

同仁堂养生馆

杂粮

养生 事典

（升级版）

《同仁堂养生馆》编委会 编



- ◎ 24种杂粮的养生功用详解
- ◎ 42种常见病症的杂粮养生方案
- ◎ 267个杂粮养生方

北京出版集团公司
北京出版社

同仁堂养生馆

杂粮 养生 事典

（升级
版）

同仁堂养生馆编委会
编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮养生事典：升级版 / 《同仁堂养生馆》编委会
编. — 北京：北京出版社，2016.9
(同仁堂养生馆)
ISBN 978-7-200-11696-0

I. ①杂… II. ①同… 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 267446 号

同仁堂养生馆

杂粮养生事典 (升级版)

ZALIANG YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京博海升彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 14 印张 240 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11696-0

定价：38.00 元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话：010-58572393

责任编辑电话：010-58572417

编委会名单

丛书主编：田大方 李成卫

丛书副主编：张明泉 韩学杰 高峰 刘洋 胡凯文 许榕仙

本书主编：张冬梅 韩学杰

本书副主编：李成卫 胡凯文 李泉旺

本书编委：卞玉琳 李成卫 李泉旺 沈宁 张冬梅 张明泉

韩学杰 刘洋 侯秀娟

目录

第一章

认识杂粮

7

杂粮的历史	8	杂粮的储存常识	14
杂粮的中医分类	9	防止霉变	14
杂粮的营养成分与食用常识	10	防长虫	15
杂粮的营养成分	10	防长芽	15
杂粮怎样吃才有效	13		

第二章

不同季节的杂粮养生

17

杂粮的四气	18	红小豆	47
杂粮的五味	19	绿豆	50
杂粮的性味、功效表	20	黄豆	54
中医体质分类与杂粮养生原则	22	豇豆	58
体质分类	22	豌豆	61
适合春季食用的杂粮	24	玉米	64
粳米	25	薏米	67
小米	28	适合秋季食用的杂粮	70
黑米	31	燕麦	71
蚕豆	34	高粱	74
适宜夏季食用的杂粮	37	花生	77
大麦	38	芝麻	81
小麦	41	芋头	85
荞麦	44	番薯	88

适合冬季食用的杂粮.....92

糯米.....93

黑豆.....96

山药.....99

南瓜.....102

第三章

常见病的杂粮养生方

105

感冒.....106

急性气管、支气管炎.....109

慢性支气管炎.....112

支气管哮喘.....115

肺结核.....118

急性胃炎.....121

慢性胃炎.....124

胃黏膜脱垂.....128

消化性溃疡.....131

呕吐.....134

病毒性肝炎.....136

肝硬化.....139

脂肪肝.....142

溃疡性结肠炎.....145

细菌性痢疾.....149

腹泻.....151

便秘.....154

原发性高血压.....157

冠状动脉粥样硬化性心脏病.....160

缺铁性贫血.....163

慢性肾小球肾炎.....166

泌尿系感染.....169

慢性前列腺炎.....171

痛风.....174

类风湿性关节炎.....176

糖尿病.....178

痴呆.....181

头痛.....184

疔疮.....187

湿疹.....190

痤疮.....193

皮肤瘙痒症.....194

牛皮癣.....195

黄褐斑.....196

痛经.....198

月经不调.....201

更年期综合征.....204

带下.....207

先兆流产.....209

产后身痛.....212

产后乳少.....214

癌症.....218

同仁堂养生馆

杂粮 养生 事典

（升级版）

同仁堂养生馆编委会
编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮养生事典：升级版 / 《同仁堂养生馆》编委会
编. — 北京：北京出版社，2016.9
(同仁堂养生馆)
ISBN 978-7-200-11696-0

I. ①杂… II. ①同… 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 267446 号

同仁堂养生馆
杂粮养生事典 (升级版)
ZALIANG YANGSHENG SHIDIAN
《同仁堂养生馆》编委会 编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京博海升彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14 印张 240 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11696-0

定价：38.00 元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话：010-58572393

责任编辑电话：010-58572417

编委会名单

丛书主编：田大方 李成卫

丛书副主编：张明泉 韩学杰 高峰 刘洋 胡凯文 许榕仙

本书主编：张冬梅 韩学杰

本书副主编：李成卫 胡凯文 李泉旺

本书编委：卞玉琳 李成卫 李泉旺 沈宁 张冬梅 张明泉

韩学杰 刘洋 侯秀娟

目录

第一章

认识杂粮

7

杂粮的历史	8	杂粮的储存常识	14
杂粮的中医分类	9	防止霉变	14
杂粮的营养成分与食用常识	10	防长虫	15
杂粮的营养成分	10	防长芽	15
杂粮怎样吃才有效	13		

第二章

不同季节的杂粮养生

17

杂粮的四气	18	红小豆	47
杂粮的五味	19	绿豆	50
杂粮的性味、功效表	20	黄豆	54
中医体质分类与杂粮养生原则	22	豇豆	58
体质分类	22	豌豆	61
适合春季食用的杂粮	24	玉米	64
粳米	25	薏米	67
小米	28	适合秋季食用的杂粮	70
黑米	31	燕麦	71
蚕豆	34	高粱	74
适宜夏季食用的杂粮	37	花生	77
大麦	38	芝麻	81
小麦	41	芋头	85
荞麦	44	番薯	88

适合冬季食用的杂粮.....92

糯米.....93

黑豆.....96

山药.....99

南瓜.....102

第三章

常见病的杂粮养生方

105

感冒.....106

急性气管、支气管炎.....109

慢性支气管炎.....112

支气管哮喘.....115

肺结核.....118

急性胃炎.....121

慢性胃炎.....124

胃黏膜脱垂.....128

消化性溃疡.....131

呕吐.....134

病毒性肝炎.....136

肝硬化.....139

脂肪肝.....142

溃疡性结肠炎.....145

细菌性痢疾.....149

腹泻.....151

便秘.....154

原发性高血压.....157

冠状动脉粥样硬化性心脏病.....160

缺铁性贫血.....163

慢性肾小球肾炎.....166

泌尿系感染.....169

慢性前列腺炎.....171

痛风.....174

类风湿性关节炎.....176

糖尿病.....178

痴呆.....181

头痛.....184

疔疮.....187

湿疹.....190

痤疮.....193

皮肤瘙痒症.....194

牛皮癣.....195

黄褐斑.....196

痛经.....198

月经不调.....201

更年期综合征.....204

带下.....207

先兆流产.....209

产后身痛.....212

产后乳少.....214

癌症.....218

Chapter 01

认识杂粮

我们平常所说的五谷杂粮，包括小米、玉米、糙米、荞麦、大麦、燕麦、甘薯、黑豆、蚕豆、红小豆、绿豆、芸豆、豌豆、豇豆、饭豆、爬山豆、青稞、高粱等。

五谷杂粮营养素全面均衡，含有高比例的蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素，可为人体提供丰富的铁、钙、硒、磷、镁和维生素 E、B 族维生素和胡萝卜素等，其营养价值远远超过精米白面。如每 100 克小米中含铁量比大米要多 4 倍，高粱、燕麦、豆类就更多了；小米中的钙也比大米多 3 倍，黄豆要比大米多 45 倍；花生、芝麻、玉米、瓜子、豆类，它们富含维生素 E；燕麦片含有丰富的纤维素和 B 族维生素，能够促进消化吸收。

杂粮中还含有大量的食物纤维，较其他食物更能使人有饱腹感，既可避免过食，又具有良好的润肠通便、降压、降脂、调节血糖、解毒抗癌、预防胆结石、健美减肥等功效。纤维素能稀释胃肠食物中的药物、食品添加剂以及一些有毒物质，缩短肠内物质通过的时间，降低结肠内压，减少肠内有害物与肠壁的接触时间。特别是它能使粪便及时排出体外，从而减少了随饮食进入消化道内的毒素及致癌物质的吸收。另外，木质素可增强吞噬细胞的活力，从而抑制癌的发生和发展。如纯玉米面制作的水饺，富含粗纤维，能刺激肠道蠕动，有利于消化，且口感新奇。

适度吃些杂粮有利于身体健康。比如儿童吃粗杂粮，能帮助他们远离便秘，汲取广泛的营养。

杂粮的历史

我国地域辽阔，农业历史悠久，6000年前已在长江流域种稻，在黄河流域种粟。到了商代，我国农业耕作技术已较发达，其后各种农作物有近500种。我国农作物品种资源丰富，是世界上最大最古老的作物资源中心之一。

现代营养研究表明，粗粮细粮搭配比单吃一种粮食营养价值要高出许多倍。如单吃大米，蛋白质的利用率只有58%；若与玉米混合食用，蛋白质的利用率则可提高到71%；面粉、小米、大豆或牛肉单一食用，其营养成分利用率在70%以下，而这4种食物搭配食用，则可提高到99%。所以日常生活中离不开杂粮。

从某种角度看，粗杂粮受到青睐，这对于整个饮食结构和营养保健方面来说是个好的趋向，是个进步。饮食要做到精粗、荤素、粮菜的合理搭配，才能保证人体健康所需营养的全面供应，才能强体健身、益寿延年。

杂粮的中医分类

从中医角度来说，杂粮大体可分为甘温、甘凉、甘平 3 类。

1 甘温类杂粮：主要有糯米、大麦、高粱、刀豆等。体质虚寒的人对这类杂粮较适宜。

2 甘凉类杂粮：主要有秫米、绿豆、豌豆、蚕豆、薏米、粟米等。体质燥热的人吃这类杂粮较适宜。

3 甘平类杂粮：主要有粳米、小麦、玉米、荞麦、黑豆、黄豆、扁豆、山药、土豆等。这类杂粮适宜于各种体质的人。

而且要注意按季节进食不同的杂粮，冬季可多吃温热类杂粮；夏季应多吃有寒凉作用的杂粮。有不同疾病的人，应该按照其自身的实际情况进食杂粮，如消化不良、脾虚腹泻者，可多吃粳米、陈米、山药等杂粮；食积腹胀者可多吃豇豆、大麦等杂粮；水肿、高血压者可多吃赤豆、蚕豆、玉米等杂粮。

杂粮的营养成分与食用常识

杂粮的营养成分

粗杂粮中除了含有较多的人体所必需的营养物质及兼有一定的保健作用以外，据有关研究，在防癌抗癌方面，也显示出不可轻视的作用，已经引起国内外科学家的高度重视。

A 蛋白质：杂粮所含蛋白质为植物性蛋白，其中谷类是人们膳食蛋白质的主要来源，一般含 6%~10%。谷类蛋白质共同的缺点是缺乏赖氨酸，营养价值不高；豆类蛋白质含量较高，大豆蛋白质含量可高达 35%~40%，其他豆类蛋白质含量为 20%~30%。豆类蛋白质所含赖氨酸丰富而蛋氨酸不足。

B 脂肪：杂粮中所含脂肪量小，以油料作物，如大豆、花生等含油量最为丰富。

C 碳水化合物：杂粮中粮谷类一般含有碳水化合物为 60%~80%，薯类为 15%~29%，豆类一般含 40%~60%，大豆含碳水化合物较少，为 25%~30%。



D 膳食纤维：膳食纤维大量存在于麦麸、豆类、薯类之中，包括纤维素、半纤维素、果胶和木质等，为人体所必需。它虽不能被人体吸收利用，但对改善便秘、动脉硬化和降低胆固醇均有明显作用，对于结肠癌有明显的预防效果。

食物纤维素还有一个神奇的功能，它能以“膨化”形式存在于体内，增大肠内的体积，使肠道蓄水量增加，使消化液的分泌得到改善，从而达到防止消化不良，增加血液的水分子，防止血液黏稠的目的，保证了人体供水充足。

E 胡萝卜素：在粮食豆类作物中，颜色较深的，含有胡萝卜素较多，如黄玉米、黄心甘薯、小米、高粱、大豆、绿豆、豌豆、豇豆等。胡萝卜素进入人体后，因其可转化为维生素A，又被称为维生素A原，对于维生素A缺乏导致的病症的治疗有一定辅助作用。

F 维生素B₁：杂粮中含有丰富的维生素B₁，是人们日常膳食中维生素B₁的主要来源。维生素B₁对促进糖代谢，增进神经组织活性具有重要作用。

G 维生素E：杂粮大多含有维生素E，以麦胚油、棉籽油、玉米油和芝麻油等植物油中含量最为丰富，能使脑细胞免受损害，延缓衰老。