

元气

养生粥

54道健康粥品轻松做

Healthy Porridge



张松碧◎著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾生活品味文化传播股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第79号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

元气养生粥/张松碧著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5381-4792-6

I. 元... II. 张... III. 保健-粥-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第080742号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 195mm

印 张: 3

字 数: 60千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

定 价: 14.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



元气

Healthy Porridge

养生粥

张松碧 著



辽宁科学技术出版社

沈阳

目录

- 4 序
- 5 营养保健面面观
- 6 如何煮出美味可口的白粥
- 7 熬一锅鲜美的高汤

8 五谷杂粮类粥

- 10 薏仁山药粥
利水消肿、补肺润肤
- 11 八宝粥
滋养气血、改善体虚
- 12 百合小米粥
清心安神、养肾利尿
- 13 莲枣薏仁粥
改善脾胃、促进代谢
- 14 山楂五谷粥
去油解腻、生津开胃
- 15 罗汉果糙米粥
润肺止咳、清热消暑
- 16 五谷豆糙米粥
健脑护肤、润喉生津
- 17 白果粥
固肾补肺、定气止喘



- 18 黑大豆粥
补肾明目、活血抗老
- 19 莲子木耳粥
活血排毒、延年益寿
- 20 枸杞粥
明目安神、护肝养肾
- 21 黑米桂圆粥
养气补血、安神抗老
- 22 椰香黑糯米粥
解热去暑、补中益气
- 23 荞麦粥
开胃宽肠、清热解毒
- 24 薏仁菱角粥
营养滋补、抗癌保健

26 蔬菜与根茎类粥

- 28 韭菜粥
健脾暖胃、温肝补肾
- 29 胡萝卜粥
护眼润肤、下气清痰
- 30 丝瓜粥
清热利肠、畅通经脉
- 31 牛蒡粥
祛热补肺、消肿解毒
- 32 芹菜小米粥
平肝清热、去湿健胃
- 33 香菇玉米粥
开胃益肺、宁心活血
- 34 冬瓜薏米粥
消暑解热、改善水肿
- 35 南瓜粥
除湿驱虫、退热止痢
- 36 山药粥
益气养胃、止泻祛痰
- 37 鲜藕粥
除烦生津、凉血清热
- 38 芋头粥
调中补虚、化痰除湿



40 畜产肉类粥

- 42 黄花菜鸡蓉粥
去湿利水、生津止烦
- 43 人参鸡粥
安神益智、补充元气
- 44 花生鸡粥
和脾养胃、调气补血
- 45 芋头鸭肉糙米粥
滋阴补虚、养胃利水
- 46 参须红枣羊肉粥
补充体力、增进血气
- 47 牛肉虾球粥
养脾益肺、强筋益血
- 48 豆芽牛肉粥
消暑去热、退火利尿
- 49 滑蛋牛肉粥
滋养强壮、安神养性
- 50 香菇肉丝粥
生津润肠、强身健体
- 51 胡萝卜小排粥
强筋壮骨、补肾填髓



- 52 皮蛋瘦肉粥
养阴止痛、消热退火
- 53 猪血粥
养肝补血、消肿祛风
- 54 猪肝瘦肉粥
补肝明目、养血益气
- 55 杏仁排骨粥
润肺化痰、生津止渴
- 56 番茄排骨粥
清热解毒、健胃消食
- 57 芡实瘦肉粥
健脾止泻、补肾益精

58 水产海鲜类粥

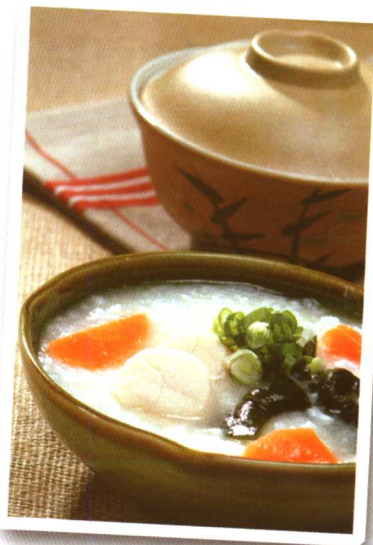
- 60 虱目鱼粥
镇定神经、促进循环
- 61 牡蛎粥
滋阴补血、安定神经
- 62 蛤蜊粥
化痰补气、滋阴生津
- 63 鲜虾味噌粥
补肾壮阳、通乳抗毒
- 64 鲍鱼鸡丝粥
滋阴明目、养血柔肝
- 65 苋菜小银鱼粥
清热解毒、除湿止泻
- 66 鱿鱼牡蛎粥
补虚润肤、滋阴补胃
- 67 发菜虾球粥
清热解毒、清肠整胃
- 68 海带鲜贝粥
清热散结、消痰利尿
- 69 干贝皮蛋粥
滋阴补肾、养胃调气
- 70 鱼片糙米粥
平肝祛风、健脾养胃
- 71 鳗鱼粥
祛风杀虫、滋补强壮

序

健康的身体是现代人所追求的，要有健康的身体，就必须要有正确的饮食观。在日常生活饮食中，完整的营养摄取是最重要的一环，所以，营养师总是会建议大家均衡摄取六大类食物（包括奶类、五谷根茎类、蛋豆鱼肉类、蔬菜、水果、油脂），且多摄取不同种类、不同颜色的蔬果类食物，以达到均衡营养素的需求。除了均衡摄取各类食物外，我们在烹调粥的时候，也可以选用一些对身体有益的食材来辅助。

食补是中国几千年的传统，《黄帝内经》中指出：“毒药攻邪、五谷为养、五果为助、畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精气。”诗人曾以“只将食粥致神仙”的诗句来赞咏吃粥是长年养生的妙方，尤其是产后的妇女、术后的病人、过敏体质及抵抗力较差者，更可以借由吃粥来改善身体机能和增进健康。

因此，本书内容以中医学和西方营养学的理论为基础，强调不同食物的营养价值、基本药理和禁忌，依照食物类别来分类，做出美味营养的粥品，并且详细解说食用功效和制作方法，以简单易懂的文字让读者能够明白其中的奥妙，希望可以帮助让读者轻松掌握其精华。



营养保健面面观

粥 俗称“稀饭”，一般可搭配一些可口的小菜食用。随着时代的进步，粥品的养生保健功能日益受到人们的重视，做法也变化万千，呈现多样的风味口感。

《本草纲目》写道：“古方有用药物、粳、粟、米作粥，治病甚多。”清代《随息居饮食谱》中也提到“粥为世间第一补品，病人、产妇粥养为宜”。由此可以探知古人对于粥品养生效果的肯定。

粥是将粮食加以大量的水或高汤熬煮，米中所含的淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶于水，肠胃可以充分吸收，适合老人、小孩或是病后需要调养的人食用，滋补元气、保养身体。如果粥里再加上滋养的食材共煮，更能提高营养价值，增加养生疗效。



◎ 中国传统医学

中国人说“药食同源”，也就是以食物作为药方，用当季的蔬果鱼肉烹调，达到食疗的效用。中医依照人体吸收食物后所产生的效用，将食物分成温、热、平、寒、凉五种性质，每样食材都有它独特的营养价值与特殊疗效，烹煮时除了留意营养的搭配，食物的属性是否相生适宜也很重要，这样才能兼具养生的功效。

◎ 西方营养学

人体需要各种营养元素来供给身体发育、调解身体机能以及增强抵抗力，而食物就是这些营养元素的来源。西方医学将人体所需的营养分为糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质五大类，作为营养摄取上的参考。煮粥时，适宜搭配含有五大类营养素的食材，可让人体营养摄取更均衡、更健康。

◎ 吃粥养生新概念

粥是极具包容性的食物，适合搭配各种口味的食物。只要在粥中加入不同的食材，就会产生不一样的风味和口感。当食欲不振时，来一碗清爽的粥，可以让脾胃大开。从此刻起，一起来体验吃粥养生的新概念吧！



如何煮出美味可口的白粥

吃起来香甜滑腻、入口即化的白粥，一直深受人们的喜爱，但是好吃的粥可不是随使用米跟水就能煮出好味道的。要熬出稀稠适中、散发独特米香的粥，可是得多下一点工夫呢！以下就是您绝对不可错过的基本功。

◎ 选米的诀窍

煮粥最重要的是选好米，唯有一颗颗饱满完整的米粒，才能熬出口感适中、齿颊留香的粥品。挑米的要诀有：

一、选择完整饱满，避免破碎或是带有斑点的米粒。

二、色泽较暗的米，通常存放过久，煮起来口感就不那么香黏好吃。

三、我们也可以利用洗米的过程进行挑米，因为水中的杂质或是劣米会在淘洗过程中浮出水面，趁这时候挑掉就方便多了！

◎ 淘米的要诀

挑选适合的米粒后，接下来就是淘洗了。洗米时要用手在水中轻轻搅拌搓洗，中间可换两次水，清掉附着在米粒上的灰尘，千万不要反复冲洗太久，以免把米粒的营养一起洗掉了！接下来，最好将米粒浸泡在水中半小时，使米粒充分吸收水分，煮出来的粥才会又浓又稠。

◎ 拿捏煮粥的水量

要将粥煮得浓淡合宜，最重要的是水量的拿捏。米与水的比例是1：8，也可以依照个人的喜好，将米与水的比例略作调整，可以分为全粥、稠粥及稀粥三种，米与水的比例分别如下：

全粥：米1杯，水8杯。

稠粥：米1杯，水10杯。

稀粥：米1杯，水13杯。



◎ 锅具的选择：善用沙锅保温特性

在锅具的选择上，能保温的沙锅是最佳的煮粥工具。由于沙锅最怕冷热的变化太大，所以煮粥时要注意：先用小火热锅，等沙锅全热了，再转中火逐渐加温；若烹饪当中要加水，也只能加温水。此外，在将沙锅放上炉火前，要注意擦拭锅外的水分，以免锅体龟裂。还要注意的，煮粥时记得要不时地搅拌，以免米粒粘在锅底，这样煮出来的粥会比较黏稠，米粒也不易结块。



熬一锅鲜美的高汤

高汤是决定一碗粥口感的基础，而不同的材料所熬出来的高汤风味也不一样，可以依照食材的特性来选择汤底。粥里加入海鲜类食材时，宜用鸡汤煮粥底；而猪大骨熬成的高汤，味道较为醇厚，适合搭配肉类入粥。

自己熬制的高汤，其鲜美的口味与营养的价值是人工调味或添加剂所不能取代的。一次熬好一大锅高汤，可以在放凉以后，用塑料袋分装起来，放入冷冻库中保存，每次要用时取一袋出来，加热即可使用。

◎ 鸡骨高汤



材料

鸡骨2副，鸡脚300克，猪腿肉150克，葱1支，洋葱1/2个，姜2片，清水10杯。

做法

1. 鸡骨、鸡脚、猪腿肉以滚水氽烫去除血水，捞出，冲洗干净；洋葱去皮洗净，切块；葱洗净备用。
2. 锅中加入清水，放入所有材料以大火煮沸；捞除浮沫，转小火焖煮50分钟，待凉，以滤网滤渣即可。

烹调小诀窍

熬煮鸡骨高汤，最好将鸡骨事先氽烫后，再以冷水入锅，经过缓慢的加热，可以使蛋白质这类营养元素在食材缓慢的收缩中充分释放出来，使汤头更加浓郁美味，营养价值也更高。

◎ 猪骨高汤

材料

猪大骨600克，猪腿肉300克，葱2支，洋葱1个，老姜20克，清水15杯。

做法

1. 葱洗净；洋葱去皮，洗净，切块；老姜洗净，以刀背拍裂备用。
2. 猪大骨及猪腿肉以滚水氽烫去除血水，捞出，冲净备用。
3. 锅中加入清水煮沸，放入所有材料以大火煮滚，捞除浮沫，转小火续煮60分钟，待凉，以滤网滤渣即可。

烹调小诀窍

大骨高汤即使经过长时间的熬煮，能溶出的钙质仍然非常有限。最好的办法，就是在熬大骨汤时，加入适量的白醋，不但不影响汤头的口味，还可以帮助大骨中的钙质游离出来，增加汤里的钙质含量。

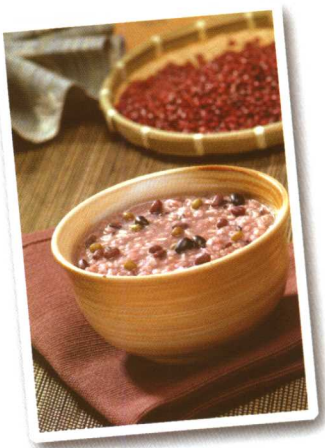


五谷杂粮类粥



五谷杂粮好粥到

粥是用五谷杂粮加入较多的水或高汤熬煮而成的。水使米中所含淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶在水中，有助肠胃充分吸收，多多食用可以滋补元气、保养身体。像稻米、小米、燕麦等，都是谷类家族的一份子，含有丰富的B族维生素及维生素E，可以维持人体新陈代谢，促进生长发育及供给大脑所需的营养，是人体所需热能的主要来源。现在就让我们来看看它们的烹调特性吧！



◎ 小米

又称粟米，米粒摸起来较硬、较滑，胚芽含量比重较大，含有丰富的B族维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于幼儿及产后妇女相当滋补，还可以促进代谢、长葆青春。它常用来煮粥、酿酒或是磨粉制造糕点。

◎ 荞麦

外壳颜色因品种的不同而有差异，一般常见的有黑色、红褐色及灰色等，含有许多人体必需氨基酸，尤其赖氨酸（lysine）的含量是所有谷类之最。除此之外，荞麦淀粉易于人体消化且含有丰富的纤维质和维生素B₁，可以强化肠胃消化，减轻食欲不振及慢性腹泻等症状。主要用来磨粉制造糕点或煮成糊食用，搭配米食烹煮，可以提高其营养价值。

◎ 糯米

含有较多的水分及糖类，可以滋补元气、止泻以及增强肠胃功能，黑糯米还有温暖脾胃、改善虚寒的功效；由于糯米黏性大，熬出来的粥具有黏稠香甜的口感，非常适合做糕点，但是由于黏性强不易消化，滞留在胃内的时间长，会刺激胃酸的分泌，须酌量使用。

◎ 燕麦

是一种营养价值很高的食品，含有丰富的维生素、叶酸和矿物质（钙、磷、铁、铜、锌、锰、硅）以及水溶性纤维等营养成分，因此对于高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病都有防治和改善的功效。燕麦无论制成麦片还是熬煮成粥品，均有一股淡淡的燕麦香味。

◎ 粳米

黏度介于米与糯米之间，膨胀性大，煮出来的粥品软糯可口。



利水消肿、补肺润肤

薏仁山药粥

材料

山药.....300克
薏仁.....150克

调味料

A料：冰糖.....2大匙

做法

1. 薏仁洗净，浸泡1小时，捞出，锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬煮成粥。
2. 山药洗净，去皮，切成丁块，加入锅中续煮10分钟，最后加入A料调味即可。

薏仁

选购

粒大完整，饱满，无杂质及粉屑，且带有清新气息者为佳。

烹调

可饭可粥，可入菜或炖汤，亦可加工成副食品。但若论药效以生食为宜。

保存

装于有盖密封容器内，置于阴凉、通风、干燥处。

禁忌

薏仁所含糖类黏性高，吃多容易消化不良；其性冷，生理期间、排便期困难者与孕妇、小便频繁者不宜多食。

功效

薏仁性微寒，味甘，具有利水消肿、补肺润肤、去湿止痛及健脾止泻的效用。营养成分除了淀粉，还有丰富的蛋白质，能分解酵素，软化皮肤角质，使肌肤光滑有弹性，改善斑点沉淀，减少皱纹。



红豆

选购

豆粒完整、颜色深红、大小均匀、紧实皮薄者为佳。

烹调

可做粥饭，也可以煮食、炖汤或做茶饮。

保存

干红豆以有盖容器装好，放置于阴凉、干燥、通风处。

禁忌

红豆有利尿的效果，所以尿多的人要避免食用。另有药用之小红豆，形状细长，临床上消除水肿及利尿效果更显著，但不宜久食或一次食用过量。

功效

红豆味甘，性平偏凉，具有利水消肿、清热解毒、健脾止泻与改善脚气浮肿的功效。红豆富含铁质，可以减缓怕冷、低血压、容易疲倦等症状，女性生理期食用可以补充营养、舒缓经痛。



材料

糯米	200克
小红豆	80克
葡萄干、花生仁、莲子、绿豆、 麦片、红枣、桂圆	各40克
松子	20克

调味料

A料：白糖	300克
-------	------

做法

1. 糯米洗净，浸泡一晚，捞出，放入电饭锅内加1杯水煮熟。
2. 小红豆、花生仁、绿豆、莲子洗净，放入锅中加8杯水煮至软熟，加入糯米饭、桂圆、红枣、松子及麦片煮至浓粥状，加入葡萄干及A料煮匀即可。

滋养血气、改善体虚

八宝粥





百合

选购

以质坚、瓣均匀、肉厚、色泽黄白者为佳。

烹调

可拌炒入菜、做粥饭、做汤。

保存

存放于通风干燥处，避免受潮。

禁忌

风寒咳嗽，或有痰多症状的患者不可服用。

功效

百合性微寒，味甘、苦，具有利尿清热、润肺止咳、清新安神的功效。可改善咳嗽、咳血、支气管炎以及妇女更年期症状，但因感冒而引起的咳嗽则不宜食用，体质虚寒及腹泻者亦不宜。

清新安神、养肾利尿

百合小米粥

材料

小米.....200克
鲜百合.....3朵

调味料

A料：白糖.....160克

做法

1. 百合洗净，切去两头，去蒂，取瓣备用。
2. 小米洗净，浸泡20分钟，放入锅中加入8杯水，中火煮滚后改小火熬成粥品，再放百合，改用小火煮半小时。
3. 放入A料，拌匀即可。



莲子

选购

以粒大饱满、颗粒均匀者为佳。

烹调

莲子可做粥、做汤、做甜品，亦可生食。

保存

置于干燥处，保存时宜常翻晒，或与花椒一起贮存。

禁忌

大便燥结者不宜多食莲子。

功效

莲子性平，味甘、涩，具有收敛、镇静神经效用。可以改善烦躁失眠、脾胃虚弱腹泻。丰富的钾有益于体内的新陈代谢，可改善贫血、疲劳的病状。但体质燥热、容易便秘的人不宜食用。



材料

薏仁 200克
莲子 150克
红枣 10粒

调味料

A料：冰糖 1大匙

做法

1. 莲子去心，与红枣均洗净、浸软备用。
2. 薏仁洗净，浸泡1小时，捞出，移入锅中，加入8杯水大火煮开，再加入所有材料转小火，焖煮至整锅熟透，加入A料煮匀即可。

改善脾胃、促进代谢

莲枣薏仁粥



去油解腻、生津开胃

山楂五谷粥

材料

五谷米..... 1杯
枸杞子..... 3克
山楂..... 3克
荷叶..... 3克

调味料

A料：盐..... 1小匙

做法

1. 枸杞子洗净，泡软；山楂、荷叶洗净，放入纱布包好备用。
2. 五谷米洗净，浸泡1小时，捞出，备用。
3. 锅中加入8杯水，放入枸杞子及纱布包煮15分钟，再加入五谷米续煮30分钟，加入A料调匀即可。

山楂

选购

以肉厚核小、表皮棕红、粒大及气味清香者为佳。

烹调

可做茶饮、甜汤或煮粥。

保存

以木箱存放，置于通风干燥处。

禁忌

胃酸过多、消化道溃疡以及蛀牙的人较不宜食用。

功效

山楂性温，味甘、酸，具有去油解腻、开胃去胀的效用。能增进消化液分泌，帮助肉类消化，消除油腻；内有黄酮类成分，能有效防癌、抵抗老化，有助于血管扩张，增加血液流量，降低血压与胆固醇，适合患有心血管疾病、高血压病患食用。



罗汉果

选购

表面无裂纹破损、色泽较亮、以手摇动无声者为佳。

烹调

可冲茶饮、做汤、做粥。

保存

置于阴凉、通风、干燥处。

禁忌

无特殊禁忌。

功效

罗汉果性平，味甘，含有丰富的葡萄糖，可润肺止咳，清解暑热，凉血润肠，改善血燥便秘。感冒时可用来去除干燥、祛痰、止咳，也能作为解热剂之用。此外，也可除肝脏多余热度，对于近视、老花眼、白内障的预防有不错的效用。



润肺止咳、清热消暑

罗汉果糙米粥

材料

罗汉果 1粒
糙米 200克

调味料

A料: 盐 1/2小匙

做法

1. 将罗汉果洗净，切丁；糙米洗净，浸泡1小时，捞起备用。
2. 锅中倒入8杯水煮开，加入糙米以小火煮至软烂，再加入罗汉果续煮5分钟，最后加入A料煮匀即可。