

巧·吃·系·列

各种杂粮的巧吃方法+营养推荐
巧吃杂粮，粗纤维帮您排清毒素更健康！

巧吃杂粮 最排毒

安子◎编著

五谷杂粮
养生经

清理毒素更轻松！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

巧·吃·系·列

各种杂粮的巧吃方法+营养推荐
巧吃杂粮，粗纤维帮您排清毒素更健康！

巧吃杂粮 最排毒

安子◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是“巧吃”系列中的一本，主要从排毒的角度介绍了32种杂粮的巧吃方法。对每种杂粮的介绍都包括“食用宜忌”“巧吃食谱”“如何挑选”和“营养师推荐”等部分内容，帮助大家在轻松阅读之余，获得更多巧吃杂粮的常识，吃得营养又健康。

图书在版编目（CIP）数据

巧吃杂粮最排毒 / 安子编著. —北京：机械工业出版社，2013.12
（巧吃系列）
ISBN 978-7-111-45134-1

I. ①巧… II. ①安… III. ①杂粮-食谱IV.
①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013) 第298841号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037）
策划编辑：刘文蕾 陈伟 责任编辑：章 钰
版式设计：安安文图 封面设计：吕凤英
责任印制：李 洋

三河市国英印务有限公司印刷
2014 年 2 月第 1 版·第 1 次印刷
169mm×239mm·13.5印张·200千字
标准书号：ISBN 978-7-111-45134-1
定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010) 88361066
销售一部：(010) 68326294
销售二部：(010) 88379649
读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

教材网：<http://www.cmpedu.com>
机工官网：<http://www.cmpbook.com>
机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>
封面无防伪标均为盗版

前言

从营养学的角度来讲，食材加工越精细，营养流失就越多，食物纤维就越少，越不利于人体排出毒素。五谷杂粮拥有更丰富的微量元素和粗纤维，所以更有利于人体的健康，尤其利于人体排毒。

营养学家们通过研究发现，在日常饮食中，以6分粗粮、4分细粮作为配比最为适宜。所以，粗粮细粮搭配吃，饮食才最健康。杂粮里所含有的蛋白质、B族维生素和矿物质以及丰富的脂肪酸，都能够发挥极好的排毒作用。比如黄豆健脾排毒，绿豆清热解毒，青豆去除体内的自由基，蚕豆清肠排毒，糙米清洁大肠，薏米排脓利尿，燕麦滑肠通便……

红豆、黄豆、绿豆、小米、糙米、荞麦、玉米、红薯、栗子……这些杂粮其实都是餐桌上的美食，只要做得巧，杂粮也能让你食欲大开，口水直流。本书不仅仅向读者解读了诸如芸豆包子、糯米糍、黑米饭团、红米酒、高粱米饭、红薯泥等杂粮的美味吃法，还向广大读者介绍了如何使用杂粮，比如绿豆枕头、荞麦枕头，都是非常健康有益的生活用品。

本书从豆类、谷类、块茎类三个大类，介绍了32种常见杂粮，对每种杂粮的功效、食用宜忌、如何巧吃作了详尽科学的介绍。本书还为广大读者提供了如何挑选杂粮、杂粮的妙用等实用的生活常识，同时还配有很多手绘插画，让大家在阅读的同时，充分感受到美食的乐趣。另外，本书的理念也正符合了“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”的健康饮食调养原则，粗细搭配，多样化饮食，让您和您的家人吃对五谷杂粮，收获健康幸福。

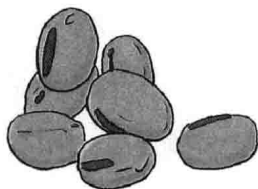
CONTENTS

目录

第一章 豆类

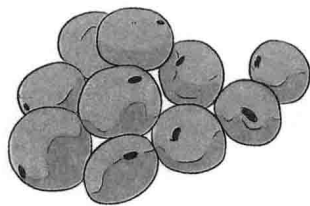
红豆——清心火补心血的“心之谷”

- 一、红豆食用宜忌 / 3
- 二、红豆巧吃小食谱 / 4
- 三、巧用红豆祛不适 / 6
- 四、巧做红豆沙，又快又好吃 / 6
- 五、实用小贴士：如何挑选红豆 / 8
- 六、营养师推荐：祛痘的红豆汤 / 8



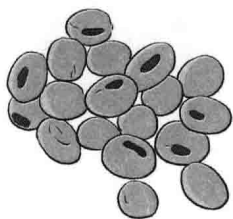
黄豆——健脾排毒，一身轻松

- 一、黄豆食用宜忌 / 9
- 二、黄豆巧吃小食谱 / 10
- 三、巧用黄豆祛不适 / 12
- 四、实用小贴士：如何挑选黄豆 / 12
- 五、营养师推荐：光脚踩黄豆，排毒又减肥 / 14



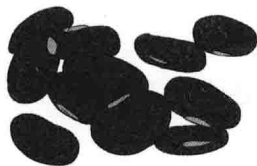
绿豆——清热解毒功效大

- 一、绿豆食用宜忌 / 15



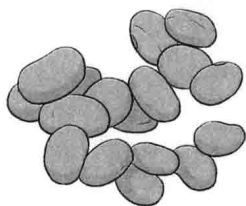
- 二、绿豆巧吃小食谱 / 16
- 三、巧用绿豆祛不适 / 17
- 四、巧熬绿豆汤，又快又好吃 / 18
- 五、实用小贴士：如何挑选绿豆 / 19
- 六、营养师推荐：去火的绿豆枕 / 21

黑豆——消肿解毒又益寿



- 一、黑豆食用宜忌 / 22
- 二、黑豆巧吃小食谱 / 23
- 三、巧用黑豆祛不适 / 25
- 四、超简单的黑豆做法 / 26
- 五、实用小贴士：如何挑选黑豆 / 27
- 六、营养师推荐：保护眼睛的小米黑豆粥 / 28

青豆——去除体内自由基，除菌消炎抗衰老



- 一、青豆食用宜忌 / 29
- 二、青豆巧吃小食谱 / 30
- 三、巧用青豆祛不适 / 32
- 四、巧煮青豆，又快又美味 / 32
- 五、实用小贴士：如何挑选青豆 / 33
- 六、营养师推荐：营养倍增的青豆玉米小炒 / 34

白扁豆——解毒抗癌的“峨眉仙子”

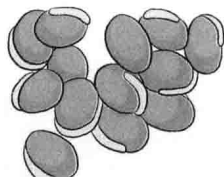
- 一、白扁豆食用宜忌 / 35
- 二、白扁豆巧吃小食谱 / 36

三、巧用白扁豆祛不适 / 38

四、巧食全身都是宝的白扁豆 / 38

五、实用小贴士：如何挑选白扁豆 / 39

六、营养师推荐：有助于宝宝消化的白扁豆瘦肉汤 / 40



芸豆——抑制肿瘤，增强免疫力

一、芸豆食用宜忌 / 41

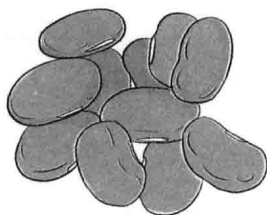
二、芸豆巧吃小食谱 / 42

三、巧用芸豆祛不适 / 43

四、巧做话梅芸豆，好吃又快捷 / 44

五、实用小贴士：如何挑选芸豆 / 46

六、营养师推荐：可以改善贫血、增强记忆力的芸豆包子 / 47



刀豆——排肠毒利肠胃

一、刀豆食用宜忌 / 48

二、刀豆巧吃小食谱 / 49

三、巧用刀豆祛不适 / 50

四、快速炒熟刀豆，美味又安全 / 51

五、实用小贴士：如何挑选刀豆 / 51

六、营养师推荐：利肠胃的木耳炒刀豆 / 52



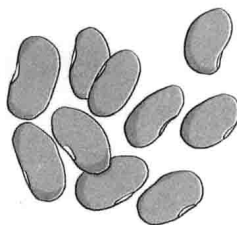
红腰豆——补血养颜抗衰老

一、红腰豆食用宜忌 / 53

二、红腰豆巧吃小食谱 / 55

三、巧用红腰豆祛不适 / 56

四、如何做出又香又绵软的红腰豆 / 57



五、实用小贴士：如何挑选红腰豆 / 57

六、营养师推荐：准妈妈的美味——番茄红腰豆汤 / 58

豇豆——可菜可果可豆的排毒上品

一、豇豆食用宜忌 / 59

二、豇豆巧吃小食谱 / 60

三、巧用豇豆祛不适 / 62

四、自制酸豆角，开胃又卫生 / 62

五、实用小贴士：如何挑选豇豆 / 64

六、营养师推荐：可以缓解尿频的豇豆炒鸡蛋 / 64



蚕豆——清肠排毒还你好肤色

一、蚕豆食用宜忌 / 65

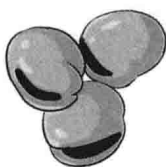
二、蚕豆巧吃小食谱 / 66

三、巧用蚕豆祛不适 / 68

四、巧做五香蚕豆，方便又好吃 / 68

五、实用小贴士：如何挑选蚕豆 / 69

六、营养师推荐：抗菌护肝的韭菜炒蚕豆 / 71



豌豆——排毒养肝防衰老

一、豌豆食用宜忌 / 72

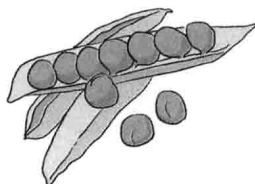
二、豌豆巧吃小食谱 / 73

三、巧用豌豆祛不适 / 75

四、巧做豌豆黄，简单又好吃 / 75

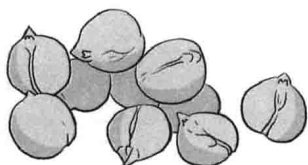
五、实用小贴士：如何区分干豌豆和干黄豆 / 76

六、营养师推荐：消炎利肠通便的水煮豌豆 / 77



鹰嘴豆——解毒润肺的“天山奇豆”

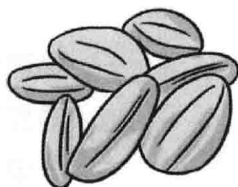
- 一、鹰嘴豆食用宜忌 / 78
- 二、鹰嘴豆巧吃小食谱 / 79
- 三、巧用鹰嘴豆祛不适 / 81
- 四、巧做鹰嘴豆美食，简单又营养 / 81
- 五、实用小贴士：如何挑选鹰嘴豆 / 83
- 六、营养师推荐：营养丰富的鹰嘴豆大米粥 / 84



第二章 谷 类

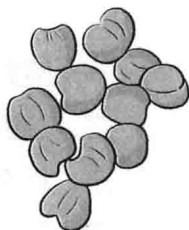
糙米——清洁大肠的“管道工”

- 一、糙米食用宜忌 / 87
- 二、糙米巧吃小食谱 / 89
- 三、巧用糙米祛不适 / 90
- 四、如何做出好吃的糙米食物 / 91
- 五、实用小贴士：如何挑选糙米 / 91
- 六、营养师推荐：可改善睡眠质量的红豆核桃糙米粥 / 92



薏米——排脓利尿“天下第一米”

- 一、薏米食用宜忌 / 93
- 二、薏米巧吃小食谱 / 95
- 三、巧用薏米祛不适 / 96
- 四、巧吃薏米，美容又养颜 / 97
- 五、实用小贴士：如何挑选薏米 / 98
- 六、营养师推荐：祛痘养颜的薏米粥 / 98



糯米——排毒养颜补中气



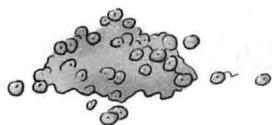
- 一、糯米食用宜忌 / 99
- 二、糯米巧吃小食谱 / 100
- 三、巧用糯米祛不适 / 102
- 四、如何快速煮熟糯米 / 102
- 五、实用小贴士：如何挑选糯米 / 103
- 六、营养师推荐：消暑祛燥的糯米糍 / 104

荞麦——杀菌消炎的“五谷之王”



- 一、荞麦食用宜忌 / 105
- 二、荞麦巧吃小食谱 / 107
- 三、巧用荞麦祛不适 / 108
- 四、巧做荞麦面美食，简单又好吃 / 108
- 五、实用小贴士：如何挑选荞麦 / 109
- 六、营养师推荐：暖胃温阳的羊肉金针菇荞麦汤 / 111

小米——除热益肾的“黄金米”



- 一、小米食用宜忌 / 112
- 二、小米巧吃小食谱 / 113
- 三、巧用小米祛不适 / 114
- 四、小窍门让你熬出香喷喷的小米粥 / 115
- 五、实用小贴士：如何挑选小米 / 116
- 六、营养师推荐：增强老人体质的小米食物 / 117

燕麦——滑肠通便精神爽

- 一、燕麦食用宜忌 / 118
- 二、燕麦巧吃小食谱 / 120
- 三、巧用燕麦祛不适 / 121
- 四、美味又健康的燕麦面食 / 122
- 五、实用小贴士：如何挑选燕麦片 / 123
- 六、营养师推荐：燕麦片的多种美味吃法 / 124



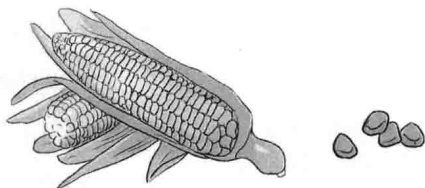
紫米——健脾暖肝的珍贵“药米”

- 一、紫米食用宜忌 / 125
- 二、紫米巧吃小食谱 / 126
- 三、巧用紫米祛不适 / 127
- 四、巧吃紫米面，减轻肠胃压力 / 128
- 五、实用小贴士：如何挑选紫米 / 129
- 六、营养师推荐：缓解脾胃虚寒的花生紫米糊 / 130



玉米——排毒明目，降脂降压

- 一、玉米食用宜忌 / 131
- 二、玉米巧吃小食谱 / 132
- 三、巧用玉米祛不适 / 134
- 四、巧煮玉米，好吃更营养 / 134
- 五、实用小贴士：如何挑选玉米 / 136
- 六、营养师推荐：健脑益智的奶香玉米饼 / 136



红米——排毒祛脂抗衰老



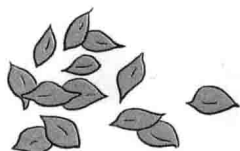
- 一、红米食用宜忌 / 138
- 二、红米巧吃小食谱 / 139
- 三、巧用红米祛不适 / 141
- 四、快速做出美味红米食物 / 141
- 五、实用小贴士：如何挑选红米 / 142
- 六、营养师推荐：让人心情愉悦的红米酒 / 142

黑米——清肝润肠补肺缓筋的“长寿米”



- 一、黑米食用宜忌 / 144
- 二、黑米巧吃小食谱 / 145
- 三、巧用黑米祛不适 / 146
- 四、黑米快熟有窍门 / 147
- 五、实用小贴士：如何挑选黑米 / 148
- 六、营养师推荐：营养早餐——黑米饭团 / 149

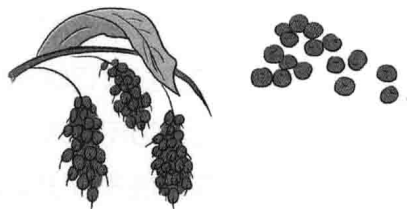
大麦——清除血液毒素，有益肌肤健美



- 一、大麦食用宜忌 / 150
- 二、大麦巧吃小食谱 / 151
- 三、巧用大麦祛不适 / 152
- 四、在家自己做大麦茶，安全又好喝 / 153
- 五、实用小贴士：如何挑选大麦 / 153
- 六、营养师推荐：巧饮大麦茶 / 154

高粱——润燥排毒肠胃好

- 一、高粱食用宜忌 / 155
- 二、高粱巧吃小食谱 / 156
- 三、巧用高粱祛不适 / 157
- 四、巧做营养高粱饭 / 158
- 五、实用小贴士：如何挑选高粱 / 159
- 六、营养师推荐：米香四溢的高粱米饭 / 159



麦麸——排毒减肥，祛除“三高”

- 一、麦麸食用宜忌 / 160
- 二、麦麸巧吃小食谱 / 161
- 三、巧用麦麸祛不适 / 163
- 四、实用小贴士：如何挑选麦麸 / 163
- 五、营养师推荐：麦麸的其他用途 / 164



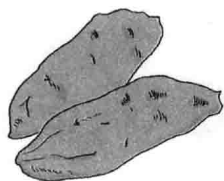
黍子——补中益气除热愈疮的食疗佳品

- 一、黍子食用宜忌 / 165
- 二、黍子巧吃小食谱 / 166
- 三、巧用黍子祛不适 / 168
- 四、如何巧做黄米糕 / 168
- 五、实用小贴士：如何区分黍子和小米 / 169
- 六、营养师推荐：冬天巧吃黄米面 / 170



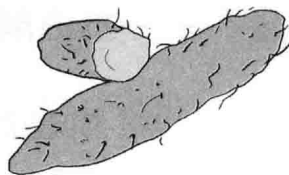
第三章 块茎类

红薯——排毒养胃“土人参”



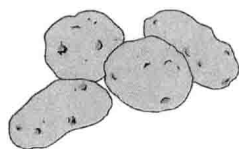
- 一、红薯食用宜忌 / 173
- 二、红薯巧吃小食谱 / 175
- 三、巧用红薯祛不适 / 176
- 四、香喷喷的烤红薯，好吃又健康 / 176
- 五、实用小贴士：如何挑选红薯 / 177
- 六、营养师推荐：润肠通便又减肥的酸奶红薯泥 / 178

山药——补肾抗毒第一味



- 一、山药食用宜忌 / 179
- 二、山药巧吃小食谱 / 180
- 三、巧用山药祛不适 / 181
- 四、巧去山药皮 / 182
- 五、实用小贴士：如何挑选山药 / 183
- 六、营养师推荐：补血安胎的山药乌鸡汤 / 184

马铃薯——排毒纤体的“明星食品”



- 一、马铃薯食用宜忌 / 185
- 二、马铃薯巧吃小食谱 / 186
- 三、巧用马铃薯祛不适 / 188

四、烹饪马铃薯的小窍门 / 188

五、实用小贴士：如何挑选和保存马铃薯 / 189

六、营养师推荐：健康瘦身的马铃薯餐 / 190

豆薯——清凉去热可解酒

一、豆薯食用宜忌 / 191

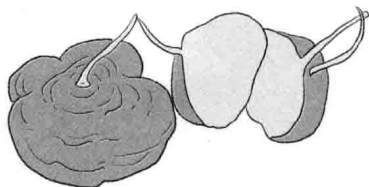
二、豆薯巧吃小食谱 / 192

三、巧用豆薯祛不适 / 194

四、豆薯的三种吃法 / 194

五、实用小贴士：如何挑选豆薯 / 195

六、营养师推荐：开胃健脾的豆薯炒鸡片 / 195



芋头——抗癌解毒“急先锋”

一、芋头食用宜忌 / 196

二、芋头巧吃小食谱 / 197

三、巧用芋头祛不适 / 199

四、如何在削芋头皮时防止手痒 / 199

五、实用小贴士：芋头的挑选和保存 / 200

六、营养师推荐：补铁补血抗衰老的芋头烧牛肉 / 200



附录一 杂粮排毒功效表 / 201

附录二 杂粮营养元素含量表（100克为标准） / 202

第一章

豆类



人们在日常生活中几乎每天都接触豆类，红豆、绿豆、黄豆，这些豆类颜色不同，形状不同，对人体的补益作用也不尽相同，那么这些豆类究竟有怎样的作用呢？怎么制做才能将豆类中所蕴含的营养全部烹调出来，使其更利于人体的吸收呢？下面就请通过本章内容了解这些知识吧！

