

喝对粥胜补药

HEDUIZHOU SHENGBUYAO

孙树侠 编著



中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办 卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家



只有医生知道的健康喝粥配方
北京卫视金牌栏目
《养生堂》嘉宾讲养生粥

ARTIME
时代出版

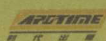
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

芝麻贝 shicabell
始于2006年

喝对粥 胜补药

HEDUIZHOU SHENGBUYAO

孙树侠 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝对粥 胜补药/孙树侠编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.1

ISBN 978-7-5337-6475-3

I. ①喝… II. ①孙… III. ①粥-食物养生-食谱
IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 242466 号

喝对粥 胜补药

孙树侠 编著

出版人:黄和平 选题策划:王晓宁 责任编辑:杨洋

责任印制:廖小青 封面设计:古润文化

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:北京恒石彩印有限公司 电话:(010)60295960

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×1092 1/16

印张:9

字数:150 千

版次:2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6475-3

定价:25.80 元

版权所有,侵权必究

前言

CONTENTS

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，五谷杂粮在中国的饮食文化中有着不可替代的地位。为了汲取营养，我们习惯把五谷杂粮熬成粥来吃，这无疑是两全其美的做法。

另外，粥膳制作、食用方便，易被人体吸收，可以根据具体情况适时选用，因此，粥膳日益成为现代人饮食养生的首选。

粥膳养生的优点具体来说主要包括以下几方面：

1.食用美味可口的粥膳养生，人们更容易接受。选用不同的食物、药材和五谷搭配制作的粥膳，让人们在享受美味、可口食物的同时，还达到了养生保健的目的。

2.粥膳没有副作用，通过粥膳养生防病，可以有效补养身体，减少因病服用药物，非常适合年老体弱者、儿童及孕妇食用。

3.粥膳所用的原料大多为日常食物、常见的中药材，来源便捷，且制作简单，易于食用，方便实惠。

4.粥膳养生可以根据不同人的体质、不同的季节、不同的疾病辨证搭配烹饪食材，让养生更有针对性，更适合你的身体。

《喝对粥胜补药》是一本能够传递养生理念的书，书中详细介绍了五谷杂粮的营养成分和功效，并根据传统医学“药食同源”的原则，讲述了因时养生、因人养生、因症食疗、脏腑养生等内容。全书67道粥谱，每一道都融入了营养、饮食、养生保健的知识。

这本书由中国营养学泰斗、中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授指导编写，她以自己多年的从业经验告诉大家：在如今这样一个食品安全频频发生问题的时代，我们应该如何吃得好，如何通过日常饮食实现健康养生；如何通过小小的一碗粥来保养你的身体，改善你的体质，预防各种疾病。

我们相信，这本书不仅会让你成为煮粥高手，也会让你成为健康的明星。



目录

CONTENTS



第1章 一年四季，养生粥陪伴着你

春季喝粥，温补阳气

绿豆李子粥 2

芹菜粥 4

夏季喝粥，清火祛湿

西瓜粥 6

小米绿豆粥 8

秋季喝粥，滋阴润燥

苦瓜玄参粥 10

豆浆粥 12

冬季喝粥，补气暖身

黑米粥 14

鳝鱼香菜粥 16

孙教授为您讲解——四季养生原则

第2章 了解你的体质，喝对养生粥

气虚体质

糯米葡萄枣杞粥 20

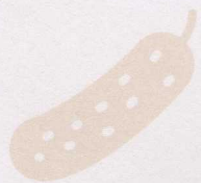
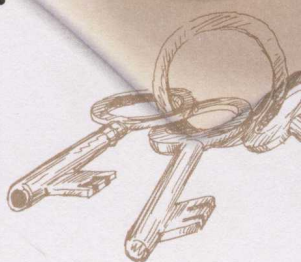
阴虚体质

大米莲子粥 22

榛子枸杞子粥 24

阳虚体质

韭菜粳米粥 26





杏仁大枣粥	28
-------------	----

血瘀体质

茄子肉粥	30
------------	----

痰湿体质

车前子山药粥	32
--------------	----

南瓜粥	34
-----------	----

气郁体质

玉竹粳米粥	36
-------------	----

芝麻大枣粥	38
-------------	----

特禀体质

胡萝卜粥	40
------------	----

湿热体质

白萝卜粥	42
------------	----

大蒜粥	44
-----------	----

孙教授为您讲解——体质养生原则

第3章 五脏调补，一碗粥的妙用

安神养心

红枣二米粥	48
-------------	----

苹果牛奶粥	50
-------------	----

滋阴润肺

莲子杏仁粥	52
-------------	----

粳米绿豆西瓜粥	54
---------------	----

养精固肾

核桃芝麻粥	56
-------------	----

山药核桃粥	58
-------------	----

调补脾胃

牛肉大麦粥	60
-------------	----

土豆粥	62
-----------	----

孙教授为您讲解——五脏六腑养生法

第4章 强健身体，一碗粥的正能量

强壮肌肉

豇豆大米粥	66
花生红枣双豆粥	68

增强免疫力

百合大米粥	70
枸杞子荞麦糊	72

消除疲劳

牛奶大米粥	74
-------------	----

孙教授为您讲解——强身健体养生法

第5章 美容养颜，喝出水嫩肌肤

润肤养颜

樱桃银耳粥	78
松子大米粥	80

祛斑美白

薏苡仁牛奶粥	82
山楂橘子粥	84

纤体塑身

生姜红枣粥	86
薏苡仁芸豆粥	88
蛤蚧胡萝卜粥	90

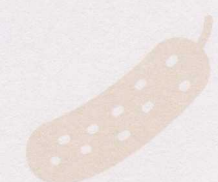
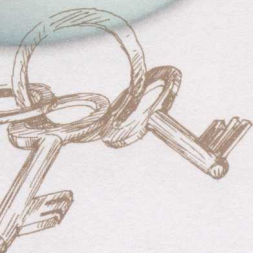
丰胸美乳

猪蹄花生粥	92
木瓜银耳粥	94

防皱抗衰

油菜大米粥	96
乌鸡葱白粥	98





明眸亮眼

鸡肝大米粥	100
桂圆二米粥	102

孙教授为您讲解——女人养生需补血

第6章 常见疾病，一碗粥轻松搞定

高血压

葛根小米粥	106
黄豆苹果粥	108

高脂血症

红小豆薏苡仁粥	110
---------------	-----

糖尿病

玉米面粥	112
------------	-----

贫血

阿胶白皮粥	114
鲫鱼猪血粥	116

心烦失眠

鹌鹑枸杞子粥	118
益母草芹菜粥	120

消化不良

菠萝粥	122
藕粉桑葚糊	124

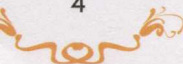
便秘

香蕉奶粥	126
红薯大米粥	128

月经不调

黑糯米粥	130
------------	-----

孙教授为您讲解——常见病养生须知





第1章



一年四季， 养生粥陪伴着你

人类作为自然界的一部分，不可能脱离客观自然条件而生存，因此我们要顺应四季的变化以调摄人体，达到阴阳平衡、气血充盈、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

绿豆李子粥



原料

绿豆60克，李子干30克，冰糖适量。

做法

- ① 将绿豆洗净，加水煮开后，熬煮约1小时，到绿豆熟透。
- ② 加入李子干及冰糖，稍微熬煮，盛入碗中即可食用。

功效

清热解毒，消渴利尿。

“芝宝贝” 养生厨房

绿豆百合粥

- ☆ 绿豆100克，提前浸泡2~3小时；干百合20克，浸泡30分钟；陈皮1片，洗净浸泡10分钟。
- ☆ 大米淘洗干净，锅内放适量水，将大米、绿豆加入。
- ☆ 再加入百合、陈皮，盖上锅盖，大火烧开后，转小火慢煮30分钟即可。

营养功效

绿豆有利尿消肿、清热解毒、调和五脏等功效，对水肿、痱子、口腔炎、疮癣、各种食物中毒等病证有一定疗效。



黄金搭配



绿豆+猪肚

抗癌功效。



绿豆+鲫鱼

预防便秘，健美减肥。

搭配禁忌



绿豆+番茄

二者性微寒，同食易造成腹泻。

选购



优质的绿豆颗粒饱满，颜色鲜艳。



如果是颜色灰暗或豆粒干瘪的绿豆，则放置时间较长，不要购买。

食法要略

1. 绿豆浑身是宝，绿豆皮、绿豆荚、绿豆花等，既可直接食用，又可入药。

2. 煮绿豆忌用铁锅，因为绿豆中含有单宁元素，在高温条件下遇铁会变成黑色的单宁铁，使绿豆汤汁变黑，对人体有害。

人群



一般人均可食用，尤其适宜便秘、心血管疾病患者。



绿豆性凉，脾胃虚弱、腹泻、腹胀者不宜多食；慢性肝炎、甲状腺功能低下者忌食。

芹菜粥



原料

芹菜100克，大米60克。

做法

- ①将芹菜洗净、切段待用，大米入锅加水煮至将熟。
- ②加入芹菜段煮至粥熟即可。

功效

降糖降脂，健脾养胃，滋阴润燥，平肝利尿。

“芝宝贝” 养生厨房

鲜虾芹菜粥

- ☆ 香菇2朵切碎，虾12只洗净，芹菜1棵切碎，备用。
- ☆ 大米90克洗净倒入锅中，加入适量水、香菇粒、虾。
- ☆ 煮40分钟，煮好后加入芹菜粒、盐、胡椒粉即可。

营养功效

芹菜富含丰富的蛋白质、铁元素、粗纤维等；性凉，味甘辛；清热利湿，平肝健胃；可清肝热、养血。此外，还有清胃热、通血脉、健齿润喉、明目醒脑、润肺止咳的功效。



黄金搭配



✓ 芹菜+胡萝卜

补足气血，美容养颜。



✓ 芹菜+花生

通利血脉，降低血压。

搭配禁忌



✗ 芹菜+黄瓜

黄瓜中的分解酶会破坏芹菜中的维生素C，降低营养。

选购

✓ 优质芹菜叶茎外表光滑、脆嫩，香味较浓。

✗ 如果芹菜的菜叶发黄、老梗过长，有虫蛀的痕迹，建议不要购买。

食法要略

1. 食用芹菜时不要把芹菜叶子扔掉，因为芹菜叶子的营养成分要比茎高。

2. 服用阿莫西林前2小时内不要吃芹菜，因为芹菜中的膳食纤维会降低药物中抗生素在肠道中的浓度。

人群

✓ 适宜便秘、高血压病患者，脾胃失调者。

✗ 低血压患者、脾胃虚寒者不宜食用。

西瓜粥



原料

西瓜250克，粳米100克，盐适量。

做法

- ①将西瓜切开后取瓢，切成块。
- ②将西瓜块中的籽去除。
- ③将粳米淘洗干净，与西瓜块一起入锅，加适量水大火煮开后，再改用小火煮约30分钟，以盐调味即可。

功效

清热解暑，生津止渴，利尿消肿。

“芝宝贝” 养生厨房

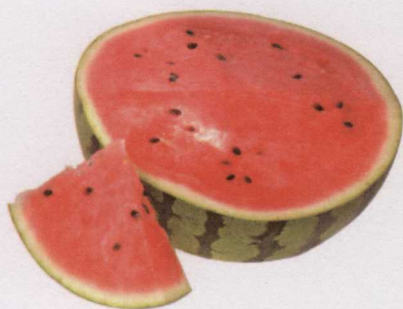
西瓜西米露

☆西瓜切开，在籽少的地方用勺取两个球备用，其他去籽后切块，打成果汁，备用。

☆西米洗净，加入开水，锅内煮3分钟，用漏网捞出后，加入西瓜汁中搅拌均匀即可。

营养功效

西瓜营养价值很高，除了不含脂肪和胆固醇外，富含葡萄糖、苹果酸、番茄红素等，具有利尿消肿、清热解暑、除烦止渴、降压美容等功效，对各种热证、肾炎、膀胱炎、口疮、喉炎等有辅助治疗作用。



黄金搭配



✓ 西瓜+冰糖

清热解毒。



✓ 西瓜+薄荷

提神醒脑，镇静情绪。

搭配禁忌



✗ 西瓜+蜂蜜

蜂蜜会加速西瓜中维生素C的氧化作用，降低其营养。

选购

✓ 同样大小的西瓜，选分量较轻、表皮光滑、纹路明显、形状匀称的。

✗ 如果发现西瓜绿色纹路模糊，摸起来不光滑、瓜皮软，建议不要购买。

食法要略

1.西瓜皮的营养价值很高，可作菜肴，也可用来擦脸，有美容功效。

2.吃西瓜要遵循季节规律，冬季不宜多吃。

人群

✓ 一般人均可食用，尤其适宜高血压病、胆囊炎、高热不退患者。

✗ 痛风合并糖尿病患者不宜食用；肾脏疾病、口腔溃疡、感冒、消化不良患者忌食。

小米绿豆粥



原料

绿豆50克，小米50克。

做法

- ①将绿豆、小米淘洗干净。
- ②绿豆浸泡1小时后，蒸熟。
- ③锅里加水，加小米熬煮，将熟时加入绿豆，煮5~6分钟即可。

功效

降糖降压，保护肝脏。

“芝宝贝” 养生厨房

小米山药粥

☆准备山药200克、小米100克和白糖适量，山药洗净、削皮、切块，小米洗净，锅中加入适量的水烧开，加入小米大火煮5分钟。

☆加入山药一起用大火熬5分钟，小火熬15分钟，最后加入适量白糖调匀即可。