

养生杂粮， 一碗好粥

YANGSHENG
ZALIANG
YIWAN
HAOZHOU

31/种原味杂粮粥，
32/种肉香杂粮粥，
38/种菜香杂粮粥，
37/种药膳杂粮粥，
17/种风味杂粮粥，
美味好粥，易学易做！

夏锦江 主编



化学工业出版社

美味好粥，
易学易做！

养生杂粮， 一碗好粥

夏锦江 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

养生杂粮, 一碗好粥 / 夏锦江主编. — 北京: 化学工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-122-25565-5

I. ①养… II. ①夏… III. ①杂粮—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259546号

责任编辑: 张彦

责任校对: 边涛

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷公司

889mm×1194mm 1/24 印张7 2016年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

闲话食粥也养生

在中国古代，粥也称糜，是指一种把稻米、小米、玉米等粮食煮成稠糊状的食物。

在和食疗养生有关的中国历史文献中，关于粥的文字始终如影随形。最早关于粥的文字记载是在周书中“黄帝始烹谷为粥”。

据记载，早在四千多年前，人们食粥主要是为了充饥；直到两千五百年前，才开始有了药膳粥，人们食粥除了果腹，有时也用于治疗一些疾病。例如，《史记》中的《扁鹊仓公列传》中记载，西汉名医淳于意（仓公）曾经用“火齐粥”为齐王治病。汉代医圣张仲景也曾经在《伤寒论》中写道：患者先服下桂枝汤，随后再喝碗热气腾腾的稀粥，能增强药效。

随着历史的发展和人类文明的进程，粥的食用功能和药用功能逐渐被高度融合在一起，并日益成为人们日常饮食中最具养生作用的食物之一。

宋朝大才子、大文豪苏东坡曾经写道：夜里感到饥饿，吴子野（苏东坡的一位友人）劝他喝白米粥，说白米粥有助于推陈致新，有益于脾胃。果然，喝完白米粥后，苏东坡美美地睡了一觉，感觉妙不可言。

南宋著名诗人陆游也曾经大力推荐食粥养生。陆游认为，经常食粥能够延年益寿，他还曾写下了一首《粥食》诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

金末元初著名医学家罗天益曾经在《宝鉴》中写道：用粳米、粟米熬出来的粥气味清淡，阴阳调和，吃后能够利尿。有一个人病危了，但是因为他从来不吃药，于是就让他只吃粟粥（小米粥），而不吃其他任何食物，没想到十天后，这个人的病情竟然慢慢好转了，一个月后，竟然痊愈了。这大概就是中医学中关于五谷都能治病的原理之一。

不管什么粥，在熬好之后，粥面上都会漂浮着一层细腻、黏稠、看起来像膏油一样的物质，中医里把这层物质称为“米油”，俗称“粥油”，并认为它具有健脾和胃、补中益气、益肾固精、延年益寿等功效，其养生作用丝毫不逊色于参汤。

由此可见，粥是中国人的传统食品；粥在中国人心中的地位，远远超过了世界上的其他任何一个民族。

今天，粥的品种相当丰富，各种五谷杂粮均可入粥，此外还可与各种蔬果、肉类及一些药食两用的中药材搭配熬制具有各种口味和养生功效的菜粥、肉粥、药膳粥等。本书精选并向读者详细介绍了155种杂粮粥的养生功效、烹饪方法和营养价值，供喜食粥、喜好烹饪及重视健康养生的读者们参考使用，恳请广大读者指正。

编者

2015年11月

目录 CONTENTS



Part 1

原味杂粮粥

7

黄豆粥	8	大麦粥	19	五豆荞麦粥	30
黄豆大楂粥	9	玉米粥	20	燕麦粥	31
黑豆粥	10	高粱米粥	21	燕麦玉米粥	32
绿豆粥	11	荞麦粥	22	腰豆粥	33
赤豆粥	12	薏米粥	23	杂豆大米粥	34
豌豆粥	13	糙米粥	24	芸豆二米粥	35
豌豆小米粥	14	小米粥	25	花生核桃赤豆粥	36
荞麦小米粥	15	二米粥	26	薏米赤豆花生粥	37
糯米小麦粥	16	紫米粥	27	芝麻黑米粥	38
薏米小楂粥	17	黑米粥	28		
小麦粥	18	杂米粥	29		

鸡茸小米粥	40	芸豆花生猪蹄粥	51	杂蔬鱼丸粥	61
胡萝卜鸡肝粥	41	玫瑰猪肝粥	52	虾仁鸡蛋粥	62
鸡肉香菇粥	42	香芋蚌肉粥	53	虾仁香菇粥	63
干贝鸡肉粥	43	猪肉鱿鱼粥	54	虾皮紫菜糙米粥	64
香菇鸭肉粥	44	腊肉粥	55	番茄牛肉粥	65
皮蛋瘦肉粥	45	蟹肉粥	55	香菇牛肉粥	66
肉末紫菜粥	46	豆豉鲛鱼粥	56	芹菜牛肉粥	67
香菇苦苣瘦肉粥	47	鲫鱼小米粥	57	羊肝粥	68
黄花菜瘦肉粥	48	鱼籽粥	58	山药羊肉粥	69
三鲜肉丸粥	49	鳕鱼粥	59	羊肉糯米粥	70
青菜火腿粥	50	鲍鱼粥	60		

红薯粥	72	芋头山药粥	85	野菌玉米粥	97
红薯杂麦粥	73	紫米山药粥	86	玉米丝瓜粥	98
山药黑米粥	74	蔬菜杂粮粥	87	海带粥	99
山药杂米粥	75	丝瓜糙米粥	88	苦瓜粥	100
山药杂粮粥	76	冬瓜杂豆粥	89	苏叶粥	101
绿豆薏仁山药粥	77	莲藕杂米粥	90	苦苣粥	102
南瓜粥	78	香菜麦米粥	91	穿心莲粥	103
赤豆南瓜粥	79	时蔬山药粥	92	苋菜粥	104
绿豆南瓜粥	80	豆角粥	93	马齿苋粥	105
红薯南瓜粥	81	木耳粥	93	小米冬瓜绿豆粥	106
糙米南瓜粥	82	南瓜银耳粥	94	小米芹菜粥	107
南瓜小楂粥	83	双耳糯米粥	95	果仁玉米粥	108
芋头豌豆粥	84	玉米洋葱粥	96		

糙米养颜粥	110	酸枣仁小米粥	123	菊花决明粥	136
芝麻燕麦粥	111	黄芪补气粥	124	首乌三七大枣粥	137
枸杞山药粥	112	归芪养血粥	125	芡实粥	138
枸杞南瓜薏米粥	113	黄芪人参粥	126	金樱子粥	139
玉屏风粥	114	人参阿胶粥	127	山萸肉粥	140
芡实薏米山药粥	115	人参茯苓粥	128	陈皮银耳粥	141
陈皮二米粥	116	人参圆肉粥	129	山楂粥	142
茯苓红枣杂麦粥	117	干姜人参粥	130	泽泻粥	143
百合杏仁雪梨粥	118	洋参银耳粥	131	艾叶粥	144
白果粥	119	人参核桃仁粥	132	荷叶粥	145
乌梅白糖粥	120	人参山药粥	133	葛根粥	146
薄荷粥	121	槐花粥	134		
白芷桃花猪蹄粥	122	桑叶粥	135		

鳄梨芋头糯米粥	148	红枣菊花粥	154	西米红薯粥	160
葡萄干粥	149	玫瑰养颜粥	155	紫米莲子百合粥	161
什锦西米果粒粥	150	荷叶减肥粥	156	红糖小米粥	162
西瓜银耳粥	151	双花解暑粥	157	豆腐粥	163
牛奶鸡蛋燕麦粥	152	紫米桂花粥	158	八宝粥	164
蜂蜜菊花粥	153	酒酿红糖糯米粥	159		

美味好粥，
易学易做！

养生杂粮， 一碗好粥

夏锦江 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

养生杂粮, 一碗好粥 / 夏锦江主编. — 北京: 化学工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-122-25565-5

I. ①养… II. ①夏… III. ①杂粮—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259546号

责任编辑: 张彦

责任校对: 边涛

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷公司

889mm×1194mm 1/24 印张7 2016年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

闲话食粥也养生

在中国古代，粥也称糜，是指一种把稻米、小米、玉米等粮食煮成稠糊状的食物。

在和食疗养生有关的中国历史文献中，关于粥的文字始终如影随形。最早关于粥的文字记载是在周书中“黄帝始烹谷为粥”。

据记载，早在四千多年前，人们食粥主要是为了充饥；直到两千五百年前，才开始有了药膳粥，人们食粥除了果腹，有时也用于治疗一些疾病。例如，《史记》中的《扁鹊仓公列传》中记载，西汉名医淳于意（仓公）曾经用“火齐粥”为齐王治病。汉代医圣张仲景也曾经在《伤寒论》中写道：患者先服下桂枝汤，随后再喝碗热气腾腾的稀粥，能增强药效。

随着历史的发展和人类文明的进程，粥的食用功能和药用功能逐渐被高度融合在一起，并日益成为人们日常饮食中最具养生作用的食物之一。

宋朝大才子、大文豪苏东坡曾经写道：夜里感到饥饿，吴子野（苏东坡的一位友人）劝他喝白米粥，说白米粥有助于推陈致新，有益于脾胃。果然，喝完白米粥后，苏东坡美美地睡了一觉，感觉妙不可言。

南宋著名诗人陆游也曾经大力推荐食粥养生。陆游认为，经常食粥能够延年益寿，他还曾写下了一首《粥食》诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

金末元初著名医学家罗天益曾经在《宝鉴》中写道：用粳米、粟米熬出来的粥气味清淡，阴阳调和，吃后能够利尿。有一个人病危了，但是因为他从来不吃药，于是就让他只吃粟粥（小米粥），而不吃其他任何食物，没想到十天后，这个人的病情竟然慢慢好转了，一个月后，竟然痊愈了。这大概就是中医学中关于五谷都能治病的原理之一。

不管什么粥，在熬好之后，粥面上都会漂浮着一层细腻、黏稠、看起来像膏油一样的物质，中医里把这层物质称为“米油”，俗称“粥油”，并认为它具有健脾和胃、补中益气、益肾固精、延年益寿等功效，其养生作用丝毫不逊色于参汤。

由此可见，粥是中国人的传统食品；粥在中国人心中的地位，远远超过了世界上的其他任何一个民族。

今天，粥的品种相当丰富，各种五谷杂粮均可入粥，此外还可与各种蔬果、肉类及一些药食两用的中药材搭配熬制具有各种口味和养生功效的菜粥、肉粥、药膳粥等。本书精选并向读者详细介绍了155种杂粮粥的养生功效、烹饪方法和营养价值，供喜食粥、喜好烹饪及重视健康养生的读者们参考使用，恳请广大读者指正。

编者

2015年11月

目录 CONTENTS



Part 1

原味杂粮粥

7

黄豆粥	8	大麦粥	19	五豆荞麦粥	30
黄豆大楂粥	9	玉米粥	20	燕麦粥	31
黑豆粥	10	高粱米粥	21	燕麦玉米粥	32
绿豆粥	11	荞麦粥	22	腰豆粥	33
赤豆粥	12	薏米粥	23	杂豆大米粥	34
豌豆粥	13	糙米粥	24	芸豆二米粥	35
豌豆小米粥	14	小米粥	25	花生核桃赤豆粥	36
荞麦小米粥	15	二米粥	26	薏米赤豆花生粥	37
糯米小麦粥	16	紫米粥	27	芝麻黑米粥	38
薏米小楂粥	17	黑米粥	28		
小麦粥	18	杂米粥	29		

Part
2

肉香杂粮粥

39

鸡茸小米粥	40	芸豆花生猪蹄粥	51	杂蔬鱼丸粥	61
胡萝卜鸡肝粥	41	玫瑰猪肝粥	52	虾仁鸡蛋粥	62
鸡肉香菇粥	42	香芋蚌肉粥	53	虾仁香菇粥	63
干贝鸡肉粥	43	猪肉鱿鱼粥	54	虾皮紫菜糙米粥	64
香菇鸭肉粥	44	腊肉粥	55	番茄牛肉粥	65
皮蛋瘦肉粥	45	蟹肉粥	55	香菇牛肉粥	66
肉末紫菜粥	46	豆豉鲛鱼粥	56	芹菜牛肉粥	67
香菇苦苣瘦肉粥	47	鲫鱼小米粥	57	羊肝粥	68
黄花菜瘦肉粥	48	鱼籽粥	58	山药羊肉粥	69
三鲜肉丸粥	49	鳕鱼粥	59	羊肉糯米粥	70
青菜火腿粥	50	鲍鱼粥	60		

Part
3

菜香杂粮粥

71

红薯粥	72	芋头山药粥	85	野菌玉米粥	97
红薯杂粮粥	73	紫米山药粥	86	玉米丝瓜粥	98
山药黑米粥	74	蔬菜杂粮粥	87	海带粥	99
山药杂米粥	75	丝瓜糙米粥	88	苦瓜粥	100
山药杂粮粥	76	冬瓜杂豆粥	89	苏叶粥	101
绿豆薏仁山药粥	77	莲藕杂米粥	90	苦苣粥	102
南瓜粥	78	香菜麦米粥	91	穿心莲粥	103
赤豆南瓜粥	79	时蔬山药粥	92	苋菜粥	104
绿豆南瓜粥	80	豆角粥	93	马齿苋粥	105
红薯南瓜粥	81	木耳粥	93	小米冬瓜绿豆粥	106
糙米南瓜粥	82	南瓜银耳粥	94	小米芹菜粥	107
南瓜小楂粥	83	双耳糯米粥	95	果仁玉米粥	108
芋头豌豆粥	84	玉米洋葱粥	96		

Part
4

药膳杂粮粥

109

糙米养颜粥	110	酸枣仁小米粥	123	菊花决明粥	136
芝麻燕麦粥	111	黄芪补气粥	124	首乌三七大枣粥	137
枸杞山药粥	112	归芪养血粥	125	芡实粥	138
枸杞南瓜薏米粥	113	黄芪人参粥	126	金樱子粥	139
玉屏风粥	114	人参阿胶粥	127	山萸肉粥	140
芡实薏米山药粥	115	人参茯苓粥	128	陈皮银耳粥	141
陈皮二米粥	116	人参圆肉粥	129	山楂粥	142
茯苓红枣杂麦粥	117	干姜人参粥	130	泽泻粥	143
百合杏仁雪梨粥	118	洋参银耳粥	131	艾叶粥	144
白果粥	119	人参核桃仁粥	132	荷叶粥	145
乌梅白糖粥	120	人参山药粥	133	葛根粥	146
薄荷粥	121	槐花粥	134		
白芷桃花猪蹄粥	122	桑叶粥	135		

Part
5

风味杂粮粥

147

鳄梨芋头糯米粥	148	红枣菊花粥	154	西米红薯粥	160
葡萄干粥	149	玫瑰养颜粥	155	紫米莲子百合粥	161
什锦西米果粒粥	150	荷叶减肥粥	156	红糖小米粥	162
西瓜银耳粥	151	双花解暑粥	157	豆腐粥	163
牛奶鸡蛋燕麦粥	152	紫米桂花粥	158	八宝粥	164
蜂蜜菊花粥	153	酒酿红糖糯米粥	159		

Part 1
原味杂粮粥





黄豆粥

◆养生功效

健脾和胃、益气补虚、强筋健骨

食材 黄豆、大米各 100 克。

做法

- 1 黄豆提前淘洗并用清水浸泡 5 小时以上，泡至豆粒变软。
- 2 大米淘洗后倒进粥锅，加入适量清水浸泡 30 分钟左右。
- 3 泡好的黄豆略微清洗一下后放进粥锅。

4 先用大火烧沸，再改小火熬煮至粥熟。

营养价值

黄豆富含蛋白质、氨基酸、不饱和脂肪酸、膳食纤维、B 族维生素、大豆异黄酮、钙、磷、镁、铜、铁、锌、碘、钼等成分，具有清热解毒、益气补虚、健脾宽中、润燥消水等功效；黄豆和大米搭配熬粥食用，有助于健脾和胃、益气补虚、强筋健骨，能帮助人体调理脾胃，改善内分泌，并对气虚疲乏、筋骨萎软、缺钙、骨质疏松、烦躁失眠、高血压、高脂血症等症状也有辅助调理作用。

黄豆大糙粥

◆ 养生功效

健脾养胃、益气补虚、通便排毒

食材 黄豆、玉米大糙各 100 克，大米 50 克。

做法

- 1 黄豆提前淘洗，并用清水浸泡 5 小时以上，泡至豆粒变软。
- 2 玉米大糙淘洗后倒进粥锅，加入适量清水浸泡 1 小时以上。

3 大米淘洗后，和泡好的黄豆一起倒进粥锅。

4 先用大火将粥锅中的水烧沸，再改小火熬煮至粥熟。

营养价值

这道粥富含膳食纤维、多种维生素、钙、磷、铁、钾等成分，具有健脾和胃、益气补虚、祛燥除烦、通便排毒等功效，常食有助于改善虚劳乏力、倦怠、便秘等亚健康症状，对肥胖症、糖尿病及高血压、高血脂症、血栓等心血管疾病也有辅助调理作用。



黑豆粥

◆ 养生功效

滋肝养肾、益气活血、明目乌发

食材 黑豆、大米各100克。

做法

- 1 黑豆提前淘洗，并用清水浸泡5小时以上，泡至豆粒变软。
- 2 大米淘洗后倒进粥锅，加适量清水，浸泡30分钟左右，再把泡好的黑豆略微清洗后倒进粥锅。
- 3 先用大火将粥锅中的水烧沸，再改小火熬煮至粥熟。

营养价值

黑豆中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、黑豆灰分、黑豆色素、黑豆多糖、异黄酮、维生素E、皂苷、膳食纤维、锌、铜、镁、钼、硒、磷等成分，具有养血祛风、益精明目、利水解毒等功效；与大米搭配熬粥食用，有助于健脾胃、养肝肾、益气血，常食能增强免疫力，帮助人体改善脾胃失调、肝肾亏虚、气血不足、头晕目眩、体虚多汗、腰膝酸软、头发早白、早衰、便秘等症状，对贫血、高血压、高脂血症、肥胖等也有辅助调理作用。

