

中国好食



健体 | 滋补 | 调理 | 祛病

五谷杂粮 膳食指南

解读五谷食物密码，
轻松享受健康生活
51种常见五谷杂粮
198道家常营养食谱

● 陈禹 主编



科学出版社



荞麦

荞麦起源于中国，性平，味甘，含有大量的镁，还含有芦丁，具有帮助血管舒张，加强肠道蠕动，促进胆汁分泌及降血脂、降胆固醇、降低血糖的作用。以颗粒饱满均匀、有光泽者为佳。



芸豆

芸豆原产于美洲，芸豆中的皂苷类物质能促进脂肪代谢，所含的膳食纤维还可加快食物消化，是减肥者的理想食品之一。芸豆含有的尿毒酶和多种球蛋白等独特成分，具有提高人体免疫力、抑制肿瘤细胞等作用。



绿豆

绿豆因颜色青绿而得名，在中国已有两千多年的栽培历史。绿豆营养丰富，是一种药食兼用的食物，对于肥胖者和糖尿病患者有辅助治疗的作用，李时珍称其为「菜中佳品」。

红豆

红豆原产于中国，已有两千年的种植历史，红豆含有较多的皂角苷和膳食纤维，具有良好的润肠通便作用；红豆富含叶酸，有催乳的功效；红豆富含铁质，是贫血者的理想食物。以颗粒饱满、色泽自然红润、颗粒大小均匀者为佳。



燕麦

燕麦是世界性栽培作物，分布在五大洲四十二个国家，但集中产区是北半球的温带地区。燕麦中的β-葡聚糖远高于其他谷类作物，对糖尿病患者有很好的降糖作用。燕麦中含有大量的亚油酸和纤维素，中老年人经常食用有益健康。



芡实

芡实是芡的干燥成熟种仁，营养丰富，不仅可供食用，还有补中益气、收敛镇静的药用功效，为滋养强壮性食物，自古被视为抗老防衰之良品。芡实含有丰富的碳水化合物，而所含的脂肪却很少，极易被人体吸收。



健体|滋补|调理|祛病

中国
好食物



五谷杂粮 膳食指南



● 陈禹 主编



科学出版社

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书共分八章，第一章“五谷杂粮养护健康”为开篇，介绍了五谷杂粮的基本常识；第二章到第四章按顺序详细讲解了16种养生谷物、16种健康豆薯及19种美味坚果干果；第五章到第八章分别从体质、人群、四季、五脏等四个方面解读了如何用五谷杂粮进行养生调养。

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮膳食指南 / 陈禹主编. — 北京 : 科学出版社, 2015.1 (中国好食材)

ISBN 978-7-03-041998-9

I. ①五… II. ①陈… III. ①杂粮—食品营养—指南 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223814 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金

责任校对：宣 慧

责任印制：张 倩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 2 月第一版

开本：B5 (720×1000)

2015 年 2 月第一次印刷

印张：12

字数：180 000

定价：32.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

《黄帝内经》记载，五谷即“粳米、小豆、麦、黄豆、黄黍”；《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”；李时珍的《本草纲目》记载，谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共 47 种。现如今我们说的五谷杂粮指稻谷、麦子、黄豆、玉米、薯类，又习惯地将大米和面粉以外的粮食称作杂粮。不管如何界定，五谷杂粮都属于粮食作物，是人们日常饮食的主要食物来源，居膳食结构金字塔的底层。

早在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的食疗调养原则。这种均衡的饮食观说明的正是五谷在日常饮食中的主导地位，五谷杂粮为饮食的基础、健康的基石。

五谷杂粮中的营养素非常丰富，其中的纤维素与矿物质是普通大米的数倍，而包含的维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 等维生素和钙、钾、铁、锌等矿物质，更是丰富的宝藏。五谷杂粮是膳食纤维的主要来源，而膳食纤维可降低血清胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等易致心脑血管疾病的有害成分。因此，五谷杂粮几乎能够提供人体所必需的大多数营养素，可以说是非常具营养价值的一类食物。

谷物包括稻谷、小麦、玉米、小米、黑米、燕麦、荞麦、薏米等，这些谷物经过加工做成的主食，可提供人体所需的 50% ~ 80% 的热能、40% ~ 70% 的蛋白质，以及 60% 以上的 B 族维生素。

豆类包含黄豆、绿豆、豌豆、蚕豆、红豆等，它们富含蛋白质、脂肪、碳水化合物，可作菜肴的主料或辅料，也可通过加工做成豆制品供人们食用。

薯类包含红薯、土豆、山药、芋类等，富含淀粉，经常被加工成各种食品，如薯片、薯条等。

坚果、干果，如松仁、核桃、开心果、栗子等富含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素，这些成分对促进生长发育、增强体质、预防疾病都有很好的功效。

五谷杂粮不但是中国人的主食、果腹的良伴、活力的主要来源，还能够平衡人体日常所需的营养素，对人体有诸多益处。经常食用五谷杂粮，能有效提高人体免疫力，预防心脑血管疾病，降低血压，控制血糖，润肠通便，美容纤体，延年益寿。所以，从古至今的相关学者们不断研究五谷杂粮所含的营养素，并将其融入我国传统医学和现代医学的食疗中，还与其他食材、药材搭配，以增强其对人体的益处。

本书根据营养学专家的专业指导，严格按照营养学的观点，共分成八章，分别从谷物篇、豆薯篇、坚果干果篇介绍了五谷杂粮，并全面介绍了每种谷物的膳食功效、选购要点、治病偏方、食用宜忌、膳食指南和养生食谱，另外结合体质、人群、四季、五脏详细讲解了五谷杂粮的饮食调养和营养食谱。精致诱人的美味佳肴会让您在阅读本书时赏心悦目。

最后，我们衷心地希望每位读者不仅能从中吸收丰富的五谷知识，还能为餐桌增添一份自然美味。轻松享受健康生活，就从身边的五谷杂粮开始吧。

目录 Contents

第一章

五谷杂粮养护健康

五谷杂粮的“前世今生”和养生之道	14
四性五味，用古老智慧“解析”你的食物	15
五谷杂粮的五色养生论	18
五谷杂粮的营养透视	19
五谷杂粮的最佳健康吃法	21
五谷杂粮的选购与储存	23



紫米

第二章

养生谷物篇

大米	补中益气，健脾养胃	26
黄米	健脾消食，除热愈疮	28
黑米	滋阴补肾，清肝明目	30
糯米	健脾养胃，补中益气	32
高粱米	凉血解毒，健脾止泻	34
小米	健脾和胃，补血安眠	36
玉米	利尿利胆，益肺宁心	38
薏米	美容祛痘，健脾化湿	40
紫米	健脾暖肝，滋阴补肾	42
大麦	消渴除热，宽肠利水	44
荞麦	下气宽中，清理肠胃	46



黄米



小麦	养心安神，清热止渴	48
燕麦	补益脾肾，润肠止汗	50
莜麦	下气宽中，补虚益气	52
芡实	补肾益精，除湿止痛	54
青稞	下气宽中，壮精益力	56

第三章

健康豆薯篇

扁豆	健脾和中，清热消暑	60
蚕豆	健脾利湿，消肿涩精	62
红豆	清心除烦，通经下乳	64
黄豆	健脾补肾，养血补虚	66
黑豆	补肾乌发，除湿利水	68
花豆	健脾壮肾，增加食欲	70
豇豆	理中益气，补肾健胃	72
绿豆	明目降压，利尿消肿	74
豌豆	通乳消胀，生津止渴	76
芸豆	润肤瘦身，排毒养颜	78
红薯	润肺滑肠，益气生津	80
土豆	补脾益气，缓急解痛	82
山药	健脾益肺，滋肾益精	84
芋头	宽肠通便，解毒止痛	86
南瓜	消炎止痛，降糖止渴	88
藕	清热生津，补益脾胃	90



红豆

第四章

美味干果坚果篇



白果

白果	补气养心，止咳除烦	94
百合	安神定心，养阴润肺	96
杏仁	消痰润肺，止咳平喘	98
荸荠	清热化痰，祛火生津	100
菱角	清暑解热，除烦止渴	102
茯苓	渗湿利水，益脾和胃	104
枸杞子	滋补肝肾，益精明目	106
莲子	养心祛火，健脾安神	108
南瓜子	消炎止痛，解毒杀虫	110
松子	润肺滑肠，养阴息风	112
榛子	润肤养颜，乌发养发	114
大枣	滋阴补血，健壮身体	116
黑枣	清热止咳，止渴除烦	118
龙眼	补血安神，健脑益智	120
栗子	养胃健脾，补肾强筋	122
花生	滋养补气，润肺化痰	124
核桃	补肾益脑，润肠通便	126
腰果	润肺祛痰，补肾通便	128
黑芝麻	安神养血，养颜抗衰	130



第五章

五谷杂粮之体质调理

气虚体质	134
阴虚体质	136
阳虚体质	138
痰湿体质	140
血瘀体质	142
气郁体质	144
湿热体质	146
特禀体质	148



绿豆

第六章

五谷杂粮之因人施膳

女性	152
男性	154
老年人	156
婴幼儿	158
孕产妇	160



白芝麻



第七章

五谷杂粮之四季养生

春季五谷杂粮膳食指南

夏季五谷杂粮膳食指南

秋季五谷杂粮膳食指南

冬季五谷杂粮膳食指南



莲子

164

168

172

176

第八章

五谷杂粮之五脏调养

补心五谷杂粮膳食指南

补肝五谷杂粮膳食指南

补脾五谷杂粮膳食指南

补肺五谷杂粮膳食指南

补肾五谷杂粮膳食指南



燕麦

182

184

186

188

190



健体|滋补|调理|祛病

好
食
中国

五谷杂粮 膳食指南

● 陈禹 主编



科学出版社

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书共分八章，第一章“五谷杂粮养护健康”为开篇，介绍了五谷杂粮的基本常识；第二章到第四章按顺序详细讲解了16种养生谷物、16种健康豆薯及19种美味坚果干果；第五章到第八章分别从体质、人群、四季、五脏等四个方面解读了如何用五谷杂粮进行养生调养。

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮膳食指南 / 陈禹主编. — 北京: 科学出版社, 2015.1 (中国好食材)

ISBN 978-7-03-041998-9

I. ①五… II. ①陈… III. ①杂粮—食品营养—指南 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第223814号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金

责任校对：宣 慧

责任印制：张 倩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年2月第一版

开本：B5 (720×1000)

2015年2月第一次印刷

印张：12

字数：180 000

定价：32.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

《黄帝内经》记载，五谷即“粳米、小豆、麦、黄豆、黄黍”；《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”；李时珍的《本草纲目》记载，谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共 47 种。现如今我们说的五谷杂粮指稻谷、麦子、黄豆、玉米、薯类，又习惯地将大米和面粉以外的粮食称作杂粮。不管如何界定，五谷杂粮都属于粮食作物，是人们日常饮食的主要食物来源，居膳食结构金字塔的底层。

早在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的食疗调养原则。这种均衡的饮食观说明的正是五谷在日常饮食中的主导地位，五谷杂粮为饮食的基础、健康的基石。

五谷杂粮中的营养素非常丰富，其中的纤维素与矿物质是普通大米的数倍，而包含的维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E 等维生素和钙、钾、铁、锌等矿物质，更是丰富的宝藏。五谷杂粮是膳食纤维的主要来源，而膳食纤维可降低血清胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等易致心脑血管疾病的有害成分。因此，五谷杂粮几乎能够提供人体所必需的大多数营养素，可以说是非常具营养价值的一类食物。

谷物包括稻谷、小麦、玉米、小米、黑米、燕麦、荞麦、薏米等，这些谷物经过加工做成的主食，可提供人体所需的 50% ~ 80% 的热能、40% ~ 70% 的蛋白质，以及 60% 以上的 B 族维生素。

豆类包含黄豆、绿豆、豌豆、蚕豆、红豆等，它们富含蛋白质、脂肪、碳水化合物，可作菜肴的主料或辅料，也可通过加工做成豆制品供人们食用。

薯类包含红薯、土豆、山药、芋类等，富含淀粉，经常被加工成各种食品，如薯片、薯条等。

坚果、干果，如松仁、核桃、开心果、栗子等富含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素，这些成分对促进生长发育、增强体质、预防疾病都有很好的功效。

五谷杂粮不但是中国人的主食、果腹的良伴、活力的主要来源，还能够平衡人体日常所需的营养素，对人体有诸多益处。经常食用五谷杂粮，能有效提高人体免疫力，预防心脑血管疾病，降低血压，控制血糖，润肠通便，美容纤体，延年益寿。所以，从古至今的相关学者们不断研究五谷杂粮所含的营养素，并将其融入我国传统医学和现代医学的食疗中，还与其他食材、药材搭配，以增强其对人体的益处。

本书根据营养学专家的专业指导，严格按照营养学的观点，共分成八章，分别从谷物篇、豆薯篇、坚果干果篇介绍了五谷杂粮，并全面介绍了每种谷物的膳食功效、选购要点、治病偏方、食用宜忌、膳食指南和养生食谱，另外结合体质、人群、四季、五脏详细讲解了五谷杂粮的饮食调养和营养食谱。精致诱人的美味佳肴会让您在阅读本书时赏心悦目。

最后，我们衷心地希望每位读者不仅能从中吸收丰富的五谷知识，还能为餐桌增添一份自然美味。轻松享受健康生活，就从身边的五谷杂粮开始吧。

目录 Contents

第一章

五谷杂粮养护健康

五谷杂粮的“前世今生”和养生之道	14
四性五味，用古老智慧“解析”你的食物	15
五谷杂粮的五色养生论	18
五谷杂粮的营养透视	19
五谷杂粮的最佳健康吃法	21
五谷杂粮的选购与储存	23



紫米

第二章

养生谷物篇

大米	补中益气，健脾养胃	26
黄米	健脾消食，除热愈疮	28
黑米	滋阴补肾，清肝明目	30
糯米	健脾养胃，补中益气	32
高粱米	凉血解毒，健脾止泻	34
小米	健脾和胃，补血安眠	36
玉米	利尿利胆，益肺宁心	38
薏米	美容祛痘，健脾化湿	40
紫米	健脾暖肝，滋阴补肾	42
大麦	消渴除热，宽肠利水	44
荞麦	下气宽中，清理肠胃	46



黄米



小麦	养心安神，清热止渴	48
燕麦	补益脾肾，润肠止汗	50
苡麦	下气宽中，补虚益气	52
芡实	补肾益精，除湿止痛	54
青稞	下气宽中，壮精益力	56

第三章

健康豆薯篇

扁豆	健脾和中，清热消暑	60
蚕豆	健脾利湿，消肿涩精	62
红豆	清心除烦，通经下乳	64
黄豆	健脾补肾，养血补虚	66
黑豆	补肾乌发，除湿利水	68
花豆	健脾壮肾，增加食欲	70
豇豆	理中益气，补肾健胃	72
绿豆	明目降压，利尿消肿	74
豌豆	通乳消胀，生津止渴	76
芸豆	润肤瘦身，排毒养颜	78
红薯	润肺滑肠，益气生津	80
土豆	补脾益气，缓急解痛	82
山药	健脾益肺，滋肾益精	84
芋头	宽肠通便，解毒止痛	86
南瓜	消炎止痛，降糖止渴	88
藕	清热生津，补益脾胃	90



红豆

第四章

美味干果坚果篇



白果

白果	补气养心，止咳除烦	94
百合	安神定心，养阴润肺	96
杏仁	消痰润肺，止咳平喘	98
荸荠	清热化痰，祛火生津	100
菱角	清暑解热，除烦止渴	102
茯苓	渗湿利水，益脾和胃	104
枸杞子	滋补肝肾，益精明目	106
莲子	养心祛火，健脾安神	108
南瓜子	消炎止痛，解毒杀虫	110
松子	润肺滑肠，养阴息风	112
榛子	润肤养颜，乌发养发	114
大枣	滋阴补血，健壮身体	116
黑枣	清热止咳，止渴除烦	118
龙眼	补血安神，健脑益智	120
栗子	养胃健脾，补肾强筋	122
花生	滋养补气，润肺化痰	124
核桃	补肾益脑，润肠通便	126
腰果	润肺祛痰，补肾通便	128
黑芝麻	安神养血，养颜抗衰	130

