



中国著名营养学专家

◎顾奎琴/主编

■生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门，您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质，提高生活品质必读百科全书

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧



粮油干果养生手册



粮油干果养生手册

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

——● 顾奎琴 主编 ●——

图书在版编目 (CIP) 数据

粮油干果养生手册 / 顾奎琴主编. —北京: 农村读物出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5048-5298-4

I. 粮… II. 顾… III. ①粮食—食物养生—手册②食用油—食物养生—手册③干果—食物养生—手册 IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 188453 号

责任编辑	周承刚
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京机工印刷厂
开本	720mm×1000mm 1/16
印张	12.75
字数	150 千
版次	2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷
定价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

顾奎琴 沈 卫 王明霞

高 英 张桂云 李春阳

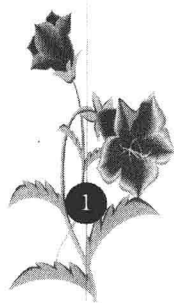
编著



目 录

❖❖ 一、概 述 ❖❖

(一) 粮谷类食物能提供哪些有益物质	2
1. 提供热能	2
2. 提供蛋白质	2
3. 提供脂肪	2
4. 提供维生素	3
5. 提供矿物质	3
6. 提供膳食纤维	4
(二) 怎样科学食用主食	4
1. 以谷类为主, 饮食多样化	4
2. 主食提倡粗细搭配	5
3. 不宜多吃油炸食品	7
4. 煮粥能否加碱	7
5. 宴请时不吃主食的习惯不好	8
6. 肥胖者怎样选择主食	10
7. 怎样调配好主食	12
8. 馒头与面包哪个有营养	13
9. 怎样合理烹调主食	13
10. 新米不宜多淘久泡	14
11. 不宜常吃、多吃油条	14
12. 不宜长期食用方便面	15

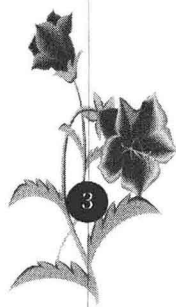


13. 精米、白面的缺陷	16
--------------------	----

二、粮谷类营养保健与食疗

(一) 小米	18
1. 来源与分布	18
2. 营养成分	18
3. 保健作用	19
4. 食疗方	19
(二) 谷芽	21
1. 来源与分布	21
2. 营养成分	21
3. 保健作用	21
4. 食疗方	22
(三) 小麦	22
1. 来源与分布	22
2. 营养成分	22
3. 保健作用	23
4. 食疗方	24
(四) 大麦	27
1. 来源与分布	27
2. 营养成分	27
3. 保健作用	29
4. 食疗方	29
(五) 荞麦	31
1. 来源与分布	31
2. 营养成分	31
3. 保健作用	32

4. 食疗方	33
(六) 燕麦	34
1. 来源与分布	34
2. 营养成分	35
3. 保健作用	35
4. 食疗方	36
(七) 稻米	37
1. 来源与分布	37
2. 营养成分	37
3. 保健作用	38
4. 食疗方	38
(八) 玉米	39
1. 来源与分布	39
2. 营养成分	39
3. 保健作用	40
4. 食疗方	42
(九) 薏米	45
1. 来源与分布	45
2. 营养成分	46
3. 保健作用	46
4. 食疗方	46
(十) 高粱米	49
1. 来源与分布	49
2. 营养成分	49
3. 保健作用	50
4. 食疗方	50
(十一) 黑玉米	51

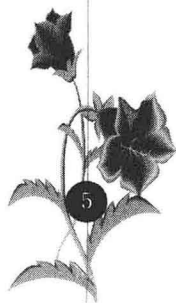


1. 来源与分布	51
2. 营养成分	51
3. 保健作用	52
4. 食疗方	53
(十二) 黑麦	54
1. 来源与分布	54
2. 营养成分	54
3. 保健作用	55
4. 食疗方	55
(十三) 黑米	56
1. 来源与分布	56
2. 营养成分	57
3. 保健作用	57
4. 食疗方	57
(十四) 黑谷子	58
1. 来源与分布	58
2. 营养成分	58
3. 保健作用	59
4. 食疗方	59
(十五) 米皮糠	60
1. 来源与分布	60
2. 营养成分	60
3. 保健作用	60
4. 食疗方	61
(十六) 小麦胚芽	61
1. 来源与分布	61
2. 营养成分	62

3. 保健作用	63
(十七) 彩色玉米	64
1. 来源与分布	64
2. 营养成分	64
3. 保健作用	65
(十八) 河东乌麦	65
1. 来源与分布	65
2. 营养成分	66
3. 保健作用	67
(十九) 莜麦	67
1. 来源与分布	67
2. 营养成分	67
3. 保健作用	68
(二十) 糯米	68
1. 来源与分布	68
2. 营养成分	68
3. 保健作用	69

❀❀ 三、硬果类营养保健与食疗 ❀❀

(一) 黑芝麻	71
1. 来源与分布	71
2. 营养成分	71
3. 保健作用	72
4. 食疗方	73
(二) 栗子	78
1. 来源与分布	78
2. 营养成分	79

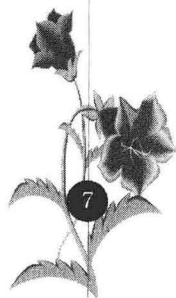


3. 保健作用	79
4. 食疗方	80
(三) 松子	81
1. 来源与分布	81
2. 营养成分	82
3. 保健作用	83
4. 食疗方	83
(四) 花生	83
1. 来源与分布	83
2. 营养成分	84
3. 保健作用	85
4. 食疗方	85
(五) 莲子	87
1. 来源与分布	87
2. 营养成分	87
3. 保健作用	88
4. 食疗方	89
(六) 白果	92
1. 来源与分布	92
2. 营养成分	93
3. 保健作用	93
4. 食疗方	94
(七) 核桃仁	96
1. 来源与分布	96
2. 营养成分	96
3. 保健作用	97
4. 食疗方	97

(八) 榛子	101
1. 来源与分布	101
2. 营养成分	102
3. 保健作用	102
4. 食疗方	102
(九) 榧子	102
1. 来源与分布	102
2. 营养成分	102
3. 保健作用	103
4. 食疗方	103
(十) 紫苏	105
1. 来源与分布	105
2. 营养成分	106
3. 保健作用	106
4. 食疗方	107

❀❀ 四、油脂类营养保健与食疗 ❀❀

(一) 亚麻油	110
1. 来源与分布	110
2. 营养成分	110
3. 保健作用	110
(二) 米糠油	111
1. 来源与分布	111
2. 营养成分	111
3. 保健作用	112
(三) 红花油	113
1. 来源与分布	113



2. 营养成分 114
3. 保健作用 114

❖❖❖ 五、粮谷类美食与保健食谱 ❖❖❖

- (一) 小米 117
 1. 小米枣仁粥 117
 2. 小米龙眼粥 117
 3. 双花决明小米粥 117
 4. 首乌鸡蛋小米粥 118
 5. 小米猪肝菠菜粥 118
 6. 小米鸡肝豉姜粥 118
 7. 小米饭 119
 8. 小米香菇粥 119
 9. 小米淮山药粥 119
 10. 小米甘薯饭 119
 11. 小米豆饭 120
 12. 小米蒸糕 120
 13. 小米芝麻粥 120
 14. 小米人参粥 120
 15. 鹿肉小米粥 121
 16. 小米羊胎粥 121
- (二) 小麦 121
 1. 猪肉小麦粥 121
 2. 小麦百合生地汤 121
 3. 小麦黑豆夜交藤汤 122
 4. 黑豆小麦粥 122
 5. 小麦红枣粥 122

6. 小麦山药粥	123
7. 小麦荷叶粥	123
8. 黑豆浮小麦饮	123
9. 猪脑麦枣	123
10. 小麦粥	123
11. 小麦鸡血粥	124
(三) 大麦	124
1. 大麦汤	124
2. 大麦饭	124
3. 大麦粉面片	125
4. 大麦粥	125
5. 大麦簪子粉	125
(四) 荞麦	126
1. 荞麦甜烙饼	126
2. 葱油荞麦饼	126
3. 荞麦韭黄饼	126
4. 荞麦蒸面	127
5. 荞麦面条	127
6. 荞麦粥	127
7. 荞麦菜粥	128
8. 荞麦红枣粥	128
9. 荞麦菜糊	128
10. 荞麦山药面糊	129
11. 荞麦龙眼粥	129
12. 山楂荞麦饼	129
(五) 稻米	130
1. 灵芝稻米粥	130

2. 桃花稻米美肤粥	130
3. 猪肾稻米粥	131
4. 柴草稻米粥	131
5. 枸杞鸽肉稻米粥	131
6. 黑豆稻米粥	131
7. 枇杷稻米粥	132
8. 山楂稻米粥	132
9. 红果稻米粥	132
10. 蒲公英稻米粥	133
11. 茯苓稻米粥	133
12. 荷叶稻米粥	133
13. 苍耳稻米粥	133
14. 稻米牛奶粥	134

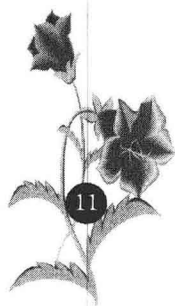
(六) 玉米

1. 玉米扁豆粥	134
2. 萝卜枸杞玉米粥	134
3. 玉米仁粥	135
4. 玉米面发糕	135
5. 玉米槐花糕	135
6. 嫩玉米红椒	136
7. 玉米须茶	136
8. 羊肝玉米粥	136
9. 胡萝卜玉米渣粥	136
10. 牛奶玉米粉粥	137

(七) 薏米

1. 银耳薏米羹	137
2. 鳖甲薏米粥	137

3. 薏米鸭肉	138
4. 芡实薏米粥	138
5. 薏米扁豆山楂粥	138
6. 薏米八宝饭	139
7. 山药薏米粥	139
8. 海藻薏米粥	140
9. 薏米海参粥	140
10. 薏米绿豆百合粥	140
11. 薏米红豆粥	141
12. 冰糖薏米粥	141
13. 杏仁陈皮薏米粥	141
14. 薏米土茯苓粥	141
15. 葱头薏米粥	142
16. 猪肺薏米粥	142
17. 白菜薏米粥	142
(八) 高粱米	142
1. 高粱米饭	142
2. 高粱米桑螵蛸粥	143
3. 高粱米粥	143
4. 羊肉高粱米粥	143
5. 高粱枣饼	143
6. 赤豆高粱粥	144
(九) 黑米	144
1. 黑米乌发晨粥	144
2. 黑米糖粥	145
3. 黑米麦粥	145
4. 黑米红枣粥	145



5. 黑米龙眼粥	145
6. 黑米花生粥	146
7. 黑米山药粥	146
8. 黑米赤豆饭	146
(十) 小麦胚芽	147
1. 小麦胚芽菜汁	147
2. 胚芽果菜汁	147
(十一) 糯米	148
1. 糯米百合糖粥	148
2. 糯米灵芝粥	148
3. 三珍糯米粥	148
4. 糯米枣竹灯心粥	149
5. 参枣糯米饭	149
6. 红枣糯米鲤鱼汤	149
7. 枸杞百合糯米粥	149
8. 甘草糯米粥	150
9. 三色糯米饭	150
10. 赤豆糯米减肥粥	150
11. 糯米梨	151
12. 椰子糯米蒸鸡饭	151
13. 糯米莲子粥	152
14. 桑葚百合糯米粥	152
15. 大葱糯米粥	152
16. 大蒜糯米粥	153
17. 糯米鲜藕粥	153
18. 红花糯米粥	153
19. 糯米内金粥	153

20. 椰子糯米粥	153
21. 阿胶糯米粥	154
(十二) 芝麻	154
1. 芝麻荸荠蛋羹	154
2. 麻桃蜜糕	155
3. 芝麻三合泥	155
4. 黑芝麻仁茶	156
5. 芝麻核桃奶	156
6. 天冬黑豆芝麻粥	156
7. 桂圆黑芝麻粥	156
8. 芝麻鱼球	157
9. 西芹拌芝麻	157
(十三) 白果	158
1. 白果肉粥	158
2. 枸杞子白果饮	158
3. 白果猪肚汤	158
4. 白果牛奶菊梨汤	158
5. 白果肺	159
6. 莲子白果汤	159
7. 腐竹白果粥	159
8. 芡实白果粥	160
9. 白果圆子羹	160
10. 银杏茶	161
(十四) 栗子	161
1. 栗子桂圆粥	161
2. 栗子滋补饭	161
3. 栗子羹	162

