

赠送
食材功效
拉页

✓好吃易做 ✓黄金搭配
✓滋补强身 ✓对症养生



著名营养专家告诉您吃出健康的法则

养生粥膳

大全

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

编著

左小霞

解放军309医院营养科主任



中国轻工业出版社

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

解放军309医院营养科主任

编著

养生粥膳大全



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生粥膳大全 / 张晔, 左小霞编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5019-8724-5

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①粥—保健—食谱
IV. ①TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第043470号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

版式设计: 杨 丹

全案制作: 悦然文化

责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8724-5

定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

121256S1C102ZBW



P R E F A C E

对于粥膳，清代的王士雄在《随息居饮食谱》中说：“粥饮为世间第一补人之物”，由此可知，粥膳除了是美食，还是一种补品。

五谷都是煮粥的良品，李时珍曾指出“五谷为养”，所以粥能养生延年。五谷不仅自身能“养”人，与其他食物搭配做粥，还可增强粥的补养作用，如将蔬果、肉类、豆类、蛋类、菌菇等加入粥膳中，食疗效果明显。五谷也可与中药搭配做粥，做成的粥即为药粥。药粥既不会伤肠胃，又可以发挥中药的药性，具有很好的养生功效。

食用粥膳能滋补养生，还不会加重消化系统的负担，不易导致肥胖，是现代最值得提倡的饮食养生法之一。

本书共分为七章。第一章介绍了传统清粥、软糯甜粥和经典咸粥等简单家常粥膳的做法；第二章解析了春、夏、秋、冬四季的饮食要点，为您精选出应季粥膳；第三章推荐了具有强身健体功效养生粥膳的做法，食用后有强健肌肉、消除疲劳、抗击辐射、提高免疫力、调补脾胃等益处；第四章针对高血压、糖尿病、骨质疏松、月经不调等疾病，选择了能有效防病去病的养生粥膳；第五章面对幼儿、中老年人、脑力劳动者、体力劳动者等人群，量身打造了养生粥膳食谱；第六章为气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质等不同体质的人群精选了最具调养滋补功效的粥膳；第七章详述了营养加倍的佐粥菜点的做法。

此外，在本书的最后，还附赠了依据食材顺序整理的菜谱索引，以方便您的查阅。

每天一碗粥，健康乐无忧。愿本书能让您和您的家人品尝粥膳美味，享受生活乐趣！



粥——家常养生第一补



如何熬出好吃营养的粥 / 9

- 米的学问 / 9
- 水的用法 / 9
- 火候也讲究 / 9
- 时间的把握 / 9
- 器具的学问 / 9
- 正确的煮粥程序 / 9

熬出香粥的秘诀 / 11

食粥也有宜忌 / 12

- 食粥宜选对时间 / 12
- 五谷杂粮粥不宜过量食用 / 12
- 宜用胡椒粉去海鲜类粥的腥味 / 12
- 不宜食用太烫的粥 / 12
- 孕妇不宜食用薏米粥 / 12
- 生鱼粥不宜常食 / 12
- 胃肠病患者忌食稀粥 / 12



PART 1

传统经典粥膳



传统清粥 / 14

- 大米粥 补脾养胃 / 14
- 小米粥 养血安神 / 14
- 二米粥 补脾养胃 / 14
- 玉米糝子粥 降低胆固醇 / 15
- 糯米粥 补脾养胃 / 15
- 紫米粥 健脾养胃 / 15

软糯甜粥 / 16

- 腊八粥 健脾养胃、补血安神 / 16
- 薏米红枣美颜粥 美白淡斑、补血 / 16
- 菠萝粥 清热解毒 / 17
- 薏米粥 利水消肿、美白除皱 / 17
- 桂花栗子粥 降低胆固醇 / 17

经典咸粥 / 18

- 皮蛋瘦肉粥 清热消炎、滋补健身 / 18
- 滑蛋牛肉粥 补脾胃、强筋骨 / 19
- 状元及第粥 补血、补肾 / 19
- 生滚鱼片粥 补血催乳、利水消肿 / 20
- 青菜虾仁粥 提高免疫力 / 20





四季养生粥膳



春季食粥，温补阳气 / 22

韭菜虾仁粥 补肾养肝 / 22

芹菜粥 平肝降压 / 23

猪肝绿豆粥 补肝养血、清热解毒 / 23

夏季食粥，清火利湿 / 24

西瓜西米粥 清热润肺、健脾美肤 / 24

绿豆大米粥 清热解毒 / 25

薄荷粥 疏风散热、镇痛止痒 / 25

秋季食粥，滋阴去燥 / 26

雪梨大米粥 生津润燥、清热化痰 / 26

百合南瓜粥 润肺止咳 / 27

黑芝麻大米粥 滋阴润燥、健脑益智 / 27

冬季食粥，补气暖身 / 28

黑米红枣粥 滋阴补肾、明目活血 / 28

猪腰大米粥 补肾养胃 / 29

羊肉萝卜粥 补肾强身 / 29

羊骨滋补粥 补虚强身 / 30

艇仔粥 预防心血管疾病 / 30



强身健体养生粥膳



强健肌肉 / 32

黑芝麻燕麦粥 强壮筋骨、养血生肌 / 32

茴香大米粥 增强肌力 / 33

苋菜玉米粥 强健骨骼和肌肉 / 33

消除疲劳 / 34

桂圆良姜粥 补充体力、消除疲劳 / 34

牛奶大米粥 镇静安神、消除疲劳 / 35

黑豆紫米粥 增强体力、缓解疲劳 / 35

抗击辐射 / 36

田园蔬菜粥 抗辐射、提高免疫力 / 36

香菇脆笋粥 抗辐射、提高免疫力 / 37

海带豆香粥 缓解辐射造成的不适感 / 37

增强免疫力 / 38

肝黄粥 增强免疫力 / 38

生姜羊肉粥 增强抗病能力 / 39

干贝海带粥 增强抵抗力 / 39

调补脾胃 / 40

小米红豆粥 健胃消食、补血安神 / 40

扁豆大米粥 清热解毒、健脾养胃 / 41

蒜泥海带粥 健脾养胃、利尿消肿 / 41

安神养心 / 42

小米红枣粥 补血安神 / 42

山楂红枣莲子粥 活血化淤、养心安神 / 43

牛奶燕麦粥 润肠通便、养心安神 / 43

滋阴润肺 / 44

百合莲子红豆粥 滋阴润肺、排毒养颜 / 44

百合荸荠粥 滋阴润肺、养心安神 / 45

银耳大米粥 润肺止咳、养心安神 / 45

平肝降火 / 46

菊花绿豆粥 清热解毒、明目 / 46

二米银耳粥 提高肝脏解毒能力 / 47
芹菜香菇粥 清热解毒、降压降脂 / 47

✓ 润肠排毒 / 48

木耳红枣粥 排毒、美颜 / 48
芋头大米粥 养胃消食、润肠排毒 / 49
罗汉果燕麦粥 润肠通便 / 49

✓ 养精固肾 / 50

猪腰小米粥 补肾强腰、开胃安眠 / 50
鹌鹑杏仁粥 补肾壮阳、增强体力 / 51
山药虾仁粥 补肾健脾、增强免疫力 / 51

✓ 润肤养颜 / 52

樱桃银耳粥 补血、美容养颜 / 52
鸽蛋银耳粥 补血养胃、润肤养颜 / 53
猪血大米粥 补血美容、排毒养颜 / 53

✓ 祛斑美白 / 54

荔枝红豆粥 祛斑美白、红润肌肤 / 54
薏米牛奶粥 增强皮肤张力 / 55
番茄猪骨粥 补血强身、美白润肤 / 55

✓ 防皱抗衰 / 56

甜奶黑芝麻粥 防皱抗衰、润泽肌肤 / 56
西瓜皮大米粥 清热排毒、润肤美容 / 57
核桃紫米葡萄干粥 滋阴补血、美白肌肤 / 57

✓ 明眸亮眼 / 58

银耳猪肝粥 养肝明目、润肤美容 / 58
羊肝明目粥 补肝明目 / 59
鸡肝小米粥 防治近视 / 59

✓ 乌发秀发 / 60

三黑乌发粥 补血、乌发 / 60
何首乌乌发粥 补肾强肝、乌发 / 61
黑芝麻美发粥 增加头发光泽 / 61

✓ 丰胸美胸 / 62

木瓜排骨粥 润泽肌肤、丰胸美胸 / 62
花生猪蹄粥 嫩肤美胸 / 63
银耳木瓜粥 丰胸美肤、排毒养颜 / 63

✓ 纤体塑身 / 64

红豆绿豆瘦身粥 利尿排毒、减肥 / 64
银耳菊花粥 排毒润肠、减肥塑身 / 64

PART 4

防病去病养生粥膳

✓ 高血压 / 66

海带绿豆粥 降血压、降血脂 / 66
玉米粥 降低胆固醇、预防高血压 / 67
豆浆大米粥 预防高血压 / 67

✓ 高脂血症 / 68

小米黄豆粥 预防心血管疾病 / 68
红枣菊花粥 预防高脂血症、降血压 / 69
香菇玉米粥 降血脂、防治动脉硬化 / 69

✓ 冠心病 / 70

山楂麦芽粥 防治冠心病 / 70
五色豆粥 防治心脑血管疾病 / 71

芝麻核桃粥 降低胆固醇、防治冠心病 / 71

✓ 糖尿病 / 72

玉米绿豆粥 保持血糖稳定 / 72
山药枸杞粥 降血糖、降血脂 / 73
乌鸡大米葱白粥 提高糖尿病患者适应能力 / 73

✓ 贫血 / 74

花生红枣蛋糊粥 补血、补充体力 / 74
桂圆红枣粥 补血安神、消除疲劳 / 75
猪肝菠菜粥 预防缺铁性贫血 / 75

✓ 心烦失眠 / 76

小米绿豆粥 清心安神、除烦助眠 / 76

糯米小麦粥 养心安神、除烦止渴 / 77

荔枝大米粥 补心安神 / 77

✓ 口腔溃疡 / 78

荠菜小米粥 防治口腔溃疡, 加快伤口愈合 / 78

蒲公英绿豆粥 清热解毒, 防治口腔溃疡 / 78

✓ 感冒 / 79

葱白大米粥 防治风寒感冒 / 79

生姜大米粥 防治风寒感冒、胃寒呕吐 / 79

✓ 咳嗽 / 80

百合粥 润肺止咳、宁心安神 / 80

莲子大米粥 防治咳嗽 / 81

冰糖银耳红枣雪梨粥 润肺止咳 / 81

✓ 消化不良 / 82

大麦米粥 健胃消食 / 82

茶叶大米粥 补脾养胃、消食通便 / 83

甜藕粥 开胃助食 / 83

✓ 便秘 / 84

什锦糙米粥 通便排毒、防治便秘 / 84

香蕉粥 润肺滑肠、防治便秘 / 85

芋头香粥 润肠通便、滋阴润燥 / 85

✓ 脂肪肝 / 86

菠菜枸杞粥 养肝明目 / 86

紫菜虾皮粥 降低胆固醇 / 87

海带豆粉粥 降低血脂、降低胆固醇 / 87

✓ 骨质疏松 / 88

南瓜牛奶大米粥 预防骨质疏松 / 88

阿胶粥 强筋健骨 / 89

皮蛋虾仁粥 提高免疫力、补充钙质 / 89

✓ 腹泻 / 90

薏米山药粥 健脾补肾 / 90

高粱羊肉粥 防治腹泻、补血强身 / 90

✓ 湿疹 / 91

冬瓜薏米粥 清热消肿、祛斑美白 / 91

百合绿豆薏米粥 利尿解毒、润泽肌肤 / 91

✓ 痤疮 / 92

薏米雪梨粥 清热去火, 令皮肤光泽细腻 / 92

荸荠绿豆粥 防治痤疮 / 92

✓ 月经不调 / 93

玫瑰香粥 防治月经不调 / 93

益母草大米粥 活血调经、利水消肿 / 94

当归大米粥 活血调经、补血安神 / 94



不同人群养生粥膳



✓ 幼儿 / 96

蛋黄大米粥 营养全面、益智健脑 / 96

肉末紫菜粥 促进身体发育、增强记忆 / 97

油菜土豆粥 防治宝宝习惯性便秘 / 97

✓ 中老年人 / 98

燕麦圆白菜粥 抗衰老、健脾胃 / 98

莲子八宝粥 降低血脂、补肝降压 / 99

绿豆银耳粥 去热解毒、延缓衰老 / 99

✓ 脑力劳动者 / 100

核桃紫米粥 补血明目、滋养大脑 / 100

三菇小米粥 提高记忆力、补脑健脑 / 101

松子仁粥 维护脑细胞和神经的功能 / 101

✓ 体力劳动者 / 102

燕麦牛丸粥 强筋健骨、增强体力 / 102

咸蛋鸭肉粥 养血补虚、补充体力 / 102



PART 6

不同体质养生粥膳



✓ 气虚体质者 / 104

大麦牛肉粥 补益气血、健脾养胃 / 104

人参茯苓二米粥 补虚益气、健脾养胃 / 105

羊肉胡萝卜粥 温补气血、御寒补身 / 105

✓ 阴虚体质者 / 106

黑豆大米粥 滋阴补肾 / 106

香菇瘦肉粥 滋阴 / 107

红豆花生大枣粥 滋阴补血 / 107

✓ 阳虚体质者 / 108

韭菜大米粥 健脾暖胃、补肾益阳 / 108

牛肉小米粥 益肾壮阳、强筋健骨 / 109

黄鳝小米粥 益肾壮阳、补脑健身 / 109

✓ 痰湿体质者 / 110

黄芪山药薏米粥 补脾、利水除湿 / 110

鲜虾冬瓜粥 利水除湿、去痰 / 111

山药糯米粥 健脾益胃、益肺止咳 / 111

✓ 淤血体质者 / 112

薏米燕麦红豆粥 美白祛斑、益肝补血 / 112

油菜大米粥 活血化淤、养颜美容 / 113

燕麦南瓜大米粥 益肝养胃、改善血液循环 / 113

✓ 气郁体质者 / 114

甘麦红枣粥 理气解郁、养心安神 / 114

萝卜大米粥 顺气健胃、清热消痰 / 115

果香糯米粥 健脾养胃、助消化 / 115

✓ 湿热体质者 / 116

绿豆黄瓜粥 清热解毒、利水化湿 / 116

海带冬瓜粥 消痰去湿、清热解毒 / 117

荷叶大米粥 清热解暑、健脾利湿 / 117

✓ 特禀体质者 / 118

苦瓜大米粥 清热解毒、提高免疫力 / 118

绿豆菜心粥 提高免疫力、抗过敏 / 118



PART 7

营养加倍的佐粥菜点



✓ 清粥小菜 / 120

四川泡菜 开胃提神、醒酒解腻 / 120

韩国泡菜 有益肠道、预防便秘 / 120

花生芹菜 预防高血压 / 120

香椿拌豆腐 促进大脑发育 / 121

拌海带丝 止咳平喘、去脂降压 / 121

金针菇拌肚丝 增强智力、润肠明目 / 121

✓ 简易热炒 / 122

荷塘小炒 健脾开胃、消食止渴 / 122

雪菜炒蚕豆 利湿消肿、止血解毒 / 122

黄瓜炒豆干 清热消肿、润肤补钙 / 122

蚂蚁上树 开胃爽口、补虚强身 / 123

家常茄子 防治心血管疾病 / 123

榄菜肉碎四季豆 消暑去湿、利水消肿 / 123

✓ 醇味蒸卤 / 124

粉蒸排骨 滋阴壮阳、益精补血 / 124

咸蛋蒸肉饼 营养丰富、延缓衰老 / 124

香卤豆腐干 有益心脏 / 124

卤蛋 健脑益智、保护肝脏 / 125

卤鸭翅 强腰健胃、润泽肌肤 / 125

卤牛肉 补脾益胃、强筋健骨 / 125

✓ 精致餐点 / 126

香菇猪肉蒸饺 补肾养血、提高免疫力 / 126

煎红薯饼 保持血管弹性、防治便秘 / 126

糯米豆沙卷 健脾暖胃、利水消肿 / 126

索引 / 127

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

解放军309医院营养科主任

编著

养生粥膳大全



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生粥膳大全 / 张晔, 左小霞编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5019-8724-5

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①粥—保健—食谱
IV. ①TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第043470号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

版式设计: 杨 丹

全案制作: 悦然文化

责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8724-5

定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

121256S1C102ZBW



P R E F A C E

对于粥膳，清代的王士雄在《随息居饮食谱》中说：“粥饮为世间第一补人之物”，由此可知，粥膳除了是美食，还是一种补品。

五谷都是煮粥的良品，李时珍曾指出“五谷为养”，所以粥能养生延年。五谷不仅自身能“养”人，与其他食物搭配做粥，还可增强粥的补养作用，如将蔬果、肉类、豆类、蛋类、菌菇等加入粥膳中，食疗效果明显。五谷也可与中药搭配做粥，做成的粥即为药粥。药粥既不会伤肠胃，又可以发挥中药的药性，具有很好的养生功效。

食用粥膳能滋补养生，还不会加重消化系统的负担，不易导致肥胖，是现代最值得提倡的饮食养生法之一。

本书共分为七章。第一章介绍了传统清粥、软糯甜粥和经典咸粥等简单家常粥膳的做法；第二章解析了春、夏、秋、冬四季的饮食要点，为您精选出应季粥膳；第三章推荐了具有强身健体功效养生粥膳的做法，食用后有强健肌肉、消除疲劳、抗击辐射、提高免疫力、调补脾胃等益处；第四章针对高血压、糖尿病、骨质疏松、月经不调等疾病，选择了能有效防病去病的养生粥膳；第五章面对幼儿、中老年人、脑力劳动者、体力劳动者等人群，量身打造了养生粥膳食谱；第六章为气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质等不同体质的人群精选了最具调养滋补功效的粥膳；第七章详述了营养加倍的佐粥菜点的做法。

此外，在本书的最后，还附赠了依据食材顺序整理的菜谱索引，以方便您的查阅。

每天一碗粥，健康乐无忧。愿本书能让您和您的家人品尝粥膳美味，享受生活乐趣！



粥——家常养生第一补



如何熬出好吃营养的粥 / 9

- 米的学问 / 9
- 水的用法 / 9
- 火候也讲究 / 9
- 时间的把握 / 9
- 器具的学问 / 9
- 正确的煮粥程序 / 9

熬出香粥的秘诀 / 11

食粥也有宜忌 / 12

- 食粥宜选对时间 / 12
- 五谷杂粮粥不宜过量食用 / 12
- 宜用胡椒粉去海鲜类粥的腥味 / 12
- 不宜食用太烫的粥 / 12
- 孕妇不宜食用薏米粥 / 12
- 生鱼粥不宜常食 / 12
- 胃肠病患者忌食稀粥 / 12



传统经典粥膳



传统清粥 / 14

- 大米粥 补脾养胃 / 14
- 小米粥 养血安神 / 14
- 二米粥 补脾养胃 / 14
- 玉米糝子粥 降低胆固醇 / 15
- 糯米粥 补脾养胃 / 15
- 紫米粥 健脾养胃 / 15

软糯甜粥 / 16

- 腊八粥 健脾养胃、补血安神 / 16
- 薏米红枣美颜粥 美白淡斑、补血 / 16
- 菠萝粥 清热解毒 / 17
- 薏米粥 利水消肿、美白除皱 / 17
- 桂花栗子粥 降低胆固醇 / 17

经典咸粥 / 18

- 皮蛋瘦肉粥 清热消炎、滋补健身 / 18
- 滑蛋牛肉粥 补脾胃、强筋骨 / 19
- 状元及第粥 补血、补肾 / 19
- 生滚鱼片粥 补血催乳、利水消肿 / 20
- 青菜虾仁粥 提高免疫力 / 20





PART 2

四季养生粥膳



春季食粥，温补阳气 / 22

韭菜虾仁粥 补肾养肝 / 22

芹菜粥 平肝降压 / 23

猪肝绿豆粥 补肝养血、清热解毒 / 23

夏季食粥，清火利湿 / 24

西瓜西米粥 清热润肺、健脾美肤 / 24

绿豆大米粥 清热解毒 / 25

薄荷粥 疏风散热、镇痛止痒 / 25

秋季食粥，滋阴去燥 / 26

雪梨大米粥 生津润燥、清热化痰 / 26

百合南瓜粥 润肺止咳 / 27

黑芝麻大米粥 滋阴润燥、健脑益智 / 27

冬季食粥，补气暖身 / 28

黑米红枣粥 滋阴补肾、明目活血 / 28

猪腰大米粥 补肾养胃 / 29

羊肉萝卜粥 补肾强身 / 29

羊骨滋补粥 补虚强身 / 30

艇仔粥 预防心血管疾病 / 30



PART 3

强身健体养生粥膳



强健肌肉 / 32

黑芝麻燕麦粥 强壮筋骨、养血生肌 / 32

茴香大米粥 增强肌力 / 33

苋菜玉米粥 强健骨骼和肌肉 / 33

消除疲劳 / 34

桂圆良姜粥 补充体力、消除疲劳 / 34

牛奶大米粥 镇静安神、消除疲劳 / 35

黑豆紫米粥 增强体力、缓解疲劳 / 35

抗击辐射 / 36

田园蔬菜粥 抗辐射、提高免疫力 / 36

香菇脆笋粥 抗辐射、提高免疫力 / 37

海带豆香粥 缓解辐射造成的不适感 / 37

增强免疫力 / 38

肝黄粥 增强免疫力 / 38

生姜羊肉粥 增强抗病能力 / 39

干贝海带粥 增强抵抗力 / 39

调补脾胃 / 40

小米红豆粥 健胃消食、补血安神 / 40

扁豆大米粥 清热解毒、健脾养胃 / 41

蒜泥海带粥 健脾养胃、利尿消肿 / 41

安神养心 / 42

小米红枣粥 补血安神 / 42

山楂红枣莲子粥 活血化淤、养心安神 / 43

牛奶燕麦粥 润肠通便、养心安神 / 43

滋阴润肺 / 44

百合莲子红豆粥 滋阴润肺、排毒养颜 / 44

百合荸荠粥 滋阴润肺、养心安神 / 45

银耳大米粥 润肺止咳、养心安神 / 45

平肝降火 / 46

菊花绿豆粥 清热解毒、明目 / 46

二米银耳粥 提高肝脏解毒能力 / 47
芹菜香菇粥 清热解毒、降压降脂 / 47

✓ 润肠排毒 / 48

木耳红枣粥 排毒、美颜 / 48
芋头大米粥 养胃消食、润肠排毒 / 49
罗汉果燕麦粥 润肠通便 / 49

✓ 养精固肾 / 50

猪腰小米粥 补肾强腰、开胃安眠 / 50
鹌鹑杏仁粥 补肾壮阳、增强体力 / 51
山药虾仁粥 补肾健脾、增强免疫力 / 51

✓ 润肤养颜 / 52

樱桃银耳粥 补血、美容养颜 / 52
鸽蛋银耳粥 补血养胃、润肤养颜 / 53
猪血大米粥 补血美容、排毒养颜 / 53

✓ 祛斑美白 / 54

荔枝红豆粥 祛斑美白、红润肌肤 / 54
薏米牛奶粥 增强皮肤张力 / 55
番茄猪骨粥 补血强身、美白润肤 / 55

✓ 防皱抗衰 / 56

甜奶黑芝麻粥 防皱抗衰、润泽肌肤 / 56
西瓜皮大米粥 清热排毒、润肤美容 / 57
核桃紫米葡萄干粥 滋阴补血、美白肌肤 / 57

✓ 明眸亮眼 / 58

银耳猪肝粥 养肝明目、润肤美容 / 58
羊肝明目粥 补肝明目 / 59
鸡肝小米粥 防治近视 / 59

✓ 乌发秀发 / 60

三黑乌发粥 补血、乌发 / 60
何首乌乌发粥 补肾强肝、乌发 / 61
黑芝麻美发粥 增加头发光泽 / 61

✓ 丰胸美胸 / 62

木瓜排骨粥 润泽肌肤、丰胸美胸 / 62
花生猪蹄粥 嫩肤美胸 / 63
银耳木瓜粥 丰胸美肤、排毒养颜 / 63

✓ 纤体塑身 / 64

红豆绿豆瘦身粥 利尿排毒、减肥 / 64
银耳菊花粥 排毒润肠、减肥塑身 / 64

PART 4

防病去病养生粥膳

✓ 高血压 / 66

海带绿豆粥 降血压、降血脂 / 66
玉米粥 降低胆固醇、预防高血压 / 67
豆浆大米粥 预防高血压 / 67

✓ 高脂血症 / 68

小米黄豆粥 预防心血管疾病 / 68
红枣菊花粥 预防高脂血症、降血压 / 69
香菇玉米粥 降血脂、防治动脉硬化 / 69

✓ 冠心病 / 70

山楂麦芽粥 防治冠心病 / 70
五色豆粥 防治心脑血管疾病 / 71

芝麻核桃粥 降低胆固醇、防治冠心病 / 71

✓ 糖尿病 / 72

玉米绿豆粥 保持血糖稳定 / 72
山药枸杞粥 降血糖、降血脂 / 73
乌鸡大米葱白粥 提高糖尿病患者适应能力 / 73

✓ 贫血 / 74

花生红枣蛋糊粥 补血、补充体力 / 74
桂圆红枣粥 补血安神、消除疲劳 / 75
猪肝菠菜粥 预防缺铁性贫血 / 75

✓ 心烦失眠 / 76

小米绿豆粥 清心安神、除烦助眠 / 76

糯米小麦粥 养心安神、除烦止渴 / 77

荔枝大米粥 补心安神 / 77

✓ 口腔溃疡 / 78

荠菜小米粥 防治口腔溃疡, 加快伤口愈合 / 78

蒲公英绿豆粥 清热解毒, 防治口腔溃疡 / 78

✓ 感冒 / 79

葱白大米粥 防治风寒感冒 / 79

生姜大米粥 防治风寒感冒、胃寒呕吐 / 79

✓ 咳嗽 / 80

百合粥 润肺止咳、宁心安神 / 80

莲子大米粥 防治咳嗽 / 81

冰糖银耳红枣雪梨粥 润肺止咳 / 81

✓ 消化不良 / 82

大麦米粥 健胃消食 / 82

茶叶大米粥 补脾养胃、消食通便 / 83

甜藕粥 开胃助食 / 83

✓ 便秘 / 84

什锦糙米粥 通便排毒、防治便秘 / 84

香蕉粥 润肺滑肠、防治便秘 / 85

芋头香粥 润肠通便、滋阴润燥 / 85

✓ 脂肪肝 / 86

菠菜枸杞粥 养肝明目 / 86

紫菜虾皮粥 降低胆固醇 / 87

海带豆粉粥 降低血脂、降低胆固醇 / 87

✓ 骨质疏松 / 88

南瓜牛奶大米粥 预防骨质疏松 / 88

阿胶粥 强筋健骨 / 89

皮蛋虾仁粥 提高免疫力、补充钙质 / 89

✓ 腹泻 / 90

薏米山药粥 健脾补肾 / 90

高粱羊肉粥 防治腹泻、补血强身 / 90

✓ 湿疹 / 91

冬瓜薏米粥 清热消肿、祛斑美白 / 91

百合绿豆薏米粥 利尿解毒、润泽肌肤 / 91

✓ 痤疮 / 92

薏米雪梨粥 清热去火, 令皮肤光泽细腻 / 92

荸荠绿豆粥 防治痤疮 / 92

✓ 月经不调 / 93

玫瑰香粥 防治月经不调 / 93

益母草大米粥 活血调经、利水消肿 / 94

当归大米粥 活血调经、补血安神 / 94



不同人群养生粥膳



✓ 幼儿 / 96

蛋黄大米粥 营养全面、益智健脑 / 96

肉末紫菜粥 促进身体发育、增强记忆 / 97

油菜土豆粥 防治宝宝习惯性便秘 / 97

✓ 中老年人 / 98

燕麦圆白菜粥 抗衰老、健脾胃 / 98

莲子八宝粥 降低血脂、补肝降压 / 99

绿豆银耳粥 去热解毒、延缓衰老 / 99

✓ 脑力劳动者 / 100

核桃紫米粥 补血明目、滋养大脑 / 100

三菇小米粥 提高记忆力、补脑健脑 / 101

松子仁粥 维护脑细胞和神经的功能 / 101

✓ 体力劳动者 / 102

燕麦牛丸粥 强筋健骨、增强体力 / 102

咸蛋鸭肉粥 养血补虚、补充体力 / 102



不同体质养生粥膳



气虚体质者 / 104

- 大麦牛肉粥 补益气血、健脾养胃 / 104
- 人参茯苓二米粥 补虚益气、健脾养胃 / 105
- 羊肉胡萝卜粥 温补气血、御寒补身 / 105

阴虚体质者 / 106

- 黑豆大米粥 滋阴补肾 / 106
- 香菇瘦肉粥 滋阴 / 107
- 红豆花生大枣粥 滋阴补血 / 107

阳虚体质者 / 108

- 韭菜大米粥 健脾暖胃、补肾益阳 / 108
- 牛肉小米粥 益肾壮阳、强筋健骨 / 109
- 黄鳝小米粥 益肾壮阳、补脑健身 / 109

痰湿体质者 / 110

- 黄芪山药薏米粥 补脾、利水除湿 / 110
- 鲜虾冬瓜粥 利水除湿、去痰 / 111
- 山药糯米粥 健脾益胃、益肺止咳 / 111

淤血体质者 / 112

- 薏米燕麦红豆粥 美白祛斑、益肝补血 / 112
- 油菜大米粥 活血化淤、养颜美容 / 113
- 燕麦南瓜大米粥 益肝养胃、改善血液循环 / 113

气郁体质者 / 114

- 甘麦红枣粥 理气解郁、养心安神 / 114
- 萝卜大米粥 顺气健胃、清热消痰 / 115
- 果香糯米粥 健脾养胃、助消化 / 115

湿热体质者 / 116

- 绿豆黄瓜粥 清热解毒、利水化湿 / 116
- 海带冬瓜粥 消痰去湿、清热解毒 / 117
- 荷叶大米粥 清热解暑、健脾利湿 / 117

特禀体质者 / 118

- 苦瓜大米粥 清热解毒、提高免疫力 / 118
- 绿豆菜心粥 提高免疫力、抗过敏 / 118



营养加倍的佐粥菜点



清粥小菜 / 120

- 四川泡菜 开胃提神、醒酒解腻 / 120
- 韩国泡菜 有益肠道、预防便秘 / 120
- 花生芹菜 预防高血压 / 120
- 香椿拌豆腐 促进大脑发育 / 121
- 拌海带丝 止咳平喘、去脂降压 / 121
- 金针菇拌肚丝 增强智力、润肠明目 / 121

简易热炒 / 122

- 荷塘小炒 健脾开胃、消食止渴 / 122
- 雪菜炒蚕豆 利湿消肿、止血解毒 / 122
- 黄瓜炒豆干 清热消肿、润肤补钙 / 122
- 蚂蚁上树 开胃爽口、补虚强身 / 123
- 家常茄子 防治心血管疾病 / 123

- 榄菜肉碎四季豆 消暑去湿、利水消肿 / 123

醇味蒸卤 / 124

- 粉蒸排骨 滋阴壮阳、益精补血 / 124
- 咸蛋蒸肉饼 营养丰富、延缓衰老 / 124
- 香卤豆腐干 有益心脏 / 124
- 卤蛋 健脑益智、保护肝脏 / 125
- 卤鸭翅 强腰健胃、润泽肌肤 / 125
- 卤牛肉 补脾益胃、强筋健骨 / 125

精致餐点 / 126

- 香菇猪肉蒸饺 补肾养血、提高免疫力 / 126
- 煎红薯饼 保持血管弹性、防治便秘 / 126
- 糯米豆沙卷 健脾暖胃、利水消肿 / 126

索引 / 127