

养生香粥丛书

香粥养颜由内而补 喝出滑嫩肌肤

美容抗衰粥

邓律 主编



湖南科学技术出版社

养生香粥丛书

主编
编委会

邓律
唐庆封
李玉

彭江梅
郭锦云

章雨伦
曾纪容

美容 抗衰老粥



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美容抗衰粥 / 邓律主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 12
(养生香粥丛书)

ISBN 978-7-5357-6335-8

I. ①美… II. ①邓… III. ①粥—美容—食谱 IV.

①TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140326 号

养生香粥丛书

美容抗衰粥

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路

邮 编: 410015

出版日期: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4.5

书 号: ISBN 978-7-5357-6335-8

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



前言 P R E F A C E

女人拥有一副好身材固然很重要，但更重要的是要拥有健康的好气色。要知道，人的精神面貌很大程度上决定着你的整个气质，而且女人气色红润有光泽才更漂亮。

粥品含有丰富的营养，而且非常容易被人体吸收。通过粥品补充维生素C、维生素E、维生素A……由内而补，人体充分吸收，融进每一个细胞里，真正让每一个细胞活起来，让脸色好起来。所以，食粥美容成为时下最流行的美容抗衰老方法。

本书介绍了近90款精美粥品，每款粥品里面所选择的材料，分别具有美白、排毒、补气血、增强皮肤抵抗力、促进新陈代谢和滋润修补细胞的作用，而且精选的部分粥品与药性温和的中药材搭配，不仅能调节体质，还能增加人体对于刺激性物质的抵抗力。

当我们抵抗不住岁月痕迹，发现自己脸上出现皱纹开始衰老的时候，让养颜美容粥让你每天白一点，嫩一点，紧致一点。

40岁变30岁，30岁变20岁，是不可能的神话。但本书的每一款粥都清香可口，养颜美容，都不会只是跟你开个玩笑。

不要怀疑自己的厨艺，不要动摇自己的决定。就从这一刻开始，自己动手做一款粥。挑自己喜欢的，选自己需要的。让养颜粥为您节约更多的时间去享受美丽，节约更多的金钱去享受生命。

不奢望一夜之间发生奇迹，但可以坚持。学会烹调香粥，让自己拥有迷人气色、年轻体态。

编者



目录

美容

抗衰老粥

养生香粥丛书



烹调香粥第一课 7

粥的营养价值	8
烹调香粥之必备主料	9
烹调香粥技巧大公开	10

美白嫩肤粥 11

红豆薏米粥	12
玉竹大米粥	13
茉莉花茶粥	14
番茄西米粥	15
甜奶芝麻粥	16
芒果冰糖粥	17
百合莲子粥	18
银耳香菇粥	19
南瓜鸡肉粥	20
百合银耳粥	21
牛奶小米粥	22
薏米酸奶粥	23
冬瓜葡萄粥	24
牛奶大米粥	25
柑橘糯米粥	26

滋润补水粥 27

三菇小米粥	28
绿豆草莓粥	29
蟹柳豆腐粥	30
木瓜银耳粥	31
红豆杏仁粥	32
冰糖燕窝粥	33
香甜豆浆粥	34
五色豆子粥	35
苹果黑米粥	36
海带豆子粥	37
芹菜香菇粥	38
皮蛋青菜粥	39
白菜蛋花粥	40
鲤鱼小豆粥	41
鸡丝萝卜粥	42

滋阴润燥粥 43

银耳樱桃粥	44
益母草汁粥	45
香菇黑枣粥	46
鲜奶大米粥	47
清香红茶粥	48
瓜蒌杏仁粥	49
腐皮枸杞粥	50
仿真燕窝粥	51
冬瓜紫菜粥	52
豆浆小米粥	53



三宝糯米粥	54
牛肉山药粥	55
椒酱肉粒粥	56
猪骨番茄粥	57
竹荪冬笋粥	58

润泽气色粥 59

茯苓薏米粥	60
大枣山药粥	61
核桃芝麻粥	62
补血杂粮粥	63
活血红花粥	64
花生山药粥	65
枸杞白糖粥	66
菠菜莲子粥	67
红枣枸杞粥	68
鸡肉大米粥	69
十全补血粥	70
瑶柱猪腰粥	71
猪肚红米粥	72
五香猪肝粥	73
墨鱼大米粥	74

排毒养颜粥 75

绿豆玉米粥	76
生地黄大米粥	77
荷叶莲子粥	78
加味绿豆粥	79

橘子汤圆粥	80
薄荷绿豆粥	81
半夏小米粥	82
白玉珍果粥	83
养颜益寿粥	84
木耳大枣粥	85
银花莲子粥	86
山楂银耳粥	87
牛蒡大米粥	88
松花菠菜粥	89
猪肺薏苡仁粥	90

防皱抗衰粥 91

猪肝香葱粥	92
木耳皮蛋粥	93
香芹木耳粥	94
粗粮细作粥	95
什锦大米粥	96
蚬子姜丝粥	97
芋头虾米粥	98
乌鸡干贝粥	99
猪蹄花生粥	100
香菇瘦肉粥	101
豆腐皮米粥	102
油菜大米粥	103
双莲糯米粥	105
鲜乳大米粥	106
燕麦杂米粥	107



养生香粥丛书

主编
编委会

邓律
唐庆封
李玉

彭江梅
郭锦云

章雨伦
曾纪容

美容
抗衰老粥



湖南科学技术出版社



前言 PREFACE

女人拥有一副好身材固然很重要，但更重要的是要拥有健康的好气色。要知道，人的精神面貌很大程度上决定着你的整个气质，而且女人气色红润有光泽才更漂亮。

粥品含有丰富的营养，而且非常容易被人体吸收。通过粥品补充维生素C、维生素E、维生素A……由内而补，人体充分吸收，融进每一个细胞里，真正让每一个细胞活起来，让脸色好起来。所以，食粥美容成为时下最流行的美容抗衰老方法。

本书介绍了近90款精美粥品，每款粥品里面所选择的材料，分别具有美白、排毒、补气血、增强皮肤抵抗力、促进新陈代谢和滋润修补细胞的作用，而且精选的部分粥品与药性温和的中药材搭配，不仅能调节体质，还能增加人体对于刺激性物质的抵抗力。

当我们抵抗不住岁月痕迹，发现自己脸上出现皱纹开始衰老的时候，让养颜美容粥让你每天白一点，嫩一点，紧致一点。

40岁变30岁，30岁变20岁，是不可能的神话。但本书的每一款粥都清香可口，养颜美容，都不会只是跟你开个玩笑。

不要怀疑自己的厨艺，不要动摇自己的决定。就从这一刻开始，自己动手做一款粥。挑自己喜欢的，选自己需要的。让养颜粥为您节约更多的时间去享受美丽，节约更多的金钱去享受生命。

不奢望一夜之间发生奇迹，但可以坚持。学会烹调香粥，让自己拥有迷人气色、年轻体态。

编者





烹调香粥第一课 7

粥的营养价值	8
烹调香粥之必备主料	9
烹调香粥技巧大公开	10

美白嫩肤粥 11

红豆薏米粥	12
玉竹大米粥	13
茉莉花茶粥	14
番茄西米粥	15
甜奶芝麻粥	16
芒果冰糖粥	17
百合莲子粥	18
银耳香菇粥	19
南瓜鸡肉粥	20
百合银耳粥	21
牛奶小米粥	22
薏米酸奶粥	23
冬瓜葡萄粥	24
牛奶大米粥	25
柑橘糯米粥	26

滋润补水粥 27

三菇小米粥	28
绿豆草莓粥	29
蟹柳豆腐粥	30
木瓜银耳粥	31
红豆杏仁粥	32
冰糖燕窝粥	33
香甜豆浆粥	34
五色豆子粥	35
苹果黑米粥	36
海带豆子粥	37
芹菜香菇粥	38
皮蛋青菜粥	39
白菜蛋花粥	40
鲤鱼小豆粥	41
鸡丝萝卜粥	42

滋阴润燥粥 43

银耳樱桃粥	44
益母草汁粥	45
香菇黑枣粥	46
鲜奶大米粥	47
清香红茶粥	48
瓜蒌杏仁粥	49
腐皮枸杞粥	50
仿真燕窝粥	51
冬瓜紫菜粥	52
豆浆小米粥	53

目录

美容 抗衰老 粥

养生香粥丛书



三宝糯米粥	54
牛肉山药粥	55
椒酱肉粒粥	56
猪骨番茄粥	57
竹荪冬笋粥	58

润泽气色粥 59

茯苓薏米粥	60
大枣山药粥	61
核桃芝麻粥	62
补血杂粮粥	63
活血红花粥	64
花生山药粥	65
枸杞白糖粥	66
菠菜莲子粥	67
红枣枸杞粥	68
鸡肉大米粥	69
十全补血粥	70
瑶柱猪腰粥	71
猪肚红米粥	72
五香猪肝粥	73
墨鱼大米粥	74

排毒养颜粥 75

绿豆玉米粥	76
生地黄大米粥	77
荷叶莲子粥	78
加味绿豆粥	79

橘子汤圆粥	80
薄荷绿豆粥	81
半夏小米粥	82
白玉珍果粥	83
养颜益寿粥	84
木耳大枣粥	85
银花莲子粥	86
山楂银耳粥	87
牛蒡大米粥	88
松花菠菜粥	89
猪肺薏苡仁粥	90

防皱抗衰粥 91

猪肝香葱粥	92
木耳皮蛋粥	93
香芹木耳粥	94
粗粮细作粥	95
什锦大米粥	96
蚬子姜丝粥	97
芋头虾米粥	98
乌鸡干贝粥	99
猪蹄花生粥	100
香菇瘦肉粥	101
豆腐皮米粥	102
油菜大米粥	103
双莲糯米粥	105
鲜乳大米粥	106
燕麦杂米粥	107





烹调香粥第一课

粥在我国已有近5000年的历史了。明代大医学家李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋代著名诗人陆游对食粥养生极为推崇，甚至认为“食粥能长寿成仙”。中医认为，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。



粥的营养价值

粥，又称为“糜”，是一种在较多量的水中加入米或面，并在此基础上再加入其他食物或中药，煮至汤汁稠浓、水米交融的半流质食物。其中，以米为基础制成的粥又称稀饭，以面为基础制成的粥又称糊。

关于粥的文字，最早见于《周书》：“黄帝始烹谷为粥。”中国的粥在4000年前主要为食用，2500年前始作药用。粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤食一样，具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点。粥是在温度相对较低、时间较长的情况下熬出来的，这种加工方法有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏，减少一些维生素的流失，并使一些矿物质能够逸出、溶于汤中，从而使粥更具营养价值。

清代黄云鹄著《粥谱》一书，载粥方247个，并称粥“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，对食粥养生大力推崇。陆游也推荐食粥养生，并专作一首著名的《食粥诗》：“世人个个学长年，不司长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

特别是食疗药粥，它集传统营养科学与烹饪科学于一体，从“医食同源”、“药食同用”的观念出发，根据传统营养学的理论，以各种养生食疗食物为主，或适当佐以中药熬制而成，不仅味道鲜美，还具有养生食疗效用。

烹调香粥之必备主料

大米

大米含有丰富的蛋白质、淀粉以及B族维生素，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目等功效。大米是最常用的煮粥主料，煮成的粥品清香味美，嫩滑可口。



玉米

玉米含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、磷、铁、镁等营养成分，具有益肺宁心、健脾开胃、利尿通淋等功效。玉米煮粥味鲜甜美，但脾胃虚弱者慎用，因食后容易腹泻。



糯米

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、维生素、烟酸及淀粉等，营养丰富，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。用糯米煮成的粥品口感香甜。



黑米

黑米含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、钙、磷、钾等营养成分，有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾等作用。用黑米煮粥，香糯适中，营养价值极高。



小米

小米含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、清热解毒之功效。用小米煮成的粥品香甜可口，功效显著。



燕麦

燕麦含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素，具有益肝和胃之功效。用燕麦煮成的燕麦粥，含有一股淡淡的燕麦香，可口鲜美。



薏苡仁

薏苡仁（薏米）含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、碳水化合物、B族维生素等，有健脾利水、利湿除痹、清热排脓之功效。用薏苡仁煮粥，香糯味美。



荞麦

荞麦中含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富的膳食纤维，具有很好的营养保健作用。用荞麦煮粥，清香鲜美。

