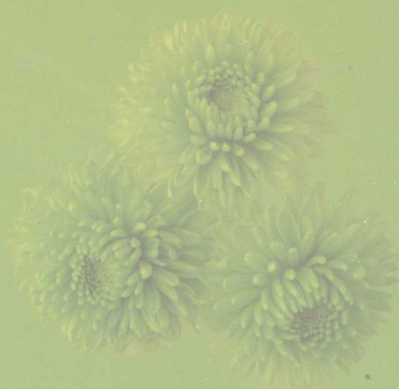


健康饮食顾问



家常

Jiachang Zhoutang Baojiankang

粥汤保健康

主编 执云



各种粥汤具有不同的防病保健的功能。饮用加入具有滋养滋补功效的食物或中药的“药粥”，既可保健养生，又对治疗疾病有辅助疗效。

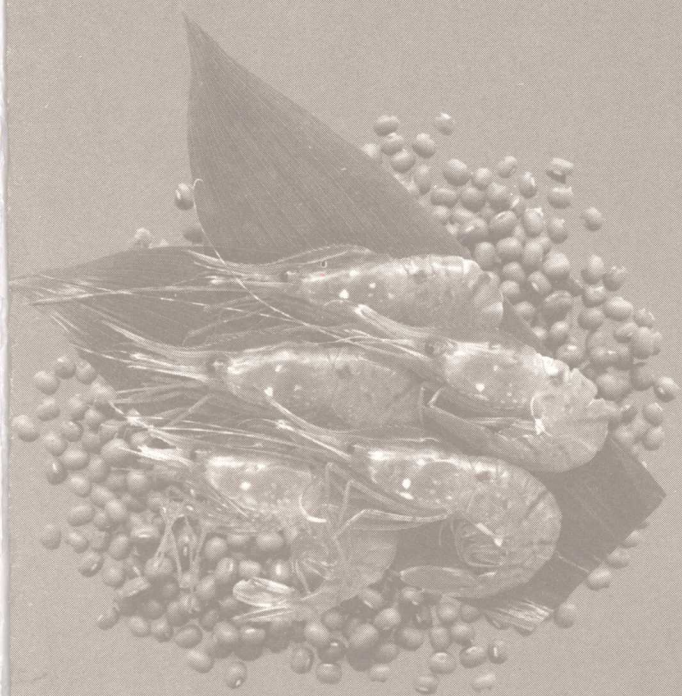
北京燕山出版社

健康饮食顾问

家常

Jiachang Zhoutang Baojiankang

粥汤保健康



图书在版编目 (CIP) 数据
家常粥汤保健康 / 执云主编. —北京: 北京燕山出版社, 2008. 1
(健康饮食顾问)
ISBN 978-7-5402-1939-0
I. 家… II. 执… III. ①保健—粥—食谱②保健—汤菜—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180111 号

家常粥汤保健康

编 译: 执云
责任编辑: 亦耕
封面设计: 艺平工作室
出版发行: 北京燕山出版社
社 址: 北京市灯市口大街 100 号 100006
电 话: 86-10-65240236 (发行部)
86-10-65240430 (总编室)
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京楠萍印刷有限公司
开 本: 1000×720 毫米 1/16 开本 印 张: 130
字 数: 1000 千字
版 次: 2008 年 1 月第 1 版
2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5402-1939-0
定 价: 298.00 元 (全十册)

目 录

第一章 水果类

第一节 梨	2
第二节 杏	4
第三节 百合	6
第四节 香蕉	8
第五节 橘	9
第六节 橙	11
第七节 甘蔗	13
第八节 葡萄	15
第九节 苹果	17
第十节 荔枝	19
第十一节 山楂	21
第十二节 大枣	23
第十三节 西瓜皮	25
第十四节 草莓	26
第十五节 桑椹	27
第十六节 银杏	29
第十七节 猕猴桃	30
第十八节 菠萝	32
第十九节 木瓜	33
第二十节 荸荠	34
第二十一节 柠檬	35
第二十二节 桂圆	37
第二十三节 乌梅	39
第二十四节 栗子	41

第二十五节 松子.....	42
第二十六节 莲子.....	43
第二十七节 核桃.....	45
第二十八节 橄榄.....	47

第二章 蔬菜类

第一节 葱	49
第二节 姜	51
第三节 蒜	53
第四节 洋葱	54
第五节 白菜	55
第六节 芹菜	56
第七节 空心菜	58
第八节 藕	59
第九节 山药	60
第十节 西红柿	63
第十一节 韭菜	65
第十二节 茺菜	67
第十三节 荠菜	68
第十四节 茄子	69
第十五节 菠菜	70
第十六节 萝卜	72
第十七节 胡萝卜	75
第十八节 黄瓜	77
第十九节 丝瓜	78
第二十节 南瓜	79
第二十一节 冬瓜	81
第二十二节 红薯	84
第二十三节 土豆	85

第二十四节	扁豆	86
第二十五节	豌豆	87
第二十六节	豇豆	88
第二十七节	豆腐	89
第二十八节	蘑菇	91
第二十九节	香菇	92
第三十节	竹荪	93
第三十一节	芦荟	94
第三十二节	菱角	95
第三十三节	黄花	96
第三十四节	枸杞	97
第三十五节	银耳	98
第三十六节	木耳	101
第三十七节	玫瑰花	103
第三十八节	菊花	104
第三十九节	茴香	105
第四十节	肉桂	106

第三章 粮食类

第一节	小米	108
第二节	大麦	109
第三节	糯米	110
第四节	粳米	111
第五节	苡米	113
第六节	玉米	115
第七节	花生	116
第八节	黑豆	117
第九节	绿豆	119
第十节	赤豆	122

第十一节 黄豆	123
第十二节 芝麻	124
第十三节 蜂蜜	126

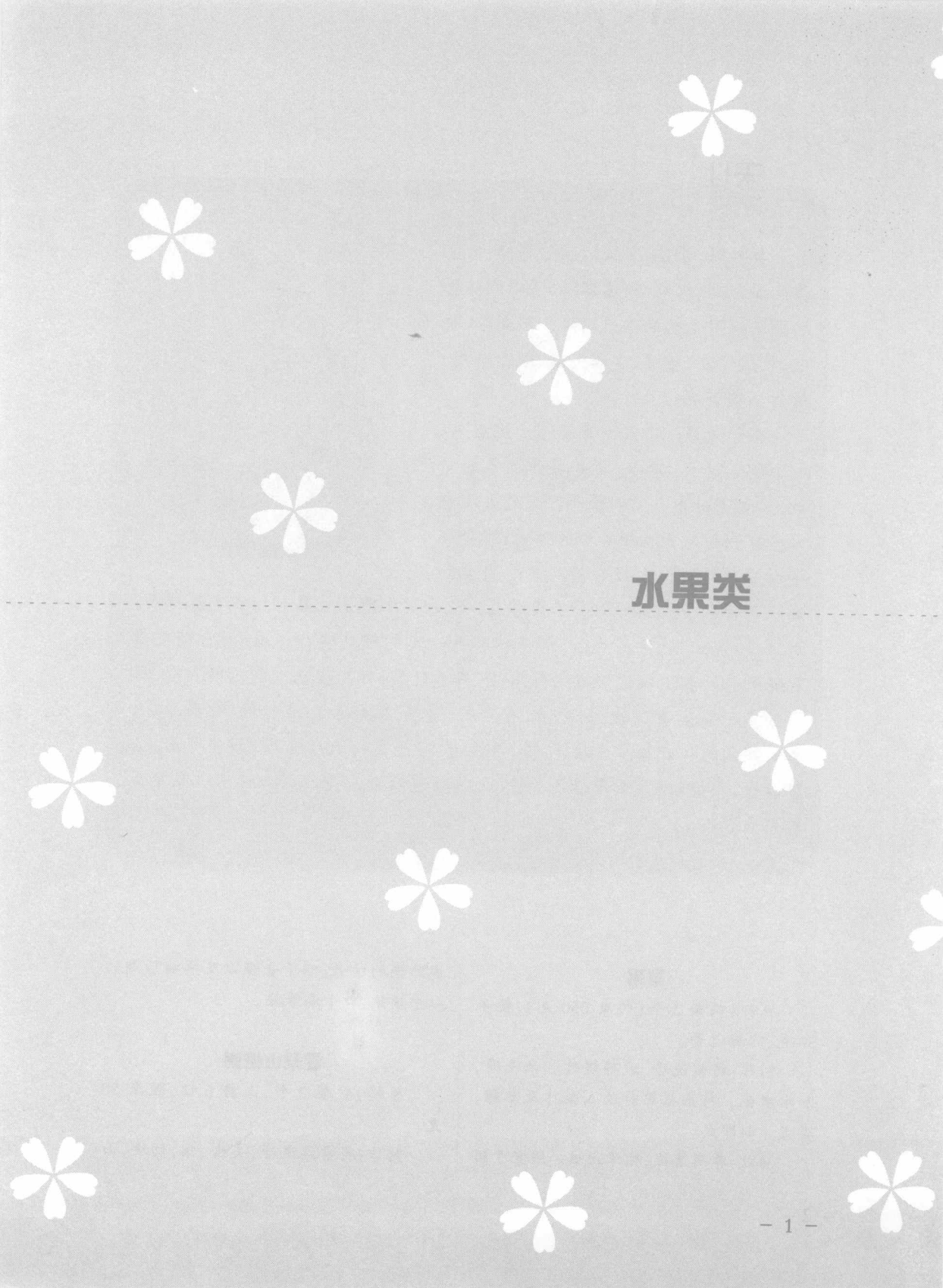
第四章 水产类

第一节 草鱼	129
第二节 鲫鱼	130
第三节 鲤鱼	132
第四节 鲳鱼	134
第五节 黑鱼	135
第六节 带鱼	136
第七节 鳗鱼	137
第八节 鱿鱼	138
第九节 黄鳝	140
第十节 泥鳅	141
第十一节 蟹	142
第十二节 淡菜	143
第十三节 海参	144
第十四节 鲍鱼	146
第十五节 虾	147
第十六节 海带	149
第十七节 紫菜	151
第十八节 海蜇	153

第五章 禽蛋肉类

第一节 鸡蛋	155
第二节 鸭蛋	158
第三节 皮蛋	159
第四节 鸡肉	160

第五节	凤爪	162
第六节	乌鸡	163
第七节	鸭肉	164
第八节	鸽肉	165
第九节	鹌鹑	166
第十节	燕窝	167
第十一节	猪肉	168
第十二节	猪心	171
第十三节	猪血	172
第十四节	猪皮	173
第十五节	猪肚	174
第十六节	猪肝	176
第十七节	猪脑	177
第十八节	猪骨	178
第十九节	猪腰	179
第二十节	猪肠	180
第二十一节	猪蹄	181
第二十二节	羊肉	182
第二十三节	羊肾	184
第二十四节	羊肝	185
第二十五节	羊肚	186
第二十六节	羊骨	187
第二十七节	羊奶	188
第二十八节	牛肉	189
第二十九节	牛尾	190
第三十节	牛奶	191
第三十一节	狗肉	193
第三十二节	兔肉	194

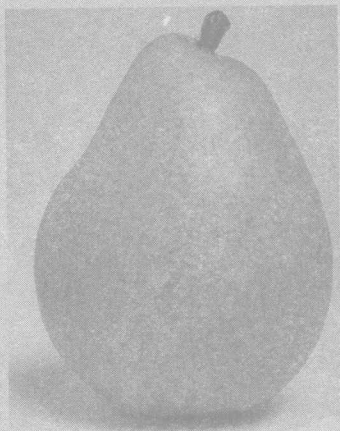


水果类

梨

梨性寒、味甘、微酸，入肺、胃经，有生
津润燥、清热化痰、除烦解渴、清心润肺等
功效。适用于热病伤津烦渴、消渴症、热
咳、痰热惊狂、噎膈、口渴失音、眼赤肿痛、
消化不良等症的治疗。

梨子是百果之宗，有润肺、化痰、止
咳、退热、降火、清心、解疮毒和酒毒的功
效，常食可补充人体的营养。梨的果汁中
因含有一种与胃液相类似的酵素，能分解
蛋白质，帮助消化，饭后特别是吃肉类和
油腻食物后，吃上几片梨，非常有益。此外梨中所含的盐和酶有利尿作用，
对肾炎、高血压、浮肿、支气管炎咳嗽有一定的辅助食疗作用；所含糖类具
有保肝、助消化、促进食欲的作用，可用于肝炎、肝硬化病人的辅助食疗；所
含的多种维生素及钾、钙元素，有降压、清热、镇静和利尿作用，对高血压、
心脏病同时伴有头晕目眩、心悸、耳鸣者，有一定的治疗效果。适宜于肝炎、
肺结核、大便秘结、急慢性气管炎、上呼吸道感染、高血压、心脏病以及食道
癌患者食用。



梨粥

原料：鸭梨 3 个（约重 350 克），粳米
50 克，冰糖适量。

制作：将梨洗净，绞碎挤汁。米洗净，
加水煮粥，待粥将熟时放入梨汁及冰糖，
再煮片刻即成。

功效：养阴清热，生津止咳。适宜于阴

虚肺燥的咳嗽、咽干音哑以及热病后期的
心中烦热、口干渴等症。

雪梨山楂粥

原料：雪梨 2 个，山楂 6 枚，粳米 50
克。

制作：将雪梨洗净，去皮、核，切块，山

楂洗净,去核切块,一同加入八成熟的粳米粥内,再煮至粥熟即成。

功效:清热泻火,消食导滞。适用于滞热内生型小儿厌食症,症见食欲不振、两颊发红午后尤甚、手足心热、夜眠不实、盗汗、口渴喜饮、尿黄便干、腹胀等。

雪梨藕节粥

原料:雪梨2个,藕节15克,猪瘦肉、粳米各100克。

制作:按常法煮粥。

功效:滋阴润燥,清热止血。适用于阴虚燥热所致的鼻出血。

梨藕荸荠汤

原料:梨2个,鲜藕250克,生荸荠100克,白茅根15克,白糖适量。

制作:将梨、鲜藕、生荸荠、白茅根分别洗净,一同放入锅中,加清水适量,煎煮成汤,加白糖调味。

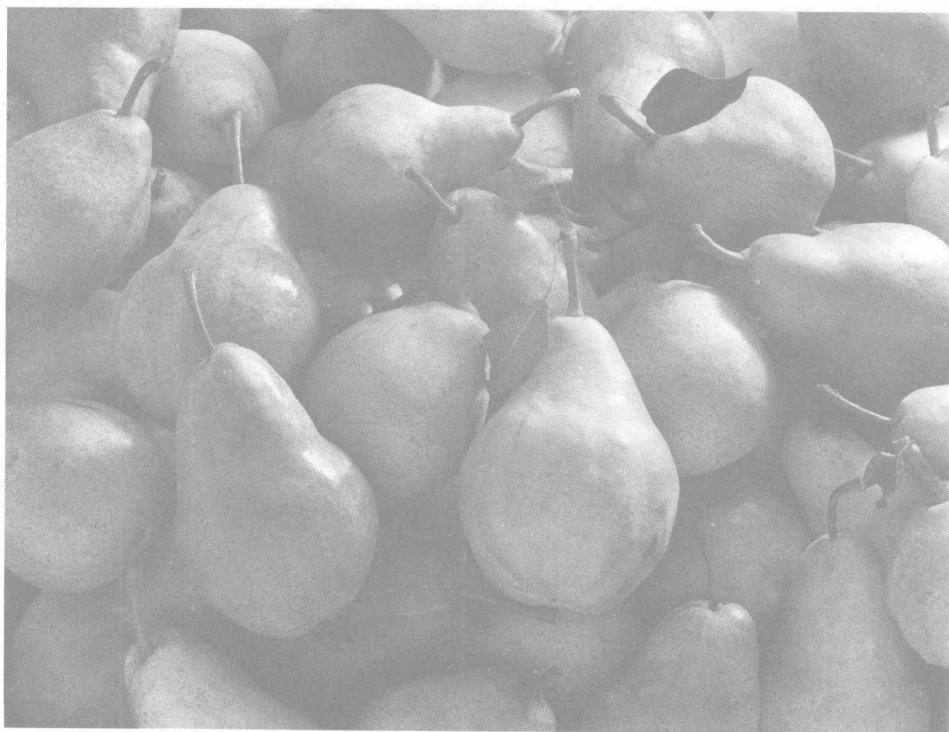
功效:清泻胃火,凉血止血。适用于慢性气管炎、慢性胃炎、咽峡炎、口腔炎、胃及十二指肠溃疡、痔疮出血等病症。

雪梨饮

原料:大甜水梨1个。

制作:将甜水梨洗净,去皮、核,切成薄片,用冰镇矿泉水浸泡半日,频频饮食。

功效:滋阴养液。适用于麻疹恢复期。



杏

杏性质平和，味带甘酸，有小毒。有生津止渴、润肺定喘功效。适用于口燥咽干、肺燥干咳、喘促气短等症。可用于治疗肺结核的潮热、阴虚所致的五心烦热。青杏的果肉对治疗菌痢、肠炎效果好。凡



津液不布于口、口干烦渴者宜食鲜杏。煮杏加蜜作脯，有润肺止咳定喘功效。杏仁是止咳平喘常用药物。苦杏仁主咳逆上气；甜杏仁又名巴杏仁，为滋养缓和性止咳药，主治咽干、干咳。此外，杏仁还有活血、解毒、杀虫等功效。

杏实含有的苦仁甙(维生素 B17)具抗癌作用，位于西太平洋的岛国斐济是世界上首屈一指的“长寿之国”与“无癌之国”；居于喜马拉雅山南麓的一个洪扎部落，人均寿命在 90 岁以上，亦未有过癌症患者。经实地调查，发现这两个地区盛植杏树，当地居民有吃鲜杏、杏干、杏仁的习惯，而且每餐必吃，甚至把杏当饭吃。

甜杏仁有润肺、止咳、滑肠之功效，适合干咳无痰、肺虚久咳及便秘等症；苦杏仁对于因伤风感冒引起的多痰、咳嗽气喘、大便燥结等症疗效显著。

杏梨饮

原料:杏仁 10 克(去皮研碎),鸭梨 1 个,冰糖适量。

制作:特鸭梨切块去核,与杏仁同煮,梨熟加冰糖少许。

功效:清热润肺。由肺燥引起的咳嗽症,可辅食此饮。

杏霜汤

原料:粟米(炒熟研面)500 克,杏仁(去皮尖炒熟研碎)100 克,炒盐适量。

制作:将三物拌匀,开水冲食时亦可加入酥油少许。

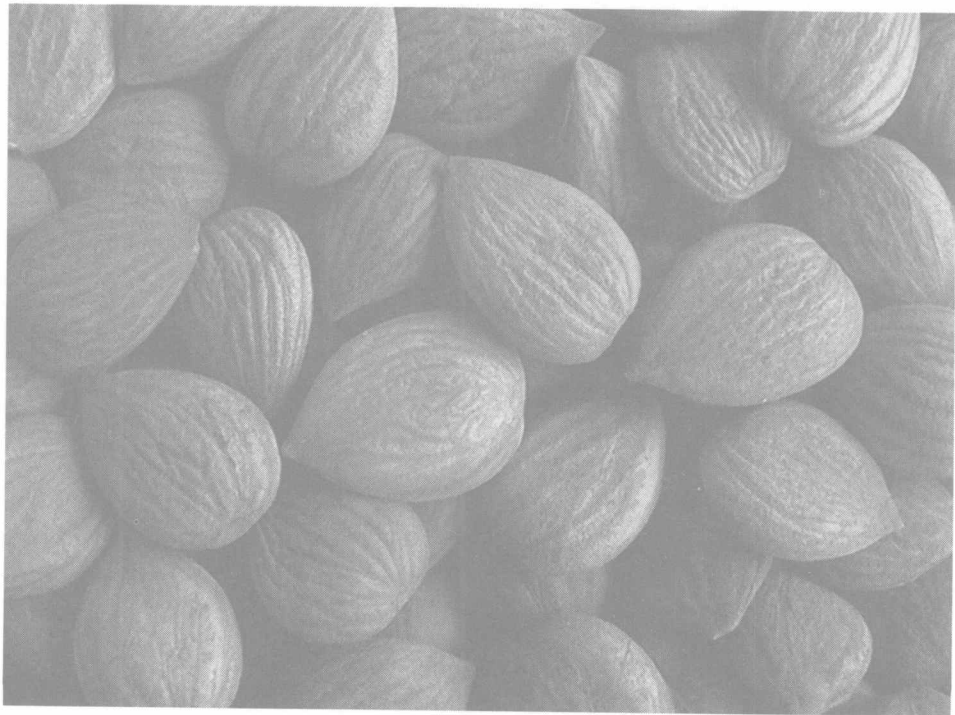
功效:利肺止咳。凡属肺气失其肃降而引起的咳嗽喘息,久成痼疾者,可辅饮此汤。

杏仁粥

原料:甜杏仁 50 个,粳米 100 克。

制作:杏仁去皮尖,米洗净,将二物加水煮熟成粥。

功效:润肺止咳,润肠通便。适宜于肺虚热燥,咳嗽逆症。老人或产后肠燥便秘者也可食用。



百合

百合性平味甘微苦，无毒，入心、肺二经，具有养阴润肺、补中益气、清热止咳、安神利尿等滋养功效，可用于治疗肺结核久咳、阴虚咳血、潮热肺病、热病后余热未清、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠多梦、脚气浮肿等症。

百合在临床上常用于白血病、肺癌、鼻咽癌等疾病的辅助治疗。

常食有润肺清心调中之效，可止咳、止血、开胃、安神，有助于增强体质，抑制肿瘤细胞的生长，缓解放疗反应。

百合高钾低钠，能预防高血压，有保护血管的作用。

百合含果胶较多，能降低血浆胆固醇，降低血糖，增进大肠功能，促进排便通畅。

百合含有秋水仙胺等多种生物碱和营养物质，能抑制癌细胞繁殖，有抗癌作用，又有良好的营养滋补之功，对病后体弱、神经衰弱等大有好处。

百合中矿物质含量丰富，能有效改善贫血和排毒，尤其适宜工作压力大的人群。

此外，百合对面部扁平疣、痤疮、雀斑、皮肤干燥等问题，都有一定疗效。常食可使肌肤润泽，皮肤白嫩，减少皱纹，延缓衰老。

百合富含水分，可以解渴润燥，支气管不好的人食用百合有助于改善病情。



百合枇杷羹

原料:鲜百合、鲜枇杷、鲜藕各30克,淀粉、白糖、桂花各少许。

制作:将鲜藕洗净,去皮切片;百合、枇杷洗净切碎,备用。锅内加水适量,放入藕片、百合、枇杷,水煮将熟时加入适量的湿淀粉匀成羹,食用前加白糖、桂花各少许。

功效:滋阴润肺,清热止咳。适用于燥热伤肺、肺阴不足、虚热扰胸所致的干咳不止。

百合银耳羹

原料:百合、去心莲肉各50克,银耳25克,冰糖50克。

制作:百合、莲肉加水适量,煮沸,再加银耳,文火煨至汤汁稍粘,加冰糖,冷后即可。睡前服用。

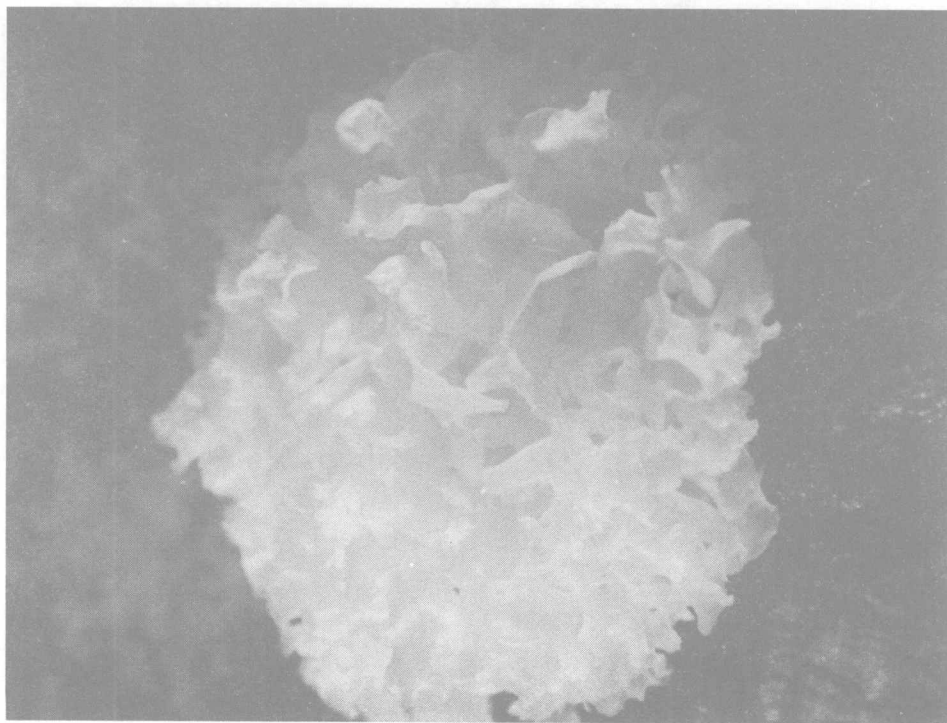
功效:安神健脑。适宜于失眠多梦、焦虑健忘等症。

百合绿豆汤

原料:百合100克,绿豆50克,冰糖适量。

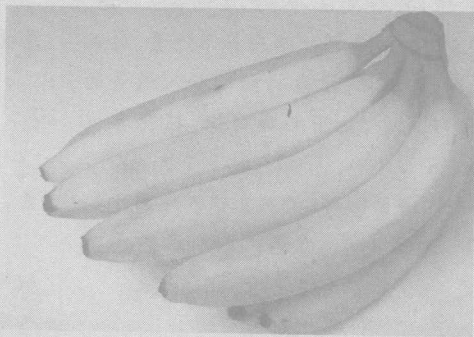
制作:将百合用清水泡发,去杂洗净,切碎;绿豆洗净,备用。锅内加水适量,放入绿豆,文火煮至八成熟时加入百合、冰糖,再煮至熟烂即成。

功效:清热解毒,养阴润肺。适用于小儿麻疹恢复期。



香蕉

香蕉性味甘寒，具有清热解毒、润肺止咳、通血脉、养阴、清热生津、润肠通便等功效。可以治疗便秘、酒醉、干渴、发烧、皮肤生疮等症。



香蕉含有大量糖类物质及其他营养成分，有助消化和滋补的作用，常吃香蕉能健脑。香蕉几乎含有所有的维生素、矿物质、食物纤维含量丰富，而热量却很低。因此，香蕉是减肥的最佳食品。香蕉中的泛酸等成分，能减轻心理压力，解除忧郁，睡前吃香蕉，有镇静的作用。香蕉的免疫活性效果在众多水果中是最好的，它能增加白血球，改善免疫系统的功能，香蕉果肉甲醇提取物对细菌、真菌有抑制作用，可消炎解毒。香蕉中含血管紧张素转化酶抑制物质，可以抑制血压的升高，香蕉中含有丰富的钾，如果每天摄入 2300 毫克的钾即相当于 5 根香蕉，其降压效果相当于降压药日服用量产生效果的一半。食用香蕉还能缓和胃酸的刺激，保护胃黏膜。

香蕉羹

原料：香蕉 250 克，白糖 30 克，山楂糕、淀粉各适量。

制作：将香蕉洗净，去皮后切成小丁；山楂糕切成丁；锅上火，放入清水，加入白糖，煮至溶化，撇去浮沫，投入香蕉丁，用湿淀粉勾流水芡，出锅倒入大碗内，撒上山楂糕丁即成。

功效：健脾养胃，养心健脑，润肠燥，解酒毒。适用于神经衰弱、习惯性便秘、高血压病、醉酒等病症。

香蕉西瓜皮汤

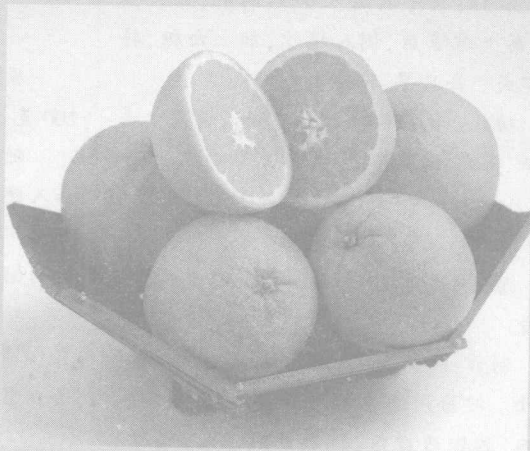
原料：香蕉 3 只，西瓜皮 150 克（干品 60 克），玉米须 60 克，冰糖适量。

制作：西瓜皮洗净切碎，玉米须洗净，共置锅内，加水煎沸 15~20 分钟，去渣。加入去皮切块的香蕉，再煮数沸，放入冰糖令溶即成。

功效：平肝清热，利尿润肠。适用于肝郁化火、风阳上扰型高血压。

橘

橘子性平，味甘酸，有润肺止咳、化痰镇咳、理气开胃、降逆止痢等功效，可用于治疗胃肠燥热、脾胃不和、小便不利、肺热咳嗽等症。橘瓢上面的白色网状丝络，叫“橘络”，有通络、化痰、理气、消滞等功效。橘核性味苦、无毒，有理气止痛的作用，可以用来治疗疝气、腰痛等症。橘根、橘叶等也可入药，具有舒肝、健脾、和胃等功能。



橘子富含维生素C与柠檬酸，具有美容、消除疲劳的作用。橘子内含有的橘皮苷可以加强毛细血管的韧性，降血压，扩张心脏的冠状动脉，可以预防冠心病和动脉硬化。食用橘子可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇，有助于使动脉粥样硬化发生逆转。鲜橘汁中，有一种抗癌活性很强的物质“诺米灵”，能分解致癌物质，抑制和阻断癌细胞的生长，阻止致癌物对细胞核的损伤。橘子中含有大量的维生素C，调查表明，长年食用橘子的人群，脑血管病的发病率极低，维生素C对减少胆固醇及其他导致动脉粥样硬化的脂肪具有重要作用，经常食用橘子可防治高血压、冠心病和脑血管疾病，预防老年中风。橘子中的多种有机酸和维生素能调节人体的新陈代谢，尤其对老年人的心肺功能有补益作用。橘子中的有益成分还具有增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，有利于痰液排出，扩张冠状动脉血液流量，降低毛细血管的脆性，减少微血管出血，以及消炎抗菌、利胆、抗溃疡的作用。