


伦洋书坊·生活馆

# 这样喝粥更营养

中国烹饪大师 张奔腾 / 主编



 北京出版社 出版集团  
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样喝粥更营养 / 张奔腾主编. —北京: 北京出版社, 2005  
(伦洋书坊·生活馆)

ISBN 7-200-06239-1

I. 这… II. 张… III. ①粥—食品营养②粥—食谱  
IV. ①R151.3②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126711 号

伦洋书坊·生活馆

这样喝粥更营养

ZHEYANG HE ZHOU GENG YINGYANG

张奔腾 主编

\*

北京出版社出版集团 出版  
北 京 出 版 社  
(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)  
北京出版社出版集团总发行  
新 华 书 店 经 销  
北京美通印刷有限公司印刷

\*

787 × 1092 16开本 4.5印张

2006年1月第1版 2006年10月第4次印刷

印数 40 001—48 000

ISBN 7-200-06239-1

TS·66 定价:6.90元

质量投诉电话:010-58572393

# 序

万物生长皆靠营养。营养是生命之本、健康之基、力量之源。营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”各种营养素的获取源自多种多样的食品。要想吃出营养、吃得健康就需要进食多样化、全面化，均衡适量地从食物中吸取人体所需的七大营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。营养的源泉来自一日三餐的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养素缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

最后，由于编写仓促，书中难免出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以加改进。

中国烹饪大师

张奔腾

2005年12月8日

# 目录

# CONTENTS

## 1 大米 /6

大枣莲子粥

## 2 小米 /8

小米木瓜粥

## 3 糯米 /10

八宝粥

## 4 黑米 /12

黑米苹果粥

## 5 紫米 /14

紫米核桃粥

## 6 薏米 /16

珠玉二宝粥

## 7 玉米 /18

金沙玉米粥

## 8 芡实 /20

五谷粥

## 9 大麦 /22

大麦糯米粥

## 10 荞麦 /24

山楂荞麦粥

## 11 燕麦 /26

牛奶麦片粥

## 12 绿豆 /28

百合绿豆粥

## 13 黄豆 /30

美味黄豆粥

## 14 黑豆 /32

红与黑

## 15 红豆 /34

红豆橙黄粥

## 16 黑芝麻 /36

黑芝麻桂圆粥

## 17 红薯 /38

红薯粥



18 枸杞 /40

枸杞桂圆粥

19 松子 /42

松子粳米粥

20 桂花 /44

桂花莲藕粥

21 菊花 /46

菊花粥

22 南瓜 /48

百合南瓜粥

23 芦荟 /50

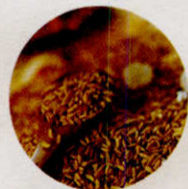
芦荟雪梨粥

24 胡萝卜 /52

山药胡萝卜粥

25 松花蛋 /54

皮蛋瘦肉粥



26 猪腰 /56

栗子猪腰粥

27 猪肝 /58

猪肝菠菜粥

28 牛肉 /60

牛肉粥

29 鸡肝 /62

鸡肝粥

30 虾 /64

海鲜粥

31 鳜鱼 /66

翡翠鱼片粥

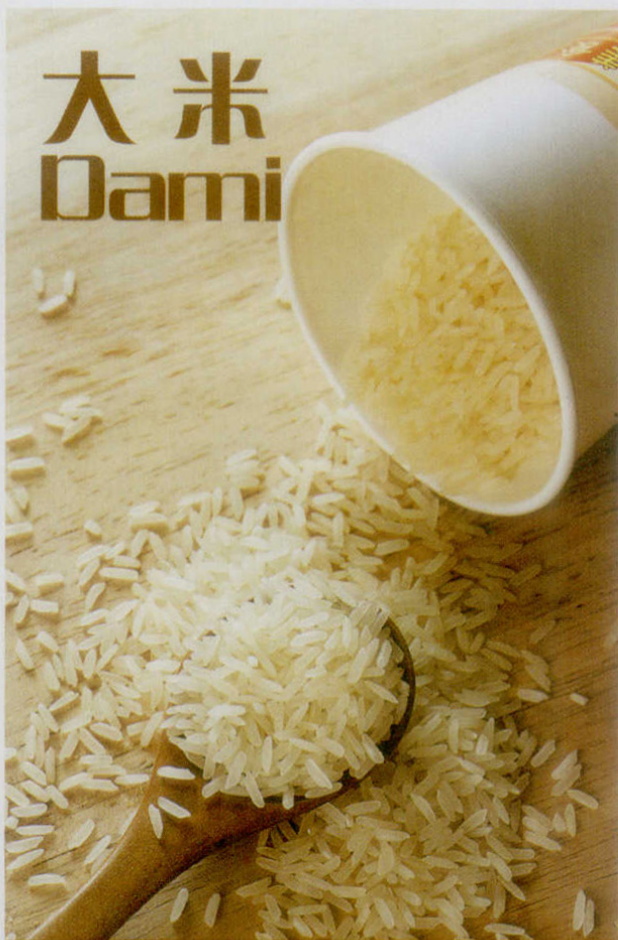
32 海参 /68

海参小枣粥

33 蟹 /70

蟹棒豆腐粥





# 大米 Dami

**大**米是稻子的种子脱壳而成的，它是中国人的主食之一，无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。大米中的无机盐、B族维生素（特别是维生素B<sub>1</sub>）、膳食纤维含量都较精米中的高。稻子分为粳稻和糯稻，碾出的米则分别称为粳米和糯米。糯米可以制成年糕等特色食品，还可以酿造香甜可口的糯米酒。

## 专家指导您养生

大米是提供B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗品。

米粥有补脾、和胃、清肺的功效。米汤有益气、养阴、润燥的功能，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用。

中医认为，大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止渴、止泻的功效，多食能强身健体、改善肤色。

## 不可不知的

### 宜

大米是老弱妇孺皆宜的食物。病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

### 忌

一般人均可食用，无所忌。

### 挑

一查：根据食品标签通用标准规定，米袋上须标注生产日期、产品名称、生产企业名称和地址、净含量、保质期、质量等级、产品标准号以及其他特殊标注的内容，其中生产日期是鉴别新旧大米最关键之处。另外，查看包装上是否有国家强制性规定的“QS”认证标志。

二看：看大米的色泽和外观。新大米米粒大小均匀、饱满，色泽鲜亮而有光泽，罕见碎米和黄粒米。

三抓：抓一把大米在手中，放开后观察手里是否黏有白兮兮的米糠粉，这种情况在合格的新大米中很少发现。

四闻：闻大米的气味。取少量米粒，向其哈口气，或用手搓其发热，然后立即嗅其气味，正宗的新大米有股扑鼻的清香味。

五尝：尝大米味道。取几粒大米放口中细细咀嚼，合格的新大米味微甜，无霉味和酸味。



原料：  
INGREDIENTS

大米	100克
莲子	100克
红枣	8枚
百合	少许
冰糖	少许

# 大枣莲子粥

做法：  
METHODS

- ① 白米淘净，加适量水及大枣、莲子，以大火煮沸，煮沸后转小火熬至米粒熟软。
- ② 百合剥瓣，挑去杂质，加入煮熟的大米中，转中火再煮沸一次，加糖续煮3分钟即可。

小贴士：  
TIPS

- ① 不能长期食用精米而对糙米不闻不问。因为精米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。所以应“粗细”结合，才能营养平衡。
- ② 用大米制作米饭时一定要“蒸”而不能“捞”，因为捞饭会损失掉大量维生素。
- ③ 大米做成粥更易于消化吸收，但制作大米粥时，千万不要放碱。因为大米是人体维生素B<sub>1</sub>的重要来源，碱能破坏大米中的维生素B<sub>1</sub>，会导致维生素B<sub>1</sub>缺乏，出现脚气病。



# 小米 Xiaomi

**小**米又称粟米。我国许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。由于小米不需精制，它保存了许多维生素和无机盐，小米中的维生素 B<sub>1</sub> 是大米的几倍；其无机盐含量也高于大米。

## 专家指导您养生

小米富含维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等，具有防止消化不良及口角生疮的功能。

小米还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助恢复体力。

中医认为，小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

## 不可不知的

### 宜

小米是老人、病人、产妇都宜食用的滋补佳品。

小米宜与大豆或肉类食物混合食用。

### 忌

小米粥不宜太稀薄。

### 挑

取少量小米于软白纸上，用嘴哈气使其润湿，然后用纸捻搓小米数次，如纸上有黄色，说明这种小米中染有黄色素；另外，也可将少量样品加水，观察水的颜色变化，若水呈浅浅的黄色，说明小米染有黄色素。



原 料:

INGREDIENTS

小 米	100 克
生 姜	少许
蜂 蜜	25 克
木 瓜	半个

# 小米木瓜粥

做 法:

METHODS

- ① 将木瓜片、小米、生姜片同煮成稠粥。
- ② 温时兑入蜂蜜，调匀即可。

小 贴 士:

TIPS

小米的蛋白质营养价值并不比大米更好，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。



# 糯米 Nuomi

**糯米**又叫稻米、江米、元米，为禾本科植物糯稻的种仁，是家庭经常食用的粮食之一。因其香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，深受大家喜爱。在我国，稻子已有6900多年的种植历史，并形成了独特的稻米文化。用糯米做成的粽子，是中国饮食文化的特产之一，它不仅味道香美，而且沉淀了丰厚的文化底蕴。此外，逢年过节，很多地方都有吃年糕的习俗，正月十五的元宵也是由糯米粉制成的。

## 专家指导您养生

糯米性温和，有补中益气的功效，可以消渴、健脾胃，有“脾之果”之称。日常食之（煮稀薄粥服用）不仅营养滋补，且极易消化吸收，能养胃气，补脾益肺，温暖五脏，强壮身体。

糯米富含B族维生素，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用。

糯米还有收涩作用，对尿频、虚汗有较好的食疗效果。

## 不可不知的

### 宜

糯米适宜体虚自汗、盗汗、多汗、血虚、头晕眼花、脾虚腹泻之人食用。

### 忌

糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多，老人、小孩或病人更要慎用。糖尿病、肾脏病、高血脂的人也要适可而止。

### 挑

刚收购上市的糯米，颜色白中泛青，含水分较多，煮熟的饭糯性大，柔软清香。存放时间很久的糯米又叫陈米，其味道较新米差，口感较粗糙。优质糯米颗粒整齐，富有光泽，比较干燥，无米虫，无沙粒，米灰极少、碎米极少，闻之有股清香味，无霉变味；质量差的糯米，颜色发暗，碎米多，米灰重，潮湿而有霉味。



### 原料:

INGREDIENTS

糯米	50克
桂圆肉	100克
红豆、绿豆、栗子、燕麦、花生仁、枸杞、红砂糖	各适量

# 八宝粥

### 做法:

METHODS

- ① 红豆、绿豆、花生仁、燕麦、糯米淘净，用清水浸泡2小时，沥干。
- ② 加水以大火煮沸转小火，将泡过的原料煮至熟软。
- ③ 桂圆肉剥散，和枸杞加入煮沸的锅中煮5分钟，再加糖续煮2分钟后熄火，焖10分钟即可。

### 小贴士:

TIPS

- ① 糯米食品宜加热后食用且不宜一次食用过多。
- ② 稻米栽培历史悠久，吃法很多，煮粥是最简单的吃法，6000多年以来，米粥一直是人们赖以果腹充饥、保证营养的最佳食物之一。而今，粥已经从过去主要充当果腹充饥的角色转变为集营养、保健、养生、滋补、美味等多种功效于一体的时尚流食。





# 黑米 Heimi

**黑**米又称黑粳米，外皮墨黑，质地细密，比普通大米略扁。黑米是特种稻米的一种，属于糯米类，古代是专供内廷的“贡米”。用黑米熬制的米粥清香油亮，软糯适口，并且含有丰富的营养价值，具有很好的滋补作用，因此被人们称为“补血米”、“长寿米”。我国民间就有“逢黑必补”之说。

## 专家指导您养生

黑米所含锰、锌、铜等无机盐比大米高 1~3 倍；更含有大米所缺乏的维生素 C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分，因而黑米比普通大米更具营养。

黑米有滋阴补肾、补胃暖肝、明目活血等功效。长期食用黑米，可治疗头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软等症。

黑米中的蛋白质和氨基酸含量较多，还含有多种维生素和铁、钼、硒等多种稀有和抗癌的微量元素。

## 不可不知的

### 宜

少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚贫血、肾虚者宜食黑米。

### 忌

病后消化能力弱的人不要急于吃黑米，可吃些紫米来调养。

### 挑

挑黑米可看色泽、外观和闻气味、尝味道。一般黑米有光泽，很少有碎米，无虫，不含杂质。可在手中取少量黑米，向黑米哈一口气，然后立即闻气味，优质黑米具有正常的清香味；也可取少量黑米放入口中细嚼，优质黑米味佳，微甜，无任何异味。

**原 料:**

INGREDIENTS

黑 米	100 克
苹 果	1 个
白 糖	少许

# 黑米苹果粥

**做 法:**

METHODS

- ① 将苹果洗净、去核，切成2厘米见方的块。
- ② 黑米、苹果加适量水煮沸，再用小火煮30分钟即可。

**小 贴 士:**

TIPS

黑米不易煮烂，因为它的外部有一层较坚韧的种皮。没有煮烂的黑米不容易被胃酸和消化酶分解消化，会引起急性肠胃炎及消化不良，故黑米应先浸泡一夜再煮，这样就容易煮烂。



# 紫米

## Zimi

**紫米**系水稻的一个品种，属糯米类。它与普通大米的区别是种皮有一薄层紫色物质，故而得名紫米，素有“米中极品”之称，俗称“紫珍珠”，《红楼梦》中称之为“御田胭脂米”。紫米黏性强，煮熟后能使断米复续，具有接骨功效。据《本草纲目》载：紫米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血等作用。紫米中含有丰富的蛋白质、脂肪、赖氨酸、核黄素、硫氨酸、叶酸等多种营养素，以及铁、锌、钙、磷等人体所需的微量元素。紫米可煮食，也可加工成副食品。紫米煮饭，味极香，而且又糯，民间作为补品，有紫糯米或“药谷”之称。

### 专家指身您关注

紫米养心健脾，解郁安神；适于情绪失常、喜怒无常、心悸失眠、疲乏无力等症。具有补血、活血的作用，常喝可以补肾、健脾。

紫米中所含锰、锌、铜等无机盐都比普通的大米高；尤其还含有大米所缺乏的维生素C、叶绿素、胡萝卜素等特殊成分，因而紫米比普通大米更具营养，更适合经常食用。

紫米滋阴补肾，补胃暖肝，明目活血。长期食用紫米，可治头痛昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软等症。

### 不可不知的

#### 宜

紫米适用于治疗妇女产后体质虚弱、营养不良、贫血等症。

#### 忌

紫米若不煮烂，不仅大多数招牌营养素不能溶出，而且多食后易引起急性肠胃炎，对消化功能较弱的孩子和老弱病者更是如此。因此，消化不良的人不要吃未煮烂的紫米。

#### 挑

颗粒饱满、颜色纯正、光亮、无虫害、无杂质的紫米为好。

原料：  
INGREDIENTS

紫米	50克
核桃	100克
红豆	100克
红糖	少许

# 紫米核桃粥

做法：  
METHODS

- ① 紫米、红豆淘净沥干，加适量水以大火煮开，转小火煮约50分钟。
- ② 加入核桃以大火煮沸，转小火煮至核桃熟软，加糖续煮5分钟即可。

小贴士：  
TIPS

常吃此粥，可促进肠胃蠕动，防止便秘，缩短粪便在大肠中滞留的时间，减少致癌物质的生成及与大肠壁接触的机会，防止大肠癌的发生。



# 薏米

## Yimi

薏米又名薏苡、薏仁、六谷米等，是薏苡去壳后脱下的仁儿。薏米营养价值很高，富含淀粉、蛋白质、维生素及人体所需的氨基酸等，因此有“世界禾本科植物之王”的美誉。《本草纲目》记载薏米“健脾益胃、补肺清热、去风渗湿”；《本草经》记载薏米“主筋急拘挛，不可曲伸，风湿痺”。薏米在我国栽培历史悠久，是我国古老的药食皆佳的良种之一。在欧洲，它被称为“生命健康之禾”；在日本，最近又被列为防癌食品，因此身价倍增。

### 专家指导您养生

薏米含有多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品。

薏米富含维生素B<sub>1</sub>，对防治脚气病十分有益。

薏米能增强肾功能，并有清热利尿作用，因此对浮肿病人也有疗效。

现代药理实验发现，薏米对癌细胞有防止生长的作用，其含有的硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。

健康人常吃薏米，能使身体轻捷，减少肿瘤发病几率，对慢性肠炎、消化不良等症也有效果。

薏米中含有一定的维生素E，是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色。

中医认为，薏米味甘、淡，性微寒，入脾、胃、肺经，具有利水渗湿、健脾止泻、清热解毒之功。

### 不可不知的

#### 宜

薏米尤其适于体弱、消化功能不良的人。

#### 忌

便秘，尿多者及怀孕早期的妇女应忌食薏米。

#### 挑

买薏米时，应挑选颗粒饱满、均匀、无杂质、无病虫害、颜色纯正的。



原料：  
INGREDIENTS

薏米	100克
山药	100克
柿饼	3枚

# 珠玉二宝粥

做法：

METHODS

- ① 将薏米、山药捣成粗粒，加适量水煮至熟烂。
- ② 将柿饼切碎，调入煮好的粥内，搅匀即可。

小贴士：

TIPS

- ① 薏米熬煮之前，应先洗净，浸泡数小时，煮时先用旺火烧开，再文火熬。
- ② 煮粥的窍门：煮粥时，应注意水要一次加足，一气煮成，才能达到稠稀均匀、米水交融。煮粥用的米既可用清水浸泡5~6个小时，然后下锅再煮，也可淘洗干净后直接下锅煮。先浸后煮，可缩短煮粥的时间，但浸泡易致养分损失。若配料中有不能直接食用的中药，则可用中药煮取汤汁，再加入米或面煮粥，或先将中药磨成粉末，再加入粥与米同煮；若粥中的配料较大，应先用刀进行处理，再下锅煮，以使粥稠、味浓。

