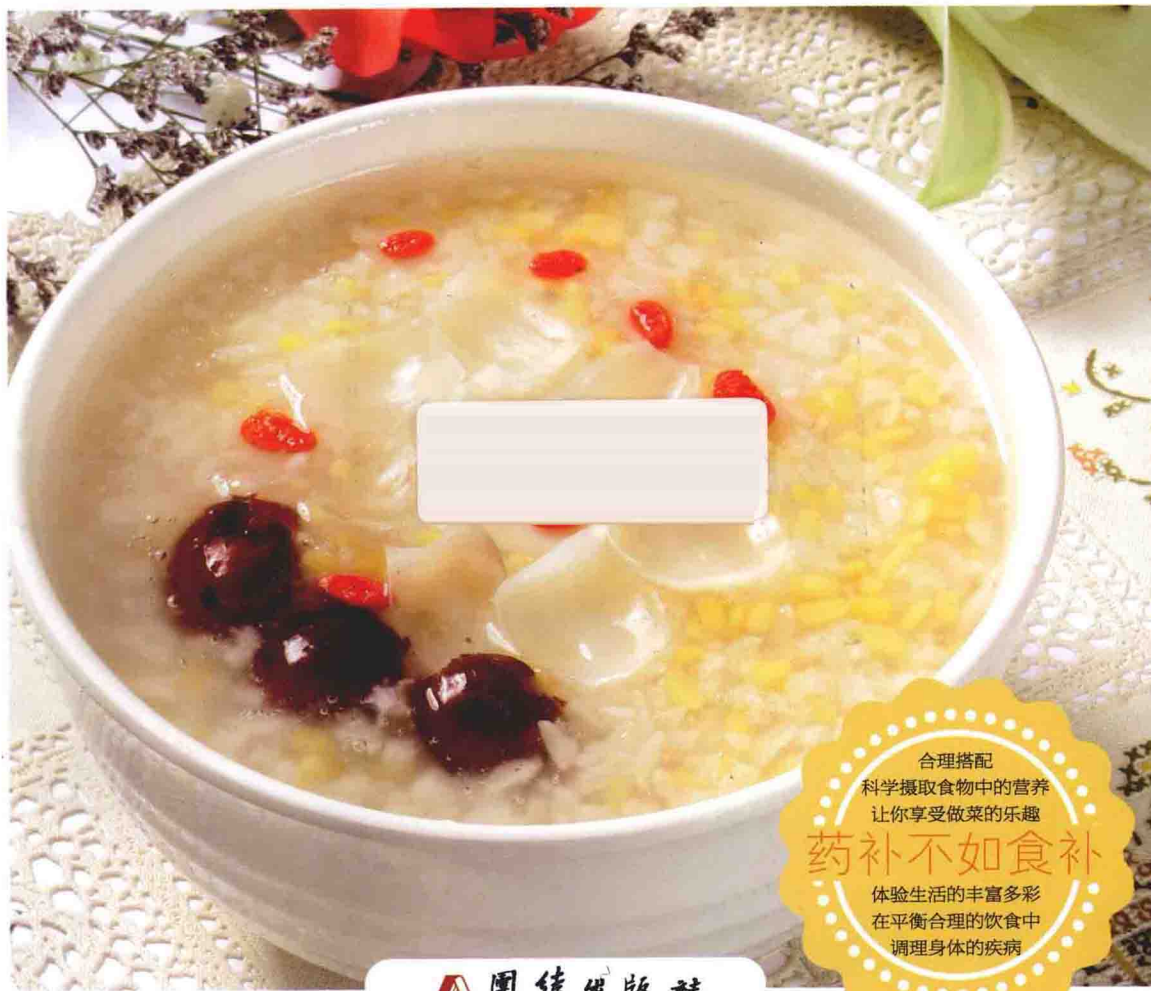


健康美食厨房

五谷杂粮巧搭配

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰 · 健脾养胃 · 益气补血

苏 易 ©编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做饭的乐趣
药补不如食补
体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



中国文联出版社

五谷杂粮

巧搭配



苏易 编著



图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮巧搭配 / 苏易编著. — 北京: 团结出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5126-2318-7

I. ①五… II. ①苏… III. ①杂粮—食谱 IV.
① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302501 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

排 版: 腾飞文化

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 5000

字 数: 90 千字

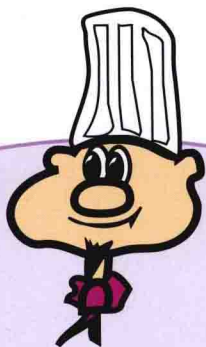
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版

印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2318-7/T.60

定 价: 29.90 元

(版权所属, 盗版必究)



饮食的目的在于使人体气足、精充、神旺、健康长寿。

《黄帝内经》里讲：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是说，谷物（主食）是人们赖以生存的根本，水果、肉类和蔬菜则应对谷物起到辅助、补益和补充作用。这一科学的膳食结构不仅使中华民族得以生存与发展，而且避免了许多“文明病”的困扰，深受海内外海外营养学家的称道。

明代李时珍所著的《本草纲目》卷一中也写道：“五脏更相平也，一脏不平，所胜平之。故云：安谷则昌，绝谷则亡。”谷，指主食；昌，指身体健康，这句话意思是吃得下饭，身体才棒。

在今天，“安谷则昌”的思想不仅没有过时，而且符合现代营养学对饮食的要求。在“中国居民平衡膳食宝塔”中，五谷杂粮等主食位于宝塔的底端，是整个膳食结构的基础。营养学家也指出，在食物多样化的前提下，日常饮食应以谷类为主，它能提供人体所需的能量和一半以上的蛋白质。

作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，五谷杂粮肩负着营养补给与保健食疗的双重作用。无论是糖类、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。可以说，五谷杂粮是人们日常的营养调节师，餐桌上无法替代的主角。

现代营养学认为，最好的饮食其实是平衡膳食，其第一原则即是要求食物应尽量多样化。假如你想拥有并保持健康，就应该懂得如何搭配食物、均衡营养，



五谷杂粮巧搭配

尤其应注意粗细搭配。因为，只吃精米、白面不符和平衡膳食的原则，还必须吃小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等粗杂粮。并且，这些粗杂粮的某些微量元素，如铁、镁、锌、硒的含量比细粮更多，对人体健康有着相当大的价值。

本书以营养为核心，以“粗粮细做，细粮巧做”为原则，根据五谷杂粮的类别，对数十种食材，上百道五谷杂粮美食做法进行了详细讲解，包括五谷杂粮主食、五谷杂粮粥、五谷杂粮菜、五谷杂粮汁、五谷杂粮汤等美食制作，花样繁多，口感多样，完全可以满足读者的需要。

读完本书并实际操作后，读者不难发现，这些美味佳肴的制作工艺看似繁琐，但只要掌握住其中的要领，制作营养膳食就是一个简单又充满乐趣的过程，不仅可以享受到美味，而且能够收获到健康和快乐。

前言



科学对待五谷杂粮



- 认识五谷杂粮 —— 2
- 五谷杂粮六大好处 —— 3
- 五谷杂粮食用禁忌 —— 4

- 五谷杂粮的选购与贮存 —— 6
- 学会烹调, 让五谷杂粮更美味 —— 7

禾谷类

- 小麦 —— 10
- 全麦面包 —— 11
- 金银馒头 —— 12
- 家常油条 —— 12
- 虾仁蒸饺 —— 13
- 大麦 —— 14
- 大麦小枣山药粥 —— 15
- 燕麦 —— 16
- 白果燕麦桂圆粥 —— 17
- 燕麦馒头 —— 18
- 烤箱式燕麦包 —— 18
- 荞麦 —— 19
- 荞麦凉面 —— 20
- 荞麦面蒸饺 —— 21
- 鸡蛋荞麦面 —— 21
- 荞麦窝头 —— 22
- 莜麦 —— 23
- 土豆条莜面鱼 —— 24
- 凉拌莜麦面 —— 25

- 莜面卷 —— 25
- 腊八蒜炒莜面鱼 —— 26
- 大米 —— 27
- 白粥 —— 28
- 菠菜猪肝粥 —— 29
- 皮蛋青菜粥 —— 29
- 菊花鱼片粥 —— 30
- 奶香麦片粥 —— 31
- 美味鸡肉粥 —— 31
- 香葱蟹柳粥 —— 32
- 黑米 —— 33
- 黑米糕 —— 34
- 黑米粥 —— 35
- 黑米仔鸭包 —— 35
- 黑米煎饼 —— 36
- 糯米 —— 37
- 粽香糯米排 —— 38
- 糯米糍 —— 39
- 糯米蒸牛肉 —— 39

目录

Contents





糯米蒸南瓜 —— 40

小米 —— 41

小米百合粥 —— 42

小米粥 —— 43

小米金瓜粥 —— 43

小米发糕 —— 44

薏米 —— 45

薏米绿豆百合粥 —— 46

红枣薏米粥 —— 47

美颜薏米水 —— 47

猪腰薏米粥 —— 48

玉米 —— 49

山药玉米排骨汤 —— 50

玉米粥 —— 51

红薯玉米粥 —— 51

玉米烙 —— 52

芝麻 —— 53

芝麻红薯饼 —— 54

黑芝麻汤圆 —— 55

香炸芝麻里脊 —— 55

黑芝麻甜奶粥 —— 56

目录

豆 菽类

黑豆 —— 58

黑豆狗肉 —— 59

黑豆芽拌粉条 —— 60

黑豆红枣粥 —— 60

绿豆 —— 61

银耳绿豆粥 —— 62

绿豆冬瓜汤 —— 63

爽口绿豆沙 —— 63

绿豆南瓜炖排骨 —— 64

黄豆 —— 65

黄豆炖猪蹄 —— 66

芥蓝黄豆 —— 67

黄豆芽炒粉条 —— 67

黄豆芽油豆腐汤 —— 68

豆腐 —— 69

老豆腐炖鲶鱼 —— 70

小白菜豆腐汤 —— 71

鸭血豆腐汤 —— 71

文思豆腐羹 —— 72

红豆 —— 73

红豆煮南瓜 —— 74

百合莲子红豆沙 —— 75

麦仁红豆粥 —— 75

红豆糕 —— 76

蚕豆 —— 77

葱油蚕豆 —— 78

橄榄菜炒蚕豆 —— 79

蚕豆炒虾仁 —— 79





蚕豆木耳炒鸡蛋 —— 80
扁豆 —— 81
扁豆肉丝 —— 82
扁豆丝炒鸡蛋 —— 83
肉焖扁豆 —— 83
扁豆炒土豆丝 —— 84
豌豆 —— 85
豌豆冻 —— 86

鱼香豌豆 —— 87
鸡丝烩豌豆 —— 87
豌豆辣牛肉 —— 88
豇豆 —— 89
豇豆茄子 —— 90
干豇豆蒸腊肉 —— 91
姜汁豇豆 —— 91
肉末酸豆角 —— 92

薯 类

红薯 —— 94
红薯粥 —— 95
红薯银耳羹 —— 96
清炒红薯丝 —— 96
肉末炒红薯粉 —— 97
土豆 —— 98
土豆烧刀豆 —— 99
土豆沙拉 —— 100
炸土豆饼 —— 100
蚝油土豆泥 —— 101
山药 —— 102
青笋炒山药 —— 103
木耳菊花炒山药 —— 104
琥珀山药 —— 104
山药炖紫鸡 —— 105

芋头 —— 106
拔丝芋头 —— 107
雪花芋头 —— 108
葱油芋头 —— 108
剁椒蒸芋头 —— 109
魔芋 —— 110
酸菜炒魔芋 —— 111
南瓜 —— 112
椰汁南瓜香芋煲 —— 113
橙汁南瓜 —— 114
百合炒南瓜 —— 114
南瓜银耳汤 —— 115
藕 —— 116
桂花糖藕 —— 117
莲藕排骨粥 —— 118
排骨藕汤 —— 118

目 录

Contents





干果类

目录

- 枣 —— 120
- 蜜枣莲心 —— 121
- 冰糖南瓜炖红枣 —— 122
- 百合红枣粥 —— 122
- 糯米红枣 —— 123
- 花生 —— 124
- 菠菜花生米 —— 125
- 银鱼炒花生 —— 126
- 卤水花生 —— 126
- 芹菜拌花生米 —— 127
- 板栗 —— 128
- 板栗烧蹄筋 —— 129
- 板栗娃娃菜 —— 130
- 板栗红烧肉 —— 130
- 板栗烧仔鸡 —— 131
- 榛子 —— 132
- 炒榛子酱 —— 133
- 腰果 —— 134
- 腰果虾球 —— 135
- 腰果西芹 —— 136
- 腰果鸡丁 —— 136
- 腰果麻球 —— 137
- 核桃 —— 138
- 核桃莲子紫米粥 —— 139
- 核桃仁拌木耳 —— 140
- 香椿苗拌核桃仁 —— 140
- 琥珀核桃仁 —— 141
- 松仁 —— 142
- 松仁香菇 —— 143
- 松仁玉米 —— 144
- 松仁万年青 —— 144
- 松仁鱼米 —— 145
- 莲子 —— 146
- 银耳莲子羹 —— 147
- 银耳莲子排骨汤 —— 148
- 莲子荷叶粥 —— 148
- 拔丝莲子 —— 149
- 白果 —— 150
- 白果猪肚煲 —— 151
- 白果炒木耳 —— 152
- 白果虾仁 —— 152
- 白果炖乌鸡 —— 153
- 杏仁 —— 154
- 杏仁拌茴香 —— 155
- 杏仁拌芥蓝 —— 156
- 杏仁拌苦菊 —— 156
- 三色杏仁 —— 157
- 百合 —— 158
- 百合粥 —— 159
- 苦瓜炒百合 —— 160
- 百合红枣银耳莲子汤 —— 160
- 百合扣南瓜 —— 161
- 枸杞子 —— 162
- 枸杞银耳炖雪梨 —— 163
- 枸杞百合粥 —— 164
- 红枣枸杞豆浆 —— 164
- 南瓜小枣枸杞粥 —— 165
- 龙眼 —— 166
- 桂圆糯米粥 —— 167
- 仙草龙眼冰 —— 168





五谷杂粮巧搭配



科学对待 五谷杂粮





认识五谷杂粮 <<<

谷类食物是我国传统膳食的主体。随着经济的发展和生活的改善，人们倾向于食用更多的动物性食物，而谷类食物的摄入量日益减少，其膳食主体的地位不断下降。时下，食用五谷杂粮养生之风渐渐兴起，于是人们再次把目光投向五谷杂粮。

“五谷”之说出现于春秋、战国时期，《论语·微子》：“四体不勤，五谷不分”。但解释却有不同，有黍、稷、麦、菽、稻之说；也有黍、稷、麦、菽、麻之说。二者的主要区别在于稻、麻的有无，出

现这种分歧的原因是当时的作物并不是仅有五种，而各地的作物种类又存在差异。“五谷”说之所以盛行，明显是受到五行思想的影响所致。因此，笼统地概括，五谷指的就是几种主要的粮食作物。

五谷的概念形成之后虽然相沿了2000多年，但这几种粮食作物在全国的粮食供应中所处的地位却因时代的发展而不同。五谷中的粟、黍等作物，因具有耐旱、耐瘠薄、生长期短等特性，故在北方旱地原始栽培情况下占有特别重要的地位。至春秋、战国时期，人们发现菽具有“保岁易为”



的特征,因而与粟一道成为当时人们不可缺少的粮食。与此同时,宿麦(冬麦)开始受到人们普遍的重视,渐渐发展为主要的粮食作物之一,并与粟相提并论。唐宋以后,水稻在全国粮食供应中的地位日益提高。据明代宋应星的估计,水稻在当时在粮食供应中居绝对优势地位,占十分之七;大、小麦、黍、稷等粮食作物,合在一起,仅占十分之三的比重,已退居次要地位;大豆和大麻则已退出粮食作物的范畴,只作为蔬菜食用。同时,随着玉米、甘薯、土豆于明末相继传入我国,一些新的作物又陆续加入粮食作物的行列,并成为现代中国主要粮食作物的重要组成部分。

现在所指的五谷通常是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类,而习惯地将大米、白面以外的粮食称作杂粮。也就是说,五谷杂粮泛指谷类(包括米、面、杂粮)、薯类(土豆、甘薯、木薯等)、豆类(包括大豆、其他干豆类)及果类(包括花生、核桃、杏仁等)。其中,谷类及薯类主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素;豆类及果类主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B族维生素和维生素E。

尽管人们一直对五谷杂粮的分类存在不同的见解和分歧,但有一点毋庸置疑:食用五谷杂粮必须科学合理,均衡搭配,这样才能为健康加分。

五谷杂粮六大好处 <<<

1. 让人更聪明

五谷杂粮中的蛋白质,有增强和抑制大脑皮层兴奋的功能,可以提高脑部代谢活动、增强效率,并含有人体必需的8种氨基酸,如赖氨酸有活化脑部的作用,对于大脑正值发育期的儿童和记忆力减退的老人有所帮助;又如谷氨酸可改善脑部机制、治疗痴呆症等。另外,五谷杂粮还含有丰富的磷脂,对脑部神经的发育、活动有良好的功效,可以增强记忆力。

2. 使人更漂亮

五谷杂粮中富含的维生素A,能保持皮肤和黏膜的健康;维生素B₂,可预防青春痘;维生素E则能预防衰老、皮肤干燥。其他的成分,如脂



肪油、挥发油、亚麻油酸,可滋润皮肤,使其光滑细致;氨基酸、胱氨酸等能让头发乌黑亮丽;而不饱和脂肪酸可使堆积在体内的胆固醇减少,促进新陈代谢,使头发容易生成,预防掉发和秃头等。所以说,五谷杂粮可使人保持美丽,更加漂亮。



3. 让身材更苗条

五谷杂粮中含有许多瘦身所需的重要元素，可使身材更加苗条。例如，有些五谷杂粮中含有泛酸，是脂肪代谢的重要成分，能释放食物的能量；B族维生素则可帮助热量燃烧；膳食纤维能促进消化液分泌和肠胃蠕动，加快人体废物排出；镁则可协助糖类和脂肪的代谢作用，等等。

4. 清除人体毒素

五谷杂粮丰富的膳食纤维在肠道内不会被消化，可以吸附水分子，使食物残渣或毒素在肠道内运行，迅速排出体外，达到排毒的效果；维生素E可帮助血液循环，加速排毒作用。

5. 预防疾病的产生，让人更加健康

五谷杂粮富含膳食纤维，营养均衡而全面，能满足人体对营养的需求，有效提高人体免疫力，增强抗病能力，让人更加健康。例如，五谷杂粮中的维生素C，可缓和疲劳症状，预防感冒、下

肢酸痛等疾病；铁能预防胃溃疡、食欲缺乏；钾可以避免肌肉麻痹、郁闷不安与全身无力等症状；而铜、锌等微量元素具有改善精神衰弱、失眠等症状和增加食欲、调整胃口的功效；所含的不饱和脂肪酸，可软化血管内的胆固醇，减少心血管方面的疾病；许多的膳食纤维，能延缓身体对葡萄糖的吸收，并降低饭后的血糖上升速度，使胰岛素产生作用，对糖尿病患者控制和调节血糖有极大的帮助。

6. 防癌

例如，豆类食品富含蛋白质、氨基酸和B族维生素等，具有良好的抗癌作用，常吃可预防肿瘤病变；维生素A有助于人体内细胞分裂，预防癌细胞形成，并可帮助免疫系统反应，制造抗生素；丰富的膳食纤维能缩短废物在肠道中停留的时间，减少肠道黏膜和致癌物质接触的几率，可预防便秘和结肠癌。

五谷杂粮食用禁忌 <<<

五谷杂粮是人们日常生活中最重要的食物之一。为更好地发挥其价值和疗效，食用时要注意食用的方式和禁忌。

1. 消化能力有问题的人

胃溃疡、十二指肠溃疡等消化能力有问题的人，不适合吃五谷杂粮中难消化的谷物，因为这些食材较粗糙，跟胃肠道物理摩擦，会造成伤口疼痛。有肠胃疾病的人，不能吃太多荞麦类，因

为荞麦类容易产生消化不良的问题。容易胀气的人，也不要多吃五谷杂粮，尤其是大豆类，吃多了容易产生胀气，加重病情。

2. 贫血、缺钙的人

谷物的植酸、草酸含量高，会抑制钙质，尤其抑制铁质的吸收，所以缺钙、贫血的人，更要聪明吃，例如，牛奶不能跟五谷饭一起吃，否则会吸收不了钙质。另外，在食用五谷杂粮的同时，

可适量补充红肉，因为红肉所含的血基质铁不受植酸影响。

3. 肾脏病人

肾脏病人不能吃五谷杂粮，因为其蛋白质、钾、磷含量偏高，做主食容易食用过多，病人身体无法耐受，必须吃精白米。

4. 糖尿病人

糖尿病人要控制淀粉摄取，即使吃五谷杂粮，也要控制好份量。而且五谷杂粮虽然因为纤维较多，有助于降血糖，但若糖尿病合并肾病变，则不能吃杂粮饭，必须吃精白米。

5. 痛风病人

痛风病人食用豆类过多，会引发尿酸增高，所以豆类的摄取份量要降到最低。而五谷中的小米不含嘌呤，适合患者食用。

6. 癌症病人

胃肠功能没问题的癌症病人，可以适当食用五谷杂粮。但假如是做了胃肠道手术或患的是胃肠道癌，那就不适合吃。尤其是大肠癌病人，从治疗期间到治疗后至少两三个月，均应采取低渣饮食，避开纤维太硬、会摩擦或撑开肠胃道的食物，待身体恢复回诊时，再跟医生确认能否吃五谷杂粮。





五谷杂粮的选购与贮存 <<<

对于五谷杂粮，消费者要掌握一定的购买与保存窍门。这样才能购买到优质的五谷杂粮并最大限度地延长五谷杂粮的健康食用时间。在选购五谷杂粮时，大体遵循以下四点原则：

一看，指看五谷杂粮的色泽和外观。优质的五谷杂粮颗粒饱满，颜色透亮，没有破损、虫蛀、霉变以及腐烂现象。例如粳米，正常粳米大小均匀，丰满光滑，有光泽，色泽正常，碎米或黄粒米极少。

二抓，即手抓一把五谷杂粮，仔细看里面的杂质含量。优质的五谷杂粮干净，均匀，杂质少。例如玉米碎，抓一把玉米碎，在手中反复捻搓几下，再轻轻顺手掌滑落，掺兑有色素的会在手中粘黄色东西，而优质玉米碎则无此现象。

三闻，优质的五谷杂粮可闻到粮食的清香，而闻不到异味。例如甘薯，优质甘薯闻起来有甘薯清香味，无发霉等异味。

四尝，选几粒五谷杂粮放在口中咀嚼，优质的五谷杂粮无异味、怪味。例如枸杞子，优质枸杞子尝起来质地柔软、味道甜。

购买的五谷杂粮应保存在干净的缸、桶、玻璃或陶瓷容器内，并注意干燥。例如红豆，干红豆可用有盖的容器装好，放于阴凉、干燥、通风的地方保存。

学会烹调，让五谷杂粮更美味 <<<

1. 烹调之前宜提前浸泡

谷类、豆类中含有较多的膳食纤维，假如直接用于烹调，做出来的食物必定发硬，不易入口，且不利于消化。如果事先将五谷杂粮在水中充分浸泡至软，做出来的食物不仅口感更佳，吃起来

美味香醇，而且可以减少烹调时间，活化其中的营养素，更容易被人体消化吸收。如果是夏天，可将其放在冰箱中浸泡，以减少细菌滋生。浸泡的时间因五谷杂粮种类的不同而不同。但无论哪种杂粮，都最好选择现成的、粗加工的产品，这





样可以最大限度地保存其中的营养。

2. 烹调宜清淡

在烹调五谷杂粮时,如果添加过多的糖、油脂、盐、人工香料,不仅会影响养生的效果,还会加重肾脏的负担,同时容易引起心血管疾病。因此,应坚持少油、少盐、少糖的烹调原则,食用时要细嚼慢咽,这样才能品出其中的美妙滋味,也更益于人体对其营养的吸收。假如实在追求口味,应该尽量选择天然的、不含人工香料的调味品,也可以自己动手做健康调味料。

3. 进食五谷杂粮需循序渐进

尽管五谷杂粮有养生功效,但却并不能只吃

五谷杂粮,而应循序渐进,给自己的口味和肠胃一段转变、适应的时间。所以,要注意粗细粮搭配。例如,可以先用白米与五谷杂粮混煮,然后根据实际情况慢慢增加后者的比例。为发挥出最好的效果,搭配的两种或多种食物在属性上要相互辅助。

另外,五谷杂粮的烹调方法是非常丰富的,不仅可以做主食、煮粥,而且可以用来做五谷汁、米浆、粉糊、菜肴、汤以及小点心等。因此,烹调方式要精细化,越简单的食物越需要细致地烹调。这样既口感多样,又利于消化,可让家人逐渐爱上五谷杂粮,身体更加健康。

