

凤凰生活

五谷杂粮

养生粥

杨力教授教你喝粥养身享健康

力编 中国中医科学院教授、博士生导师
主 中央电视台《百家讲坛》特邀专家

五谷杂粮营养多
粗粮细熬更养人
助消化、调肠胃
消渴除饥、益寿延年
美容润肤、防便秘
治感冒、老幼皆宜

随书附赠
自制养生
果蔬汁
全彩小册子

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

凤凰生活

五谷杂粮

养生粥

杨力主编
中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生粥 / 杨力主编. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013.4

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-0899-7

I. ①五… II. ①杨… 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 (2013) 第 034453 号

五谷杂粮养生粥

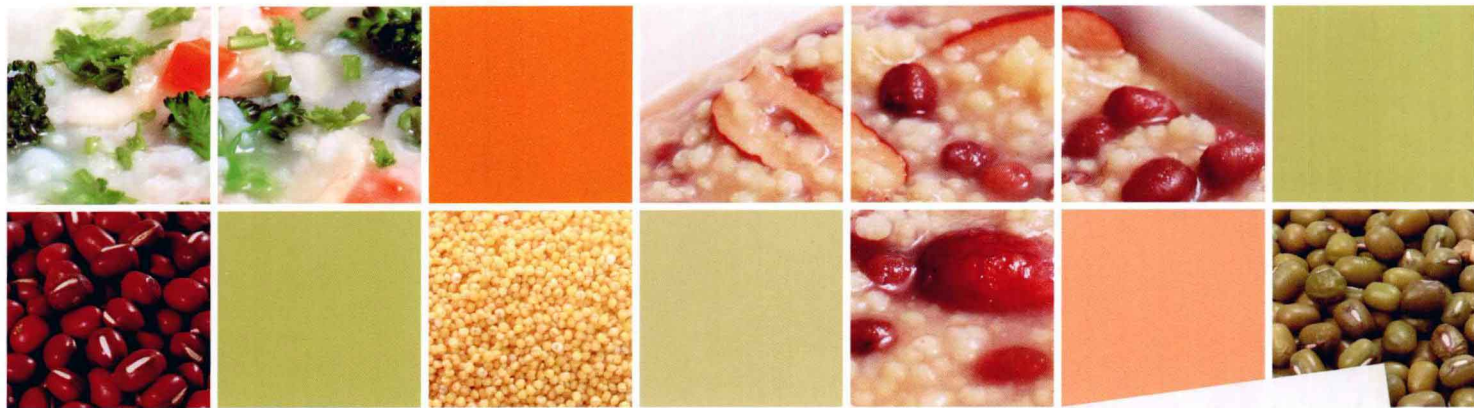
主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 14.5
字 数 200000
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0899-7
定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



粥乃人间第一补物

“每天喝点粥，养生防病入”，这是我早就说过的话。

一碗再普通不过的粥，却有着神奇的养生延年作用，难怪中国人都爱喝粥。

粥，自古就有救生的深意，佛家的施粥、救灾的赈粥，病人喝的粥……都可见粥在人们心目中的地位。

粥，有米粥、菜粥、肉粥、果粥、药膳粥……乃人之补体圣物，尤其五谷粥更是天下第一补物。

五谷杂粮粥是粥的宝中之宝，《黄帝内经》早就强调“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益。”五谷包括“稻、粟、稷、麦、菽”，即米、小米、豆、麦、高粱。五谷熬粥，淡甘养人，含四气五味，对人体有极好的滋补作用，常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可延年益寿，古代仙家、近代许多百岁老人都以粥为主养，所以粥又称仙粥、百岁粥。

本书通过各种四季粥、养生粥、长寿粥、防病粥和药膳粥，对养生长寿和防病治病的作用和应用，做了精彩的展示，相信将给大众健康带来福音。

最后，谨祝天下苍生百姓健康长寿 100 岁！

杨力

2013 年 1 月 31 日于北京

粥乃人间第一补
序

“每天喝点粥，养生防病入”，这是杨力说过的话。

一碗再普通不过的粥，却有着神奇的养生延年作用，难怪中国人都爱喝粥。

粥，自古就有救生的深意，佛家的施粥、救灾的赈粥，病人喝的粥……都可见粥在人们心目中的地位。

粥，有米粥、菜粥、肉粥、果粥、药膳粥……乃人之补体圣物，尤其五谷粥更是天下第一补物。

五谷杂粮粥是粥的宝中之宝，《黄帝内经》早就强调“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益。”五谷包括“稻、粟、稷、麦、菽”，即米、小米、豆、麦、高粱。五谷熬粥，淡甘养人，含四气五味，对人体有极好的滋补作用，常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可延年益寿，古代仙家、近代许多百岁老人都以粥为主养，所以粥又称仙粥、百岁粥。

本书通过各种四季粥、养生粥、长寿粥、防病粥和药膳粥，对养生长寿和防病治病的作用和应用，做了精彩的展示，相信将给大众健康带来福音。

最后，谨祝天下苍生百姓健康长寿 100 岁！

杨力 2013.1.31于北京





五谷杂粮最养人

什么是五谷杂粮
五谷杂粮所含的主要营养素
五谷杂粮的养生功效
粥是粗粮细做的好方式
完美煮粥小窍门
怎么喝粥最健康
根据体质喝对粥

10
10
11
12
13
14
16
18



注：本书介绍的粥的配方中，食材用量均以2~3人份为标准，实际制作时请根据人数多少适当调整用量。



细数五谷杂粮

21

谷类

大米 促进消化、补脾清肺、调和五脏
小米 滋阴补血、和胃安眠、健脾养胃
糯米 健脾开胃、滋补御寒、缓解气虚
糙米 补气养阴、清热凉血、防癌排毒
薏米 消肿祛湿、降糖防癌、去斑护肤
燕麦 润肠通便、排毒美容、降低血糖
玉米 降胆固醇、护眼明目、防癌抗癌
高粱米 和胃消积、减轻痛经、缓解脾虚
荞麦米 抗菌消炎、降胆固醇、降糖降脂
紫米 滋阴补虚、保护血管、健脾和胃
黑米 补血明目、防癌抗癌、乌黑秀发
大麦 健脾消食、防治慢性肠胃炎、益气宽中

22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

豆类

黄豆 降糖降脂、健脑补钙、防老抗癌
绿豆 清热解毒、降脂降压、解暑去燥
红豆 利尿消肿、润肠通便、催乳补血
黑豆 补肾养肾、美容护发、抗老防衰
豌豆 防癌抗癌、通利大便、润泽肌肤
白扁豆 抗菌解毒、防癌抗癌、补脾和中

34
35
36
37
38
39

杂粮类

红薯 通便排毒、防癌抗癌、减肥瘦身
杏仁 镇咳平喘、美容养颜、延缓衰老
腰果 润肤美容、补充能量、润肠通便
莲子 畅通气血、强心降压、止遗涩精
核桃 健脑益智、缓解疲劳、防治动脉硬化
黑芝麻 养血驻颜、乌发养发、补肝肾

40
40
41
41
42
42



家常经典粥

- 大米粥 和胃健脾、清肺止渴
 小米粥 健脾
 玉米糝绿豆大米粥 消暑解毒
 红豆粥 润肠通便、减肥降脂
 紫米粥 滋阴补虚、防治动脉硬化
 腊八粥 暖胃御寒、保护心脑血管

菜粥

- 田园蔬菜粥 抗辐射
 菠菜粥 保护眼睛和皮肤健康
 油菜大米粥 活血化淤、养颜美容

肉粥

- 44 皮蛋瘦肉粥 生津润燥、温和滋补 50
 44 滑蛋牛肉粥 补脾胃、强筋骨 51
 45 香菇滑鸡粥 健脾开胃、补脾益气 51

海鲜粥

- 46 海红蟹粥 滋补、清热 52
 47 生滚鱼片粥 开胃、保护心血管 53
 虾仁西芹粥 补钙、益智、降压 53

水果粥

- 49 薏米雪梨粥 美白肌肤、滋阴润燥 54

春季 温补养生

- 猪肝胡萝卜粥 补中益气、养肝明目
 香菇玉米粥 提高免疫力
 番茄鸡块粥 开胃消食
 姜汁鲜藕粥 对抗春季感冒
 鸡肝粥 养肝补血
 甜奶黑芝麻粥 防止皮肤干燥
 春笋粥 和胃明目

夏季 清热防暑

- 西瓜皮粥 除烦解暑
 莲藕大米粥 清热养胃
 薄荷粥 宜神安心

- 56 绿豆莲子粥 清热去暑 62
 57 百合花生粥 宁心助眠 62
 57 乌梅粥 抗菌解渴 63
 58 丝瓜虾皮粥 补充体力 63

秋季 生津防燥

- 59 百合莲子红豆粥 滋阴润肺 64
 59 二米银耳粥 补肝益气 65
 百合南瓜粥 滋阴止咳 65
 60 白萝卜山药粥 补肺化痰 66
 61 南瓜牛奶大米粥 增强体质 66
 61 山药糯米粥 益肺健脾 67

乌鸡糯米粥 滋阴补身

67

冬季 温补去寒

羊骨滋补粥 暖胃防寒

68

芋头猪骨粥 补肾理气

69

紫米杂粮粥 滋补壮阳

69

黑米红枣粥 滋阴补血、暖胃

70

白果羊肾粥 健脑补肾

70



Part

4

保健养生美味粥

71

养心

糯米小麦粥 安神养心

72

山楂红枣莲子粥 养心安神

73

莲子红豆花生粥 宁心安神

73

润肺

莲子百合粥 滋阴润肺

74

鲜藕百合枇杷粥 润肺止咳

75

川贝雪梨粥 养肺润肺、清热解毒

75

健脾胃

高粱羊肉粥 健脾养胃

76

扁豆大米粥 调补脾胃、清热解毒

77

大麦牛肉粥 防治脾胃虚弱和消化不良

77

补肾

黑豆紫米粥 健肾、补虚

78

韭菜虾仁粥 补肾壮阳

79

猪腰大米粥 健肾补腰

79

护肝

黄豆粥 阻止肝细胞脂肪变性

80

牛奶麦片粥 养心安神

81

杂米香菇粥 抗病毒，保护肝脏

81

祛湿

红豆薏米粥 利水祛湿、健脾消肿

82

冬瓜薏米粥 利水消肿、健脾去湿

83

人参茯苓二米粥 利水渗湿

83

清热去火

大麦糯米粥 利湿、泻火

84

薏米山药粥 清除体内湿热

85

火腿白菜粥 清热、去火、排毒

85

益气养血

阿胶粥 养血补血

86

桂圆红枣粥 改善血液循环，预防贫血

87

榨菜肉丝粥 补血补虚

87

润肠排毒

燕麦粥 通便排毒，防治便秘

88

菊花绿豆粥 滑润肠道，促进毒素排出

89

海带冬瓜粥 排出有害物质和致癌物

89

山药糙米粥 润肠、排毒、防便秘
木耳粥 清胃涤肠
燕麦南瓜大米粥 消除体内细菌毒素和重金属物质

美容抗衰

小米红枣粥 补气养血、美容抗衰
芝麻桃仁粥 抗氧化、美容美颜
薏米牛奶粥 美白肌肤、消除细纹
花生猪蹄粥 使皮肤细腻、抗衰老
玉米粥 恢复青春、延缓衰老
樱桃银耳粥 润肤、去斑

消脂减肥

苹果麦片粥 润肠排毒、减肥去脂
薏米燕麦红豆粥 利水减肥
黄瓜糙米粥 抑制糖类物质转化为脂肪

红豆绿豆瘦身粥 减少多余脂肪
鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积
红薯玉米粥 润肤、去斑

抗辐射

银耳菊花粥 滋阴润肺
红枣绿豆大米粥 缓解辐射不适
海带豆香粥 提高抗辐射能力

提高免疫力

五色豆粥 提高机体抵抗疾病的能力
牛肉粥 强身健体，提高机体抗病能力
香菇瘦肉粥 提高抗癌、抗病毒能力
香菇脆笋粥 抗辐射、提高免疫力
生菜虾仁粥 促进免疫系统功能



呵护全家滋补粥

105

孕妈妈

西蓝花粥 增强免疫力，促进肝脏解毒
小米山药粥 预防孕期便秘
桂花栗子粥 促进胎宝宝大脑发育
大米海参粥 促进胎儿大脑和甲状腺发育
鸡肉山药粥 预防孕妈妈营养不良
紫菜粥 促进胎儿的神经系统发育

新妈妈

小米红糖粥 补虚养胃、调养身体
小米红豆粥 催乳、补虚
木瓜排骨粥 促进乳汁分泌

儿童

黑芝麻大米粥 健脑益智
南瓜紫米粥 促进生长发育
玉米糙米粥 增强脑力和记忆力

青少年

芝麻粥 提高学习能力
猪肝绿豆粥 保护视力
什锦鸡翅粥 补充体力和脑力



中年男女

- 猪腰小米粥 养精固肾、开胃安眠
鸽蛋银耳粥 滋阴、润肤、延缓衰老
双莲粥 缓解更年期不适

老年人

- 玉米绿豆粥 抗癌、抗老化

- 茄子粥 防治心血管疾病的发生
核桃紫米粥 滋养脑细胞, 防止健忘
燕麦肉末粥 防治糖尿病和便秘
南瓜粥 健胃养胃、提高人体抵抗力

118



对症食疗营养粥

121

高血压

- 芹菜粥 排除体内多余钠盐, 辅助降压
胡萝卜小鱼粥 有效降压
豆浆大米粥 预防高血压
草菇鱼片粥 降胆固醇
燕麦牛丸粥 预防高血压
荸荠绿豆粥 防治血压升高

- 122 生姜羊肉粥 用于风寒、发热
123 牛蒡粥 治疗风热感冒
123 生姜粥 解表散热
124 扁豆薏米粥 增强免疫力
125 百合荸荠粥 缓解感冒咳嗽
125

糖尿病

- 燕麦南瓜粥 防治糖尿病
苦瓜粥 降血糖
乌鸡大米葱白粥 保护胰岛细胞

- 便秘
紫菜麦片粥 治疗便秘
燕麦圆白菜粥 预防便秘
红薯粥 润肠通便
什锦糙米粥 通便排毒、防治便秘
芹菜香菇粥 帮助消化
芋头香粥 润燥通便

血脂异常

- 海带绿豆粥 降血脂
小米黄豆粥 预防心血管疾病
山楂麦芽粥 防治高血脂
红枣菊花粥 预防高脂血症
芥菜粥 调节血脂代谢
荞麦粥 控制血脂平衡

- 128
128
129
129
130
131
131

感冒

- 葱白大米粥 防治风寒感冒

- 132 山药糯米枸杞粥 保护胃肠黏膜
132 茶叶大米粥 补脾养胃、消食通便

花生仁小米粥 健脾和胃

慢性胃炎

蜂蜜土豆粥 保护胃健康

牛奶小米粥 和胃养胃

红莲子大麦粥 保护胃黏膜

痛经

益母草大米粥 活血化瘀

玫瑰香粥 缓解痛经

黑豆蛋酒粥 活血化瘀

失眠

小米绿豆粥 除烦助眠

糯米小麦粥 安神去燥

黄鳝小米粥 养血安神

143 口腔溃疡

荠菜小米粥 加快伤口愈合 150

蒲公英绿豆粥 防治口腔溃疡 151

绿豆菜心粥 去火 151

145 脂肪肝

菠菜枸杞粥 养肝明目 152

金枪鱼粥 降低肝脏发病率 153

皮蛋虾仁粥 修复肝细胞 153

147 缺铁性贫血

牛肉小米粥 益气补血 154

猪肝菠菜粥 预防缺铁性贫血 155

猪血大米粥 改善肤色 155

红枣桂圆粥 改善贫血症状 156

红豆花生大枣粥 滋阴补血 156



好吃简单的佐粥小菜

157

简易拌菜和泡菜

皮蛋豆腐 158

香菜拌蜆皮 158

腐竹拌蹄筋 159

凉拌胡萝卜干 160

韩国泡菜 160

美味蒸菜和炒菜

蛤蜊蒸蛋 161

咸梅蒸鱼 161

糖醋藕片 162

蒜蓉西蓝花 163

番茄炒草菇 163

醇味酱卤

五香豆腐干 164

卤水鸡肫 164

酱牛肉 165

麻辣卤蛋 165

精致小点

煎红薯饼 166

铜锣烧 166

南瓜双色花卷 167

椰香糯米糍 167

鸡蛋南瓜软煎饼 168

芝麻牛肉馅饼 168



五谷杂粮最养人

什么是五谷杂粮

“五谷”的概念，历史上有很多说法，比如《周礼》上的五谷，是指黍、稷、菽、麦、稻。黍指玉米，也包括黄米，稷指粟，菽指豆类。《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”。《黄帝内经》中的五谷指的是“大米、小豆、麦、黄豆、黄黍”。

现在所说的“五谷”已不再单指几种食物，所含范围十分广泛，泛指各种主食食粮，统称“五谷杂粮”，包括谷类、豆类、坚果干果类、薯类等杂粮。

分类	所包含的食物
谷类	小麦、大麦、大米、糯米、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等
豆类	黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、刀豆、花豆等
坚果、干果类	杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、栗子、开心果、花生、葵花子、南瓜子、红枣等
薯类	红薯、土豆、芋头、山药等

五谷杂粮所含的主要营养素

碳水化合物（糖类）

来源

大米、小米、玉米、绿豆、红豆、杏仁、山药、红薯等。



维生素

来源

B族维生素：大米、小米等。
维生素E：荞麦、薏米、黄豆、红豆、核桃等。



蛋白质

来源

荞麦、小麦、黄豆、绿豆、红豆等。



矿物质

来源

钙：黄豆、绿豆、黑豆等。
铁：黄豆、芝麻。
锌：栗子、芝麻等。
镁：玉米、燕麦等。



脂肪

来源

黄豆、黑豆、杏仁、核桃、榛子、花生等。



膳食纤维

来源

黑豆、绿豆、红豆、燕麦、小麦、大麦、荞麦等。



五谷杂粮的养生功效

排毒、抗癌

五谷杂粮中的膳食纤维具有解毒能力，能促进肠道蠕动，并减少细菌、亚硝胺等致癌物在肠道中的停留时间，还能吸附致癌物质并使之排出体外，防癌抗癌。

预防心血管疾病

五谷杂粮中的膳食纤维、维生素等，可减少肠道对胆固醇的吸收，进而促进胆汁的排泄，帮助降低血中胆固醇的水平，抵制体内脂肪的堆积，对心肌梗死等心脏病的发生有较好预防作用。

降低血糖

五谷杂粮中的膳食纤维进入胃肠后，会不断吸水膨胀，从而延缓身体对葡萄糖的吸收。膳食纤维还可以减少身体对糖的吸收，防止饭后血糖急剧上升，对于控制血糖与调节血糖很有帮助。相对于细粮而言，糖尿病患者可适量多食五谷杂粮。

减肥、通便

五谷杂粮中的膳食纤维含量较高，可以在胃肠内限制糖分与脂肪的吸收，有效增加饱腹感，抑制人进食更多食物的欲望，进而减少热量的摄入，有助于减肥。另外，五谷杂粮中的膳食纤维还能够促进肠道的吸收和蠕动，达到润肠通便的作用，对于辅助治疗便秘与痔疮等症状也有很好的疗效。

美容护肤

五谷杂粮所含的膳食纤维可清除体内垃圾，排毒养颜，所含的维生素E具有抗氧化功效，可延缓衰老。



粥是粗粮细做的好方式

粥在中国有几千年的历史，古代医家和养生家称其为“第一补人之物”。

粥的补人之处

粥是以五谷杂粮为原料加水经长时间熬煮而来，柔软糯香，既可生津补水，又可养生防病。比如，熬煮之后的粥含有丰富的膳食纤维和大量的水分，可缓解便秘，润肠通便。再比如，温热的粥膳能够帮助人体驱除寒气，增强抗寒能力，预防感冒。不仅如此，粥熬好后，上面往往浮着一层细腻、黏稠的物质，中医上称之为“米油”，这层“米油”营养丰富，可强身健体、益寿延年。

五谷杂粮熬煮成粥更易消化

谷类、豆类多含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质等，经过熬煮可以更好地释放营养，并且改善了粗糙的口感，质地糜烂稀软，很容易被人体消化吸收。

对于消化吸收功能差的人来说，粥不但能促进营养吸收，还能调养肠胃；对儿童来说，合理进食粥膳可以提高肠胃消化功能，提供其充足的营养；对于老年人来说，可以增强免疫力，延年益寿。另外，因为易消化吸收，粥膳也特别适合病人食用，有利于病后康复。

五谷不同搭配发挥更多功效

粥的最妙之处还在于在熬煮时可以添加不同的养生食材，从而达到食补的效果。几乎可以这样说，通过不同的食材搭配，可以熬煮出适合不同人群食用的、具有不同保健功效和防病效果的粥。谷类、豆类以及核桃、芝麻等杂粮外的混合搭配就可以变化出很多不同口感和营养功效的粥，加入水果、蔬菜甚至肉类、鱼类、动物肝脏等食材，也都有各自意想不到的效果。

完美煮粥小窍门

煮粥看似只是简单的水、米相加，其实要熬出好味道是需要掌握一些小技巧的，正所谓“见米不见水，非粥也；见水不见米，非粥也。必使水米柔腻为一，然后方为粥”。那么，煮粥到底有什么窍门呢？

食材要优质、新鲜

选择煮粥用米时，应尽量挑选米粒完整饱满的，煮出来的粥才能软糯香浓。并且最好挑选新米，不要用陈米，陈米存放时间过长，煮出来的粥口感没有那么香黏。淘米过程中要挑米，把杂质或劣质米粒挑出去。用青菜、肉类等做粥时，要选择新鲜食材。

最好泡米

煮粥所用的米、豆等，用清水洗净后经过几小时的浸泡，更容易熟烂，能缩短煮粥时间，并且米能更充分吸收水分，使煮出来的粥更加黏稠、有口感。

锅具的选择

煮粥用沙锅、高压锅、电饭煲、电锅等均可，但以前三种为最好。其中，沙锅的保温效果好，能使米粒持续、均匀地受热，从而使粥香黏软糯；高压锅完全密闭，可避免接触过多氧气，减少了因氧化造成的损失，能很好地保存营养（高压锅在使用中要注意安全，一定要阅读使用说明，按说明操作）；现在的电饭煲也都是立体加热，可使米粒均匀受热，煮粥味道也不错。



陈米



优质米



吃剩的米饭如果没有变质，扔掉可惜，那么可以用来做粥。可是用剩饭煮粥总是容易黏稠，如果先用水冲洗一下再煮，就不会发粘了，味道像新煮的一样好喝。

掌握好水与米的比例

上火煮粥前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥会澀和稀，在黏稠度和浓郁香味上大打折扣。一般情况是，稠粥水与米的比例为 15 : 1（比如 1 碗大米，加 15 碗水），稀粥水与米的比例为 20 : 1。

火候要把控

煮粥时，通常先用大火煮沸后再转小火慢熬至粥熟烂，这样能够煮出食材中的营养成分，使之更易被人体吸收，同时口感也会更好。

防止溢锅

煮粥时，往往会出现溢锅的情况，其实只要在粥水尚未烧开之时往锅中滴入少许花生油或香油，待水烧开后改用慢火，这样无论煮多长时间，粥水也不会溢出锅外了。

搅拌让粥更美味

在煮粥过程中，搅拌是煮出美味粥膳的关键一步。搅拌的技巧是：米刚下锅用力搅拌几下，改用小火熬煮 20 分钟左右后，慢慢地朝一个方向不断搅拌。搅拌会使米粒更饱满，粥更黏稠。

贴心提示

现在很多电饭煲有“预约计时”功能，对于一些忙碌的上班族，如果早上来不及现煮粥，可以在前一晚将米淘好入锅，然后定好电饭煲的启动时间，这样早上就可以如约吃上香喷喷的粥了。



洗米、泡米



沸水下锅



不停搅拌

怎么喝粥最健康

粥是滋补之物，却并非多多益善。服用粥膳也要把握好尺度，一定要掌握食用粥膳的宜忌，方可补益身体，达到养生的目的。

食粥宜选对时间

粥膳在一天三餐中均可食用，但对正常人来说（糖尿病患者除外），最佳时间是早晨，因为早晨脾胃困顿、呆滞，胃津不濡润，常会出现胃口不好、食欲不佳的情况，此时若服食清淡粥膳，能生津利肠、濡润胃气、启动脾运、利于消化。如果晚上喝粥，最好不要喝加入了糯米和豆类的粥，以免引起消化不良、腹胀等情况。



这些主食与粥搭配，再配以合口小菜就是一顿丰盛的早餐。

