



# 五谷杂粮 是最好的良药



结构合理的饮食才是最好的药物，  
虽然天底下没有一种食物可以治愈您  
所有的疾病，但是不适当的饮食  
方式的确是引起疾病的主因。



适当、合理、科学的饮食不但可  
以防病，而且可以治病。其中，  
采用粗粮、细粮搭配的方式  
就有助于身体的健康。

WUGU ZALIANG

SHI ZUIHAO DE LIANGYAO

张延军◎编著

北京工业大学出版社

R  
Z  
R247.1  
Z222



# 五谷杂粮 是最好的良药

张延军◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮是最好的良药 / 张延军编著. —北京 :  
北京工业大学出版社, 2010.6  
ISBN 978-7-5639-2362-5

I. ①五… II. ①张… III. ①杂粮 - 食物养生②杂  
粮 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 060265 号

---

### 五谷杂粮是最好的良药

编 著: 张延军  
责任编辑: 韩丽萍  
封面设计: 金畅品牌  
出版发行: 北京工业大学出版社  
地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号  
邮政编码: 100124  
电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)  
电子信箱: bgdcbsfxb@163.net  
承印单位: 河北永清金鑫印刷有限公司  
经销单位: 全国各地新华书店  
开 本: 787mm×1 092mm 1/16  
印 张: 18.5  
字 数: 340 千字  
版 次: 2010 年 6 月第 1 版  
印 次: 2010 年 6 月第 1 版  
标准书号: ISBN 978-7-5639-2362-5  
定 价: 31.00 元

---

版权所有, 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



# 前言

千百年来,五谷杂粮不仅使人们获得温饱,而且为人体提供了重要的营养素和能量。

目前,全世界的营养学家一致认为,与西方发达国家人们过多地食用动物性食物的饮食结构相比,中国人以谷类食物为主、以其他食物为辅的饮食结构模式是最科学的,不但有营养,而且有利健康,但是以谷类食物为主、其他食物为辅的原则还只是个基础,更重要的是控制两者的比例。

除此之外,根据营养学家分析,杂粮比起精制的面粉和稻米,还具有防病治病的作用,如吃全麦面包,可以抗抑郁;喝小米粥,能改善低潮情绪;吃玉米,可以抗衰老。味道苦涩的荞麦含有丰富的维生素E,科学食用能使脑细胞免受损害,从而保护机体健康,延缓衰老。五谷杂粮还能预防脑卒中,科学研究表明,经常食用全谷食物,患脑卒中的危险性就明显降低。此外,五谷杂粮还有利于控制糖尿病,近年的研究表明,进食杂粮及杂豆类食物,餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米,有利于糖尿病人控制血糖。其实,中医有“药食同源”的说法,我们平常吃的五谷杂粮也是不错的补药。五谷杂粮不但可以用来防治疾病,而且经济实用,还没有副作用。

五谷杂粮虽然不是万能的食物,但是它对于饮食结构确实有重大的影响力。建议您每天的饮食中,至少安排一餐来摄取五谷杂粮,这样可以帮助您营养平衡,还有助于防病养生。让五谷杂粮成为您生活饮食中的重要良伴,那么,健康美丽就能够长伴您左右!

为了健康,让我们科学地食用五谷杂粮,了解五谷杂粮的基本

知识,学会用五谷杂粮养生治病。本书提供了大量药膳食谱,仅供参考,必要时应根据具体情况在医生指导下使用。



# 目 录

## 第一章 用传统医学解读五谷杂粮

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 五谷杂粮·谷类 / 3   | 五谷杂粮的食用常识 / 11  |
| 五谷杂粮·豆类 / 5   | 饮食多样要以谷类为主 / 14 |
| 其他种类的五谷杂粮 / 7 | 传统的东方饮食最科学 / 16 |
| 五谷养生与五味调和 / 8 | 食用五谷杂粮的禁忌 / 18  |
| 五谷杂粮的具体疗效 / 8 |                 |

## 第二章 五谷杂粮含有丰富的营养价值

- |                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| 五谷杂粮的营养价值 / 25  | 人体代谢的调节者——维生素 / 36             |
| 谷物类的营养价值 / 26   | 维生素的食物来源                       |
| 谷类所含蛋白质是人体      | 与人体需要量 / 36                    |
| 重要的营养素 / 27     | 维生素 B <sub>1</sub> 的作用及来源 / 37 |
| 氨基酸与蛋白质的关系 / 28 | 糙米含有丰富的维生素 B <sub>1</sub> / 38 |
| 每日膳食蛋白质供给量      | 矿物质对健康的作用 / 38                 |
| 及食物来源 / 28      | 矿物质的食物来源与人体                    |
| 谷类主食和能量 / 29    | 需要量 / 39                       |
| 谷类主食和环保 / 30    | 食物过精会损失矿物质 / 40                |
| 主食与抗氧化物质 / 32   | 杂粮含有大量的矿物质 / 40                |
| 谷类主食和慢性病 / 34   | 人体所需的磷及其来源 / 41                |

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 人体所需的镁及其来源 / 41   | 吃糖过多有什么危害 / 47             |
| 食物过精会使镁出现不足 / 42  | 膳食纤维与人体健康 / 48             |
| 人体所需的锰及其来源 / 42   | 膳食纤维称为第七营养素 / 49           |
| 人体所需的氟及其来源 / 43   | 脂类有什么生理作用 / 51             |
| 人体所需的硒及其来源 / 44   | 脂类营养失调对健康的影响 / 52          |
| 人体所需的钾及其来源 / 44   | 脂肪的食物来源与人体需要量 / 52         |
| 最大的能源库——糖类 / 45   | 脂类在每日膳食的总能量中<br>占多少比例 / 53 |
| 糖类营养失衡对健康的影响 / 47 |                            |

## 第三章 五谷杂粮食疗功效各不同

### 第一节 谷类 / 57

|           |           |
|-----------|-----------|
| 一、稻米 / 57 | 六、粟 / 86  |
| 二、小麦 / 73 | 七、黍 / 88  |
| 三、大麦 / 76 | 八、玉米 / 90 |
| 四、燕麦 / 80 | 九、高粱 / 95 |
| 五、荞麦 / 83 | 十、薏米 / 97 |

### 第二节 豆类 / 101

|             |             |
|-------------|-------------|
| 一、黄豆 / 101  | 七、饭豇豆 / 123 |
| 二、黑豆 / 105  | 八、鹰嘴豆 / 124 |
| 三、绿豆 / 111  | 九、利马豆 / 126 |
| 四、红小豆 / 115 | 十、黎豆 / 127  |
| 五、豌豆 / 117  | 十一、木豆 / 127 |
| 六、蚕豆 / 120  |             |

## 第四章 五谷杂粮与饮食养生

### 第一节 食疗补气 / 131

白扁豆粥 / 131

柿饼饭 / 131

白术饼 / 132

萝卜饼 / 132

开元寿面 / 132

野鸭赤豆汤 / 133

扁豆红糖煎 / 133

扁豆益胃饮 / 133

浮小麦羊肚汤 / 134

山药粥 / 134

薏仁粥 / 134

山楂粥 / 135

赤小豆粥 / 135

曲米粥 / 135

珠玉二宝粥 / 136

栗子粥 / 136

胡桃粥 / 137

荔枝粥 / 137

高粱粥 / 137

藕粥 / 138

### 第二节 食疗补血 / 146

石斛花生米 / 146

当归粥 / 146

熟地粥 / 147

枸杞子粥 / 147

龙眼肉粥 / 148

仙人粥 / 148

桑葚粥 / 148

莲肉粥 / 138

菱角粉粥 / 138

玉米粉粥 / 139

芋粥 / 139

蚕豆粥 / 140

芥菜粥 / 140

胡萝卜粥 / 140

参芪白莲粥 / 141

栗肉淮山粥 / 141

莲子淮山粥 / 142

红枣羊骨糯米粥 / 142

粟米山药大枣粥 / 142

山莲葡萄粥 / 143

参芪薏苡粥 / 144

芡实茯苓粥 / 144

山药固胎粥 / 144

落花生粥 / 144

莴苣子粥 / 145

红薯粥 / 145

粟米红糖粥 / 145

养心粥 / 149

酸枣仁粥 / 149

柏子仁粥 / 150

夜交藤粥 / 150

远志枣仁粥 / 150

参杞粥 / 151

地黄杞子粥 / 151

首乌粥 / 152

糯米阿胶粥 / 152

### 第三节 食疗补阴 / 153

沙参粥 / 153

玉竹粥 / 153

生地粥 / 154

天门冬粥 / 154

麦门冬粥 / 155

百合粥 / 155

黄精粥 / 156

葛根粉粥 / 156

芡实粥 / 156

乌梅粥 / 157

地骨皮粥 / 157

灵芝粥 / 158

石斛粥 / 158

郁李仁粥 / 158

石决明粥 / 159

木耳粥 / 159

### 第四节 食疗补阳 / 165

桂浆粥 / 165

锁阳粥 / 166

金樱子粥 / 166

益智仁粥 / 166

紫石英粥 / 167

干姜粥 / 167

砂仁粥 / 168

菖蒲粥 / 168

菖蒲粥 / 168

韭菜粥 / 169

枣莲蛋糕 / 152

芝麻粥 / 159

浮小麦粥 / 160

松子粥 / 160

杏子粥 / 161

酥蜜粥 / 161

蔗浆粥 / 161

沙参枸杞粥 / 162

二冬粥 / 162

百合白芨粥 / 163

糯米百合莲子粥 / 163

山药桂圆粥 / 163

地黄枣仁粥 / 164

四仁橘皮粥 / 164

贝母粥 / 164

豆浆粥 / 165

花椒粥 / 169

胡椒粥 / 170

刀豆粥 / 170

桂参粥 / 171

金樱桑螵粥 / 171

黄羊淮山扁豆粥 / 171

韭菜子香白芷粥 / 172

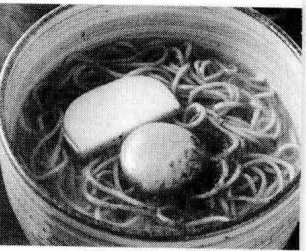
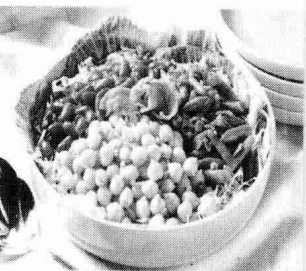
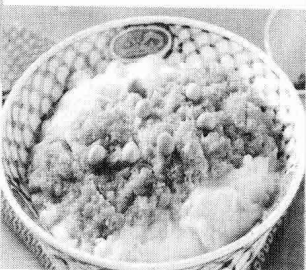
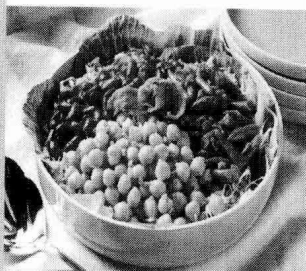
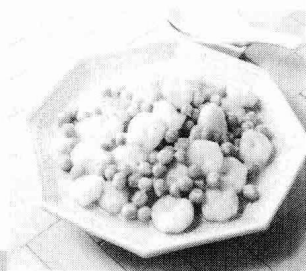
艾叶粥 / 172

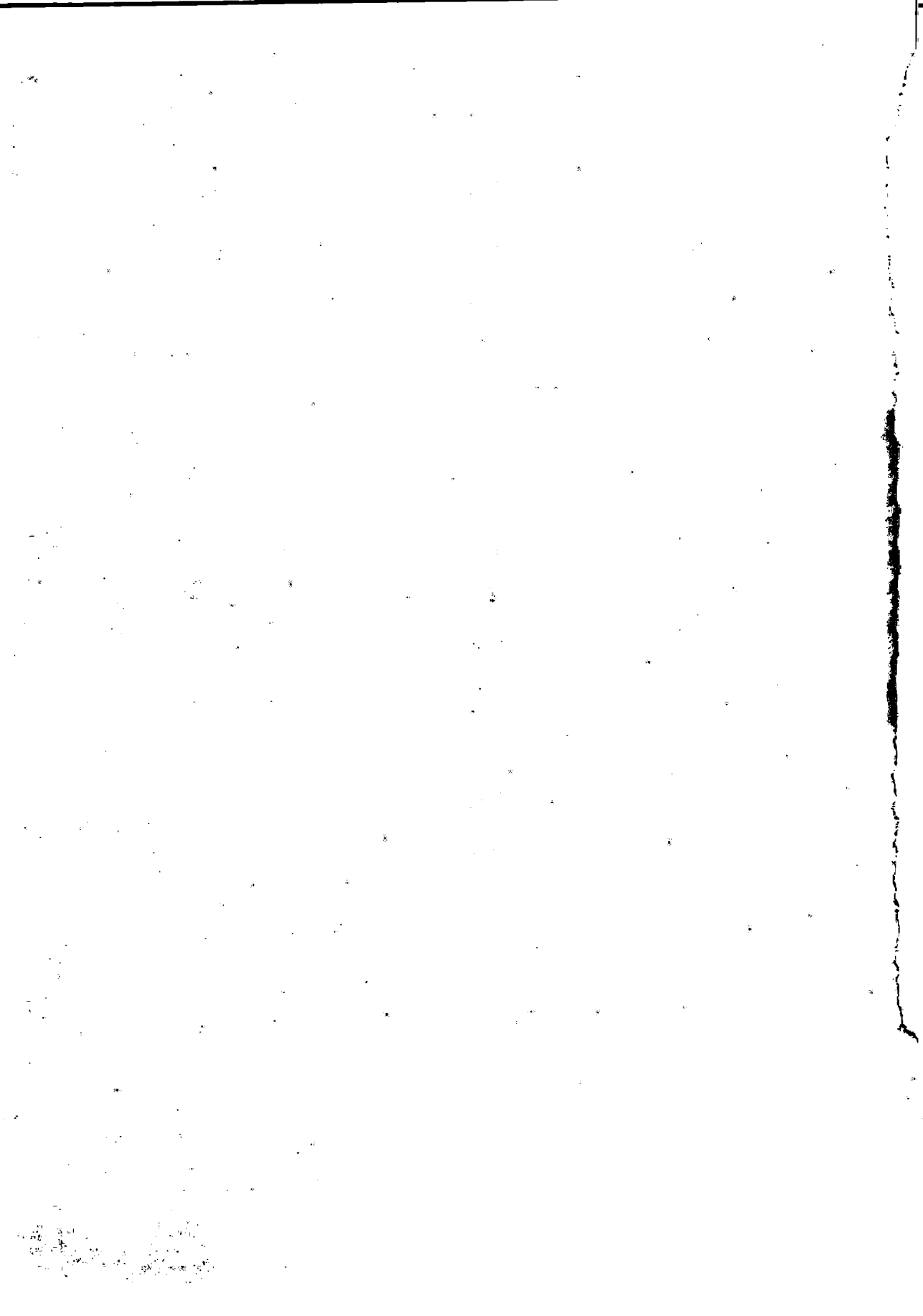
五加皮粥 / 172

## 第五章 五谷杂粮治百病

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 咳嗽 / 177     | 胃下垂 / 228      |
| 支气管炎 / 180   | 胃痛 / 230       |
| 高血压 / 183    | 腹痛 / 232       |
| 冠心病 / 185    | 肠胃炎 / 234      |
| 心绞痛 / 188    | 胃、十二指肠溃疡 / 236 |
| 高脂血症 / 190   | 腹泻 / 238       |
| 缺铁性贫血 / 193  | 便秘 / 241       |
| 动脉硬化 / 195   | 病毒性肝炎 / 243    |
| 眩晕 / 197     | 肝硬化 / 245      |
| 失眠 / 198     | 慢性肾炎 / 248     |
| 神经衰弱 / 201   | 痛经 / 251       |
| 头痛 / 202     | 不孕症 / 252      |
| 近视眼 / 204    | 流产 / 255       |
| 夜盲症 / 205    | 胎动不安 / 258     |
| 耳鸣 / 207     | 产后缺乳 / 260     |
| 咽炎 / 208     | 产后体虚 / 263     |
| 鼻炎 / 210     | 更年期综合征 / 265   |
| 慢性咽炎 / 212   | 闭经 / 267       |
| 急性扁桃体炎 / 213 | 痔疮 / 269       |
| 斑秃 / 214     | 老年痴呆症 / 270    |
| 脱发 / 216     | 遗精 / 272       |
| 糖尿病 / 218    | 早泄 / 275       |
| 肥胖 / 220     | 阳痿 / 277       |
| 呕吐 / 223     | 慢性前列腺炎 / 280   |
| 消化不良 / 226   |                |

# 第一章 用传统医学解读五谷杂粮





## 五谷杂粮·谷类

“五谷”的定义在各个时代有不同的说法。《黄帝内经》中认为五谷是“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”这5种谷类与豆类。到了明朝李时珍所著的《本草纲目》中,则记载所谓的五谷包含33种谷类、14种豆类,一共有47种之多。

现在,具体的五谷杂粮范畴包括:米、麦、各样的杂谷、豆类、坚果类、干果类以及薯芋类食物。其中包含了糙米、小麦、燕麦、大麦、荞麦、小米、薏仁、糯米、黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、毛豆、花生、核桃、腰果、芝麻、松子、栗子、红枣、南瓜、地瓜、山药等。

稻米、小麦、燕麦、小米、黑麦、玉米、荞麦等都属于谷类食物。几千年来,这些谷类都是人类赖以生存的主食,这些谷物中普遍含有纤维素、糖类、矿物质以及维生素,并含有丰富的B族维生素。

谷类食物中含量最高的营养成分就是糖类,几乎达到75%以上,谷类中的糖分是人体热能的最主要来源。

谷类中的蛋白质含量平均为8%~12%,虽然谷类中的蛋白质含量不算高,但由于每天摄取谷类的量较多,因此,谷类可以提供人体每天所需蛋白质的一半。

谷类食物也是重要的B族维生素的来源,其中以维生素B<sub>1</sub>与维生素B<sub>2</sub>较多,并且大部分集中在谷皮与胚芽里。谷类中含有的B族维生素与无机盐类,是人体生理调节所必需的营养素。

### 1. 稻米

稻米是五谷之首,是大多数人的主食,也是热量的来源。稻米中主要提供糖类、蛋白质、脂肪、B族维生素、维生素E与纤维素、矿物质等。

没有经过精制加工的稻米全谷部分包含胚芽,是矿物质、蛋白质与油脂的主要来源,同时含有丰富的纤维素,是促进人体消化与新陈代谢的优质营

养素。

将稻米去掉外壳与胚芽后,就是精制的白米。白米的味道比较平淡,口感也比糙米差,相对的营养价值也较低,但品尝起来比较柔软顺口。

如果长期食用白米,且摄取其他副食品不足,长久下来会导致身体缺乏 B 族维生素。症状轻者会形成消化不良、生长速度迟缓等情况,而症状严重者则会出现脚气病。

建议您可将白米与胚芽米混合,烹煮成胚芽米饭来食用。

## 2.糙米

糙米是指稻米脱壳后仍保留着一些外层组织,如皮层、糊粉层和胚芽及胚乳部分的一种米。糙米含有非常高的营养素,也是矿物质与 B 族维生素的最佳来源。

近年来,许多营养专家大力推广糙米的营养价值,就是因为我们的饮食中充斥着过多没有营养的精制食物,不仅所摄取的营养素有限,还缺少必要的纤维素。而糙米正好能够为身体提供一个含有丰富营养素的食品,同时还可以有效促进身体代谢与消化,非常适合作为主食。

糙米的胚芽中含有丰富的 B 族维生素及维生素 E。B 族维生素对人体非常重要,它可以促进能量的代谢、提升机体的免疫能力,帮助毒物分解、制造有益胆固醇,并且可以活化肝细胞、预防心脏病。

维生素 E 可防止体内过氧化物的产生,清除自由基。平时如果能从天然的食物,如谷物中摄取足够的维生素 E,就无须额外由功能性食品补充。

糙米的胚乳中含有大量的淀粉,提供人体热能的就是这个部分。淀粉在消化系统中被分解为葡萄糖,血液从肠部吸收葡萄糖,而获得能量。

糙米内的胚乳比白米优良之处,就在于它所含的纤维素可以使消化时间延长,这样不会瞬间使血糖浓度升高。

## 3.小麦

小麦是面粉的主要来源,而面粉可用来制作面包与各种糕点,因此,小麦是目前世界上种植最普遍的谷类。

目前我们看到的面粉,大都是小麦经过精磨加工后的面粉,这种面粉比较轻,而且容易消化。但也因为加工的缘故,使得小麦本身所含有的营养价值大量流失。

最具营养的小麦是全麦颗粒,因为全麦颗粒保留了小麦的外壳与小麦胚芽,其中含有丰富的维生素、矿物质、脂肪以及纤维素。这种没有经过精制加工的全麦颗粒嚼劲很好,也可以促进身体的代谢与消化。

全麦面粉是由整颗小麦研磨而成,用全麦面粉制作而成的面包,会比较有嚼劲,同时还保留了更多的营养成分,对于身体的健康很重要。

#### 4. 玉米

玉米原产于中美洲,原是印第安人的主食。

玉米除了可直接食用外,也可用来磨成玉米粉,制成面饼或煮玉米粥。还可将玉米提炼成玉米油,是非常重要的一种烹饪用油。

#### 5. 燕麦

燕麦是许多人早餐的最佳选择。燕麦中含有丰富的蛋白质与脂肪,B族维生素与铁质的含量也很高,目前市面上经常可见的燕麦产品有燕麦片、燕麦粉等。

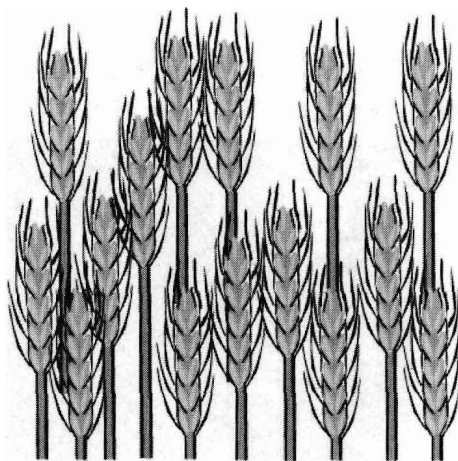
#### 6. 小米

小米也是主食的一种,其中含有丰富的B族维生素和铁。

#### 7. 荞麦

荞麦含有丰富的B族维生素、铁和各种矿物质。荞麦也可以研磨成粉,用来制作各种面食。

荞麦本身除了用来作为饭类的主食外,也可以作为煮汤的材料,使汤的营养更高。



燕麦性味甘平,能益脾养心,敛汗。有较高的营养价值,可用于体虚自汗、盗汗或肺结核病人。

## 五谷杂粮·豆类

豆类主要包括绿豆、红豆、蚕豆、豌豆、黑豆、黄豆等,豆类中含有较多的优质蛋白与不饱和脂肪酸。

另外,大部分的豆类不仅是良好的日常食物,其中的矿物质与维生素含量也相当高,更有一定的医疗价值。

而豆类所含的各种丰富营养素,自古以来,让许多人从中求得温饱,可以说是“穷人的肉类”。

#### 1. 蚕豆

蚕豆无论是外皮或豆子本身,都具有很好的药用价值,具有消除水肿的疗效,具有丰富的维生素B<sub>1</sub>。

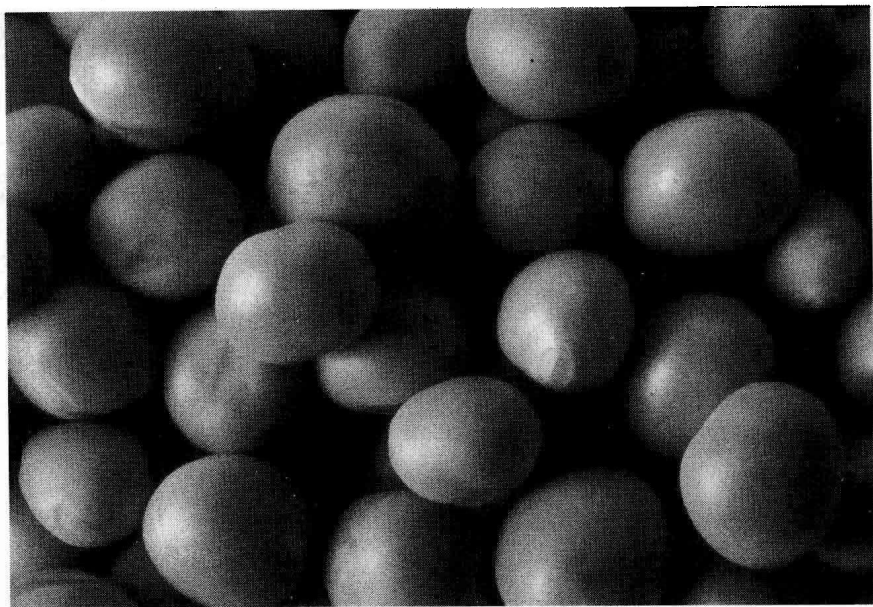
## 2.黑豆

黑豆有补血与补气的作用,具有良好的美容疗效,是提供头发营养的重要豆类。

黑豆也可用来提炼成食用油,并可用来制作各种豆制品。

## 3.黄豆

黄豆是食用油与酱油的主要制作原料,其中含有丰富的蛋白质,特别容易被人体吸收,同时不会产生对人体有害的胆固醇。



祖医学认为,服食黄豆可令人长肌肤,益颜色、填精髓、增力气,补虚开胃,是适宜虚弱者使用的补益食品,具有益气养血、健脾宽中,健身宁心,下利大肠、润肠消水的功效。

黄豆可以制作成豆浆,是营养价值很高的饮料。黄豆也是豆腐的主要原料,豆腐与各种豆制品,现在已被视为对人体健康非常有益的营养食物。

## 4.红豆

红豆也是一种豆类,其中含有丰富的铁,是补血的佳品。在冬天多食用红豆,可以有效驱寒。

## 5.绿豆

绿豆具有清热解毒的功效,因此,对于夏季消暑很有帮助。

绿豆也可以帮助清除体内的毒素,清除各种化学物质在体内形成的污染。

## 6.豌豆

豌豆经常被用来作为汤或是沙拉的食材。豌豆非常爽口香甜,多食用可以

补充蛋白质与矿物质。豌豆同时也是多种病症的医疗药材。

## 其他种类的五谷杂粮

除了谷类和豆类外,薯芋类食物也常被划分在杂粮的范畴中。主要是因为这些薯芋类食物也是人们长久以来赖以维生的重要的食物种类,它们对人体健康的影响及其营养价值不容忽视。

这类食物通常包括芋头、地瓜、马铃薯、山药等。

另外,我们经常食用的一些干果,也常被列入杂粮的范围,也是因为这类干果的营养价值很高,在补充营养和抗衰老方面都有惊人的表现。

这类食物包括核桃、黑芝麻、白芝麻、松子、葵花子、南瓜子、花生、红枣、莲子和栗子等。



土豆营养丰富,含有大量的淀粉、矿物质及维生素,既是蔬菜,又是粮食,可熟食、干制或制粉。