

大众**保****健****食****谱**丛书
DAZHONGBAOJIANSHIPUCONGSHU

养生保健粥 200种



YANGSHENGBAOJIANZHOU200ZHONG

魏文清 郑 慧 编著



养生保健粥

粥与养生保健

粥的煮制

粥的食用

养生保健常用食物及其作用

养生保健粥 200 种

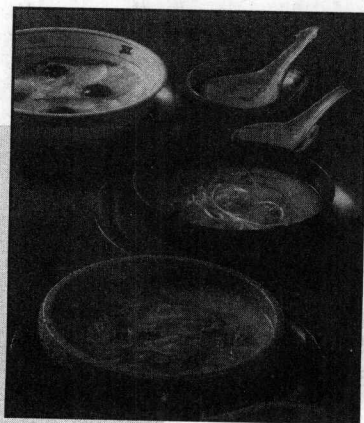
上海科学技术出版社

烹饪教室

养生

保健粥 200 种

魏文清 郑 慧 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健粥 200 种 / 魏文清, 郑慧编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.6

(大众保健食谱丛书)

ISBN 7-5323-8054-8

I. 养... II. ①魏... ②郑... III. 保健—粥—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 053806 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.25 字数 100 千

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5 100

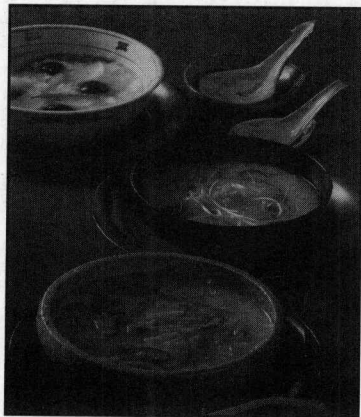
定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

粥是一年四季不可缺少的食品。粥作为日常极为普通的饮食,不仅具有果腹充饥的功能,还具有养生保健的效果。粥富含水分,易于消化吸收,而且品种多样,功效不同,适宜于不同人群食用。本书介绍粥与养生、粥的煮制与食用、煮粥常用的食物与作用,以及养生保健粥谱 200 种。每种粥谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。所介绍的粥谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入现代营养饮食方法,反映了当代养生保健的新理论、新方法和新技术。

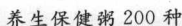
本书内容丰富,原料易得,制作简便,安全可靠,既适合大众选用,也是临床营养师及医护人员的理想参考书。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“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”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个县市进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。



本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

2005 年 4 月

前 言

自黄帝发明“烹谷为粥”以来，粥与人们的日常生活结下不解之缘。在日常生活中，既普遍而又实惠的主食莫过于“粥”。粥是我们生活中一年四季不可缺少的食品。数千年来，粥在我国饮食中有极其重要地位。粥作为日常极为普通的饮食，不仅具有果腹充饥的功能，还具有养生保健的效果。历来中医对人的脾胃功能就极为重视，强调“脾胃为后天之本”，而粥中的粳米或糯米，具有极好的健脾和胃、补中益气的功能。

粥在我国有个演变的过程，4 000 年前主要为食用，2 500 年前我国开始有用粥来防治疾病的记载。我国民间有“老人吃粥，多寿多福”的俗话，粗看似乎过于平淡，实际上蕴含一定的科学道理。人到老年时，生理机能表现出明显的衰退。胃肠分泌消化液的能力均减退，各种消化酶，如唾液淀粉酶、胰淀粉酶、胰脂酶、胃蛋白酶等的分泌也逐渐减少，胃张力减弱，蠕动减慢；再加上老年人牙齿松动、脱落，咀嚼能力也随之减退。消化吸收能力降低，使人体不能充分获得所需的营养物质。此时合理、经常地食粥，既符合老年人生理，又能获得必需的营养，也就能起到补益延老、益寿延年的效果。

粥不仅富含水分，易于消化吸收，而且品种多样，功效不同，适宜于不同人群食用。孕产期时，可服食补血益气粥；更年期时，可服食养心安神粥；想美容的，可选用美颜润肤粥；想减肥者，可选用减肥消脂粥等。粥容易消化吸收，不伤肠胃，不仅是日常生活中的必需品，更是病后康复的珍馐。对于不同体质、不同生理状态和疾病者，都适宜长期食粥来调补。人在患病后，自身免疫功能降低，往往不能很快完全康复；病后还易出现胃肠功能减弱，消化吸收能力降低等症状。



此时选用粥进行调理,是极为适宜的举措。因此,食粥对患者病后康复极为有益,粥是病人的理想食物。

本书介绍了常用的养生粥谱 200 余种,供读者选用。所介绍的粥谱原料易得,制作简便,利于家庭烹饪。希望本书能对读者有所助益。书中如有错漏之处,敬请批评指正。

前言

编著者

2005 年 4 月

42	粥	43	粥
45	粥	46	粥
47	粥	48	粥
49	粥	50	粥
51	粥	52	粥
53	粥	54	粥
55	粥	56	粥
57	粥	58	粥
59	粥	60	粥
61	粥	62	粥
63	粥	64	粥
65	粥	66	粥
67	粥	68	粥
69	粥	70	粥
71	粥	72	粥
73	粥	74	粥
75	粥	76	粥
77	粥	78	粥
79	粥	80	粥
81	粥	82	粥
83	粥	84	粥
85	粥	86	粥
87	粥	88	粥
89	粥	90	粥
91	粥	92	粥
93	粥	94	粥
95	粥	96	粥
97	粥	98	粥
99	粥	100	粥

目 录

一、粥与养生保健	1
二、粥的煮制与食用	6
三、煮粥常用的食物及其作用	8
养生保健粥谱	21
阿胶粥	22
八宝除湿粥	22
八宝山药黑豆粥	23
八宝粥	23
柏子仁粥	24
百枣莲子银杏粥	24
百合杏仁赤豆粥	25
白茯苓粥	25
白术猪肚粥	26
鳖甲薏苡仁粥	26
菠根内金粥	27
薄荷叶粥	27
补虚正气粥	28
鲳鱼粥	28
苍耳子粥	29
苍术羊肝粥	29
苁蓉菟丝羊脊粥	30
车前子粥	30
赤豆鹌鹑粥	31
葱实粥	31
大麦羊肉粥	32
淡竹叶粥	32
淡菜皮蛋粥	33
党参茯苓鸡蛋粥	33
地黄枣仁粥	34
地骨皮粥	34
冬虫夏草粥	35
发汗豆豉粥	35
防风葱白粥	36
防己桑枝粥	36
腐竹白果粥	37
佛手柑粥	37
干贝鸡肉粥	38
柑橘粥	38
枸杞叶羊肾粥	39
枸杞羊肉粥	39
鸽肉粥	40
归脾麦片粥	40
桂浆粥	41
桂圆粟米粥	41



海藻薏米粥	42	粳米干贝粥	58
海参粥	42	韭菜粥	58
海带绿豆粥	43	酒酿粥	59
海带山药粥	43	菊花粥	59
黑豆川芎粥	44	橘皮山药粥	60
黑豆龟板粥	44	决明菊花粥	60
黑豆益母草粥	45	决明降脂粥	61
荷叶粥	45	苦瓜粥	61
核桃大豆粥	46	腊八粥	62
红豆花生粥	46	栗子红枣粥	62
红花归参粥	47	栗子桂圆粥	63
红枣桂圆莲子粥	47	荔枝粥	63
红枣粟米粥	48	灵芝糯米粥	64
红枣首乌粥	48	莲花粥	64
红枣阿胶粥	49	莲叶绿豆粥	65
红绿豇豆粥	49	莲参粥	65
红薯粳米白糖粥	50	莲子芡实粥	66
胡萝卜芹菜粥	50	龙胆车前粥	66
胡萝卜粥	51	萝卜缨薏苡仁粥	67
淮山北芪粟米粥	51	驴肉粥	67
黄精陈皮粥	52	麻仁栗子粥	68
黄芪红枣粥	52	美发粥	68
黄芪山药粥	53	梅花粥	69
黄芪熟地鸡粥	53	木耳粥	69
黄鱼粥	54	木瓜薏苡仁粥	70
花生赤豆糖粥	54	苜蓿粥	70
花生红枣黑米粥	55	南瓜绿豆粥	71
藿香荷叶粥	55	糯米百合糖粥	71
花生山药粥	56	糯米内金粥	72
花生醋粥	56	牛肉粥	72
鸡血小麦粥	57	苹果粥	73
健脾养血粥	57	蒲公英粥	73

葡萄桑椹粥	74	生芦根粥	90
葡萄干蜜枣粥	74	生地青葙粥	90
芡实糯米粥	75	生姜大枣粥	91
芡实核桃粥	75	生地麦冬粥	91
芡实茯苓粥	76	参莲粥	92
荞麦粥	76	柿饼粥	92
芹菜豆腐粥	77	松子仁粥	93
青叶桃仁粥	77	首乌大枣粥	93
青叶柴胡粥	78	熟地黄粥	94
鲨鱼粥	78	双决明粥	94
人参核桃粥	79	石膏桂枝粥	95
人参山药粥	79	石膏菊芷粥	95
人参白术粥	80	桃仁山楂粥	96
肉苁蓉羊肉粥	80	桃仁高粱粥	96
沙参银耳粥	81	桃仁蝉蜕粥	97
山药大枣粥	81	天花粉粥	97
山药杞子粥	82	天麻猪脑粥	98
山药南瓜粥	82	天门冬粥	98
山药桂圆粥	83	天冬黑豆粥	99
山药夜明粥	83	天葵薏苡仁粥	99
山药蛋黄粥	84	菟丝子鸡肝粥	100
山药薏米粥	84	兔肉粥	100
山茱萸肉糯米粥	85	乌枣粥	101
桑菊粥	85	乌鸡肝粥	101
桑椹糯米粥	86	乌雄鸡粥	102
桑椹红枣粥	86	乌鱼粥	102
桑菊豆豉粥	87	五加皮川乌粥	103
桑椹女贞粥	87	小米龙眼粥	103
酸梅粥	88	小麦红枣粥	104
松仁蜜粥	88	薤白粥	104
酸枣肉粥	89	熙春粥	105
酸枣仁桂圆粥	89	杏仁川贝百合粥	105



一、粥与养生保健

粥是什么样的食品呢？简单地说粥就是俗称的稀饭，是以谷米类为主要原料，加水熬煮而成。在古代，称稠厚的粥为饘，稀薄的粥为醪，又称“糜”。粥在我国的历史悠久，具体的出现时间已经无从考证。但即便以有记载的黄帝“烹谷为粥”开始算起，距今也已有6 000~7 000年的历史。中国是世界文明古国，也是世界美食大国。在中国几千年的美食史中，粥的踪影代代相传，伴随至今。

粥有两种类型，一是单纯用米或麦煮成的粥，也可加些豆、菜等同煮，如腊八粥、赤豆粥、绿豆粥、梅粥等；另一种是用中草药加米煮的粥。这两种基本上都是营养粥，后者因为加进中药，所以又叫药粥。《本草纲目》曾列举有50多种粥。清代曹廷栋《粥谱说》列举有100种粥，不但风味各异，且有养生保健的功能。

数千年来，粥在我国饮食中具有极其重要的地位。自黄帝发明“烹谷为粥”以来，便同人们的日常生活结下不解之缘。古代居丧有食粥的礼俗，荒年赈济贫民多用粥。《礼记·问丧》：“亲始死，三日不举火，故邻里为之糜粥以饮食之。”宋张耒《粥记》：“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀”。在人们的日常生活中，既普遍而又实惠的主食莫过于“粥”。粥还曾经是民间互相馈赠的礼品。在宋代就有“令朝佛粥更相馈”的诗句。可以说，还没有哪种饮食，能像粥那样始终伴随着人类的生、老、病、死，成为我们生活中一年四季不可缺少的食品。

可以毫不夸张地说，中国人是喝着粥长大的。先不说我们熟悉的绿豆粥、江米粥、黑米粥，单是每年腊月初八的“腊八粥”，就知道粥在我们生活中所占的地位。一进农历腊月，民间最为重大的第一个节日，当属十二月初八“腊八节”。佛教的“仪俗”，初八之夜是释迦牟尼佛祖澈悟“众生平等”，忽然得道的时日。为了纪念释迦牟尼的憬然澈悟和俨然得道，佛门之中及佛教弟子便煮熬了大量的腊八粥，无



限制地布施众生。正如吴自牧著《梦粱录》言：“十二月八日，寺院谓之腊八，各寺俱设五味粥，名曰腊八粥，亦名佛粥”。这就是腊八粥的由来。

宋代的《东京梦华录》已有都城各家以果子杂粮煮腊八粥的记载。至清代，无论宫中、民间，喝腊八粥的风气更为盛行，合家聚食，馈送相尚，花样争奇竞巧，品种繁多。但以北京最为讲究，红枣、白果、莲子、桂圆、薏苡仁、胡桃、栗子、桃仁、杏仁……米中所加不下 20 余种。每至十二月初七，则剥皮涤器终夜烧煮，大火烧沸，小火慢炖，直至次日清晨，天明时腊八粥煮好，祭祖供佛后，在上午分赠给亲邻。时至今日，古都北京仍崇尚喝腊八粥的习俗。每年只要进入腊月，糕点店、粮店、超市便摆满品种繁多、琳琅满目的腊八粥材料，专供人们选择。十二月初八的当天，人们总还要喝上一碗香甜适口的腊八粥。今天各式各样的腊八粥、随时可方便食用的腊八粥变成日常的食品，诸如亲亲八宝粥之类的食品，就是当年“腊八粥”的演绎。当然，伴随时代的变革，喝腊八粥已不再是仅为纪念佛祖，而是人们“怀古”与“食疗”的良好结合。

4 000 年前粥在我国主要为食用。粥作为日常极为普通的饮食，不仅具有裹腹充饥的功能，还具有养生保健的效果。历来中医对人的脾胃功能就极为重视，强调“脾胃为后天之本”，而粥中的粳米或糯米，具有极好的健脾和胃、补中益气的功能。可见，食粥养生保健是有其道理的。再者，粥中既可添加一些既是药物又是食物的物品，如山药、芡实、绿豆、芝麻、胡桃、桂圆等，又可添加人参、黄芪、枸杞子、熟地、茯苓等滋补品。同时，粥是经常食用的食品，可长久服用，也没有不良反应。因此，以粥养生保健，具有其他养生保健方法不可比拟的优越性。著名诗人陆游曾写过一篇流传甚广的《食粥》诗，诗中写到“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛邱平易法，只将食粥致神仙。”将世人对粥的认识提高到一个新的境界，这首诗可看作是陆游对粥的赞美，同时也是这位高龄诗人的自身经验之谈。诗中的“宛邱”即宛丘，为春秋时陈国的国都，相传神农氏的部落就在宛丘。神农氏尝百草，是农学和药学的鼻祖。陆游谓食粥可致神仙，虽然有些

夸张,但经常吃某些精心制做的粥,是行之有效的养生延年方法。

2500年前我国开始有用粥来防治疾病的记载。《史记》扁鹊仓公列传载有西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治齐王病。到汉代时,药粥已经正式列入医方。如在张仲景的《伤寒论》中,已经“桂枝汤,服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力”的论述,其他如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等。唐代孙思邈的《千金方》、《千金翼方》中专列有“食治”的章节。《食医心鉴》已经对57种药粥的组成、用量、制法等进行详细的介绍,为药粥的发展奠定了基础。宋元时代时,药粥已经有了很大的发展,出现不少食疗药膳方,经临床实践验证,具有确定的疗效。如宋元丰年间陈直의《寿亲养老新书》,书中所列粥方,十分详尽精当。如马齿苋拌葱豉粥方、乌鸡肝粥方、苍耳子粥方、梔子粥方、鸡头实粥方、蔓菁粥方、莲实粥方、竹叶粥方、鲫鱼粥方、薤白粥方、黍米粥方等等,有50种之多,占全书所列食治药方的25%左右,可见宋时粥方的发展已十分丰富。元代的《饮膳正要》中也有不少防治疾病的药粥方,如枸杞羊肾粥、山药粥等。《食疗本草》中记载了28个最常用药粥方,如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、竹叶汤粥等,为后人进行食疗提供了宝贵的资料。明清时对药粥的研究更为丰富,出现不少粥谱著作,如《普剂方》共收集药粥180方,并对每种粥都作了全面而详细的论述,是对药粥记载较多的书。清代黄云鹄所著《粥谱》是古时记载粥谱最多的书,共有粥谱247个,并将粥以谷类、蔬菜类、水果类、动物类、植药类、卉药类等进行分类,对原料、制法、效用都进行论述,是流传最广的粥谱书。

我国民间有“老人吃粥,多寿多福”的俗语,粗看似乎过于平淡,实际上蕴含一定的科学道理。人到老年时,生理机能表现出明显的衰退。胃肠分泌消化液的能力均减退,各种消化酶,如唾液淀粉酶、胰淀粉酶、胰脂酶、胃蛋白酶等的分泌也逐渐减少,胃张力减弱,蠕动减慢;再加上老年人牙齿松动、脱落,咀嚼能力也随之减退。消化吸收能力降低,使人体不能充分获得所需的营养物质。在这种情况下,如果能合理地选用一些粥食,经常食用,既符合老年人的生理功能,又能获得必需的营养物质,起到补益延老、益寿延年的效果。



粥不仅富含水分,易于消化吸收,而且品种多样,效用不同,适宜不同人群食用。如对女性来讲,孕产期时可服食补血益气粥;更年期时可服食养心安神粥;想美容的,可选用美颜润肤粥;想减肥者可选用减肥消脂粥等。粥容易消化吸收,不伤肠胃,不仅是日常生活中的必需品,更是病后康复的珍饈。对于不同的体质、不同生理状态和疾病者,都适宜于长期食粥来调补。古人将粥看成是养生保健、益寿延年的补益妙品,并将其称为“世上第一补人之物”。王孟英所著的《随启居饮食谱》中就有“粳米甘平,宜煮粥食。粥饮为世间第一补人之物。贫人患虚证,以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养且宜”的论述。现代医学研究的结果也表明,人在患病后,因自身免疫功能的降低,往往不能很快完全康复,病后还易出现胃肠功能减弱,消化吸收能力降低等症状,此时选用一些粥进行调理,是极为适宜的举措。因为米粥不仅营养丰富,而且极易消化吸收,又能补充能量,还可选用适当的中药同煮。因此,食粥对患者病后康复极为有益,粥是病人的理想食物。

不同的年龄可选用不同的粥。在人生不同的年龄段里,如根据不同的生理特点,调整相应的饮食结构,补充必要的微量元素,维持体内各种元素的平衡,将会有益于人类健康。如人到中年时期时,生理和心理上都已经发育成熟,器官功能成熟,思维活跃,记忆力强,体力充沛,精力旺盛,但此时期劳动强度较大,对各种营养素的需要量也会相应增强,因而供给量也应相应增加。这时如果能适当选用不同的食疗粥谱,就能起到补益养生作用。另外,现代人生活节奏加快,经常食用一些高脂肪、高胆固醇的快餐、海鲜、肉类等食品,使胃口不佳,粥作为半流质的食品,有调理肠胃、增加食欲的效用。

食粥时还应考虑季节因素,不同季节应食用不同的粥。如夏季气候炎热,酷暑多雨,暑湿气较重,人的消化功能相对较弱,老人、儿童、体虚气弱者常常有疰夏、中暑等病。因此,夏季的饮食调养应以暑天的气候特点为基础,饮食宜清淡,而不宜肥甘厚味;要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻的食品宜少不宜多,这样可以达到养生益寿、减

少疾病、延缓衰老的目的。而秋季天气比较干燥,也就是人们常说的秋燥,此时易损伤津液,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,故饮食应以滋阴润肺为宜。要尽量少吃葱、姜等辛味食品,可适当食用富含维生素的食物,如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等制成的粥,也可选用滋阴益气的中药如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等,与粳米等制成的粥,益胃生津,对缓解秋燥有良好效果。冬季气候严寒、干燥,人的活动量减少,能量消耗大,抵抗力下降,胃病、哮喘、老慢支、肺结核、心脑血管病、糖尿病、高血压等诸多疾病容易发生或加重,因此,可食用些有较好御寒、滋补养生作用的粥,如羊肉粥、大枣粥等。

[illegible]