



时尚美食系列

世界中华美食药膳研究会推荐

对症择时 吃好粥

焦明耀 著



虚、实、寒、热 人体四症
春、夏、秋、冬 一年四季
用一碗好粥补益身体

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症择时吃好粥 / 焦明耀著. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5591-3

I.对... II.焦... III.保健—粥—食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102166 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-5591-3/TS·3248 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60501S1X101ZBW



焦明耀

北京天下一家餐饮管理有限公司总经理、高级烹饪技师、世界美食药膳大师、世界中华美食药膳研究会常务理事、国际餐饮协会副会长、法国国际厨皇美食学会厨皇、中国菜创新研究会高级研究员、首都营养美食学会烹饪养生专业委员会主任、北京工商大学兼职教授、东方美食学院客座教授、“滋补官府菜”专利注册人。

荣获 2003 年国家商业科技进步奖、第三届全国烹饪大赛个人金奖、第五届全国烹饪大赛团体金奖。

率先提出“生态餐饮学说”，并以此为理论基础编著了“中华百草御膳”系列中的《益寿篇》《健康篇》《养颜篇》等专著。其传略被《世界名人大典》《烹饪名人录》收录。



时尚美食系列 世界中华美食药膳研究会推荐

对症择时吃好 粥

焦明耀 著



中国轻工业出版社

目 录

对症篇

6 对实症

- 6 大头菜糯米粥
- 7 马齿苋粥
- 8 黄瓜糯米粥
- 10 苦瓜蓉粥
- 11 茄子丝粥
- 12 山楂莲子红枣粥
- 14 鸭梨粥
- 15 猕猴桃菊花粥

16 对虚症

- 16 枸杞蹄筋粥
- 17 糯米羊肉粥
- 18 乌鸡人参粥
- 20 虾仁粥
- 21 八宝养生粥
- 22 菱角粥
- 24 莲子山药粥
- 25 银耳枸杞粥

26 对寒症

- 26 松磨粥
- 27 红菇大麦粥
- 28 糯米大枣粥
- 30 胡桃燕麦粥
- 31 百合提子粥
- 32 薏仁杨梅粥
- 34 樱桃棒楂粥
- 35 生姜秋梨粥

36 对热症

- 36 皮蛋青菜粥
- 37 马齿苋笋尖粥
- 38 兔肉苦瓜粥
- 39 荠菜鸭丝粥
- 40 桑菊杏仁粥
- 42 薏米赤豆粥
- 43 冰糖绿豆粥

摄影师：杨跃祥

菜品制作：杨军山（主厨）、施玉海、王辉、刘韬、王洪武、袁永华

餐具提供：唐山隆达骨质瓷有限公司（电话：0315—3175999）

纸张提供：竹尾纸业

择时篇

46 春季养生粥

46 荠菜粥

47 鲜嫩笋尖粥

48 野百合花粥

50 苋菜香米粥

51 银耳百合紫米粥

52 菠菜猪肝粥

54 鸡蓉狼牙菜粥

55 生菜鱼片粥

56 夏季养生粥

56 苦瓜丝粥

57 薏米杏仁粥

58 绿豆竹叶粥

60 薄荷枸杞粥

61 芦荟养颜冰粥

62 草莓冰片粥

64 香芒枸杞粥

65 木瓜香米粥

66 秋季养生粥

66 鸡蓉栗子粥

67 胡桃紫米粥

68 红枣莲子粥

70 百合莲子粥

71 银杏糯米粥

72 金橘枸杞粥

73 雪梨银耳粥

74 冬季养生粥

74 山药粥

75 花生肉末粥

76 牛肉粥

78 羊肉淮山粥

79 红枣鹿肉粥

80 乌鸡粳米粥

82 芝麻粥

83 人参黑米粥

对症篇

每个人都有不同的体质，“体质”指的是人身体的形态和功能。正如世界上没有两片完全相同的叶子一样，人的体质也总有细微的差别，但只要把握大致的方向，了解人的体质有“寒、热、虚、实”四大分类，就基本上可以找出自己适合哪些食物了。

寒性体质的特征：脸色苍白，唇色淡，精神虚弱易疲劳，喜热饮热食，怕冷，怕风，手脚冰凉；女性的月经经常迟来，且多血块等。

适合寒性体质的食品：糯米，高粱，花生，红豆，栗子，核桃，杏仁等。

热性体质的特征：常心情急躁，脾气不好，身体常发热，怕热，经常便秘，尿少且色黄；喜吃冰冷的食物或饮料等。

适合热性体质的食品：大麦，小麦，荞麦，绿豆，薏米，小米等。

虚性体质的特征：说话有气无力，精神萎靡不振，舌质嫩白无苔，脉象细而无力，面色苍白无血色等。

适合虚性体质的食品：糙米，糯米，高粱，花生，红豆，芝麻等。

实性体质的特征：容易烦躁不安，失眠，脾气不好，易暴躁，有时口干口臭，呼吸气粗，容易腹胀，便秘，常感觉无端闷热等。

适合实性体质的食品：薏米，绿豆，小米等。



大头菜糯米粥

材料：粳米 20 克，糯米 30 克，大头菜 30 克。

调料：葱丝，姜丝，盐各 5 克，味精少许。

做法：

1. 粳米、糯米均淘洗干净备用，大头菜洗净，切丝备用。
2. 锅置火上，加水烧开，放入粳米、糯米煮 20 分钟，转小火加入大头菜煮开，加入调料调味即可（可用枸杞点缀）。

提示：大头菜在煮粥前先用凉开水泡几分钟，可防止煮完的粥过咸。



马齿苋粥

材料：粳米 50 克，马齿苋 30 克。

调料：姜末 3 克，盐 5 克，味精少许。

做法：

1. 粳米淘洗干净；马齿苋洗净，焯水，捞出冲凉，剁碎。
2. 锅置火上，加水烧开，加粳米煮 20 分钟，加入马齿苋、调料，再煮 10 分钟即可。

提示：马齿苋要焯水，过凉，否则粥会发黑。



黄瓜糯米粥

材料：糯米 20 克，珍珠米 30 克，黄瓜 30 克，枸杞 5 克。

调料：盐 5 克，味精少许。

做法：

1. 糯米、珍珠米淘洗干净；黄瓜洗净，去皮，去瓤，切小丁备用；枸杞洗净。
2. 锅置火上，加水烧开，放入糯米、珍珠米煮 30 分钟，加入黄瓜丁、枸杞，用调料调味即可。

提示：黄瓜要把皮去掉，不然会发苦影响口感。



苦瓜蓉粥

材料：大米60克，苦瓜40克。

调料：姜末、葱末各少许，盐5克。

做法：

1. 大米淘洗干净备用；苦瓜洗净，去瓤，制成蓉备用。
2. 锅置火上，加水烧开，加入大米煮开，改小火煮熟，放入苦瓜蓉煮开，加入调料调味即可。

提示：苦瓜要去瓤，在沸水中烫一下再打成蓉，粥煮好前3分钟放苦瓜蓉为好。



茄子丝粥

材料：粳米 50 克。茄子 30 克。

调料：葱花、姜丝各 4 克，盐 5 克。

做法：

1. 粳米淘洗干净备用，茄子洗净，带皮切丝备用。
2. 锅置火上，加水烧开，加入米煮 20 分钟，加入茄子丝，调料再煮 3 分钟即可。

提示：茄子最好带皮煮粥，茄子皮含大量的人体所需的微量元素，可使人延年益寿。



山楂莲子红枣粥

材料：糯米 50 克，山楂 30 克，莲子 25 克，红枣 20 克。

调料：冰糖 10 克。

做法：

1. 糯米淘洗干净备用。山楂洗净，用开水烫一下取出核备用。莲子泡涨后，取出莲心。红枣洗净，去核备用。
2. 锅置火上，加水烧开，加糯米、莲子煮 20 分钟，加入山楂、红枣、冰糖煮 10 分钟即可。

提示：多吃山楂，有增强免疫力的作用，并健脾开胃。



鸭梨粥



材料：糯米60克、鸭梨50克。

调料：冰糖10克。

做法：

1. 糯米淘洗干净，鸭梨洗净，去皮切块备用。

2. 锅置火上，加水烧开，放入糯米煮10分钟，再加入梨同煮20分钟，加冰糖煮化即可。

提示：糯米在煮制前先用清水泡1小时，并滴几滴醋，煮粥时比较节省时间。