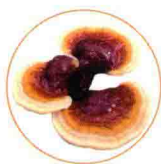


一碗好粥调养全家

五谷滋补养生粥



李波 主编



在食补中，粥膳是首选。

疾辩》写道：「粥能滋养，虚实百病皆宜。」

所宜，用果、菜、鱼、肉及药物之可入食粮者同煮食之，是饮食即药饵也，其功更奇更速。」



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

五谷滋补 养生粥

李波 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷滋补养生粥 / 李波主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5502-3822-0

I . ①五… II . ①李… III . ①杂粮—粥—食物养生—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242206 号

五谷滋补养生粥

主 编: 李 波

责任编辑: 徐秀琴 宋延涛

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 赵宏波

美术编辑: 汪 华

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数460千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3822-0

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

说 到粥，有人认为粥虽好，就是过于寡淡，但大音希声，大象无形，大味亦必淡，阅遍人间珍馐，有时候人们想要的，不过是一碗再寻常不过的粥，加一碟小咸菜。

明代伟大的医学家、药物学家李时珍在其编写的《本草纲目》中说过：“每日起，食粥一大碗，空腹虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙也。”

清代著名医学家王士雄在他的著作《随息居饮食谱》中称粥为“天下之第一补物”——“粳米甘平，宜煮食。粥饮为世间第一补人之物”。

清代章穆在《饮食调疾辩》中写道：“粥能滋养，虚实百病固已。若因病所宜，用果、菜、鱼、肉及药物之可入食料者同煮食之，是饮食即药饵也，其功更奇更速。”

由此可见，粥不仅不寡淡，而且大有妙用——养生、保健、治病都少不了它。

就煮粥材料来说，最养人的人还是五谷杂粮。《黄帝内经·素问》说：“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。”例如按季节喝粥，冬天适合喝“八宝粥”，温胃健脾；夏天喝“绿豆粥”，清热消暑；春天喝“菊花粥”，养肝解毒；秋天喝“银耳粥”，滋阴润燥。按养生健身喝粥，失眠者可喝“百合莲子粥”安神补心，腰膝酸软者喝“枸杞桑葚粥”补肾壮骨，产妇可以喝“小米红

“糖粥”养血健脾……

本书通过八章内容，从不同的层面介绍了五谷杂粮养生粥制作及食谱：

一、五谷杂粮最养人，让您了解五谷养生的“前世今生”；

二、五谷杂粮煲好粥，介绍五谷、豆薯、杂粮粥的制作及养生功效；

三、根据体质喝对粥，帮您了解您的体质，制定科学的养生方案；

四、日常保健美味粥，精心挑选粥品，按养生功效分别为您呈现五谷杂粮粥；

五、呵护全家滋补粥，老人、婴幼儿、孕产妇……对粥品的需要是不同的，帮助您为您的家人做上一碗贴心的养生粥；

六、防治疾病强身粥，为您介绍选用中药制成的粥膳，用来防治疾病，强身健体；

七、四季养生调养粥，按季节变化喝粥养生；

八、“食”尚新宠：五谷汁·米浆·粉糊·糖水·茶，为您提供多一种健康饮食方式的选择。

此外，在本书的附录，我们还介绍了佐粥菜点，让您喝粥更有滋味。

愿读到这本书的您，在品尝美味的同时，更可以获得一个科学、健康的养生方式！





第1章

五谷杂粮最养人

- 五谷杂粮的“前世今生” /2
- 五谷为养,《黄帝内经》中的养生之道 /2
- 四性五味,用古老智慧“解析”你的食物 /3
- 五谷杂粮的五色养生论 /4
- 五谷杂粮的营养透视 /5
- 五谷杂粮的最佳健康吃法 /6
- 五谷杂粮的选购与储存 /8



目 录



第2章

五谷杂粮煲好粥

·好粥之道·

- 粥膳的养生功效..... 10
- 选好米才能煮好粥..... 11
- 选好煮粥工具有门道... 12
- 煮好粥,有妙方..... 13
- 煮粥禁忌要清楚..... 14
- 喝粥有讲究..... 15

·五谷养生粥·

- 大米..... 16
- 大米栗子粥 /17
- 皮蛋瘦肉粥 /17
- 大米银耳粥 /18
- 大米茅根冰糖粥 /18

- 黄米..... 19
- 黄米苹果葡萄粥 /20
- 黄米海参粥 /20
- 黑米..... 21
- 黑米莲子粥 /22
- 黑米燕麦粥 /22
- 黑米花生大枣粥 /22
- 糯米..... 23
- 糯米鲫鱼粥 /24
- 糯米虾仁韭菜粥 /25
- 糯米香芹粥 /25
- 高粱米..... 26
- 高粱米薏米车前草粥 /27
- 高粱米花生仁粥 /27
- 高粱米紫薯粥 /28
- 高粱米羊肉萝卜粥 /28

- 小米..... 29
- 小米南瓜粥 /30
- 小米双豆粥 /30
- 小米海参蔬菜粥 /30
- 玉米..... 31
- 玉米山药粥 /32
- 玉米鸡丝粥 /32
- 玉米香蕉粥 /32
- 薏米..... 33
- 薏米红豆粥 /34
- 薏米牛肚粥 /34
- 薏米冬瓜粥 /35
- 薏米扁豆粥 /35
- 紫米..... 36
- 紫米大枣核桃粥 /37
- 紫米裙带粥 /37
- 紫米桂圆粥 /37
- 大麦..... 38
- 大麦绿豆粥 /39
- 大麦鸡肉粥 /39
- 荞麦..... 40
- 荞麦冰糖菠萝粥 /41
- 荞麦鸡肉香菜粥 /41
- 小麦..... 42
- 小麦粥 /43
- 小麦陈皮粥 /43



燕麦.....44

燕麦芋头粥 /45

燕麦绿豆粥 /45

莜麦.....46

莜麦草莓粥 /47

莜麦山药粥 /47

芡实.....48

芡实粥 /49

芡实白果粥 /49

芡实老鸭粥 /49

青稞.....50

青稞养生粥 /51

青稞杏仁粥 /51

青稞大米粥 /51

· 豆薯养生粥 ·

扁豆.....52

扁豆淮山粥 /53

扁豆猪蹄粥 /53

蚕豆.....54

蚕豆花生粥 /55

蚕豆蔬菜粥 /55

红豆.....56

红豆玉米粥 /57

红豆银杏粥 /57

红豆糯米枸杞子粥 /58

红豆绿豆粥 /58



黄豆.....59

黄豆芝麻粥 /60

黄豆红枣粥 /60

黑豆.....61

黑豆枸杞子粥 /62

黑豆糯米粥 /62

黑豆鸡蛋粥 /62

花豆.....63

花豆小米粥 /64

花豆黑米粥 /64

豇豆.....65

豇豆虾皮粥 /66

豇豆蔬菜汤 /66

绿豆.....67

绿豆杨梅糯米粥 /68

绿豆红枣粥 /68

绿豆海带粥 /69

豌豆.....70

豌豆腊肉糯米粥 /71

豌豆胡萝卜豆腐粥 /71

芸豆.....72

芸豆玉米渣粥 /73

芸豆红花粥 /73

红薯.....74

红薯小米粥 /75

红薯牛奶粥 /75

土豆.....76

土豆大米粥 /77

土豆煲羊肉粥 /77

土豆蜂蜜粥 /77

山药.....78

山药枸杞子粥 /79

山药薏米粥 /79

山药萝卜粥 /79

芋头.....80

芋头银耳粥 /81

南瓜.....82

南瓜黄芪粥 /83

南瓜瘦肉蔬菜粥 /83

藕.....84

莲藕虾仁粥 /85

莲藕桂花糖粥 /85

· 杂粮养生粥 ·

白果.....86

白果腐皮粥 /87

白果小米粥 /87

白果干贝粥 /87

百合.....88

百合雪梨粥 /89

百合蜜瓜粥 /89

杏仁.....90

杏仁丝瓜排骨粥 /91

杏仁百合枇杷粥 /91

荸荠.....92

荸荠大米粥 /93

荸荠萝卜粥 /93

荸荠薏米粥 /93

菱角.....94

菱角红豆粥 /95

菱角薏米粥 /95

茯苓.....96

茯苓大米粥 /97

茯苓海参粥 /97

茯苓陈皮粥 /97

枸杞子.....98

枸杞子桑葚粥 /99

莲子.....100

莲子薏米粥 /101

莲子芡实粥 /101

莲子二米粥 /101

南瓜子.....102

南瓜子山药粥 /103
 南瓜子小米粥 /103
松子.....104
 松子蜂蜜粥 /105
 松子大米粥 /105
 松子紫薯银耳粥 /105
榛子.....106
 榛子枸杞子粥 /107
 榛子水果燕麦粥 /107
 榛子蜂蜜粥 /107
大枣.....108
 大枣首乌粥 /109
 大枣山药粥 /110
 大枣糯米粥 /110
黑枣.....111
 黑枣糯米粥 /112
龙眼.....113
 龙眼红枣黑豆粥 /114
 龙眼干粥 /114
 龙眼栗子粥 /114
栗子.....115
 栗子红枣粥 /116
 栗子桂花粥 /116
 栗子淮山粥 /116
 栗子鸡丝粥 /117
花生.....118
 花生青菜粥 /119
 花生牛奶粥 /119
核桃.....120
 核桃菊花粥 /121
 核桃土豆粥 /121
 核桃芝麻粥 /122
腰果.....123
 腰果百合薏米粥 /124
 腰果黄鳝粥 /124
黑芝麻.....125

黑芝麻花生粥 /126
 黑芝麻粥 /126
 黑芝麻肉松粥 /126



第3章 根据体质喝对粥

气虚体质.....128
 红枣莲子薏米粥 /128
 驴肉山药红枣粥 /129
 牛奶燕麦葡萄干粥 /129
 黑豆黄芪羊肚粥 /129
阴虚体质.....130
 猪蹄花生粥 /130
 芝麻糯米粥 /131
 百合绿豆粥 /131
阳虚体质.....132
 大蒜韭菜粥 /132
 猪肉萝卜粥 /133
 杨梅糯米粥 /133
 山药黑枣粥 /133
痰湿体质.....134
 白萝卜牛肉粥 /135
 香椿大米粥 /135
 紫菜虾仁粥 /136
 海参小米粥 /136
血瘀体质.....137
 荠菜大米粥 /137
 大米玉米粥 /138
 大枣木耳粥 /138
 肉丝香菜粥 /138
气郁体质.....139
 黄花鸡蛋粥 /140
 茼蒿肉丝粥 /141
 糯米金橘粥 /141
湿热体质.....142
 海蜇荸荠大米粥 /143



空心菜粥 /143
 菊花苦瓜粥 /144
特禀体质.....145
 芝麻蜂蜜粥 /146
 红枣薏米粥 /146
 香菇蔬菜粥 /146



第4章 日常保健美味粥

开胃消食.....148
 茴香青菜粥 /148
 香甜苹果粥 /148
 桂圆糯米粥 /148
 鸡蛋生菜粥 /149
 香菜鲑鱼粥 /149
 桂花鱼糯米粥 /149
 茶叶消食粥 /150
 陈皮白糖粥 /150
 大米竹叶汁粥 /150
 大米神曲粥 /151
 橘皮粥 /151
 豌豆高粱粥 /151
 山楂粥 /152
 花生杏仁粥 /152
 粳米姜粥 /152
 锅巴粥 /153
 荞麦粥 /153
 刺儿菜粥 /153

菠菜山楂粥 / 154

冬瓜瘦肉枸杞粥 / 154

菠菜瘦肉粥 / 154

提神健脑..... 155

陈皮核桃粥 / 155

红豆花生红枣粥 / 155

虾仁蜜桃粥 / 155

花生鱼粥 / 156

桂圆莲芡粥 / 156

猪脑粥 / 156

鸡腿瘦肉粥 / 157

花生蛋糊粥 / 157

胡萝卜蛋黄粥 / 157

螃蟹豆腐粥 / 158

银耳双豆玉米粥 / 158

状元及第粥 / 158

蟹肉蛋花粥 / 159

虾肉粥 / 159

生滚鳝鱼粥 / 159

保肝护肾..... 160

美味蟹肉粥 / 160

红枣首乌芝麻粥 / 160

百合桂圆薏米粥 / 160

甜瓜西米粥 / 161

黄花菜瘦肉枸杞粥 / 161

板栗花生猪腰粥 / 161

猪腰枸杞大米粥 / 162

猪肉鸡肝粥 / 162

虾米包菜粥 / 162

刺五加粥 / 163

当归桂枝红参粥 / 163

鹿茸粥 / 163

天冬米粥 / 164

泽泻枸杞粥 / 164

双豆麦片粥 / 164

黑米黑豆莲子粥 / 165

黑米红豆茉莉粥 / 165

生滚猪肝粥 / 165

枸杞猪肝粥 / 166

猪肉紫菜粥 / 166

羊肉山药粥 / 166

养心润肺..... 167

甜瓜西米粥 / 167

雪梨双瓜粥 / 167

青菜罗汉果粥 / 167

小白菜萝卜粥 / 168

莲藕糯米甜粥 / 168

糯米银耳粥 / 168

柿饼菜粥 / 169

肉丸香粥 / 169

枸杞牛肉莲子粥 / 169

鸭肉菇杞粥 / 170

白菜鸡蛋大米粥 / 170

柏仁大米粥 / 170

茯苓莲子粥 / 171

枸杞麦冬花生粥 / 171

红豆枇杷粥 / 171

银耳枸杞粥 / 172

核桃莲子黑米粥 / 172

贡梨粥 / 172

白果鸡丝粥 / 173

萝卜糯米燕麦粥 / 173

双瓜糯米粥 / 173

补血养颜..... 174

木耳枣杞粥 / 174

枸杞木瓜粥 / 174

桂圆枸杞红枣粥 / 174

猪肝毛豆粥 / 175

猪肝菠菜粥 / 175

糯米猪肚粥 / 175

猪腰香菇粥 / 176

猪血腐竹粥 / 176

红枣羊肉糯米粥 / 176

鹌鹑蛋羊肉粥 / 177

鸡心红枣粥 / 177

鲤鱼薏米粥 / 177

鲫鱼玉米粥 / 178

白术内金红枣粥 / 178

当归红花补血粥 / 178

首乌红枣粥 / 179

益母红枣粥 / 179

花生红豆陈皮粥 / 179

核桃仁红米粥 / 180

黑枣高粱粥 / 180



红枣红米补血粥 /180

明目粥 /181

水果粥 /181

香蕉粥 /181

花生粥 /182

红枣小米粥 /182

莲枣淮山粥 /182



第5章

呵护全家滋补粥

婴幼儿..... 184

肉末菜心粥 /184

苹果泥粥 /185

蛋黄稀粥 /185

甜枣木耳粥 /185

鸡胗粉粥 /186

蛋黄菠菜粥 /186

苹果大枣粥 /186

豆腐鱼泥粥 /187

山药虾仁粥 /188

牛奶蛋黄米汤粥 /188

青少年儿童..... 189

杏仁苹果粥 /189

牛奶水果粥 /190

南瓜鸡肉粥 /190

菊花枸杞子猪肝粥 /191

柴鱼花生粥 /191

鸡蛋木耳粥 /192

蛋花牛肉粥 /192

孕产妇..... 193

香菇猪肉粥 /193

桑葚枸杞子粥 /194

芝麻山药粥 /194

豆腐皮粥 /194

中老年人..... 195

豆浆大米粥 /195

鱼蓉油条粥 /196

海参肉皮粥 /197

桂圆粟米粥 /197

桑葚枸杞子红枣粥 /198

龙眼银耳大枣粥 /198

豆腐蛋黄粥 /198

燕麦黑芝麻枸杞子粥 /199

猪骨菜心粥 /199

女性..... 200

菠菜瘦肉粥 /200

大枣生姜粥 /201

麦仁胡萝卜粥 /201

小米红糖粥 /202

水果什锦粥 /202

猪肉紫菜粥 /202

男性..... 203

淡菜松花蛋粥 /203

胡椒狗肉粥 /204

韭菜羊肉粥 /204

荔枝山药莲子粥 /204

生姜羊肉粥 /205

鸭肉海参粥 /206

羊肾粥 /206



第6章

防治疾病强身粥

降糖..... 208

萝卜干肉末粥 /208

生姜猪肚粥 /208

冬瓜银杏姜粥 /208

南瓜菠菜粥 /209

南瓜山药粥 /209

南瓜木耳粥 /209

豆豉葱姜粥 /210

高粱胡萝卜粥 /210

山药鸡蛋南瓜粥 /210



山药芝麻小米粥 /211

生姜红枣粥 /211

生姜辣椒粥 /211

双菌姜丝粥 /212

土豆芦荟粥 /212

苹果萝卜牛奶粥 /212

瘦肉虾米冬笋粥 /213

枸杞山药瘦肉粥 /213

猪肝南瓜粥 /213

萝卜猪肚粥 /214

牛肉菠菜粥 /214

羊肉生姜粥 /214

火腿泥鳅粥 /215

香葱虾米粥 /215

大米高良姜粥 /215

党参百合冰糖粥 /216

肉桂米粥 /216

莲子山药粥 /216

竹叶地黄粥 /217

洋参红枣玉米粥 /217

陈皮蚌肉粥 /217

豌豆绿豆粥 /218

桃花粥 /218

猪肉玉米粥 /218

降压降脂..... 219

猪肺毛豆粥 /219

鸡肉香菇干贝粥 /219

鸡蛋洋葱粥 /219

燕麦核桃仁粥 /220
 香菇枸杞养生粥 /220
 雪里蕻红枣粥 /220
 芋头芝麻粥 /221
 桂圆核桃青菜粥 /221
 瘦肉西红柿粥 /221
 苦瓜西红柿瘦肉粥 /222
 玉米火腿粥 /222
 皮蛋火腿鸡肉粥 /222
 鹌鹑瘦肉粥 /223
 淡菜芹菜鸡蛋粥 /223
 田螺芹菜咸蛋粥 /223
 陈皮黄芪粥 /224
 红枣杏仁粥 /224
 薏米豌豆粥 /224
 黑枣红豆糯米粥 /225
 虾仁干贝粥 /225
 菠菜山楂粥 /225
 香葱冬瓜粥 /226
 豆芽玉米粥 /226
 萝卜包菜酸奶粥 /226
 香菇燕麦粥 /227
 香菇红豆粥 /227
 洋葱大蒜粥 /227
 梅肉山楂青菜粥 /228
 猕猴桃樱桃粥 /228
 桂圆胡萝卜大米粥 /228
 肉末紫菜豌豆粥 /229
 猪肉玉米粥 /229
 生菜肉丸粥 /229
防癌抗癌..... 230
 萝卜豌豆山药粥 /230
 胡萝卜山药大米粥 /230
 花菜香菇粥 /230
 芋头红枣蜂蜜粥 /231
 金针菇猪肉粥 /231

鸡心香菇粥 /231
 香菇双蛋粥 /232
 茯苓大米粥 /232
 茉莉高粱粥 /232
 银耳玉米沙参粥 /233
 香菜杂粮粥 /233
 红豆腰果燕麦粥 /233
 高粱豌豆玉米粥 /234
 南瓜粥 /234
 香菇牛肉粥 /234
排毒瘦身..... 235
 竹荪玉笋粥 /235
 黄瓜胡萝卜粥 /235
 皮蛋瘦肉粥 /235
 胡萝卜玉米粥 /236
 鸡蛋红枣醪糟粥 /236
 白菜玉米粥 /236
 芹菜红枣粥 /237
 胡萝卜菠菜粥 /237
 绿茶乌梅粥 /237
 五色冰糖粥 /238
 银耳山楂粥 /238
 香蕉玉米粥 /238
 哈密瓜玉米粥 /239

萝卜橄榄粥 /239
 白菜紫菜猪肉粥 /239
 玉米鸡蛋猪肉粥 /240
 鸡蛋玉米瘦肉粥 /240
 薏米瘦肉冬瓜粥 /240
 皮蛋瘦肉薏米粥 /241
 香菇鸡肉包菜粥 /241
 鸡丁玉米粥 /241
 蘑菇墨鱼粥 /242
 菜菔子大米粥 /242
 麻仁葡萄粥 /242
 枸杞茉莉花粥 /243
 雪梨枸杞粥 /243
 百合粥 /243
免疫力增强..... 244
 红枣桂圆粥 /244
 豆豉枸杞叶粥 /244
 毛豆糙米粥 /244
 瘦肉豌豆粥 /245
 猪骨稠粥 /245
 猪骨菜干粥 /245
 猪肚槟榔粥 /246
 陈皮猪肚粥 /246
 香菇猪蹄粥 /246



牛筋三蔬粥 /247
 鸡肉枸杞萝卜粥 /247
 鸡肉红枣粥 /247
 薏米鸡肉粥 /248
 香菇鸡翅粥 /248
 家常鸡腿粥 /248
 蛋黄鸡肝粥 /249
 枸杞鸽粥 /249
 猪血黄鱼粥 /249
 鸡肉鲍鱼粥 /250
 枣参茯苓粥 /250
 人参枸杞粥 /250
 细辛枸杞粥 /251
 元气粥 /251
 西米猕猴桃粥 /251
 山药糯米粥 /252
 麦片蛋花粥 /252
 美味八宝粥 /252
延年益寿..... 253
 黑豆牡蛎粥 /253
 黄芪牛肉粥 /253
 当归乌鸡粥 /253
 兔肉粥 /254
 银耳鸽蛋粥 /254
 鸽肉粥 /254



第7章

四季养生调养粥

春季调养粥..... 256

荠菜大米粥 /256
 牛肉胡萝卜粥 /257
 鹌鹑蛋粥 /258
 春韭大米粥 /258
 鸭血瘦肉粥 /259
 油菜猪肝粥 /260
 黄花粥 /261



豆芽山药粥 /261

夏季调养粥..... 262

菜花猪肉粥 /262
 绿豆荷叶冰糖粥 /263
 冬瓜玉米粥 /263
 雪梨菊花粥 /264
 荷叶莲藕粥 /265
 丝瓜粥 /265
 荷花粥 /266

秋季调养粥..... 267

海带鱼肉粥 /267
 花生小米粥 /268
 黄鳝姜丝粥 /268
 冰糖柚子粥 /268
 秋梨冰糖润燥粥 /269
 白果萝卜粥 /269
 木耳大米粥 /270
 贝母冰糖粥 /270
 黄豆大米粥 /270

冬季调养粥..... 271

白菜粥 /271
 冬菇鸭肉粥 /272
 八宝粥 /272
 鲫鱼猪血粥 /273
 辣椒羊肉粥 /273
 红糖肉桂大米粥 /274
 萝卜羊肉粥 /274

生姜大枣粥 /275
 樱桃橘子粥 /275
 香芋蚝仔粥 /276



第8章

“食”尚新宠：五

谷汁·米浆·粉糊·糖水·茶
养生五谷汁..... 278

二黑汁 /278

玉米冰糖汁 /278

百合薏米汁 /279

糯米大枣汁 /279

红豆小米汁 /279

栗子燕麦汁 /280

黄豆玉米汁 /280

红豆酸奶汁 /280

养生米浆..... 281

大米糙米浆 /281

杏仁米浆 /281

小米胡萝卜浆 /282

花生南瓜玉米浆 /282

紫米浆 /282

十谷米浆 /283

腰果核桃米浆 /283

黑芝麻杏仁米浆 /283

五谷杂粮粉糊..... 284

薏米核桃米糊 /284

蛋黄米糊 /284

红枣生姜米糊 /285

红豆莲子糊 /285

芝麻花生冰糖糊 /285

小米芝麻糊 /286

桑葚黑芝麻糊 /286

香蕉牛奶米糊 /286

五谷杂粮健康糖水..... 287

银耳玉米糖水 /287

姜汁红糖水 /287
海带绿豆糖水 /288
燕麦花生糖水 /288
玉米南瓜露 /288
山药番薯糖水 /289
五谷杂粮养生茶..... 290
荷叶薏米茶 /290
黑芝麻杏仁茶 /291
红豆花生茶 /291
山药茶 /291
杏仁芝麻糊茶 /292
红枣绿茶 /292
白果茉莉花茶 /292



附录
营养加倍的佐粥菜点

小菜..... 294

腌黄瓜 /294
蔬菜沙拉 /295
青椒拌干丝 /295
凉拌魔芋丝 /295
凉拌海带丝 /296
糖醋木耳 /296
菠菜拌花生 /296

热炒..... 297

木须肉 /297
豆豉豆腐 /298
香菇油菜 /298
韭菜炒鸡蛋 /298
豆角炒肉 /299

竹笋炒三丝 /299
地三鲜 /299

蒸卤..... 300

咸蛋碎肉蒸娃娃菜 /300
风味卤豆干 /301
卤鸭肉 /301
剁椒蒸金针菇 /301
南瓜粉蒸肉 /302

餐点..... 303

春饼 /303
糯米糕 /304
玉米饼 /304
葡萄燕麦饼 /304
黏豆包 /305
荞麦面 /305
青稞饼 /305



第1章

五谷杂粮最养人

《黄帝内经·素问》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气。”“五谷为养”指的是米、麦、豆、薯等粮食能够主养“五脏之真气”。《黄帝内经》认为，食物是人养生之本。用食物补充人体所需的各种营养物质，可以调节和改善机体的生理功能，维持体内环境的稳定性，增强机体的抗病能力和对环境的适应性，减少或抑制致病因子对身体的伤害，达到预防疾病或促进病体康复的目的。



五谷杂粮的“前世今生”

“五谷”这一名词的最早记录，见于《论语》，只是里面没有给出具体内容；到了《黄帝内经》开始有了明确的定义，里面的“五谷”是指：大米、小豆、麦、大豆、黄黍。明朝的时候，李时珍完善了五谷杂粮的种类，他在《本草纲目》中记载谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共有 47 种之多。随着时代的发展与变迁，现在的“五谷”为：稻谷、麦子、高粱、玉米、大豆五种粮食，杂粮一般是指除这五种粮食外的粮豆作物。

如今人们所说的五谷杂粮包括各种谷类、豆类、薯类，以及坚果类和干果类。随着人们养生意识的增强，五谷杂粮养生的价值观也越来越受到重视。中医指出，养生之道首先要保养脾胃，摄取食物中的营养，要多吃五谷杂粮，尤其是豆类。

现代医学研究发现，五谷杂粮中含有大量的膳食纤维，可帮助肠道蠕动，排出毒素，预防便秘。而且五谷杂粮富含的淀粉、糖类、蛋白质、各种维生素和微量元素（如铜），这些都是人体所必需的营养成分。如果主食摄取不足，常会导致头发变灰、变白。所以，要想身体健康就必须常吃一些五谷杂粮。

五谷为养，《黄帝内经》中的养生之道

“养生之道，莫先于食。”那么，如何选择养生的食物呢？《黄帝内经·素问》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”“五谷为养”指的是米、麦、豆、薯等粮食能够主养“五脏之真气”；“五果为助”指各种鲜果、干果和坚果能佐助五谷，使营养平衡；“五畜为益”指鱼、肉、蛋、奶等动物类的食物能增进健康，弥补素食中蛋白质和脂肪的不足；“五菜为充”是指各色蔬菜能够补充人体所必需的营养成分。

五谷杂粮种类	代表食物		营养结构
谷类	 小麦	 粳米	含 70% 以上的碳水化合物，是人体热能最经济的来源
豆类	 大豆	 红豆	蛋白质含量丰富，尤其是干品豆子，蛋白含量甚至可达 50% 以上
薯类	 红薯	 土豆	含有约 20% 的淀粉以及大量的糖类，碳水化合物利用率很高，也是人体能量的重要来源
干果坚果类	 杏仁	 核桃	大多数含有近 50% 的油脂，且多为不饱和脂肪酸，对保护心脑血管有重要作用

《黄帝内经》强调，食物是人们养生之本。我们应该把注意力集中于饮食调养方面，用食物调节和改善机体的生理功能，维持体内环境的稳定性，增强机体的抗病能力和对环境的适应性，减少或抑制致病因子对身体的伤害，达到预防疾病或促进病体康复的目的。

天然的食物为人们提供了每日的营养素，加以合理利用，还可以调节内分泌，排出人体内的毒素，提高机体免疫力。值得注意的是，长期偏嗜某一味，会使脏腑功能失调，甚至累及其他脏腑，必然导致偏颇体质，引发各种病变。因此，通过食物来调养身心，预防疾病，延年益寿，饮食须有所节制，不可偏颇，不可过食。

四性五味，用古老智慧“解析”你的食物

按照传统中医理论，五谷杂粮有四种“性情”：寒、凉、温、热。后来又在此基础上增加了一种平性，意思就是介于寒凉与温热之间。有“五味”，指辛、甘、酸、苦、咸。了解五谷杂粮的四性五味，可以让人们根据自己的体质来选择合适的食物。

根据“四性”选择食物

寒凉食物有清热、祛火、凉血、解毒等功效；温热食物有散寒、温经、通络、助阳等功效。《黄帝内经·素问·至真要大论》有“寒者热之，热者寒之”的准则，由此也可以延伸出食之养生的准则：

1. 寒凉食物适用于热性体质和病症，如适用于发热、口渴、烦躁等症状的西瓜；适用于咳嗽、胸痛、痰多等症状的梨。
2. 温热食物适用于寒性体质和病症，如适用于风寒感冒、恶寒、流涕、头痛等症状的生姜、葱白；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等症状的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等症状的辣椒、酒。

四性	功效	对症	代表谷物
凉性	清热泻火、解暑除燥、消炎解毒等	夏季发热、发汗、中暑，急性热病、发炎、热毒	 薏米
寒性	寒与凉性质功效相同，但清热去火程度更强，不宜长期过量食用	常用于热性病症，发热、发炎、痘疹	 绿豆
温性	驱寒振阳、温暖脾胃、补养气血、驱虫、止痛等	秋冬怕冷、手脚冰凉、脘腹冷痛、病后体虚	 糯米
热性	与温性食物性质相同，但程度较为剧烈，一般不用来长期补益身体	可用于寒性病症，以及冬季滋补等	 桂圆
平性	开胃健脾，强身健骨，清淡滋补，可长期食用	各种体质都能食用	 粳米

③. 平性食物。中医认为，平性食物具有开胃健脾、补虚强壮的作用，适合经常食用。如米、面、黄豆、山芋、萝卜、苹果、牛奶等。

根据“五味”选择食物

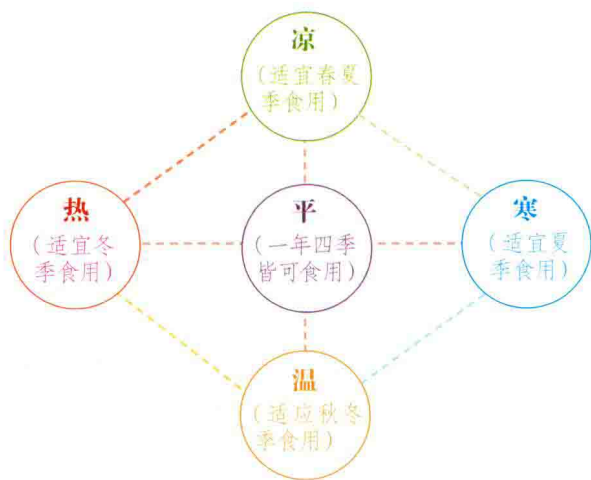
①. 辛味食物有发散风寒、行气止痛等作用。例如，葱、姜散风寒、治感冒；胡椒祛寒止痛；茴香理气、治疝痛；橘皮化痰、和胃等。

②. 甜味食物有滋养强健身体、缓和疼痛的作用。代表性食物有黑米、黄豆等。

③. 酸味食物有收敛、固涩、安蛔的作用，如石榴皮涩肠止泻，可以治疗慢性泄泻；乌梅有安蛔之功，可治疗胆道蛔虫症等。

④. 苦味食物有清热、祛火等作用。例如莲子心清心泻火、安神，可以治疗心火旺盛引起的失眠、烦躁等症。

⑤. 咸味食物有软坚散结、滋阴潜降等作用。例如，早晨喝一杯淡盐水，对治疗习惯性便秘有功效。



五谷杂粮的五色养生论

中医有“五色入五脏”的理论。五色是指青（绿）、赤（红）、黄、白、黑，不同颜色的食物，养生保健的功效不同。

绿色养肝

常见绿色食物包括绿色蔬菜和水果等，如：青椒、猕猴桃、菠菜等，这些食物是维生素的主要来源，主要功效是清理肠胃、促进生长、排毒。

红色养心

红色食物有西红柿、橘子、苹果等，这些食物有活血化瘀的功效，对心脏大有益处。另外，多吃红色食物还可以起到减轻疲劳、抗衰老、补血、祛寒等功效。

