

高世良 编著

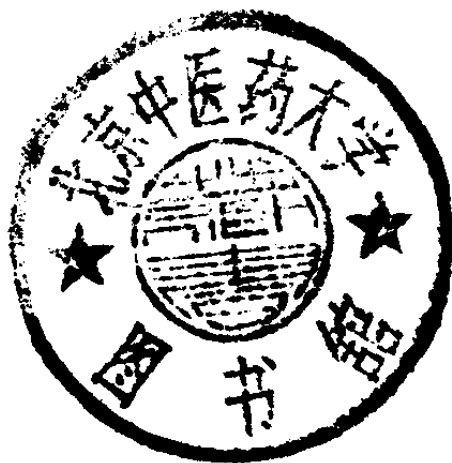
五谷杂粮与健康长寿



五谷杂粮与健康长寿

高世良 编著

YX167/13



中国轻工业出版社

1237938

(京) 新登字034号

内 容 简 介

五谷杂粮谁都吃。但怎样吃才更有益于健康，怎样吃还能治疗常见病却未必谁都知道。本书作者为了读者诸君的健康幸福，向您热情介绍了我国22个主要粮食品种的营养价值和药用知识，为您搜集了许多偏方、验方，其中必定有您感兴趣的内容。

五谷杂粮与健康长寿

高世良 编著

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

北京市房山区东兴印刷厂

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32 印张 6.5 字数 135千字

1993年 12 月 第1版第1次印刷

印数 1—3000 定价 4.80元

ISBN7—5019—1566—0/TS·1026

前 言

为了普及科学用粮知识，改善人们生活，提高人们的健康水平，我又写了这本《五谷杂粮与健康长寿》，与笔者前几年写的《蔬菜与健康》可称姊妹篇。

笔者生在农村，长在农村，工作在农村，与农作物打了一辈子交道，对五谷杂粮有浓厚的兴趣。本书对我国的主要粮食品种（包括谷类、薯类、豆类、油料等22个品种）的生产、史话、趣闻、功用、营养、食用、药用等知识做了介绍，抛砖引玉，想借此书引起人们对科学用粮的重视。本书注重科学性、知识性、趣味性、实用性，对城乡大众的生活有普遍的指导作用，对农村更加适用。

本书各种粮食营养成分数据，以中国医学科学院卫生研究所编写的《食物成分表》为依据，并以北京产的粮食为标准。书中介绍的食疗病方，用料就地取材，简便易行，对小病、慢性病有一定的疗效，不会发生副作用。

本书中的生疏字在第一次出现时注了音。书后附有营养素功能表。

当此书即将出版之际，谨对给予笔者热情帮助的有关部门和同志表示衷心地感谢。

书中不妥之处，欢迎读者提出宝贵意见。

高世良

1992. 5. 1

目 录

科学用粮，健康长寿.....	(1)
一、小麦.....	(6)
1. 中国小麦的种植史.....	(6)
2. 世界粮食，小麦第一.....	(7)
3. 小麦的营养和食用.....	(9)
4. 小麦为五谷之贵，药用广泛.....	(10)
5. “麦鱼”、麦麸治病功效大.....	(12)
6. 麦苗、麦秆治病.....	(13)
二、大麦.....	(14)
1. 大麦与小麦的区别.....	(14)
2. 大麦起源中国青藏高原.....	(15)
3. 中国的新奇大麦.....	(16)
4. 大麦的食用.....	(17)
5. 大麦的药用.....	(17)
三、荞麦.....	(21)
1. 中国荞麦历史悠久.....	(21)
2. 荞麦的营养和食用.....	(22)
3. 荞麦治病有奇功.....	(24)
四、莜麦.....	(27)
1. 莜麦是古老的作物.....	(27)
2. 莜麦的营养和食用.....	(28)
3. 莜麦的药用.....	(29)

五、水稻..... (30)

 (一) 水稻总述..... (30)

 1. 中国水稻世界第一..... (30)

 2. 世界水稻种植情况..... (32)

 3. 中国水稻品种繁多..... (33)

 (二) 粳稻..... (35)

 1. 粳糯之分..... (35)

 2. 粳米营养与食用..... (36)

 3. 食粳米粥能长寿..... (37)

 4. 粳米食疗..... (38)

 5. 谷芽、稻秆、根可治病..... (39)

 6. 食用粳米注意事项..... (40)

 (三) 糯稻..... (41)

 1. 糯米的食用..... (41)

 2. 糯米的药用..... (42)

 3. 糯稻秆、根治病有奇效..... (45)

 4. 食用糯米禁忌事项..... (46)

六、谷子..... (47)

 (一) 粟..... (47)

 1. 中国种谷近万年..... (47)

 2. 谷子耐藏..... (49)

 3. 谷子遍及世界..... (50)

 4. 小米立战功..... (51)

 5. 小米的营养和食用..... (52)

 6. 小米的药用..... (53)

 7. 小米粥食疗..... (54)

 8. 米油及锅巴治病..... (55)

9. 谷及糠油治病·····	(55)
(二) 稗·····	(56)
七、黍稷 ·····	(59)
(一) 黍子·····	(59)
1. 黍稷曾是古代的主要粮食·····	(59)
2. 黍子的食用·····	(60)
3. 黍子的药用·····	(61)
4. 食用黍米禁忌事项·····	(62)
(二) 稷子·····	(63)
1. 古代稷为五谷之长·····	(63)
2. 北京中山公园原是社稷坛·····	(63)
3. 稷子的特性·····	(64)
4. 稷为脾之谷·····	(65)
八、高粱 ·····	(67)
1. 高粱用途广泛·····	(67)
2. 中国铁秆庄稼5千年·····	(68)
3. 高粱遍布世界·····	(70)
4. 高粱的营养和药用·····	(71)
5. 高粱米糠及植株治病·····	(72)
九、玉米 ·····	(74)
1. 玉米全身是宝·····	(74)
2. 玉米的发展史·····	(75)
3. 中国玉米锦上添花·····	(77)
4. 甜玉米·····	(79)
5. 油玉米·····	(80)
6. 玉米的营养和食用·····	(81)
7. 玉米是良药·····	(82)

8. 玉米须的药用.....	(84)
9. 玉米花、棒等的药用.....	(85)
十、甘薯	(86)
1. 甘薯的功用.....	(86)
2. 秘密引进中国.....	(87)
3. 世界甘薯达万年.....	(89)
4. 中国甘薯世界第一.....	(90)
5. 甘薯的繁殖.....	(90)
6. 甘薯的营养和食用.....	(91)
7. 甘薯是长寿食品.....	(92)
8. 甘薯的药用.....	(93)
9. 食用甘薯禁忌事项.....	(95)
十一、马铃薯	(97)
1. 马铃薯的功用.....	(97)
2. 马铃薯的营养和食用.....	(98)
3. 马铃薯为世界植物之王.....	(99)
4. 中国马铃薯创高产.....	(100)
5. 马铃薯的药用.....	(101)
6. 食用马铃薯禁忌事项.....	(102)
十二、大豆	(103)
(一) 大豆总述.....	(103)
1. 大豆的功用.....	(103)
2. 中国是大豆的故乡.....	(104)
3. 大豆遍布世界.....	(106)
(二) 黄大豆.....	(107)
1. 人们喜食黄豆.....	(107)
2. 黄豆是植物肉.....	(108)

3. 黄豆芽物美价廉	(109)
4. 豆浆有清肺化痰之功	(111)
5. 中国豆腐美称“小宰羊”	(111)
6. 豆腐治病	(113)
7. 豆腐渣治病	(114)
8. 黄豆的药用	(115)
9. 豆油的疗效	(117)
10. 食用黄豆禁忌事项	(118)
(三) 黑大豆	(119)
1. 黑大豆为肾之谷	(119)
2. 食黑豆延年益寿	(120)
3. 黑豆治多种疾病	(121)
4. 黑豆黄卷、豆豉、豆油治病	124)
5. 黑豆叶治病	(126)
6. 食用黑豆禁忌事项	(127)
十三、绿豆	(128)
1. 绿豆为济世之谷	(128)
2. 绿豆自古是良药	(129)
3. 家有绿豆汤，清热赛神方	(130)
4. 绿豆治多种疾病	(131)
5. 绿豆粉治毒症创伤	(133)
6. 绿豆芽、种皮、叶治病	(135)
7. 食用绿豆禁忌事项	(136)
十四、赤小豆	(137)
1. 赤小豆的食用	(137)
2. 赤小豆治病	(138)
3. 食用赤小豆注意事项	(141)

十五、扁豆	(143)
1. 扁豆蒸食甚美.....	(143)
2. 扁豆的药用.....	(144)
3. 扁豆全身都入药.....	(145)
4. 食用扁豆注意事项.....	(146)
十六、蚕豆	(147)
1. “开花豆”香酥脆.....	(147)
2. 蚕豆的药用.....	(148)
3. 蚕豆秧为止血剂.....	(149)
4. 食用蚕豆注意事项.....	(150)
十七、豌豆	(152)
1. 百谷之中，最为先登.....	(152)
2. 豌豆的营养和食用.....	(153)
3. 豌豆的药用.....	(154)
十八、豇豆	(156)
1. 豇豆为豆中上品.....	(156)
2. 豇豆的食用与药用.....	(157)
十九、花生	(159)
1. 地上开花，地下结果.....	(159)
2. 中国坚果.....	(160)
3. 世界花生的发展.....	(161)
4. 花生是长寿果.....	(162)
5. 花生的药用.....	(164)
6. 花生治病药方.....	(165)
7. 花生油治病.....	(166)
8. 食用花生禁忌事项.....	(167)
二十、芝麻	(169)

1. 芝麻开花节节高·····	(169)
2. 芝麻的营养和食用·····	(170)
3. 芝麻原产地争论不休·····	(171)
4. 一饭胡麻几度春·····	(172)
5. 常食芝麻延年益寿·····	(173)
6. 芝麻全身是药材·····	(175)
7. 芝麻治病药方多·····	(176)
8. 香油的药用·····	(178)
9. 食用芝麻禁忌事项·····	(180)
二十一、向日葵·····	(181)
1. 人人喜爱向日葵·····	(181)
2. 葵花全身宝·····	(182)
3. 葵花子油价值高·····	(183)
4. 向日葵发展史·····	(183)
5. 向日葵的药效·····	(184)
6. 葵花子称美发食品·····	(185)
7. 葵花治病药方·····	(186)
8. 食用向日葵禁忌事项·····	(188)
二十二、油菜子·····	(189)
1. 油菜用途广泛·····	(189)
2. 中国油菜历史悠久·····	(190)
3. 世界油菜的发展·····	(191)
4. 油菜的药用·····	(191)
附	
1. 主要营养成分功能表	
2. 参考书目	

科学用粮，健康长寿

粮食是人类的主食，是人类生存最基本的营养物质，是人体营养成分的主要来源。人体所需热量80~90%由粮食提取。人体蛋白质大部分也由粮食提供。粮食还供给人体矿物质和多种维生素。我国有句名言：“民以食为天”。我国人口众多，吃饭一直是每个家庭，乃至国家的头等大事。在生产力不发达的漫长岁月里，因灾荒饥饿而死的人不计其数。我国人民从几千年的历史中得出了一条宝贵经验：手中有粮，心中不慌。

我国目前有统计的耕地15亿亩，占世界总耕地面积的7.5%，而我国人口11亿，占世界人口的20%。中国以世界7.5%的耕地，却养活了世界20%的人口，这是一个伟大的奇迹。

我国地域辽阔，农业历史悠久，6千年前已在长江流域种稻，在黄河流域种粟。到了商代（公元前1600~1100年）我国农业耕作技术已较发达，其后各种农业著作有近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。水稻、大豆、粟、稷、大麦、绿豆、小豆等20种作

物均起源于中国。据1986年全国征集品种结果，中国有水稻品种2.7万余个、小麦品种2.3万余个、谷子品种1.5万余个。

我国粮食作物分为3大类：第1大类是禾谷类作物，有稻、麦类（小麦、大麦、燕麦、黑麦）、玉米、高粱、粟、黍、稷、荞麦。第2大类是豆菽（shū音叔）类作物，有大豆，蚕豆，豌豆、绿豆、小豆、扁豆等。第3大类是薯类作物：包括甘薯、马铃薯、山药、芋、木薯等。我国主要粮食作物为：水稻、小麦、玉米、甘薯、谷子、大豆、高粱、马铃薯。

我们的祖先在勤于耕作的同时也很重视科学吃饭问题，并积累了丰富的经验。远在周、秦时代，医学家就提出了“五谷”、“五果”、“五畜”、“五菜”的膳食配制原则，重视膳食在防治疾病上的作用。唐朝王冰注《素问·脏器法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这就是说，除了运用药物祛邪治病外，还必须利用谷、肉、果、菜等食物补益精气，营养身体，增强抗病能力，才能确保安康。五谷指的是粳米、小豆、麦、大豆、黄黍；五果指桃、李、杏、栗、枣；五畜为牛、羊、猪、犬、鸡；五菜为葵、藿（huò音霍）、薤（xiè音谢）、葱、韭，这包括了谷、豆、果品、畜禽、蔬菜等4大类的主要品种。

社会不断发展进步，当代人与古代人的生活有很大不同，我们今天如何科学地食用粮食呢？这里提醒您5点：

（一）烹调过程中尽量减少营养的损失

我们知道米中的维生素和矿物质易溶于水，所以，为了

减少营养成分的损失，做饭时淘米要轻。淘米次数不要多，用水量不要太大，浸泡米的时间不要过长，更不要用力搓洗。在烹制方法上选择焖饭法。不要吃捞饭。因为捞饭把煮成半熟的米捞出来，再用屉蒸熟，剩下的米汤倒掉，致使米汤中大量的营养损失掉了。因此，做米饭最好采用焖饭，或直接蒸饭的方式。焖饭最好用开水，用开水焖饭比用冷水、温水焖饭营养损失小。同样道理，吃捞面也损失营养。如果习惯于吃捞饭、捞面，那么捞饭剩的米汤、煮面条、煮饺子的面汤都应充分利用。喝捞饭米汤、捞面汤、煮饺子汤还可吸收营养。俗话说“原汤化原食”。也是指有助于消化食物、吸收营养的意思。另外，我们也可用汤煮菜。

（二）粗细粮要合理搭配

五谷杂粮各有各的营养，吃粮上不要偏食，千万不能“顺口的吃个死，不顺口的死不吃”。群众说：“吃饭不要偏，五谷杂粮保平安”。“五谷杂粮，各有所长，偏食营养单，杂食营养全”。人体所需的营养素是多方面的，单一的粮食难以满足。如果混合食用就可以互相补充，取长补短，使必须的氨基酸成分齐全。许多营养价值较低的蛋白质，补充到生理价值较高的混合物中去，可提高食品的营养价值。粗细粮搭配，豆粮混食就是一个好办法。研究表明混食比单食可提高蛋白质生理价值10~20%左右。一般谷类粮食含蛋白质10%，而豆类含蛋白质30~40%。谷类含淀粉多，供给机体的主要是糖，而豆类供给机体的主要是蛋白质。谷类、豆类都含有植物性蛋白，但营养价值不完全相同。谷类蛋白质所缺少的氨基酸，几乎都是赖氨酸，豆类蛋白质所缺少的氨基酸

则为蛋氨酸，二者混食就可互相补偿，提高营养价值。粮食加工精度越高，营养成分的损失越大。长期以精白米为主食，由于缺乏维生素B，会引起脚气病，长期以精白粉为主食，能引起多种营养缺乏症。

（三）一日三餐，定时定量

三餐的要求是：早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。而现在有些人是早饭少，凑合吃一点，为“早点”。有的还不吃早饭。许多职工在单位吃或赶回家吃午饭，简简单单、马马虎虎吃一顿。而多数人家晚饭吃得好，吃得饱。这和我们的长寿原则是不一致的。另外也可实行少吃多餐。古语云：“饮食有节”，不可暴饮暴食，“饭后百步走，活到九十九”，“饱食即卧，乃生百病”。

（四）吃饭要细嚼慢咽

吃饭切不可狼吞虎咽。只有细嚼慢咽才利于营养的吸收，狼吞虎咽只会增加消化系统的负担。

（五）要讲究饮食卫生

不要吃发霉变馊的食物。做饭要适量，最好不要剩饭，剩饭一则容易变质，再则重新加工也会减少营养。

以食物疗疾在我国有悠久的历史。自古就有“医食同源”的说法。而进补强身更有“药补不如食补”之说。五谷杂粮各有不同的营养成分，具备不同的疗疾、健身的功用。

从古至今有许多食疗食补之法在民间流传。医书也记载很多五谷杂粮治病的药方，或称单方、偏方，对健康乃至长寿颇有裨益。

一、小 麦

1. 中国小麦的种植史

小麦是我国的主要粮食作物，在北方地区是食用最广的细粮。麦麸（麦子的种皮），是优良的精饲料，麦秆（秸）是编织、造纸的好原料。

小麦是禾本科一年生或二年生草本植物，别名淮小麦。小麦茎直立，中空，叶子宽条形，子实椭圆形，腹面有沟。因播种期不同，分为冬小麦和夏小麦。冬小麦是头年秋天播种，第二年夏季收获，因其抗寒性强，在长城以南可田间越冬。而东北、西北寒冷地区，小麦不能越冬，只能播种春小麦。我国以冬小麦为主，冬小麦播种是从北向南发展，而小麦收获，却是从南向北逐渐成熟。我国地域辽阔，全国一至十月都有小麦收获。

中国是栽培小麦最古老的国家之一。根据史前麦穗和麦粒遗迹的研究证明，早在公元前1万5千年至1万年，人类就开始种植小麦。栽培小麦的原产地在西亚和中亚，据推断，传入我国的途径有两条路线：北路经土耳其通过新疆、蒙古，南路从印度经云南、四川传入。也有人认为，中国也是世界小麦起源中心之一。据新疆孔雀河流域、甘肃民乐县六坝乡