



408例

花样好粥

熬出美味营养

精心熬制，百样好粥，对症养生，滋补全家人，健康一辈子！

孙 鑫 编著

中国医药科技出版社

408例 花样好粥 熬出美味营养

孙 鑫 编著

中国医药科技出版社

内容提要

粥在我国有着极为丰富的历史,4000年前以食用为主,2500年前开始融入药用,历经几千年传承,现如今,粥已经成为家家户户餐桌上不可缺少的养生膳食。

本书以避免熬粥误区为基础,详细介绍四季养生、不同体质养生、疗疾祛病、强身健体等不同种类的养生粥,将粥的“食用”“药用”功能完美结合,帮你轻松熬粥,喝出好身体。

图书在版编目(CIP)数据

408 例花样好粥熬出美味营养 / 孙鑫编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7764 - 3

I. ①4… II. ①孙… III. ①粥 - 食物养生 - 食谱
IV. ①R247. 1 ②TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 202545 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15.5

字数 178 千字

版次 2015 年 10 月第 1 版

印次 2015 年 10 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7764 - 3

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

相传，五千多年前黄帝“烹谷为粥”，从此粥正式成为果腹之品。明朝时，著名医家李时珍在《本草纲目》中介绍药粥 62 种；清朝时，《粥谱》专著将药粥发展到 200 多种。此外，清朝著名医家王士雄也称“粥为天下第一补物”。由此可见，搭配合理的粥不仅可以果腹，还具有养生健身之功效。

现代研究指出，以米煮粥，淀粉可以转化为糊精，不易消化的大分子成分可以在缓慢的熬煮中分解成易消化的小分子成分。同时，粥内含有的各种酶和其他营养元素也可以帮助消化，补充水分，避免血液黏稠以及肥胖等。

煮粥对我们来说并不陌生，可是粥并不是只有大米粥、小米粥、皮蛋瘦肉粥、八宝粥等常见的几种，它的配料灵活，不论是为了好吃还是为了健康，都可以随时变化。粥可以与肉类、海鲜、水果、蔬菜同煮，各具风味；可以按照季节、体质、人群等调配，功效多样。

如绿豆粥清热消暑，适合夏天喝；百合莲子粥安神补心，适合失眠者喝；百合花粳米粥止咳润肺，适合咳嗽者喝；红豆荷叶粥清热利湿，适合水肿者喝；山药番薯粥益气通便，适合便秘者喝等。

想要粥起到应有的功效，熬粥的方法也非常重要。《随园食单》称：

“水米融洽，柔腻如一而后谓之粥。”说明粥要煮好，水米的融洽程度是重中之重。而想要达到最佳融洽程度，与熬粥时的水米比例、熬煮时间、熬煮火候、所用食材、所选药材等息息相关。

本书以熬粥的最基本理论、方法为出发点，结合中医理论和现代营养学，针对各种食材的不同性味进行科学搭配，从不同季节、不同体质、常见小病和日常强身健体出发，全面讲述粥的养生方法。在文中，每一种小病都有简单的介绍，每一例粥品都有原料、做法、功效的详细讲解，帮助大家真正做到会喝粥，会煲粥，最终达到调养体质、防病祛病的目的。

粥是中国餐桌上的传统饮食，历史悠久，但是本书却是粥的新知，助你喝好粥，喝对粥，收获健康身体！

编者

2015年9月

目 录

第一章 粥要养生，熬煮有学问

- 1. 熬好粥，从原料到器具都是学问 2
- 2. 正确熬粥，程序很重要 6
- 3. 喝粥，有七大好处 8
- 4. 喝粥，也有注意事项 9
- 5. 海鲜粥，去腥之后才鲜美 11

第二章 四季养生粥，喝对养生侧重点

- 1. 春季喝温阳补肝粥 14
- 2. 夏季喝生津消暑粥 20
- 3. 秋季喝滋阴润燥粥 27
- 4. 冬季喝补气暖身粥 32

第三章 喝对粥，辨清体质很重要

- 1. 阴虚体质，滋阴就喝葛根粳米粥 38
- 2. 阳虚体质，羊肉粥最补阳 44
- 3. 气虚体质，人参茯苓煲粥喝 49
- 4. 气郁体质，甘麦大枣粥能解郁 53
- 5. 痰湿体质，常喝莱菔子粥 58

6. 湿热体质，绿豆黄瓜粥有效	62
7. 血瘀体质，桃仁粥适量喝	68
8. 特禀体质，固表粥益气养血	72

第四章 对症喝粥，疗疾祛病

1. 慢性胃炎，可饮山楂神曲粥	76
2. 胃痛，小米南瓜粥养胃	81
3. 腹泻，白米粥就有效	86
4. 便秘，白术粥导滞通便	90
5. 消化不良，用大麦米粥调理	94
6. 高血压，玉米粥降压降脂	97
7. 高脂血症，小米黄豆粥降血脂	102
8. 糖尿病，苦瓜粥降血糖效果好	106
9. 消化性溃疡，适当喝些黄鱼粥	108
10. 贫血，桂圆归枣粥补血好	110
11. 脂肪肝，加味桃仁粥有效	114
12. 失眠，核桃桂枣粥安神	117
13. 感冒，生姜苏叶熬粥喝	122
14. 咳嗽，可用三拗粥	125
15. 肺炎，腐皮白果粥可缓解	129
16. 上火，喝薄荷牛蒡子粥降火	132
17. 口腔溃疡，喝荠菜小米粥	134
18. 过敏性鼻炎，喝薏苡仁粳米粥	136
19. 脱发，枸杞黑芝麻熬粥喝	139
20. 冠心病，五色豆煮粥喝	141
21. 骨质疏松，羊骨粥强筋健骨	143
22. 湿疹，选对粥很重要	146

23. 痤疮，百花熬粥喝有效	149
24. 月经不调，常喝益母草汁粥	154
25. 乳腺增生，青皮山楂煮粥喝	158
26. 痛风，适当喝些百合酸枣粥	162
27. 痔疮，用槐花粥调理	166
28. 阳痿早泄，可用药粥调理	172
29. 小儿厌食症，可喝山楂麦芽粥	177
30. 小儿夜啼，高良姜干姜陈皮粥	180
31. 头发早白，多喝桂圆黑豆粥	183

第五章 强身健体抗衰老，粥品选对很重要

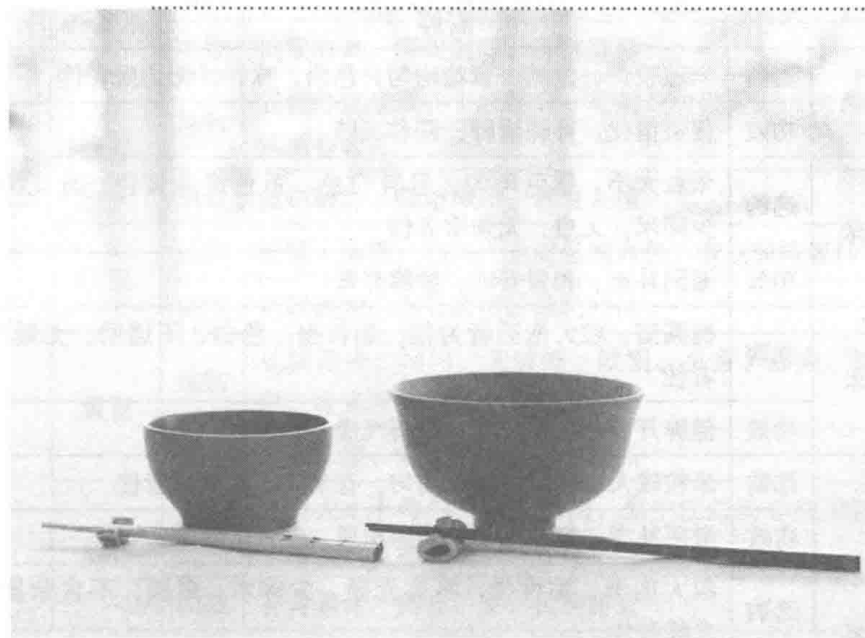
1. 消除疲劳，人参糯米粥补充体力	188
2. 强健肌肉，杜仲粥强筋健骨	190
3. 增强免疫力，山药薏苡仁柿饼熬粥喝	192
4. 对抗雾霾，适量白果煮粥喝	195
5. 健脾养胃，常喝栗子粥	197
6. 养心安神，芸豆小米熬粥喝	200
7. 润肠排毒，鲜葵粥排毒好	202
8. 养精固肾，鹿角胶粥补肾益精	205
9. 润肤养颜，常喝脊肉粥润肌肤	207
10. 祛斑美白，橘子山楂煲粥喝	212
11. 防皱抗衰，乌鸡稠绵粥有效	215
12. 明眸亮眼，猪肝绿豆粥补肝明目	218
13. 丰满胸部，喝水果麦片粥	220

第六章 不同人群养生粥，关爱每一个人

1. 儿童青少年，多喝健脑益智生长粥 224
2. 孕产期女性，不同时期喝粥也有不同 226
3. 中青年人，开始选粥做保养 230
4. 老年人，温润滋补粥喝起来 231
5. 肥胖人群，减肥瘦身粥常喝 233
6. 上班族，勤喝抗辐射粥 237

粥

第一章 粥要养生，熬煮有学问





4000 年前，粥做主食用；2500 年前，粥做药用；中古时期，粥将“食用”与“药用”完美融合，进入养生层次。不过粥要养生，熬煮时有一定的学问，只有注意了，才能更好地滋养身体。

1. 熬好粥， 从原料到器具都是学问

古语有云，“巧妇难为无米之炊”，因此，想要熬一锅香喷喷的滋补好粥，从原料到器具都是学问。

清代美食家袁枚在《随园食单》中对好粥有非常明确的定义：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也，必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”由此可见，想要成粥都需要原料、水量、火候和器具的综合作用，更遑论是想要熬一锅好粥。具体地选用原则，可参考下表。

原料			
原则	新鲜		
种类	大米	选购	米粒较大、饱满，颗粒均匀，色白，味香，无杂质者佳
		功效	促进消化、补脾清肺、调和五脏
	小米	选购	米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，少碎米，无虫，无杂质者佳
		功效	滋阴补血、和胃安眠、健脾养胃
	糯米	选购	椭圆型，粒大饱满者为佳；细长型，色白、不透明、无爆腰者佳
		功效	健脾开胃、滋补御寒、缓解气虚
	紫米	选购	米粒较大、饱满，颗粒均匀，有米香，无杂质者佳
		功效	滋阴补虚、保护血管、健脾和胃
	黑米	选购	粒大饱满，黏性强，富有光泽，少碎米、爆腰，不含杂质、虫蛀者佳
		功效	补血明目、防癌抗癌、乌黑秀发

原料			
原则	新鲜		
种类	薏苡仁	选购	米粒瘦小，色白或黄白，有光泽，有香味者佳
		功效	消肿祛湿、降糖防癌、去斑美肤
	糙米	选购	表面的膜光滑，无斑点，胚颜色呈黄色，粒型饱满，无杂质、青粒、病斑粒者佳
		功效	补气养阴、清热凉血、防癌排毒
	玉米面	选购	反复揉搓，手心粘满浅黄或深黄的粉末状物质者佳
		功效	降胆固醇、护眼明目、防癌抗癌
	燕麦	选购	米粒平整、均匀、有色泽，微有坚果香味者佳
		功效	润肠通便、排毒美容、降低血糖
	大麦	选购	颗粒饱满，无虫蛀者佳
		功效	健脾消食、益气宽中、防治慢性肠胃炎
	高粱米	选购	颗粒饱满、均匀、完整，呈乳白色，有光泽，用牙咬断面质地紧密、味微甜，无杂质、霉变、虫害者佳
		功效	和胃消积、减轻痛经、缓解脾虚
	荞麦米	选购	米粒大小均匀，质地饱满，有光泽者佳
		功效	抗菌消炎、降胆固醇、降糖降脂
	绿豆	选购	豆粒外皮蜡质，子粒饱满、均匀，少破碎，无虫，不含杂质，味清香者佳
		功效	清热解毒、降脂降压、解暑去燥
	红豆	选购	粒紧、饱满、均匀，表面呈偏赤色，有豆腥味者佳
		功效	利尿消肿、润肠通便、催乳补血
	黄豆	选购	豆粒饱满、均匀，无破瓣、缺损、虫害、霉变、挂丝，呈黄色，有光泽，有正常香气者佳
		功效	降糖降脂、健脑补钙、防老抗癌
	黑豆	选购	豆粒大小不均匀，颜色墨黑、黑中泛红而非纯黑，放入白醋中醋变成红色者佳
		功效	补肾养肾、美容护发、抗老防衰



续表

原料			
原则	新鲜		
种类	豌豆	选购	粒用豌豆，青荚的颜色好，鲜味足，粳性；白荚的鲜味淡，糯性，荚色淡，豆粒颜色淡。荚粒兼用的豌豆手握一把时咔嚓作响表示新鲜程度高，4月产的买饱满的，9~11月产的买偏嫩的
		功效	防癌抗癌、通利大便、润泽肌肤
	白扁豆	选购	个大粒实、饱满、质坚硬，色淡黄或白色，气微味淡，嚼之有豆腥气者佳
		功效	抗菌解毒、防癌抗癌、补脾和中
	红薯	选购	外表干净、光滑，质坚硬，有光泽，类似纺锤形状，无疤痕、腐烂、发芽者佳
		功效	通便排毒、防癌抗癌、减肥瘦身
	黑芝麻	选购	表皮黑色，胚乳白色，嚼之味微甜，有香味者佳
		功效	养血驻颜、乌发养发、补肝肾
	莲子	选购	颗粒饱满，颜色白中带黄，闻之有淡香味，一把抓起来有清脆响声者佳
		功效	畅通气血、强心降压、止遗涩精
	腰果	选购	果仁饱满、均匀、整洁，表面无黑斑者佳
		功效	润肤美容、补充能量、润肠通便
	核桃	选购	个头均匀，缝合线紧密，壳有光洁，拿在手中有一定重量者佳
		功效	健脑益智、缓解疲劳、防治动脉硬化
	杏仁	选购	颗粒均匀而大、饱满肥厚有光泽，表皮淡黄棕色，仁肉白净，气微，味微甜，无虫蛀、白花斑者佳
		功效	镇咳平喘、美容养颜、延缓衰老
其他：蔬菜、水果、肉类、水产、中药等也是熬粥的常见添加物，挑选、搭配好了，可以让粥更加美味、丰富和营养。			



水量			
原则	一次落足		
种类	全粥	配比	大米 1 杯 + 水 8 杯
	稠粥	配比	大米 1 杯 + 水 10 杯
	稀粥	配比	大米 1 杯 + 水 13 杯
火候			
原则	初煮用武火，沸后改文火		
器具			
原则	尽量使用稳定性较高的陶瓷器具、不锈钢制品等，尽量不要使用铝制品等容易氧化的器具		





2. 正确熬粥，程序很重要

很多人都认为熬粥很简单，放米，放水，开火煮熟就行了，其实要想粥好喝还有营养，熬粥的程序是很重要的。

(1) 选材新鲜

参照上节内容或者后面更多的粥品，选出搭配合理、新鲜的材料是熬制一锅好粥的第一步，也是最重要的一步。

(2) 冷水浸泡

煮粥之前，先将米放入冷水中浸泡 30 分钟，让米粒膨胀开。如果是质地坚硬的豆类、薏苡仁等，则浸泡时间适量延长。这样做不仅可以节约熬粥的时间，还能使熬制出来的粥口感更好。

(3) 开水下锅

一般来说，大家熬粥时都是冷水下锅，虽然这样熬制的粥品味道也不会差，但是容易糊底。而开水煮粥则可以避免这一现象，同时还能节省煮粥所用的时间。

(4) 下料有序

熬粥时，材料加入有一定顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，这样才能把所有材料煮熟煮透，还保证其口感。如米和药材要先煮；蔬菜、水果最后下锅；海鲜类先氽烫；肉类浆拌淀粉后入锅；香菜、葱花、姜末等调味品起锅前撒入即可。其中，像是熬煮海鲜类、肉类等粥品时，底、料分煮更为重要。粥底是粥底，材料是材料，分头煮、焯，然后一块放入锅中，熬制不超过 10 分钟最好。这样熬制出来的粥品不仅清爽不浑浊，而且所用材料的味道不会串在一起，好喝又新鲜。

(5) 掌握火候

大到为人处事，小到烹调熬粥，火候都是非常重要的一点。对于熬粥而言，先用武火煮沸，再转文火慢熬，是非常关键的。



（6）适当搅拌

熬粥时，适当搅拌可以让粥更加黏稠味美。不过搅拌有两个时间点要分清，这样才能达到想要的效果。一是开水下锅时搅几下，然后盖上锅盖转文火熬煮；二是熬煮 20 分钟后，开盖不停地顺时针搅动，一直持续约 10 分钟，到粥黏稠为止。

（7）适时点油

很多人都没有听说过熬粥要点油这一说法，其实粥改文火煮约 10 分钟后点入少许色拉油，可以让粥品色泽鲜亮，口感鲜滑，色香味俱全。

除此之外，上一节所介绍的水量、器具也要注意，这样熬制出来的粥，才能更加好喝而富有营养。

3. 喝粥，有七大好处

喝粥是一门很大的学问，人们之所以喜欢研究各种粥品，归根究底还是因为喝粥对人体有益。一般来说，喝粥对人体有七大好处：

(1) 容易消化

白米熬煮温度超过 60℃ 就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。

(2) 可以增强食欲，补充体力

生病时食欲不振，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，例如梅干、甜姜、小菜等，既能促进食欲，又能为虚弱的病人补充体力。

(3) 可以防止便秘

现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。稀饭含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。

(4) 可以预防感冒

天冷时，清早起床喝一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，预防受寒感冒。

(5) 防止喉咙干涩

对于喉咙不适、发炎疼痛的人来说，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

(6) 可以调养肠胃

肠胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝稀饭调养肠胃。

(7) 延年益寿

五谷杂粮搭配各种食材熬煮成粥，会使粥的营养元素更加丰富，起到强身健体、增强抵抗力等功效，是延年益寿的良方。

