

中国食文化丛书

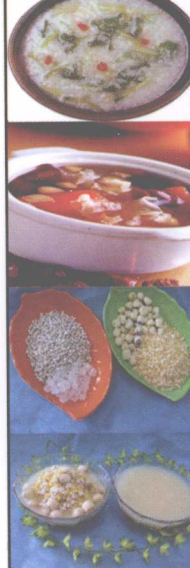
zhongguo shiwenhua congshu



★ 为老年人提供全方位的营养配餐
★ 提高老年人的生活质量



老年人营养粥谱



张仁庆

编著



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

中国食文化研究会组织编写



中国社会出版社

中国食文化研究会组织编写
中国食文化丛书

老年人营养粥谱

张仁庆 编著

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养粥谱/张仁庆编著. —北京: 中国出版
社, 2008. 10

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2288 - 7

I. 老… II. 张… III. 老年人—保健—粥—食谱
IV. TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147435 号

书 名: 老年人营养粥谱

编 著 者: 张仁庆

责任编辑: 冯义龙 侯继刚

出版发行: 中国出版出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京天顺鸿彩印有限公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 4.375

字 数: 52 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元



张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡顼帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

内 容 简 介

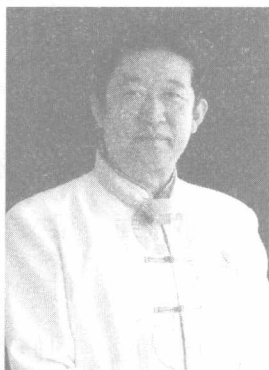
粥是营养与水的完美结合，将营养素溶入水中，使老年人容易消化吸收，并且能够补充体内的水分和营养，是老年人健康饮食的首选。粥是中国人民传统的食品。所谓“饮食”二字，饮就是喝，把吃饭称做饮食，喝就是喝粥、喝水、喝茶、喝酒。而真正意义上的饮食二字中的这个“饮”就是喝粥。

本书以详细的资料介绍了熬粥的方法、粥的养生作用，各种原料的作用、常见病的食疗食补方法、各种粥的制作技巧，使该书一看就懂、一学就会。适合热爱生活、善于烹调、注意养生保健的老年朋友们阅读，也是烹饪院校、科研单位烹调的资料图书。

张仁庆简历

张仁庆，汉族，1955年3月出生
于山东烟台。经济法学硕士。现任北
京中国食文化中心主任、国家级中式
烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和
烹饪教学工作。先后编辑出版了《实
用科技信息汇编》《中国名菜30例续
编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中
国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜
荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书
100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精
选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教
学片。



《中国食文化丛书——老年人营养粥谱》

编委名单

张广新	朱永松	俞学锋	张仁庆	韩索林
邵凤强	梁文军	李加亮	赵长全	王燕良
陈洋生	付伟	赵庆华	张韶云	杨子忠
杨科庭	阎修芬	王秀玲	张帅林	张云甫
徐宣静	潘森扬	叶连方	娄建国	季广辉
王成珍	桑大明	陈新华	王建民	尼新锋
郝朝东	王国华	李同林	张旭辉	李春祥
刘春荣	叶再府	叶再镞		

《中国食文化丛书》

编撰者名单

(以姓氏笔画为序)

卜福生	于 壮	马乃臣	马凤岐	马健鹰	王 莉
王冬鸣	王书发	王友来	王荔枚	王文桥	王 丰
王耀辉	王树亭	王成珍	王子辉	王 美	王美萍
王献立	王 伟	王建斌	王景涛	王桂明	王洪海
方玉东	方松来	区成忠	牛铁柱	车延贵	叶海彦
叶再府	叶连方	印 川	白小明	白建华	史瑞彩
申能娟	孙孟全	孙汉文	孙孟德	孙宝宗	冯 军
江照富	李世清	李恩波	李世君	李志仁	李 想
李建民	李广龙	李 刚	李长茂	李河山	李悦忠
李茸玉	李志顺	李平甲	李里特	刘敬贤	刘耀辉
刘卫民	刘维山	刘 燕	刘利军	刘志明	刘 明
任原生	毕国才	朱宝鼎	朱瑞明	朱培寿	朱诚心
吕良福	许堂仁	许振克	邢振龄	初立健	吴朝珠
苏耀荣	杜 莉	邱 顺	邱庞同	何吉成	沈映洲

肖永利	张文彦	张仁庆	张帅林	张志广	张铁元
张 钧	张真超	张多武	张金涛	张旭辉	张 慧
张庆嘉	孟祥萍	邵万宽	陈功年		
陈志云	陈金山	陈苏华	陈沧海	陈光新	陈桂琴
陈 宁	陈彦明	杨科庭	杨益华	杨光顺	宋国学
邹德昌	罗时龙	周三金	周 雄	周兴志	周桂禄
林俊春	林承步	林建璋	林文杰	林立广	郑佐波
郑秀生	郑维新	庞风雷	胡建生	赵留安	赵西颖
赵惠源	赵 新	贺 林	侯玉瑞	侯根宝	郭方斌
郭恩亮	郭亚东	郭本良	俞学锋	祝阿毛	宫明杰
郝文明	郝 海	姚荣生	骆炳福	海 兰	夏德润
唐代英	唐永娥	贾富源	陶 震	高关岐	高 山
高小锋	栾宝谦	顾明钟	徐宝林	徐 权	徐建伟
钱文亮	康 辉	黄振华	黄建兵	粘书健	曹宝龙
常维臣	谢小明	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功
童辉星	董国龙	鲍晓峰	鲍力军	简振兴	褚立群
裴春歌	熊永丰	熊四智	蔡育发	黎永泰	樊胜武
潘宏亮	潘镇平	潘森扬	戴桂宝		

目 录

概 述

- 一 粥的起源 6
- 二 粥的应用与发展 6
- 三 饮用粥的注意事项 9

第一编 养 生 篇

- 一 粥的营养功效..... 13
- 二 煮粥有讲究..... 15
- 三 合理用粥，吃出健康..... 17
- 四 粥谣..... 18

第二编 原 料 篇

- 一 谷类原料..... 19
- 二 瓜果类原料..... 26
- 三 蔬菜类原料..... 39
- 四 肉品类原料..... 46
- 五 海鲜菜原料..... 54

六 保健养生原料·····	58
---------------	----

第三编 常见病食疗食补粥

一 循环系统·····	73
二 消化系统·····	74
三 五官系统·····	75
四 生殖系统·····	75
五 呼吸系统·····	76
六 综合症状·····	76

第四编 熬粥的技巧

一 选用精料·····	78
二 洗米与泡米·····	78
三 熬粥开水下锅·····	79
四 熬粥火候·····	79
五 熬粥搅拌·····	79
六 熬粥点油·····	80
七 熬粥底、料分煮·····	80
八 兑粥的诀窍·····	80
九 熬粥的锅和盛粥的器皿·····	80

十	熬粥禁止使用添加剂·····	81
十一	夹生米饭熬粥·····	81
十二	粥与羹、汤的区别·····	81

第五编 百味养生粥

一	原味粥·····	82
二	甜味粥·····	84
三	咸味粥·····	90
四	野菜粥·····	100
五	养生粥·····	106
六	高血压的药膳粥·····	116
七	生发、乌发粥·····	121
后 记·····		126

概 述

五谷为养，粥是以五谷为原料加工出的食品。

粥，北方人称之为稀饭，古称其为“糜”。粥字本作“鬻”，就像米置于鬲中烹煮之状。

粥之于人，有培育胃气、滋生津液之妙用。明代医药家李时珍在《本草纲目》中阐述，倘若“每日晨起食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”大诗人陆游可算是一位得益甚多者，相传他中年时突患胃疾，后受张文潜食说之启发，持之以恒地在日常生活中吃粥，一年后竟奇迹般地康宁体健，恢复如初。故此，他写下了脍炙人口的《食粥》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。”

从饮食养生的角度来看，自古以来，祖国传统医药理论就极为重视粥养，主张在辨证施治理论的指导下，以谷类为

主，配以适合其病情的中药、蔬菜、瓜果、禽畜肉类等，混合同煮成“药粥”，补体强身、防病疗疾。山西寿阳县有一位老寿星，今年已达到高龄 120 岁，别人问其长寿秘诀：她说：“一年四季喝粥，而且用瓦罐熬粥。”一年四季用不同原料熬出各种风味的养生粥，使她保持着青春活力，健康永驻。

吃粥在我国有着悠久的历史，明代著名医药学家李时珍在他的名著《本草纲目》中就着重提到过，并且列举了各种粥的药用价值。

小麦粥：主治止消渴烦热。

寒食粥：用杏仁和诸花作之，主治咳嗽，下血气，调中。

糯米、秫米、黍米粥：气味甘、温，无毒。主治益气，治脾胃虚寒，泻痢吐逆，小儿痘疮白色。

粳米、粳米、粟米、粱米粥：气味甘、温、平，无毒。主治利小便，止烦渴，养脾胃。

赤小豆粥：利小便，消水肿脚气，辟邪疔。

绿豆粥：解热毒，止烦渴。

御米粥：治反胃，利大肠。

薏苡仁粥：除湿热，利肠胃。

莲子粉粥：健脾胃，止泻痢。

芡实粉粥：固精气，明耳目。

菱实粉粥：益肠胃，解内热。

栗子粥：补肾气，益腰脚。

薯蓣粥：补肾精，固肠胃。

芋粥：宽肠胃，令人不饥。

百合粉粥：润肺调中。

萝卜粥：消食利膈。

胡萝卜粥：宽中下气。

马齿苋粥：治痹消肿。

油菜粥：调中下气。

苕苳菜粥：健胃益脾。

菠菜粥：和中润燥。

荠菜粥：明目利肝。

芹菜粥：祛伏热，利大小肠。

芥菜粥：豁痰辟恶。

葵菜粥：润燥宽肠。

韭菜粥：温中暖下。

葱豉粥：发汗解肌。

茯苓粉粥：清上实下。

松子仁粥：润心肺，调大肠。

酸枣仁粥：治烦热，益胆气。

枸杞子粥：补精血，益肾气。

薤白粥：治老人冷痢。

生姜粥：温中辟恶。

花椒粥：辟瘴御寒。

茴香粥：和胃治疝。

胡椒粥、茱萸粥、辣米粥：并治心腹疼痛。

麻子粥、胡麻粥、郁李仁粥：并润肠治痹。

苏子粥：下气利膈。

竹叶汤粥：止渴清心。

猪肾粥、羊肾粥、鹿肾粥：并补肾虚诸疾。

羊肝粥、鸡肝粥：并补肝虚，明目。

羊汁粥、鸡汁粥：并治劳损。

鸭汁粥、鲤鱼汁粥：并消水肿。

牛乳粥：补虚羸。

酥蜜粥：养心肺。

鹿角胶入粥食，助元阳，治诸虚。

炒面入粥食，止白痢。

烧盐入粥食，止血痢。

药粥在祖国传统医药学典籍、文学书刊、史籍巨著、地方志中均有记载。由此可见，粥养生源远流长。冬令时节，

中医理论有“冬藏精”之说，即指在冬季进补能使营养物质所转化的能量贮存于人体内，以平衡机体阴阳，疏通经络，滋养脾胃，益于养生。然而，冬令进补并不意味着一进入冬季就需要人人都吃补品。民谚说：“药补不如食补。”冬令时节以进补为目的，适时适量吃些药粥是切合实际的。

例如：腊八粥由糯米、黄豆、豇豆、红枣、蜜枣、栗子、花生仁、核桃仁等配以豆腐、蔬菜、禽畜肉丁等制成，是营养丰富，有多种保健功能的粥食，尤宜中、老年及体弱多病者食用。

八宝粥通常以芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术为配料，亦可用芡实、莲肉、薏苡仁、白扁豆、红枣、桂圆肉、百合为原料。先将原料煮沸 30 分钟后，再加大米同煮成粥。食之对体虚、神衰、浮肿、泄泻及滋补机体有裨益。

生姜葱白粥有温中、辟恶气、治反胃、散风寒和发汗解饥、治发热头晕之功用。

莲子栗子粥有补肾气、益腰膝、活血开胃、补中益脾、固精养神之作用。

淡菜胡桃仁粥有治阴虚腰痛、止泄泻、润肌肤温肺润肠、补肾治精血衰少等症之功效。

概

迷
5