

食 | 用 | 主 | 义



Zhou Yang NüRen

养女人

刘玉庆 ◎ 主编

专家
推荐

88 款经典
女人养生粥

科学**搭配**，营养**健康**，
给女人最贴心的**呵护**！

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



Zhou Yang NüRen

养女人

刘玉庆 © 主编



科学**搭配**，营养**健康**，给女人最贴心的**呵护**！

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

粥养女人 / 刘玉庆主编. — 北京: 北京出版社,
2013. 6
(食用主义)
ISBN 978-7-200-09761-0

I. ①粥… II. ①刘… III. ①女性—粥—食物养生—
食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 065394 号

食用主义

粥养女人

ZHOU YANG NÜREN

刘玉庆 主编

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京市雅迪彩色印刷有限公司

*

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 5.25 印张 40 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-09761-0

定价: 18.80 元

质量监督电话: 010-58572393

前言

早在四千多年前，中国文字中就有了关于粥的记载。据传说，最早煮粥、食粥的人是黄帝。大概就是从这时起，粥便成为人类饮食中不可或缺的组成部分。不仅如此，历史上，流传着许多帝王将关于粥的传说，例如，为了纪念春秋晋文公贤臣——介子推的寒食粥、传说由明朝皇帝朱元璋始创的腊八粥，等等。

与米饭相比，粥更容易被人体消化，粥中的营养物质更容易被人体吸收，更适合体质虚弱、脾胃功能差、消化功能弱的人。与汤水相比，食粥能够让人饱腹，有助于驱走饥饿感、补充体力、抵抗疲劳。

不过，在今天，我们推崇食粥，尤其推崇食杂粮粥，完全在于它的养生保健功效。对女人来说，粥羹养人，常食粥能令容颜丰满，肌肤润泽；粥羹强身，常食粥有助于驱除风寒，暖腹调经，活血通络；粥羹排毒，常食粥有利于清洁肠胃，润肠通便；粥羹瘦身，食粥容易饱腹，不会吃得过饱，有利于控制饮食热量，进而控制体重。

本书精选了88款适合女性的经典家常养生粥，例如有养颜功效的百合桃花粥、银耳杏仁粥；有调理气血、月经的酒酿红糖糯米粥、玫瑰糯米粥；有养心安神的薄荷粥、合欢花山药粥；有保健强身的牛奶蜂蜜粥、番茄青豆粥，等等，并详细讲述了每种粥的食物原料搭配、做法和营养功效，对女性的日常饮食保健和养生具有一定指导意义。

现代人多食膏粱厚味，殊不知杂粮果蔬、清淡粥羹更具有养生价值。愿每一位女性都能够正确对待饮食，并在饮食中吃出健康，吃出美丽，吃出长寿！







第1章 护肤养颜 明日乌发

美白祛斑，

保湿抗皱 / 002

豆浆粳米粥 / 003

苹果糯米粥 / 004

海带排骨粥 / 005

栗子山药粥 / 006

杂豆菜蔬粥 / 007

玫瑰薏仁粥 / 008

百合桃花粥 / 009

祛痘消炎，

改善皮肤问题 / 010

紫菜虾皮糙米粥 / 011

花菜番茄糙米粥 / 012

黄瓜粳米粥 / 013

鸡肉黄瓜薏仁粥 / 014

绿豆薏仁粥 / 015

银耳杏仁粥 / 016

三仁粥 / 017

缓解眼疲劳，

保护视力 / 018

菊花枸杞粥 / 019

猪肝粥 / 020

南瓜粥 / 021

胡萝卜鸡蛋粥 / 022

胡萝卜玉米面粥 / 023

绿茶小米粥 / 024

西兰花牛肉粥 / 025

滋养头发，

秀发乌发 / 026

核桃粳米粥 / 027

黑豆粥 / 028

三黑滋补粥 / 029

薏仁黑米粥 / 030

花生荞麦粥 / 031

莴笋小米粥 / 032

菠菜粥 / 033

目录

CONTENTS

第2章 养血调经 改善内分泌

气血足， 女人才美 / 036

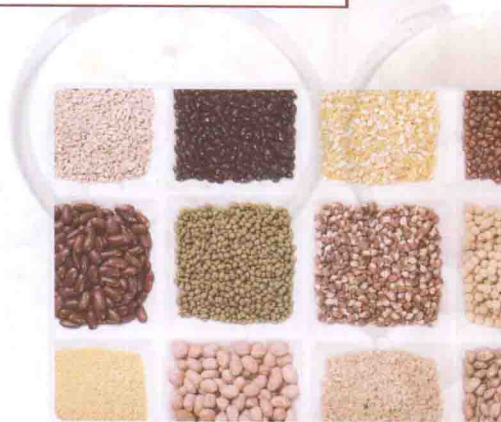
- 八宝粥 / 037
- 山药粥 / 038
- 红枣糯米粥 / 039
- 酒酿红糖糯米粥 / 040
- 小米红枣粥 / 041
- 桂圆黑米粥 / 042
- 核桃紫米粥 / 043

调理月经， 做轻松女人 / 044

- 山药薏仁豆浆粥 / 045
- 番茄菠萝粥 / 046
- 玫瑰糯米粥 / 047
- 素馨花鸡肉粥 / 048
- 益母草红糖小米粥 / 049

内分泌好， 女人才真好 / 050

- 红枣燕麦粥 / 051
- 桂圆豆浆糯米粥 / 052
- 百合银耳糯米粥 / 053
- 桃花猪蹄粥 / 054
- 杭白菊山药白扁豆粥 / 055



**丰满乳房，
女人永远的追求 / 056**

黄花菜猪蹄粥 / 057

蒲公英银花粥 / 058

橘饼红米粥 / 059

丝瓜燕麦粥 / 060

芋头粥 / 061

**保护卵巢和子宫，
为幸福护航 / 062**

二麦花生粥 / 063

茄汁玉米面粥 / 064

核桃板栗鸡肉粥 / 065

银耳莲藕糯米粥 / 066

菠菜鸡蛋小米粥 / 067

第3章 护心安神 解郁除烦

**祛烦除躁，
安神养心 / 070**

薄荷粥 / 071

绿豆粳米粥 / 072

丝瓜芸豆粥 / 073

小麦红枣粥 / 074

西洋参糯米粥 / 075

**减压抗疲劳，
做快乐女人 / 076**

荞麦红豆粥 / 077

玉米红薯粥 / 078

香菇牛肉芋头粥 / 079

桂圆莲子安神粥 / 080

合欢花山药粥 / 081

芦笋花生豌豆粥 / 082

猪血粳米粥 / 083



第4章 排毒减脂 保健强身

润肠通便，消脂瘦身 / 086

红薯大麦粥 / 087

蚕豆高粱粥 / 088

青菜豌豆粥 / 089

荷叶粥 / 090

冬瓜荷叶粥 / 091

净化血液， 降血糖、降血脂和降血压 / 092

芹菜粳米粥 / 093

山楂粳米粥 / 094

玉米大楂花豆粥 / 095

玉米小楂蔬菜粥 / 096

玉米面南瓜粥 / 097

睡眠好，女人更健康 / 098

百合莲子豆浆粥 / 099

红枣小麦豆浆粥 / 100

牛奶蜂蜜粥 / 101



对症防治感冒 / 102

生姜红糖粥 / 103

苏叶粥 / 104

杭白菊白糖粥 / 105

清咽利喉、化痰止咳 / 106

白萝卜陈皮粥 / 107

荸荠白萝卜粥 / 108

桑叶粥 / 109

调和脾胃助消化 / 110

番茄青豆粥 / 111

焦米粥 / 112



第1章

护肤养颜 明目乌发

女人的美丽不仅得益于合体的服装和化妆品，更需要对身体内部进行调理。传说清朝秦淮名妓董小宛每天用茶水熬粥食用，佐以香菜、豆豉，久而久之修成了“眼如横波、气若湘兰、体如白玉、人如年华”的绝世容颜。虽然传说难免夸大其词，不过清淡的饮食，爽口的小粥，确实有助于人体对营养的消化吸收，有着健体养颜的作用。



美白祛斑，保湿抗皱

东方女性以皮肤白皙为美。

皮肤是否白皙与皮肤中的黑色素有关。然而，日常生活中的紫外线照射，会使皮肤基底层中的“黑色素”发生变化，生成一种保护皮肤的物质。同时，在皮肤细胞新陈代谢的作用下，基底层中的黑色素会逐渐向表皮层移动，致使皮肤出现色斑、肤色不匀等问题。另外，人体内的毒素不能及时排出，天长日久，也会作用于皮肤，令肤色黯淡。

饮食中的维生素C、维生素E都是抗氧化剂，能帮助抑制氧化，阻止色素沉积。维生素B₆有助于淡化黑色素。膳食纤维能吸附肠道中的毒素，并以粪便的形式把体内毒素排出体外。许多豆类杂粮、新鲜蔬果、坚果等食物中都含有丰富的维生素C、维生素E、维生素B₆、膳食纤维等成分，经常用这些食物搭配熬粥食用，有助于美白淡斑。此外，粥中丰富的汤水能补充人体中的水分，有助于皮肤保湿，抗皱防衰。

推荐 杂粮

粳米、糯米、薏仁、红豆、
绿豆、芸豆、黑豆



推荐 蔬果

山药、海带、菠菜、苹果
黄瓜、芹菜、小油菜



其他 食物

黄豆浆、猪排骨、板栗、
百合、玫瑰花、桃花



美白祛痘，除斑防皱，防治皮肤过敏

豆浆粳米粥

食材

粳米100克，黄豆浆适量。

做法

1. 粳米用清水淘洗，并浸泡30分钟。
2. 锅中倒入适量清水，烧沸后放入粳米，煮沸后改小火熬至粥熟，然后兑入已经烧开的豆浆，烧沸即可。

功效

粳米中富含人体需要的各种氨基酸、蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁等成分，有补中益气的功效，能促进血液循环，防治过敏性皮肤病；豆浆富含植物蛋白、磷脂、B族维生素、铁、钙等成分，有清热补虚的功效，能调理内分泌，祛除青春痘、暗疮，令皮肤白皙润泽。这款粥由于能够滋补气血、促进血液循环、调理内分泌，所以有美白祛痘、除斑防皱、防治皮肤过敏的作用。

贴心提示

煮粥的水不要太多，以米粒熟烂时粥较黏稠为宜，兑入豆浆后粥的稀稠才恰到好处，豆浆口味才浓；也可以直接用烧开的豆浆煮粥。

1



2



贴心提示

苹果削皮后容易氧化变色，最好在入锅前削皮切丁，直接放入锅中。

补益气血，淡化面部色斑，令肤色红润

苹果糯米粥

食材

糯米100克，苹果1~2个。

做法

1. 糯米用清水淘洗并浸泡3小时以上。
2. 苹果削皮，去核，切成小丁。
3. 锅中倒入适量清水，烧沸后放入糯米，煮沸后改小火熬至米粒熟烂，然后放入苹果丁，继续煮5分钟即可。

功效

糯米中富含蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、钙、磷、铁等成分，有健脾暖胃、补中益气的功效；苹果中富含维生素C、果酸，有助于抑制黑色素、祛斑美白。二者搭配食用，有助于滋补气血，促进血液循环，淡化面部色斑。



食材

粳米100克，猪排骨500克，干海带100克，葱花、姜片、食盐各适量。

做法

1. 干海带用清水泡发3小时，洗净后切成小块；猪排骨洗净后焯一下水。
2. 粳米略微淘洗后，用清水浸泡30分钟。
3. 锅中倒入适量清水，烧沸后放入排骨、海带、姜片，煮沸后改小火煲60分钟，然后把排骨海带汤倒入粥锅，放入粳米煮至米粒熟烂，放入葱花，调入适量食盐即可。

功效

海带中富含碘、粗蛋白、粗纤维、钙、铁等成分，能促进甲状腺素合成，滋润皮肤，延缓衰老；猪排骨中富含蛋白质、脂肪、多种维生素、骨胶原、骨黏蛋白、钙等成分，有补中益气、养血健骨、润泽肌肤的作用。这款粥有助于润肤保湿、除皱抗斑，保持皮肤弹性，延缓皮肤衰老。

贴心提示

煲排骨汤时，可以滴入几滴醋，有利于排骨中的钙质溶解。



润肤保湿，保持皮肤弹性，延缓衰老

海带排骨粥

保湿润肤，维持皮肤弹性，令气色红润

栗子山药粥



食材

粳米100克，山药100克，生栗子适量。

做法

1. 粳米略微淘洗后，用清水浸泡30分钟。
2. 山药削皮，洗净后切成小块；生栗子剥壳去皮备用。
3. 锅中倒入适量水，大火烧沸后放入所有食材，煮沸后改小火熬至食物软烂。

功效

山药中富含淀粉酶、多酚氧化酶、黏液蛋白、多种维生素等成分，有健脾开胃、润肺补肾的功效，女人常吃能益气养血，暖手脚；栗子也有养胃健脾、补肾活血的作用。这款粥有助于滋养皮肤，维持皮肤滋润和弹性，令气色红润。

贴心提示

山药削皮后容易氧化发黑，所以最好在烹饪前削皮切块，直接入锅；如果已经切好的山药不能马上入锅烹饪，宜用淡盐水浸泡。另外，如果山药黏液粘到手上，可在清水中加入少量醋来清洗。

1



2



3

