米油又叫玉米胚芽油，色泽金黄，清澈透明，气味清香。这是一种含亚油酸较为丰富的植物油，含量为 55% 左右，还含有 30% 的单一不饱和脂类，维生素 E 的含量为每 100 克含 25 ~ 30 毫克。

玉米油富含亚油酸，亚油酸是人体必需脂肪酸，是构成人体细胞的组成部分，且具有明显的降低血胆固醇的效果，可防止血管硬化，预防冠心病。玉米油含有较多的植物固醇，具有阻止胆固醇在肠道被吸收的功能，促进饱和脂肪酸和胆固醇代谢的作用。所以，玉米油是一种营养和保健价值较高的优质食用油。现在已为人们所重视，作为营养保健油食用，尤其中老年人应多吃玉米油。玉米油可用于拌凉菜或热炒及烧煮等。

尽量选择一些知名品牌的在保质期内的玉米油。外观上要求色泽金黄、透明、无杂质，闻起来清香扑鼻、无异味。

未开封的玉米油常温保存在通风、干燥、避免阳光直射的地方即可。玉米油开封后，要尽快食用，每次食用后把容器封好。

2

小米



小米，又叫粟米、稗子、黏米，是一年生谷子的子实。小米颗粒很小，黄色或黄白色，是我国北方祖祖辈辈的主粮之一，为粟脱壳制成的粮食，我国北方通称谷子，去壳后称为小米，它性喜温暖，适应性强。小米粒小，质地较硬，制成品有甜香味。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。我国北方许多妇女在生育坐月子时，都用小米加红糖来调养身体。因为小米具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的身体得到调养，恢复体力。

【 营养价值 】

小米营养丰富，含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁。蛋白质的氨基酸组分中，苏氨酸、蛋氨酸和色氨酸的含量高于一般谷类。小米中的脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 A 原（胡萝卜素）的含量也比较丰富。

【 保健治病功效 】

中医学认为小米有滋养肾气、健脾胃、清虚热等医疗功能。《本草纲目》认为，喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效”。适宜于失眠、体虚、低热者食用。

小米性味甘咸、微寒。具有滋养肾气、健脾胃、清虚热的功效。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等。《本草纲目》载“主养肾气，去胃脾中热，益气。”《日用本草》载“和中益气，止痢，治消渴，利小便，陈者更良。”《滇南本草》载“主滋阴，养肾气，健脾胃，暖中。”

小米内所含的色氨酸能促使人体分泌产生睡意的5-羟色胺，有调节睡眠的作用。

小米搭配吃更营养

由于小米中赖氨酸的含量很低，若以小米为主食，要注意与豆类搭配。如配一些绿豆、黄豆、红薯、赤豆同煮，可将小米磨成小米面与绿豆或碎黄豆同煮，这样搭配同煮，营养更全面，味道更香甜。

【搭配食谱举例】

01

小米绿豆粥

小米150克，绿豆50克。将小米、绿豆分别去杂，淘洗干净。锅内加水适量，放入绿豆煮至熟，再放入小米煮至豆酥米烂成粥，出锅即成。

绿豆清热解毒、消暑生津、利尿消肿，与小米共煮此粥，含有多营养成分，具有补中、和胃、清热、利水的功效。适宜于食欲缺乏、消化不良、烦渴、气逆、小便不利、消瘦、乏力等病症者食用。