



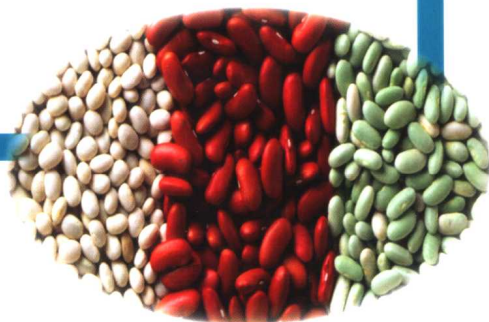
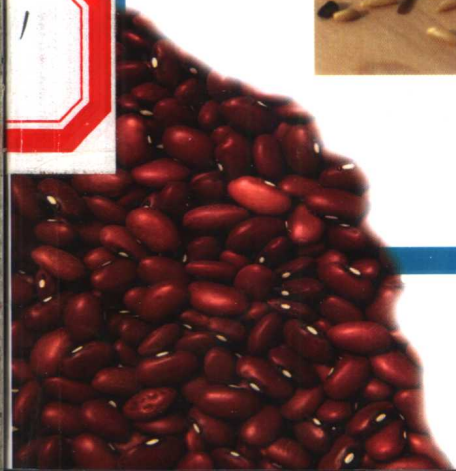
杂粮

祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社

ZALIANG QUBING QIANGSHEN 500 FANG



杂粮祛病强身 500 方

江苏工业学院图书馆
藏书章



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：金寿 冯红 王艳红 赵丽萍 瑞娟

图书在版编目（CIP）数据

杂粮祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄：河北科学技术出版社，2002

ISBN 7 - 5375 - 2710 - 5

I. 杂… II. 袁… III. 杂粮-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 073124 号

杂粮祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社出版发行（石家庄市和平西路新文里 8 号）

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 1/32 7.25 印张 181000 字 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷 印数：1—3000 定价：13.00 元

前 言

食物疗法，这一中华民族的伟大发明，无论从预防医学还是临床医学上看，都愈来愈表现出它的优胜之处和重要作用。

古有“安身之本，必资于食”，“日食两合米，胜似参芪一大包”之说，言明食物具有可食可药的双重效应，此即“食药同源”。杂粮是粮食的重要组成部分，其营养丰富。杂粮有的所含维生素、矿物质大大超过精细粮食，特别是所含纤维素更是精细粮食所无法相比的。医学专家们说，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌等重要功效。杂粮“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。诚为至稳善之方也”。易为广大患者所接受。

本书向读者介绍杂粮的品种，历史由来，所具特色，各种成分，食疗作用，注意事项等；特别着重介绍杂粮防病、治

病，养生，保健的食疗妙方。全书内容丰富，实用性强。

需要说明的：杂粮是众多粮食的统称，同时杂粮更是特指除精米、白面以外的其他粗粮，作为全面介绍粮食疗法的科普专辑，本书突出强调人应杂食的营养观点，这也和国人的饮食结构及目前流行的食疗观点相符合。

由于成书时间紧迫，作者水平有限，疏漏错误在所难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 者

2002. 11

目

录



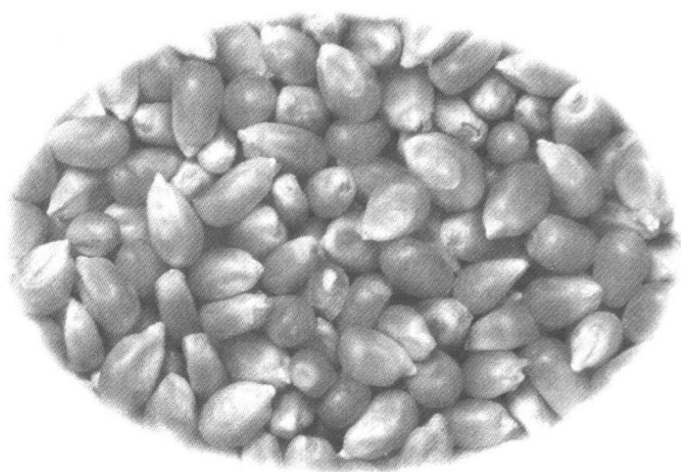
杂粮食用常识	(1)
膳食不必只求精	(2)
养生保健常吃粗粮	(3)
药食同源话粗粮	(5)
粮食家族中异军突起的黑小麦	(7)
大豆堪称粮中“宠儿”	(8)
不妨一试的“五色解五劳”	(10)
奇妙的“五周食五豆”	(11)
浅谈“熟食老化”	(12)
食用杂粮也要除弊	(14)
杂粮及其食疗方例	(17)
稻 米	(18)
糯 米	(29)
黑 米	(37)
粟 米	(41)
玉 米	(48)
薏 米	(56)
高 粱	(64)
小 麦	(69)
大 麦	(74)
荞 麦	(80)
燕 麦	(86)
黄 豆	(91)
黑 豆	(100)
赤小豆	(109)

目
录

MULTI

豇 豆	(117)
绿 豆	(122)
蚕 豆	(132)
豌 豆	(139)
扁 豆	(145)
刀 豆	(153)
马铃薯	(159)
山 药	(167)
番 薯	(181)
芋 艿	(191)
米皮糠	(200)
附录	(211)
按病症索杂粮速查表	(211)

杂粮食用常识



膳食不必只求精



随着生活水平的提高，人们已经开始追求生活质量的提高。在物质、生活上追求精而贵，表现在饮食方面也不例外，精米已经成为城市人最普遍的日常主食。其实，从养生保健来说，并非米吃得越精越好，越贵越好，只吃精米并不能获得最佳营养，反而糙米营养较为全面，对健康更为有益。

稻米是世界上最重要的谷物之一，是地球上半数以上人口的重要食粮。我国栽培有极其悠久的历史，甲骨文、金文中已有“稻”字。那时人们所吃的大米都是糙米，即把稻粒最外层硬壳舂杵掉剩下的米。人们在长期的饮食实践中发现，这种糙米不但能够充饥果腹而且有极大的营养价值。甚至还可入药治疗疾病，古人医书中早就有记载，而且直到现在还常为中医学家所利用。例如汉末医学家张仲景把糙米作为扶正祛邪通利脏腑的要药，用于白虎汤、竹叶石膏汤等名方中。梁代陶弘景在《名医别录》中称糙米能“益气止渴止泄”。唐代中药学家孟诜在《食疗本草》中说，糙米有“止痢、补中益气、坚筋骨、通血脉、兴男子阳道”之功。明代李时珍在《本草纲目》中称糙米具有“和五脏、好颜色”的妙用，意思是说常食糙米，不仅可以安和五脏，祛病延年，而且还能润泽容颜，使青春常驻。可见糙米不仅具有食用价值，而且还有神奇的医疗保健、养生、美容、祛病延年之功效。

现代医学和营养学研究的不断进步，对糙米有了更

进一步的认识，通过对糙米的胚芽与米糠进行化验和分析，总结出：每 10 克糙米胚芽中含蛋白质 3 克，脂肪（植物性）1.2 克，维生素 B₁、B₂ 等 2.5 克，维生素 E 1.8 克，维生素 C 50 毫克，维生素 A 50 毫克，烟酸 250 毫克、叶酸 250 毫克，锌 20 毫克，镁 15 毫克，铁 20 毫克，磷 15 毫克。这些营养成分恰恰是人体所必需的。它们往往都存在于稻米的胚芽和米糠中。精米是把稻壳去掉以后，对糙米再加工，把糙米的外层米糠去掉了，把糙米中的胚芽也去掉了，留下的只是又白又细的胚乳。殊不知胚乳中只提供给人们的是淀粉和热量。精米中失去了这些宝贵的营养成分与微量元素，不知不觉就会影响人们的健康。米糠因含有许多有益的物质，如含油量高达 15% ~ 20% 等，现在正被人们开发利用成米糠保健食品，受到大家的喜爱。近年来，在世界范围内，人类食物趋向归返自然，欲改变原来饮食结构的今天，劝君不妨多吃些糙米。

养生保健常吃粗粮

古人对饮食结构的看法是，“五谷为养，五果为助、五畜为益，五菜为充。”意思是说饮食要做到精细、荤素、粮菜合理搭配才能保证人体健康，精力充沛，益寿延年。现在人们生活越来越好，烹调美味佳肴也就越来越精细、它们给予人们的口福和美味的同时，也随之积累出了一系列的现代文明病，面对这种状况，营养及食品专家不断对人们提出警告。饮食结构和进餐方式必须进行一场根本性的科学化革命。于是，厌倦了

物质文明畸型发展的现代人，经过反思后，开始响应医学界和营养学界的这一倡导，饮食又崇尚“回归自然”了。粗粮即是各国饮食方式中竞相发起的流派之一，且大有领导饮食新潮流之势。为什么粗粮又成为现代人饮食的新潮流呢？现将食用杂粮对人的益处介绍如下：

△ 粗粮属原味食物，具有天然的香气，五谷杂粮入口虽粗，但吃的是原味，经过咀嚼会感到越嚼越香，诱人食欲。

△ 粗粮中含有的纤维多，有人曾做过统计，食细粮美餐者大多纤维素摄取不足，大便排出时间平均高于食粗粮者一倍。纤维素可以加快肠蠕动，纤维素对习惯性便秘、痔疮、大肠癌、糖尿病都有着一定的防治作用。

△ 食用粗粮易产生饱腹感，可减少热量的摄入，有利于减肥。

△ 粗粮可以抵抗人体功能退化。现代生活中，人们的饮食过于精细，致使颌面部及牙周组织缺乏生理性刺激和功能锻炼，从而减弱了咀嚼器官的代谢过程及发育潜力，久之可造成牙齿排列不齐及其他类型牙颌畸形。所以，人们多吃些粗粮可以充分发挥人的咀嚼功能，使颌面部及牙周组织得到应有的生理刺激和功能锻炼，从而增强颌面部的发育和牙周组织的功能。另外，经常食用粗粮还可以推迟牙齿及牙周组织的衰老过程；减少牙周病的发生，有利于健康长寿。

△ 粗杂粮中微量元素含量极高，含有丰富的铁、钙、磷、硒、锌等。这些微量元素在精米、白面中含量甚微，因为多在加工过程中丢失。这些物质对人们降压、抗癌都有着很好的效果。

△ 杂粮食物的偏碱性可以中和人体酸性环境，缓

解疲劳，增强体能，并可以通过清除垃圾、保留水分作用而发挥良好的美容效果。

△ 杂粮食物中维生素的含量较高，如维生素 E、维生素 B、β 胡萝卜素等，能帮助人体清除氧自由基，活化机体酶活性，改善机体内环境平衡，起到积极的抗衰老作用。

△ 中医理论认为：自古食物与中药同源，杂粮都具有一定的“药性”。现代医学证实：玉米是世界公认的“黄金作物”，它含较高的纤维素，比精米、精白面粉高 4~10 倍，可加速肠蠕动、降低胆固醇的吸收，还吸收人体的一部分葡萄糖。因此可以通便、预防动脉硬化、冠心病，对糖尿病也有缓解作用；苡麦的蛋白质比大米、面粉高 1.6~2.2 倍，脂肪则多 2~2.5 倍，而且苡麦脂肪成分中的亚油酸含量较多，易被人体吸收，含糖成分少。也可降低血液中的胆固醇，是高血压、高血脂、糖尿病人的理想食品；荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”，其维生素 B₁、维生素 B₂ 的含量比小麦多 2 倍，烟酸含量多 3~4 倍，这些物质都是治疗高血压的药物，荞麦对糖尿病也有一定的疗效，荞麦外用还可以治疗毒疮肿痛等。

药食同源话粗粮

5

食物养身，药物治疗，是人所共知的常识。但从人不吃饭就不能生存这点来讲，食物是“生命”之药；在患有某些疾病时，通过调节饮食，突出某种食物或禁忌食用某食物也能达到治疗目的。所以食物也可以看做

是广义之药。



在人们长期生活实践中，逐渐把将可食的动植物分为三类：一是单纯作为食物，成为膳食的组成部分，如大米、面粉、谷类；二是单纯作为药用，如黄芪、当归等；三是既是食物又是药物，如赤小豆、薏米等。中医传统认为食物与中草药是同一起来源。后来，由于社会的进步，人们不断总结，食物和中药才分了家。祖国医学在饮食疗法方面有着详细的记载。公元 8 世纪，唐朝孟诜，搜集了多种食物药的知识及经验撰写成一部总结性食物治病的本草专门著作《食疗本草》及公元 934 年五代的陈士良著《食本草》十卷，对饮食疗法的发展都有一定的贡献，对食疗和鉴定都有一定的参考价值。至公元 1330 年元朝皇家厨师忽思慧编著了《饮膳正要》，书中对养生、避忌、妊娠食忌、高营养烹调方法、营养疗法、食物卫生、食物中毒等都有论述；现代营养学中的膳食平衡理论明确提出，饮食营养要均衡、粗细搭配要合理，这都说明人们需要有一个合理的膳食结构。从“吃”来改善和提高人体健康、防病治病、养生、保健和延缓衰老的效果。从吃中吃出文化，吃出健康，可谓一举多得。当今从吃精、吃细，回归到吃杂、吃野，应吃的科学，吃的合理。现将如何加工处理杂粮中谷类及豆类食品以及合理利用的有关常识简单介绍如下：

☆ **谷类**。谷类在食用前都必须碾磨加工，除去杂质和部分谷皮。谷粒中的营养素，除淀粉外，绝大部分都集中在谷胚和表层。所以勿加工过细，以免造成营养素的大量丢失，尤其是 B 族维生素，因此谷类加工合理十分重要。根据营养和经济方面的要求，我国将小麦和稻米加工精度定为标准面粉和标准米。这种米、面

中含有较多的糊粉层和谷胚，保存了大部分营养素，因此最好选用标准面粉和标准米；谷类蛋白质中赖氨酸、苯丙氨酸和蛋氨酸含量较低，尤其是赖氨酸含量最低，因此谷类食品宜与含赖氨酸较高的豆类和其他食品混合食用；谷类主要含有水溶性维生素，且多集中在谷胚和谷表层，因此在制作过程中，应少洗、少搓，特别是在淘米时不要用力搓，浸泡时间也不要过长，淘米的次数也不要太多，以防维生素的流失。

☆ **大豆及大豆制品。**不合理的加工和烹调方法，对大豆及其制品中蛋白质有着一定的影响。整粒熟大豆的蛋白质消化率仅为 65.3%，加工成豆浆可达 84.9%；做成豆腐可提高到 92% ~ 96%。大豆中含有一种抗胰蛋白酶的因子，它能抑制蛋白酶的消化作用，使大豆难以分解为人体可吸收利用的各种氨基酸。经过加热煮熟后，这种因子即被破坏，消化率随之提高，所以大豆及其制品必须充分加热煮熟后再食用；干豆类几乎不含维生素 C，但经发芽做成豆芽后，其含量明显提高，特别是在发芽第 6 ~ 7 天时维生素 C 含量最高。

粮食家族中异军突起的黑小麦

随着祖国传统医学和食品科学的知识普及，人们逐步懂得农作物黑色产品含有黑色素，具有高营养、高滋补和高免疫功能。期望健康长寿的人们近来便在饮食上又转而兴起了“追黑”热。因此，在我们以往的农作物品种中，寻找黑小米、黑大米、黑玉米、黑小豆、黑大豆和黑荞麦等来满足食黑所需。现在，农科人员又推

出了黑色食品家族中的新品——黑小麦。黑小麦的应市，使人们一日三餐“食黑”“补黑”有了新对象。

小麦在麦子、稻子、玉米“三大主粮”中居首位，被誉为“食品之王”。利用小麦加工制作的食品种类最多，人类生活对其依赖性也最大。

黑小麦在科学技术蓬勃发展的今天上市，恰好适应了我国富裕起来的人们尝新、食鲜、补益增寿的需要。据对黑小麦检测化验，其中除了蛋白质、氨基酸含量大大高于普通小麦外，微量元素等含量也大大高于普通小麦。如它的含钙量是普通小麦的 3 倍，而钙是人体血浆和骨骼发育不可缺少的元素，是全人类所有人都需补充的重要元素；其含磷量比普通小麦高 70%，而磷是人体脑、肝所必需的重要元素；其含硒量高出普通小麦 2 倍，而硒是人体急需的营养性抗癌剂；其维生素 K 含量也极高，而维生素 K 是人体生成凝血酶等因子不可缺少的成分；尤其是其中所含的人体不能合成但又不能缺少的七种氨基酸，均大大高于普通小麦。这些对于妇幼老少身体健康、防癌治病、延年益寿显然是求之若渴的极佳食品，故从黑小麦一问世就已备受人们的青睐。

大豆堪称粮中“宠儿”

我国民间常常流行这样一句话“医食同源，药食同用，先到厨房，后到药房”。这是人类长期生活经验的科学总结。杂粮中大豆的药用价值早为人们所知。明代李时珍说过：“服食大豆令人长肌肤，益颜色，填骨髓，加力气，补虚能食。”大豆是我国的特产，不仅营

养丰富，药用价值也较高，是人们喜欢吃的大众食物。大豆，素有“植物肉”之称。含蛋白质高达 36.3%，大豆与其他食物混合食用时，通过蛋白质的互补作用，其蛋白质的生理效价是瘦肉的 2~3 倍，鸡蛋的 2.5 倍，牛奶的 12 倍（如黄豆烧排骨）。大豆蛋白质的必需氨基酸组成齐全，含量均衡，质量好。蛋白质是人的重要营养素，能促进生长发育，可防止新陈代谢紊乱，造血机能障碍，肌肉萎缩，月经不调及早衰等。

大豆中含有较多的色氨酸，在人体内能转变成尼克酸。在玉米粉中与 10%~20% 的大豆粉混合做成食品，常吃或每餐多吃可预防和治疗癞皮病的发生，而且疗效显著。在以谷类食物为主的地区，如动物性食物供应不足，多吃些大豆及其大豆制品，能保证人体有较充分的蛋白质供应，可防止各种营养不良疾病的发生。

大豆中含有丰富的铁，且易吸收，可防治缺铁性贫血；所含锌具有促进生长发育的功能；含有维生素 B₁，可促进婴儿脑的发育，防止肌肉痉挛。大豆脂肪中含有 80% 以上的不饱和脂肪酸和一定数量的磷脂，可有降低人体血液中胆固醇的作用。是老年人、高血压和冠心病患者理想的营养健康食品。

大豆制品中豆腐、豆腐脑、豆腐干、腐竹等，在加工时加入了大量钙质，是人体摄取钙的最好来源。如儿童、孕妇、骨质疏松等人，在膳食中适当配些豆制品是有很大好处的。

不同种类的大豆，药用价值有所区别。黑豆在豆类中药物价值最高，所以入药多用黑豆。黑豆味甘性平，既是滋养强壮药，又有祛风除热、调中下气、活血、利尿、解毒等功效。

豆腐、豆浆、豆芽以至豆渣、豆腐泔水都有药用功效。自古以来，大豆就深受我国人们喜爱，并受到各国营养学家的重视，成为食品的“宠儿”。

不妨一试的“五色解五劳”

豆类有种种色彩，但有谁知道其各色的豆类，食后却有着不同的保健作用，现依据传统的中医理论，仅将五种颜色的豆类功效介绍如下：

- 绿色的绿豆利肝；
- 红色的红豆利心；
- 黄色的黄豆利脾；
- 白色的白豆利肺、利肠胃；
- 黑色的黑豆利肾。

人们所说的疲劳，有精神上的紧张和躯体上的疲劳之分。人的疲劳一般有五种原因，这五种原因是：久行、久视、久坐、久卧和久立。由于五种原因造成的肝、心、脾、肺、肾的影响，在中医中也就是所谓的“五劳”，其关系是：

- 久行伤筋劳肝；
- 久视伤血劳心；
- 久坐伤肉劳脾；
- 久卧伤气劳肺；
- 久立伤骨劳肾。

五劳，也就是说身体维持一种姿势时间过久而导致五脏的疲劳。例如，久视伤血劳心，是指精神紧张可以引起血液循环的障碍，而小肠、心脏为表里关系，所以