



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 健康爱家系列

中国人民解放军第309医院营养科主任 左小霞·编著
全国妇联健康工程教育活动特聘专家

《本草纲目》

五谷杂粮养生 宜忌速查

超大字号 超全做法 想怎么吃就怎么吃

粥 + 汤 + 糊 + 粉 + 茶 + 汁

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹主编 * 健康爱家系列

《本草纲目》 五谷杂粮 养生 宜忌速查

左小霞 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》五谷杂粮养生宜忌速查 / 左小霞编著. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.7
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-3114-8

I. ①本… II. ①左… III. ①《本草纲目》—杂粮—食物养生
IV. ① R281.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083493 号



《本草纲目》五谷杂粮养生宜忌速查

编 著	左小霞
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	陈 岑 崔红云
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司
开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	80千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-3114-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言

这是一本让老百姓详细了解五谷杂粮养生功效，懂得五谷杂粮搭配宜忌的书。几十种常见的五谷杂粮，上百条科学的饮食宜忌建议及黄金搭配法则，更有近300道祛病强身、营养美味的佳肴。

超大字号，阅读多长时间都不会觉得累，老年人即使摘掉眼镜也能看得清。营养学专业出身的作者针对每一种五谷杂粮，细致入微地为您一一讲解功效，五谷杂粮本身没有对与错，只要搭配得当，就能吃出健康！

五谷杂粮的黄金搭配法则在本书中以图片及大勾、大叉的设计方式呈现出来，好懂，好记，读者看得一目了然，查得方便。古代中医典籍结合现代西医知识，怎样搭配，为什么这样搭配，有理有据、明白清楚。同样的五谷杂粮，吃法不同，功效大增。

从今天起，为自己和家人的身体健康做1+1 > 2的养生加法！

目录

PART 1

五谷杂粮 相宜相克大全

第一章

五谷杂粮食用与选购宜忌

- 五谷杂粮食用禁忌 /28
- 五谷杂粮选购宜忌 /29
- 五谷杂粮搭配宜忌 /30
- 五谷对五色，五色养五脏 /31



质量好的开心果为黄皮，果仁呈自然绿色，颗粒大而饱满。

谷 第二章 类相宜相克

- 小麦 | 养心益肾 /32
- 大麦 | 消食之谷 /34
- 荞麦 | 减肥降糖 /36
- 燕麦 | 降脂减肥 /38
- 粳米 | 能量之源 /40
- 小米 | 降压助眠 /42
- 高粱 | 健脾和胃 /44
- 糯米 | 健脾佳品 /46
- 薏米 | 药用良谷 /48
- 玉米 | 抗癌明星 /50
- 紫米 | 滋阴补肾 /52
- 糙米 | 调和五脏 /54
- 黑米 | 补血明目 /56
- 芡实 | 补脾止泻 /58
- 西米 | 健脾补肺 /60

豆 第三章 类相宜相克

黄豆	壮骨补钙 /62
红豆	补血催乳 /64
绿豆	清热降火 /66
黑豆	养肾之豆 /68
白扁豆	健脾和中 /70
豌豆	消炎抗癌 /72
蚕豆	健脾祛湿 /74
芸豆	益肾固元 /76
青豆	健脾消水 /78
豇豆	抗病降糖 /80

薯 第四章 类相宜相克

土豆	和胃消肿 /82
红薯	补中益气 /84
山药	补脾益肾 /86
芋头	润肠通便 /88



杂粮 第五章 相宜相克

核桃	温肺定喘 /90
腰果	延缓衰老 /92
榛子	提神助力 /94
松子	健脑益智 /96
花生	健脑润肤 /98
栗子	延年益寿 /100
杏仁	止咳平喘 /102
开心果	补益肺肾 /104
葵花子	降低血脂 /106
黑芝麻	养发之谷 /108
枸杞子	养眼明目 /110
桂圆	补血安神 /112
莲子	养心安神 /114
红枣	滋阴补血 /116
百合	清热解毒 /118
白果	祛痰平喘 /120
南瓜子	补脾益气 /122
罗汉果	止咳利咽 /124
无花果	抗癌之星 /126

PART 2

五谷杂粮

养生食谱大全

第一章

五谷杂粮对症调理食谱

糖尿病 /130
高血压 /132
高脂血症 /134
脂肪肝 /136
感冒 /138
咳嗽 /140
胃炎 /142
腹泻 /144
神经衰弱 /146
更年期综合征 /148
关节炎 /150
哮喘 /152
便秘 /154
消化性溃疡 /156



每天坚持吃6颗枣，对贫血者有理想的食疗作用。

癌症 /158
食欲缺乏 /160
缺铁性贫血 /162
失眠 /164
骨质疏松 /166
阳痿遗精 /168
痛经 /170
小儿厌食 /172
口腔溃疡 /174

第二章 看体质喝五谷杂粮粥

气虚	/176
阳虚	/178
阴虚	/180
痰湿	/182
湿热	/184
血瘀	/186
气郁	/188
特禀	/190

米饭可补中益气，
气虚的人宜每天食用。



第三章 超简单滋补 五谷杂粮汤、粉

补肾壮阳	/192
滋阴润肺	/194
健脾强胃	/196
补肝明目	/198
养心安神	/200
润肠排毒	/202
补钙壮骨	/204
补血益气	/206
去皱美肤	/208
降脂减肥	/210

第四章 呵护全家的 五谷豆浆与米糊

- 婴幼儿 /212
- 儿童 /214
- 青少年 /216
- 中年男性 /218
- 中年女性 /220
- 老年人 /222
- 孕妈妈 /224
- 新妈妈 /226

第五章 特定人群的 五谷杂粮汁

- 考试族 /228
- 吸烟者 /230
- 经常饮酒者 /232
- 手机、电脑控 /234
- 脑力劳动者 /236
- 经常熬夜的“夜猫族” /238
- 长期在外就餐者 /240

红豆是女性吃杂粮的首选，尤其适合产后乳汁不足的妈妈们。



第六章 四季养生 五谷杂粮茶

春季养肝 /242

夏季养心 /244

秋季养肺 /246

冬季养肾 /248

附录 /250 人体中各种 营养素的功用

绿豆有解湿热气功效，
比较干燥的春、秋、
冬季节不宜经常食用。



汉竹主编 * 健康爱家系列

《本草纲目》 五谷杂粮 养生 宜忌速查

左小霞 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言

这是一本让老百姓详细了解五谷杂粮养生功效，懂得五谷杂粮搭配宜忌的书。几十种常见的五谷杂粮，上百条科学的饮食宜忌建议及黄金搭配法则，更有近300道祛病强身、营养美味的佳肴。

超大字号，阅读多长时间都不会觉得累，老年人即使摘掉眼镜也能看得清。营养学专业出身的作者针对每一种五谷杂粮，细致入微地为您一一讲解功效，五谷杂粮本身没有对与错，只要搭配得当，就能吃出健康！

五谷杂粮的黄金搭配法则在本书中以图片及大勾、大叉的设计方式呈现出来，好懂，好记，读者看得一目了然，查得方便。古代中医典籍结合现代西医知识，怎样搭配，为什么这样搭配，有理有据、明白清楚。同样的五谷杂粮，吃法不同，功效大增。

从今天起，为自己和家人的身体健康做1+1 > 2的养生加法！

100种五谷特效小偏方和老偏方

病症	做法	用法
高血压	粳米200克,胡萝卜50克。 胡萝卜切片与米同煮。	每日1剂,降低 血压。
高脂血症	将50克荞麦和白扁豆研 末,加水煮成糊,熟后加 红糖再煮1~2分钟。	每日早晚空腹 温服。
糖尿病	饭豇豆100克,用水煎汁。	内服,每日1次。
失眠	将100克小米放入锅中煮 熟,加枣仁末和蜂蜜调匀。	每日2次,补益 安神。
动脉硬化	葵花子仁30克,粳米100 克,加水同煮成粥。	随量食用。
胃痛	将100克糯米和60克百 合加水煮熟,加少许红糖 调匀。	每日1次,连服 10天。
便秘	适量糯米加葡萄干煮粥。	每日早晚各服 1次。
腹痛	糯米100克,放入锅中炒 至极热,装于袋中。	将袋子贴于腹部。

100种五谷特效小偏方和老偏方

病症	做法	用法
腹泻	将 30 克面粉和小米糠炒黄，用红糖水冲服。	每日 3 次。
感冒	黄豆 50 克，香菜 3 克，葱白 3 根，白萝卜 3 片，用水煎煮。	内服，随量饮用。
高胆固醇	黄豆 50 克，放锅中炒熟。	当日吃完。
心悸	土豆、陈皮、山药、大麦芽各适量，用水煎服。	随量服用。
肝炎	将 40~60 克的蒲公英切碎，煎汁去渣，与 50~100 克粳米同煮。	每日起床后服用，补肝益肾。
慢性肝硬化	甲鱼 1 只，山药、桂圆肉各适量，炖熟服用。	随量服用，助五脏、强筋骨。
慢性胃炎	山药、牛奶、面粉糊各适量，煮粥服用。	随量服用。
慢性肾炎	芋头 8 个，切片放入锅内烧烤，研末，加红糖 250 克和匀。	每日 3 剂，每剂 50 克，开水冲服。

100种五谷特效小偏方和老偏方

病症	做法	用法
神经衰弱	黑豆装入布袋。	作枕头长期使用。
胆囊炎	青豆、鸭肉各 100 克，香菇 50 克，煲汤。	内服，每日 2 次。
胆结石	核桃仁、冰糖、香油各 50 克，放入锅中蒸熟。	随量食用，7~10 天食完。
心脏病	豌豆苗一把，洗净捣烂榨汁。	每次饮半杯，每日 2 次。
癌症	将适量榛子炒熟，去壳。	随量食用。
病后体虚	芋头 2 个，粳米 100 克，山药 30 克，小火煮粥。	随量食用。
贫血	适量糯米、红枣同煮成粥。	每日早晚各服 1 次，补血益气。
更年期综合征	纳豆 50 克，香油适量。	与米饭一同食用，效果最佳。
呕吐	白扁豆 50 克，晒干，研成细末。	米汤送服，随量食用。

100种五谷特效小偏方和老偏方

病症	做法	用法
脾胃不调	刀豆适量，研成细末。	温水送服，每次10克。
胃下垂	桂圆肉、白糖各15克，加水熬煮。	内服，连服10天。
胃酸过多	花生适量。	每日3次，每次20~30个。
肾虚腰痛	栗子125克，蒸熟；核桃仁250克，与栗子一同捣烂成泥，制成药丸。	随量食用，当日吃完。
肥胖	将50克燕麦放入锅中，加水煮熟软，盛出放凉，兑入250毫升牛奶。	随量服用，含有丰富的膳食纤维，降脂减肥。
脾胃虚弱	将20克桑螵蛸加水煎取浓汁3次，加入100克高粱，熬煮成粥。	随量食用。
血虚	小米100克，花生适量，共同熬煮成粥。	每日2次。
哮喘	核桃仁捣烂，与蜂蜜和匀。	温水送服，随量食用。