

图解

速查

粗杂粮合理配膳，家庭实用主食指南。！！！！

Tu Jie Wu Gu Za Liang Zui Jian Kang 唐永红◎编著

五谷杂粮最健康

- 让您轻松了解各种杂粮的营养成分，掌握正确择膳原则。
- 杂粮是最能体现养生的方式，既能食用充腹，又可保健养生。



开心果

调中顺气 补益肺肾



● 别名

必思达、绿仁果、无名子、阿月浑子

● 性味

性温，味辛、涩，无毒

● 主治

抗衰老、润肠通便、神经衰弱、水肿

● 膳食专家指南

开心果一般人群均可食用，富含精氨酸，可缓解急性精神压力，适宜心脏病患者食用。但是其热量较高，怕胖的人应少吃，特别需要注意的是开心果含有较多脂肪，血脂高的人应少吃。

花豆

滋阴壮阳 强身健体



● 别名

肾豆、大赤豆、虎豆、福豆

● 性味

性平、味甘

● 主治

高血压、糖尿

● 膳食专家指南

一般人群均可食用，尤其适宜健康体质平和质、气虚体质、痰湿体质的人食用。花豆具有降糖降压的良好功效，有助于降低体内多余的脂肪，消炎化淤，因此适合糖尿病、高血压等人食用，需要注意的是患有痛风的人不能吃花豆。



华龄出版社

粗杂粮合理配膳，家庭实用主食指南。！！！！

Tu Jie Wu Gu Za Liang Zui Jian Kang

图解五谷杂粮最健康

唐永红◎编著



华龄出版社

责任编辑：林欣雨

封面设计：张楠

责任印制：李未圻

图书在版编目(CIP)数据

图解五谷杂粮最健康 / 唐永红编著. — 北京：华龄出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5169-0409-1

I. ①图… II. ①唐… III. ①杂粮—食物养生—图解
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309198号

书 名：图解五谷杂粮最健康

作 者：唐永红 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市通州富达印刷厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：13

字 数：200千字

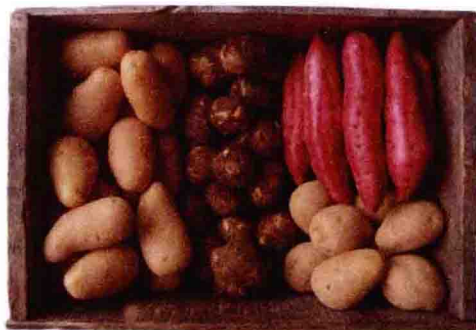
定 价：38.00元

地 址：北京市西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电 话：84044445（发行部）

传真：84039173



“食尚”五谷，居家健康长寿秘笈

《论语·微子》有云：“四体不勤，五谷不分”，主要是说，如果不参加劳动，就辨别不了五谷。然而对于五谷具体指什么，一直以来都是议论纷纷，莫衷一是。《黄帝内经》记载，五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、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。现如今我们说的五谷杂粮指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，又习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮。不管五谷杂粮如何界定，它都是粮食作物，而且是人们日常饮食的主要食物来源，同时也肩负着人类营养补给与健康保健的重任。

随着人们对健康的崇尚，五谷杂粮也成为补充营养的“宠儿”，各种营养、保健说法如雨后春笋般应运而生。可以说，五谷杂粮已是我们日常餐桌上无可替代的主角。合理搭配，健康又美味。

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，同时也说明了五谷在日常饮食中的主导地位。机体对于营养物质的需求是多方面的，含有多种丰富营养的饮食可以促进机体的生长发育，延缓衰老，进而减少因衰老而引发的多种疾病。五谷杂粮中含有的营养成分提供了人体日常所需的热量，保证了人们对营养素的需求。

谷物包括稻谷、小麦、玉米、小米、黑米、荞麦、燕麦、薏仁米、高粱等，这些经过加工做成的主食，提供了人体所需的50%~80%的热能、40%~70%的蛋白质、60%以上的B族维生素。



豆类包含的大豆、绿豆、豌豆、蚕豆、赤豆等富含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，通过加工做成的豆制品，或者成为菜肴的主料及辅料，其营养成分能被人体充分吸收。

薯类包含了马铃薯、红薯、山药、芋类等，它主要含有糖分和淀粉类物质，经常被加工成各种食品，供人们日常食用。

附录中的坚果、干果，如松仁、板栗、杏仁、开心果等含蛋白质、油脂、矿物质、维生素，这些成分对人体生长发育、增强体质、预防疾病都有很好的功效。

五谷杂粮中富含的碳水化合物、植物纤维、维生素、脂肪、蛋白质、矿物质等，被人体在一日三餐中摄取，是人类新陈代谢的基础。经常食用五谷杂粮，还有降低血压，提高人体免疫力，预防心脑血管疾病，增强人体抗病能力，控制血糖，润肠通便，养血美容，延年益寿等作用。因此，合理食用五谷杂粮能够平衡人体日常所需营养素，还能帮助人类轻松收获健康和快乐。

本书根据营养学专家的专业指导，严格按照营养学的观点，分为谷物篇，豆薯篇，并附坚果、干果篇，结合中西营养学各自的特点，全面介绍了每种谷物的作用、实用偏方、营养成分、食用禁忌等。其中最值得一提的是书中加入了传统美食和新式美食的对比制作，在不损失其营养素的基础上，以色、香、味俱全为标准，严格甄选每一道菜色，让您在阅读本书的同时，享受五谷和其他食材搭配制作的美味佳肴。





阅读导航 6

- 五谷杂粮的四性五味 8
- 不同色彩五谷营养不同 10
- 不同季节的五谷杂粮 12
- 不同年龄段吃对五谷杂粮 13
- 不同体质吃对五谷杂粮 14
- 五谷杂粮相宜相克速查一览 16
- 中国居民膳食宝塔 18
- 中国居民膳食指南 19
- 五谷杂粮——美味 20
- 五谷杂粮——营养对对碰 22
- 五谷杂粮——美肤 23



一 谷物为主，粗细搭配

——谷物类杂粮养生

谷

物

- 小麦 养心健脾，益除烦肾 ... 26
- 大麦 疏肝理气，和胃健脾 ... 29
- 荞麦 消积减肥，降低血糖 ... 32
- 燕麦 和胃益肝，养颜美容 ... 35





大米	健脾养胃，润燥除烦 ...	38
小米	滋阴除热，养血解毒 ...	41
高粱	温中和胃，健脾补气 ...	44
薏米	健脾化湿，补肺抗癌 ...	47
糯米	和中益气，暖胃止泻 ...	50
玉米	健脾开胃，益肺宁心 ...	53
紫米	滋阴补肾，健脾益气 ...	56
糙米	调和五脏，补中益气 ...	59
黑米	滋阴明目，益肾活血 ...	62
芡实	补脾止泻，固肾涩精 ...	65
黍米	益气和中，健脾止泻 ...	68
青稞	健脾固精，下气宽中 ...	71
芝麻	补血养发，益肝明目 ...	74
养胃健脾五谷杂粮速查 ...		76

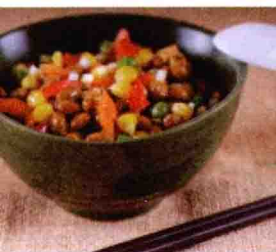


二 神奇功效，豆薯当家

——豆薯类杂粮养生

豆 类

黄豆	解热润肺，宽中下气 ...	80
赤豆	健脾利湿，解毒排脓 ...	84
黑豆	温肺祛燥，补血安神 ...	87
豇豆	健脾补肾，散血消肿 ...	90



- 扁豆 化湿消暑，健脾益气 ... 93
- 绿豆 清热解毒，保肝益肾 ... 96
- 蚕豆 健脾益气，润肠通便 ... 99
- 刀豆 益肾补元，温中下气 ... 102
- 豌豆 清热解暑，利尿止泻 ... 105
- 花豆 健脾益肾，强身健体 ... 108
- 芸豆 益肾固元，润燥瘦身 ... 111
- 青豆 益气健脾，和胃宽中 ... 114
- 红腰豆 补血养颜，增强免疫 ... 117
- 纳豆 养胃和血，延年益寿 ... 119

薯

类

- 红薯 补中活血，益气通便 ... 122
- 马铃薯 和胃健中，解毒消肿 ... 125
- 芋头 整肠利便，补中益气 ... 128
- 山药 补脾益肾，益气止泻 ... 131
- 荸荠 清热解毒，利湿化痰 ... 134
- 降糖降压五谷杂粮速查 ... 137



附录：“果”中珍品，健康加分

——坚果干果类

坚

果

核桃 补肾固精，温肺定喘 ... 142

鲍鱼果 补中益气，健脑养血 ... 145

腰果 补肾健脾，润肠除痰 ... 146

干

果

杏仁 宣肺止咳，降气平喘 ... 149

开心果 补中顺气，补益肺肾 ... 152

榛子 补脾益气，涩肠止泻 ... 155

松子 滋阴润肺，补益气血 ... 158

栗子 滋阴补肾，健脾和胃 ... 161

葵花子 降低血脂，安定神志 ... 164

南瓜子 健脾益气，消肿祛湿 ... 167



目录

西瓜子	清肺润肠，和中止渴 ...	170
花生	温肺益气，和胃健脾 ...	172
龙眼	益气补血，养血安神 ...	175
莲子	养心安神，益肾涩精 ...	178
红枣	补血滋阴，健脾安神 ...	181
黑枣	滋补肝肾，润燥生津 ...	184
酸枣	健脾开胃，补血安神 ...	186
椰枣	补中益气，润肠通便 ...	188
沙枣	健胃整肠，和胃止泻 ...	189
茯苓	消肿解毒，清热利尿 ...	190
百合	养阴清热，滋补精血 ...	193
白果	祛痰定喘，平肝利尿 ...	196
榧子	止咳调中，下气润燥 ...	199
夏威夷果	杀虫消积，润燥通便 ...	201
止咳平喘五谷杂粮速查	...	202



五谷杂粮知多少

总述五谷杂粮的特点，对五谷杂粮进行全面解读。

养生功效

精确提炼五谷杂粮的功效特点。

五谷杂粮名称

对五谷杂粮的常用名进行定位，便于我们对五谷杂粮进行了解。

五谷杂粮小档案

对五谷杂粮的别名、科属、学名进行介绍，五谷杂粮基本特性一目了然。

高清图片

全书共收录了上千幅高清图，生动形象，具有很高的收藏价值。



五谷杂粮最养人

Wheat

小麦

小麦的原产地在波斯（现在的伊朗），早在公元前一百世纪人类就开始种植小麦了，是人类最早栽培的农作物。虽然亚洲不少地区的主食是米饭，但是世界上许多地方都以面包为主食，并且小麦可直接做成酱油、醋等。小麦主要是制成面粉，而面粉则是做成面包、龙面、意大利面、蛋糕等的主要材料。

养心除烦
健脾益肾

别名：麦子、浮小麦

性味：性平、味甘

籍贯：中东地区

主治：心神不宁，失眠

适宜人群：失眠多梦者

产地分布



主产地：主要分布在黑龙江、新疆、甘肃等地区。

成熟周期



小麦籽

性寒，味甘，麸皮加在祛痰、止咳的药剂中使用。



小麦根

性寒，凉平，无毒；消渴、除热、止渴、目黄。

李时珍说，北方人种麦，南方人则是播种。所以北方的麦子比南方的麦子则相反。有人说，在收获的麦子中掺黄沙，可防虫蛀，或在立秋之前，将麦耳碾碎与小麦同晒。小麦性恶湿，所以如果小麦生长期内雨水多，则产量低。



药典精要

小麦粉正常的色泽为白中略带浅黄色，无酸、霉等异味，取少量入口品尝应无牙碇的感觉。不正常的小麦粉为灰白色或青灰色。散装小麦粉选购时用手握紧成团，久而不散的小麦粉水分含量较高，不易储存。要挑选新鲜面粉时，最好在商品流动率较高的商店购买。



药典精要

关于五谷杂粮的药典记载。

成熟周期

对五谷杂粮的成熟周期进行详细介绍。

实用偏方

简单实用的经典老偏方，让小病一扫光。

实用偏方

「肺结核气管炎」：羊肉500克、小麦仁(去皮小麦)50克、生姜1块，熬成稀粥，早晚食用，用一个月。

「气虚型子宫出血」：小麦150克、鲜鸡血1碗、米酒100克、小麦加水煮粥，鸡血用酒拌匀，放入小麦粥内煮熟，每日分两次服食。

「老人五淋，身热腹痛」：小麦30克，通草10克，加水90克，煎汤饮服。

「汤水灼伤，未破者」：将小麦炒黑，研入酥粉，油调涂之。勿犯冷水，必致烂。

第一章 谷物

营养解码

■蛋白质 ■膳食纤维 ■热量
■脂肪 ■碳水化合物

小麦中含有的蛋白质、钙和铁多干米，而且面粉含有的维生素B₁、维生素B₂和维生素E，具有恢复体力、防止精神疲劳的作用。



膳食专家指南

小麦一般人群均可食用，每餐100克左右为宜，尤其适宜因心血不足而失眠多梦、心悸不安、多呵欠的人。患有肺气肿、未精神神经炎者也宜食小麦粉。体虚、自汗、盗汗、多汗者，也比较适宜食用。存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好，民间有“走吃陈，米吃新”的说法。面粉与大米搭配着吃最好。



营养解码

列出五谷杂粮富含的营养成分，为食疗滋补提供依据。

食用建议

日常食用宜忌，膳食专家为您提供科学权威的指导。

保健小常识

剖析五谷杂粮的营养成分及保健功效，为您养生保健提供帮助。

保健疗效驿站

「消除便秘」：小麦制粉时去掉的胚芽和外皮被称为「麸皮」。麸皮一直被用做饲料，不过最近研究发现麸皮内含有铁、锌、铜、锰等矿物质和丰富的膳食纤维，具有消除便秘的营养效果，因而再受到关注。

「防癌」：经常食用小麦可以降人体血液循环中所蕴涵的雌激素含量，进而达到防治乳腺癌的目的，另外，其富含的营养具有预防大肠癌的功效。

「预防肝肾」：经常食用面粉能强健内脏与肠胃，非常适合容易下痢的人食用。另外，对于更年期的女性来说，食用精制的小麦还有缓解更年期综合征的效果。

饮食搭配



饮食搭配

五谷杂粮的搭配宜忌速学速查。

储存和清洗小窍门

小麦适宜放置在阴凉、通风、干燥处保存，一般放在密封的袋子、罐子中，可以保存更长的时间。小麦清洗时要注意，不要清洗次数过多，以免造成营养成分的流失。一般米说，加入适量清水，淘洗一至两次，若是老麦则可。

生活小窍门

详细介绍生活中储存及清洗五谷杂粮的小窍门，一学就会。

五谷杂粮的四性五味

中医的

「四性」

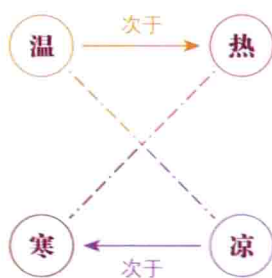
「五味」

我国古代就有“药食同源”之说，许多食物同为药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉，“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。

四性

又称“四气”，即寒、凉、温、热四种药性。

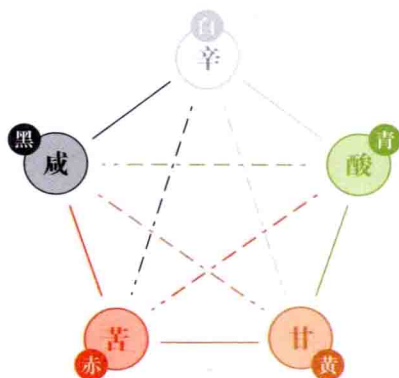
可以温中、散寒、助阳、补火。



可以清热、解毒、凉血、滋阴。

五味

即辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味。



五谷杂粮的四性

饮食养生首先要讲“性”。“性”是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质，中医称为“四性”。凉性或寒性食物适用于发热、烦躁等症。温性食物适用于感冒、发热、头痛等症。平性食物适合于一般体质和寒凉、热性病症。

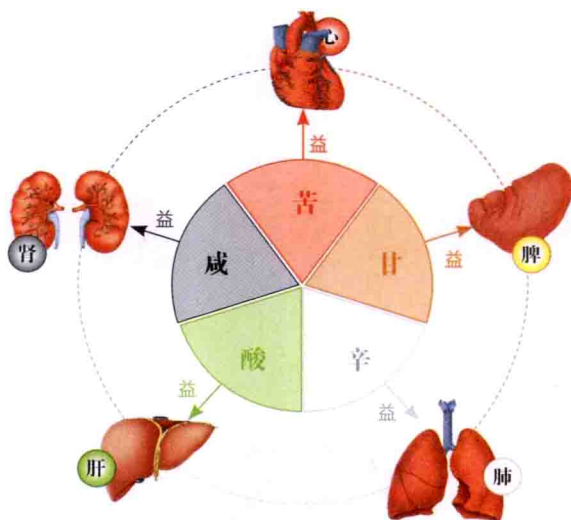
四性一览表

功效	代表谷物
温性 温性食物含有热量，糖分等营养成分较高，吃温性食物易增加体内能量，因此适合患有畏冷惧寒等症者食用。	糯米
热性 平性食物具有开胃健脾、补虚强壮的功效，还具有平衡体内寒热的作用。因此适合患有食欲不振等症者食用。	玉米
寒性 寒性食物有清热解暑、消除热症的功效，对脾、胰等脏器非常有益。因此适合患有小便色黄、口臭者食用。	绿豆
凉性 凉性食物可起到降火气、减轻热症的功效。因此适合经常口干、口腔溃疡、怕热等症者食用。	小麦

五谷杂粮的五味

食物的五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。中医认为食物的味道与药效之间有着密切的联系和对应性。甘味补虚缓急，酸味敛肺涩肠，苦味降泄燥湿，咸味软坚散结，辛味发表行散。且谷物的五味对应着人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾，不论是食物本身的味道，还是作料，都会对五脏起不同作用。

五味与脏器的关系



中医认为不同味道的食物有着不同的功效，同时它们分别作用于人体不同的脏腑。即酸入肝，酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用。苦入心，能泄燥坚阴，具有除湿和利尿的作用。甘入脾，可以补养气血、补充热量，还具有缓解痉挛等作用。辛入肺，有发汗、理气之功效。咸入肾，具有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。

五味一览表

功效	对应器官	代表食物
苦味 苦味食物有清热、降火、解毒、除烦的功效，而且具有抗菌、抗病毒和消炎的作用，但不能过多食用苦味食物，否则容易引起消化不良。	 心	 杏仁
甘味 甘味食物具有滋养、补虚、止痛的功效，可健脾生肌，强健身体，但糖尿病患者要少食或不食，且食用过多甘味食物易导致发胖。	 脾	 红枣
辛味 辛味食物具有舒筋活血、发散风寒的功效，能促进新陈代谢和血液循环，并增强消化液的分泌，但过多食用会损耗元气，伤及津液，导致上火。	 肺	 开心果
酸味 酸味食物有生津养阴、收敛止汗、开胃助消化的功效，适宜胃酸不足、皮肤干燥的人食用。但不宜食用过多，否则易导致筋骨损伤。	 肝	 酸枣
咸味 咸味食物有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，但有些咸味食物含碘及无机盐类，若过多食用则会导致高血压、血液凝滞等症状。	 肾	 纳豆

不同色彩五谷营养不同

在你心中，五谷杂粮是什么颜色的？大多数人想到的第一颜色就是黄色，但其实五谷的颜色有很多种，以青、红、黄、白、黑为最多，而这五种颜色又蕴藏着怎样的秘密呢？

五色是中医药学中重要的概念，不同的颜色对应不同的脏腑器官，并起到不同的作用。且五色主要指青、红、黄、白、黑五种颜色，即青色养肝、黄色养脾、红色养心、黑色养肾、白色养肺。

红色谷物

养心



红小豆

五行学说中，红色代表火，为阳，所以红色谷物进入人体后可入心、入血，具有提高心脏之气、益气补血、活血的作用。

红色食物能给人以醒目、兴奋的感觉，可以增强食欲并能刺激神经系统的兴奋性，还能作用于心，有助于减轻疲劳。

红色谷物 红小豆、红米、红枣等。

黄色谷物

养脾



黄豆

五行学说中，黄色代表土，食用黄色谷物后，营养物质会集中在人体的中土区域，中医认为中土即为脾胃。

黄色的食物主要作用于脾，能使人心情开朗，同时可以让人精神集中。

黄色谷物 玉米、大豆、小米等。

青色谷物

养肝



绿豆

青色入肝经，有舒肝强肝的功效，是良好的人体“排毒剂”，且五行中青克黄、即木克土。因此绿色谷物还可以调节脾、胃的消化吸收功能。

青色食物可以帮助人体舒缓肝胆压力，调节肝胆功能，而且青色食物中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，可以全面调理人体健康。

绿色谷物 绿豆、毛豆、豇豆等。

白色谷物

养肺



糯米

白色在五行中属金，入肺，能够益气行气，富含黄酮素且蛋白质成分较为丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的痊愈。

白色食物具有润肺的功效，富含碳水化合物、蛋白质和维生素等营养素，可为人体提供热能，以维持生命和运动，但缺气人体所必需的氨基酸。

白色谷物 大米、薏米、糯米等。

黑色谷物

养肾



黑米

黑色谷物是指颜色呈黑色、紫色、深褐色的可食用的天然谷物。黑的五谷富含铁，五行中黑色主水、入肾，因此，常食黑色谷物可以补肾。

黑色食物大多具有补肾的功效。通常黑色食物富含氨基酸和矿物质，有补肾、养血、润肤的作用。

黑色谷物 黑豆、黑芝麻、黑米等。

不同季节的五谷杂粮

► 寒冷的冬季，植物的新陈代谢被控制到最低限度，养分都储存在根部及茎部。人体新陈代谢速度也降低，阳气与养分积蓄在体内。在中国，冬季被认为是养生的最佳季节。暖身，促进血行，储备元气是冬季食物养生的基础。



土豆、桂圆、黑豆、红枣。

● 阴气极盛

● 阴气渐盛

红薯、杏仁、枸杞、燕麦。



芝麻、蜂蜜、黄豆、玉米。

● 阳气极盛

● 阳气渐盛



▲ 万物复苏的春季，身心机能被激活。但“肝”，也就是自律神经过于活跃，易引发身心不适等问题。需通过食用有理气养血效果的食物，恢复“肝”的正常机能。



绿豆、薏米、百合、莲子。

◀ 闷热的夏季，体内易积热，喝水过多易导致水肿。身体发懒无力、无精打采、无食欲等是夏季常见的症状。选择具有清热利尿（将多余热量及水分排出体外）作用的食物是夏季食物养生的基础。

▲ 空气干燥，植物开始枯黄的秋季，人体同样缺乏滋润，易引发干咳、哮喘、皮肤干燥等问题。因此食用具有润肺润肺、防止身体干燥的食物就十分重要。