

354道黄金营养配方, 365天不重样
男补肾, 女养颜, 老人孩子补营养

健康养生堂编委会 编著

养生米糊 豆浆杂粮粥

速查
全书

全家人最全的米糊豆浆杂粮粥果蔬汁养生宝典, 对症食疗 20种常见病



主编

高海波 知名健康管理师、副教授
中国中医科学院中医学博士后

于雅婷 主任医师, 高级药膳食疗师
北京世健联首席养生专家

喝掉亚健康! 防病治病效果最佳, 免除副作用

江苏科学技术出版社 凤凰含章

养生米糊 豆浆杂粮粥

速查
全书

高海波 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

养生米糊豆浆杂粮粥速查全书 / 高海波, 于雅婷主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2014.7

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3072-1

I . ①养… II . ①高… ②于… ③健… III . ①豆制食
品—饮料—制作—图解 IV . ① TS214.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 074693 号

养生米糊豆浆杂粮粥速查全书

主 编	高海波 于雅婷
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	250千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3072-1
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

养生米糊 豆浆杂粮粥

速查
全书

高海波 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授, 北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授, 北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授, 北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授, 吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士, 辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员, 安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

养生米糊豆浆， 吃出营养，吃出健康



国人喜吃，也讲究吃，如何吃得健康、吃得营养、吃得美味，就成了日常生活中的头等大事。其实早在几千年前，古人就帮我们解决了这一问题。古语言，“天生万物，独厚五谷”“食之养人，全赖五谷”。五谷杂粮不仅是人们日常生活中不可缺少的食物，也是最经济实用的营养来源。它的吃法十分多样，可做主食或煲汤食用，也可把五谷杂粮做成各式米糊、豆浆及杂粮粥食用，正所谓“常喝豆浆，好处多多”“简单米糊，养人滋补”“杂粮粥，家常养生第一补”“果蔬汁，真正的绿色饮品”。我国幅员辽阔，米糊、豆浆、杂粮粥、果蔬汁的做法也是花色纷呈，各具特色。例如大米黑芝麻糊，以大米、黑芝麻等为主要原料精制而成，具有大米和芝麻的浓郁香味，香滑可口，食而不腻，味美无穷；黄豆浆选料讲究，制作精细，营养丰富，老少咸宜，是国人最为喜爱的饮品之一；皮蛋瘦肉粥又称“有味粥”，采用新鲜肉片搭配鲜咸皮蛋熬制而成，清香爽神，风味独特。此外，还有清热解暑的绿豆粥、营养美味的黑豆浆、鲜香可口的干贝海带粥、安神宁心的银耳莲子米糊等，也都风味别具。

现代家庭豆浆机的拥有率已越来越高，而随着各种食品安全问题的频出，人们也越来越热衷在家自制饮品和食品。豆浆机除了可以打制豆浆外，还可以制作米糊、果蔬汁等，本书都一一介绍给读者。在侧重全面玩转豆浆机的同时，我们以健康为先，在营养专家的建议下，把最健康易得的食材，最可口的搭配方案以及最简单快捷的制作方法教给读者。

在本书中，每款饮品，都提炼出了最重要的健康功效，在目录中一目了然，有速查的作用，让读者可以结合自身需求，有针对性地选择重点，快速查阅。并对读者的实际采购起到指导作用。

本书综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，引入最先进的健康理念，并结合中国人日常的饮食习惯，系统介绍了五谷杂粮与健康的关系，以及各种谷物制作养生米糊、豆浆、杂粮粥、果蔬汁的制作步骤和营养价值，还提供了科学实用的食物养生指导。全书按照不同病症、不同人群、不同季节等特点对食用杂粮进行分类，共介绍了多种养生米糊、豆浆、杂粮粥、果蔬汁的做法，内容全面，体例清晰。书中没有任何高深、枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中，通过养生提示、饮食建议、制作方法和推荐食物四个栏目分别介绍了每道杂粮餐的功效、食用和烹调的技巧以及适合和忌用的人群。内容深入浅出，简单明了。同时，我们为每道米糊、豆浆、杂粮粥、果蔬汁都配上了相应的精美图片，方便读者按图索骥。

喷香的米糊，浓郁的豆浆，软糯的粥膳，清爽的果汁，道道经典，让每一位入厨者在家里利用简单食材即可做出美味又健康的佳肴，不用去餐厅也可让全家人每天都能享受到营养美味的米糊、豆浆、杂粮粥、果蔬汁，吃出营养，吃出健康。

阅读导航 / 14

食材食谱速查索引 / 16

10 种家常养生五谷杂粮排行榜 / 22

米糊豆浆杂粮粥的养生密码 / 32



● 土豆
和胃健脾、降脂降压



● 南瓜
补中益气、化痰排脓

第一篇 增强体质

消除疲劳

- 黄豆薏米糊·····43
- 果香黄豆米糊·····43
- 腰果花生豆浆·····44
- 黑豆桂圆粥·····44
- 牛奶大米粥·····44

防辐射

- 海带豆香米糊·····46
- 芝麻海带米糊·····46
- 绿豆海带豆浆·····46
- 香菇芦笋粥·····47
- 田园蔬菜粥·····47

增强免疫力

- 大米糙米糊·····49
- 黑木耳薏米糊·····49
- 燕麦芝麻糯米豆浆·····50
- 小麦核桃红枣豆浆·····50
- 生姜羊肉粥·····50

补益脾胃

- 糯米糊·····52
- 扁豆小米糊·····52
- 糯米黄米豆浆·····52
- 红薯山药糯米粥·····53
- 小米红豆粥·····53



● 香菇
降压抗癌、益气补饥



● 红枣
益气补血、养颜护肤

宁心安神

银耳莲子米糊	55
牛奶燕麦粥	55
红豆百合豆浆	55
小米红枣豆浆	56
红枣燕麦糙米糊	56

祛除湿热

荞麦米糊	58
红豆米糊	58
海带冬瓜粥	58
冬瓜萝卜豆浆	59
山药薏米豆浆	59

滋阴润肺

百合莲子豆浆	61
双耳萝卜米糊	61
百合薏米糊	61
银耳大米粥	62
百合莲子红豆粥	62

养肝补血

花生红枣豆浆	64
鸭血小米糊	64
鸡肝米糊	64
玫瑰花黑豆浆	65
红豆花生红枣粥	65

清热去火

绿茶百合绿豆浆	67
菊花绿豆粥	67
黄瓜绿豆豆浆	67
红豆小米糊	68
苦瓜大米粥	68

补肾固肾

黑豆黑米糊	70
韭菜虾肉米糊	70
黑芝麻黑豆浆	70
木耳黑米粥	71
山药虾仁粥	71

清肠排毒

红薯燕麦米糊·····	73
南瓜绿豆豆浆·····	73
薏米燕麦豆浆·····	73
芹菜粥·····	73

增强体质果蔬汁

营养蔬菜汁·····	74
菠菜汁·····	74
菠菜胡萝卜汁·····	74
芦笋西红柿汁·····	75
胡萝卜大蒜汁·····	75
油菜芹菜汁·····	75

第二篇 养颜塑身

美容养颜

花生桂枣米糊·····	79
雪梨黑豆米糊·····	79
玫瑰花红豆豆浆·····	79
西芹薏米豆浆·····	80
豆腐薏米粥·····	80
糯米黑豆豆浆·····	81
茉莉玫瑰花豆浆·····	81

抗衰去皱

圆白菜燕麦糊·····	83
紫薯红豆粥·····	83
枸杞核桃米糊·····	83
杏仁芝麻糯米豆浆·····	84
牛奶黑芝麻粥·····	84

明目美目

胡萝卜米糊·····	86
绿豆荞麦米糊·····	86
菊花豆浆·····	87
胡萝卜枸杞豆浆·····	87
猪肝银耳粥·····	87

乌发润发

黑豆浆·····	89
芝麻黑米糊·····	89
西瓜黑豆米糊·····	90
糯米芝麻黑豆浆·····	90
核桃蜂蜜黑豆豆浆·····	91
何首乌乌发粥·····	91

消脂塑身

西红柿薏米糊·····	93
丝瓜虾皮米糊·····	93
莴笋黄瓜豆浆·····	94
荷叶绿豆豆浆·····	94
红豆绿豆瘦身粥·····	95
五谷玉米糊·····	95

丰胸美体

木瓜银耳糙米粥·····	97
花生猪蹄粥·····	97

养颜塑身果蔬汁

黄瓜汁·····	98
黄瓜生菜冬瓜汁·····	98
牛蒡芹菜汁·····	98
芹菜西红柿汁·····	99
西兰花包菜汁·····	99
南瓜牛奶·····	99

第三篇 四季调养

春季，清补升阳

高粱米糊·····	103
百合菜心米糊·····	103
韭菜虾仁粥·····	104
西芹红枣豆浆·····	104
小麦胚芽大米豆浆·····	104

夏季，清热消暑

海带杏仁玫瑰粥·····	106
--------------	-----



● 杏仁
止咳平喘，润肠通便



● 柿子
降压止血、清热润肠

苹果梨香蕉米糊·····	106
酸梅米糊·····	107
绿茶米香豆浆·····	107
玉米枸杞米糊·····	108
菊花绿豆浆·····	108
绿豆粥·····	108

秋季，生津润燥

木瓜银耳豆浆·····	110
百合南瓜粥·····	110
红豆红枣豆浆·····	111
西红柿菜花米糊·····	111
花生芝麻糊·····	111

冬季，温补祛寒

牛肉南瓜米糊·····	113
糙米核桃花生豆浆·····	113
杏仁松子豆浆·····	114
羊肉萝卜粥·····	114
黑豆糯米粥·····	115
红枣枸杞姜米糊·····	115
姜汁黑豆浆·····	115

四季调养果蔬汁

芝麻菜桃子汁·····	116
樱桃芹菜汁·····	116
白萝卜汁·····	116
冬瓜苹果柠檬汁·····	117
百合香蕉葡萄汁·····	117
荸荠山药汁·····	117

第四篇 因人补益

幼儿

芝麻燕麦豆浆·····	121
蛋黄豌豆米糊·····	121
小米山药粥·····	122
大米黑芝麻糊·····	122
大米米糊·····	123

小麦胚芽糙米糊····· 123

青少年

花生核桃奶糊····· 125

香菇养麦粥····· 125

南瓜牛奶豆浆····· 126

草莓牛奶燕麦粥····· 126

荞麦红枣豆浆····· 126

老年人

牛奶黑米糊····· 128

栗子米糊····· 128

黑豆大米豆浆····· 129

山药黑米粥····· 129

黑芝麻大米粥····· 130

核桃豆浆····· 130

芝麻豆浆····· 131

糙米花生杏仁糊····· 131

男性

山药韭菜枸杞米糊····· 133

桂圆山药豆浆····· 133

韭菜羊肉粥····· 134

青菜虾仁粥····· 134

干贝海带粥····· 135

皮蛋瘦肉粥····· 135

大米山药粥····· 135

普通女性

红枣小麦米糊····· 137

榛子绿豆豆浆····· 137

红糖小米粥····· 138

薏米麦片粥····· 138

小麦红枣豆浆····· 139

红枣薏米粥····· 139

百合薏米粥····· 139

薏米米糊····· 140

糯米豆浆····· 140

孕期女性

燕麦栗子糊····· 142

西红柿豆腐米糊····· 142

黑豆银耳百合豆浆····· 143

玉米红豆豆浆····· 143

葱白乌鸡糯米粥····· 144

大米粥····· 144

燕麦粥····· 145

小米粥····· 145

高粱粥····· 145

产后女性

莲藕米糊····· 147

红豆紫米豆浆····· 147

猪蹄黑芝麻粥····· 148

花生豆浆····· 148

小米米糊····· 149

红豆浆····· 149

更年期女性

黑米黄豆糊····· 151

桂圆大米糊····· 151

莲藕雪梨豆浆····· 152

糯米桂圆豆浆····· 152

紫米米糊····· 153

合欢花粥····· 153

红豆红枣糯米糊····· 153



● 玫瑰
护肤养颜，活血调经



● 开心果
补气养心，止咳除烦



● 核桃
滋补肝肾、补气养血

电脑族、熬夜者

木瓜米糊	155
黄豆浆	155
南瓜花生黄豆浆	156
大米决明子粥	156
黑豆枸杞粥	157
菊花枸杞豆浆	157
绿豆浆	157
青豆浆	158
绿豆红薯豆浆	158

脑力劳动者

核桃紫米粥	160
松子仁粥	160
核桃芝麻豆浆	161
核桃米糊	161
小米花生糊	161

体力劳动者

杏仁榛子豆浆	163
腰果花生糊	163
咸蛋鸭肉粥	164
花生杏仁黄豆浆	164
茴香大米粥	164

常饮酒者

猪肝牛奶米糊	166
酸奶水果豆浆	166
苹果粥	167
莲子花生米糊	167

常吸烟者

黄芪大米米糊	169
百合莲藕绿豆浆	169
银耳粥	170
红薯米糊	170

常在外就餐

苹果燕麦豆浆	172
南瓜红薯玉米粥	172

紫薯银耳粥·····	173
鲈鱼杂粮米糊·····	173
五谷豆浆·····	173

因人补益果蔬汁

山药汁·····	174
芹菜柠檬汁·····	174
银耳汁·····	174
苦瓜芦笋汁·····	175
苦瓜汁·····	175
百合汁·····	175

第五篇 防病祛病

感冒

橘皮杏仁豆浆·····	179
葱白生姜糯米糊·····	179
生姜红枣豆浆·····	180
韭菜瘦肉米糊·····	180
葱白大米粥·····	180
山药扁豆粥·····	181
芋头香菇粥·····	181
小白菜萝卜粥·····	182
空心菜粥·····	182

咳嗽

百合粥·····	184
杏仁生姜橘皮米糊·····	184



● 红薯
补中和血、益气生津

白果豆浆·····	184
雪梨银耳川贝米糊·····	185
莲子大米粥·····	185
红豆枇杷叶粥·····	186
枸杞牛肉粥·····	186
牛肉南瓜粥·····	187
鸭肉玉米粥·····	187

口腔溃疡

胡萝卜菠菜米糊·····	189
蒲公英绿豆豆浆·····	189
冰糖雪梨豆浆·····	190
乌梅生地绿豆粥·····	190
荠菜小米米糊·····	190

消化不良

小米糊·····	192
木瓜青豆豆浆·····	192
大麦糯米粥·····	193
茶叶大米粥·····	193

厌食

菠萝苹果米糊·····	195
莴笋山药豆浆·····	195
大米栗子豆浆·····	196
陈皮粥·····	196
山楂粥·····	197
山楂绿豆浆·····	197

便秘

杏仁菠菜米糊·····	199
苹果香蕉豆浆·····	199
火龙果香蕉豌豆豆浆·····	200
香蕉粥·····	200
芋头瘦肉粥·····	200

中暑

绿豆冬瓜米糊·····	202
菊花雪梨豆浆·····	202
扁豆粥·····	203
薄荷绿豆豆浆·····	203



绿豆
清热解毒、消暑开胃



红豆
健脾益胃、利尿消肿

金银花粥·····203

腹泻

糯米莲子山药米糊·····205

芋头粥·····205

高粱羊肉粥·····206

红枣姜糖米糊·····206

豌豆糯米小米豆浆·····206

鸡腿瘦肉粥·····207

香菇鸡腿粥·····207

高血压

芹菜酸奶米糊·····209

海带绿豆粥·····209

玉米粥·····210

桑叶黑米豆浆·····210

薏米青豆黑豆浆·····210

黄瓜胡萝卜粥·····211

丝瓜胡萝卜粥·····211

木耳大米粥·····212

土豆葱花粥·····212

高脂血症

木耳山楂米糊·····214

葵花籽黑豆浆·····214

薏米柠檬红豆浆·····215

小米黄豆粥·····215

香菇玉米粥·····215

枸杞南瓜粥·····216

红枣双米粥·····216

冠心病

玉米黄豆米糊·····218

紫薯荞麦米糊·····218

枸杞红枣豆浆·····219

葵花籽绿豆豆浆·····219

山楂麦芽粥·····219

西红柿桂圆粥·····220

西红柿海带粥·····220

豆芽玉米粥·····221

豆浆玉米粥·····	221
玉米山药粥·····	222
桂圆银耳粥·····	222

贫血

红枣核桃米糊·····	224
红豆桂圆豆浆·····	224
红枣木耳紫米糊·····	225
花生红枣蛋花粥·····	225
猪肝菠菜粥·····	225

失眠

高粱小米豆浆·····	227
百合枸杞豆浆·····	227
小米绿豆粥·····	228
莲子芡实米糊·····	228
糯米小麦粥·····	228

脂肪肝

红薯大米糊·····	230
香菇燕麦粥·····	230
紫菜虾皮粥·····	231
菠菜枸杞粥·····	231
海带黑豆红枣粥·····	232
银耳玉米糊·····	232
玉米葡萄豆浆·····	232

骨质疏松

桑葚红枣米糊·····	234
虾仁米糊·····	234
黑芝麻牛奶豆浆·····	234

湿疹

百合绿豆薏米粥·····	236
绿豆薏米糊·····	236
苦瓜绿豆浆·····	237
冬瓜薏米粥·····	237
薏米黄瓜绿豆浆·····	237

月经不调

枸杞黑芝麻红豆浆·····	239
---------------	-----

当归米糊·····	239
月季花米糊·····	240
玫瑰香粥·····	240
益母草大米粥·····	240
益母草红枣粥·····	241
鸡蛋麦仁葱香粥·····	241
牛奶鸡蛋小米粥·····	242
冬瓜鸡蛋粥·····	242
鸡蛋生菜粥·····	242

哮喘

黑米核桃糊·····	244
莲杞百合米糊·····	244
豌豆小米豆浆·····	245
莴笋核桃豆浆·····	245
冰糖银耳红枣雪梨粥·····	246
雪梨黄瓜粥·····	246
核桃乌鸡粥·····	247
山药冬菇瘦肉粥·····	247

糖尿病

玉米燕麦糊·····	249
绿豆南瓜米糊·····	249
山药豆浆·····	250
枸杞荞麦豆浆·····	250
山药枸杞粥·····	251
山药杏仁大米粥·····	251

动脉硬化

栗子豆浆·····	253
大蒜粥·····	253

防病祛病果蔬汁

玫瑰黄瓜饮·····	254
甘蔗姜汁·····	254
梨子鲜藕汁·····	254
梨子蜂蜜饮·····	255
蜂蜜苋菜果汁·····	255
清热柠檬汁·····	255

