

掌握最温暖的养生智慧

一碗粥，一碗汤，

养生 滋补 贴心

图说健康生活系列

- ◇ 二组常用汤粥食材的黄金搭配
- ◇ 集近60种养生功效于一体
- ◇ 200多款精品粥膳汤饮

ZHOU SHAN
TANG YIN
YANG GUO QUAN SHU



养
疗
全
书

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
141230000300690



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

呵护人体健康，掌握不生病的智慧
内养外护，轻轻松松得健康
【牛皮卷典藏怀旧版】
养生智慧 家庭必读

图说健康生活系列

ZHOUSHAN TANGYIN
YANGLIAO QUANSHU



粥膳汤饮

养疗全书

崔晓丽◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

粥膳汤饮养疗全书 / 崔晓丽编著. —北京: 中国人口出版社,
2014.1

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5101-2047-3

I. ①粥… II. ①崔… III. ①粥-食物疗法-图解 ②汤菜-食物疗法-
图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291198号

粥膳汤饮养疗全书

崔晓丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	14
字数	150千
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2047-3
定价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，很多人反倒认为西医有见效快等优点，从而摒弃了中医，于是，如何传承和发扬祖国的传统医学，就成了值得我们思考的一件大事。

这两年，“养生保健”这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，首先就要养成一个良好的生活习惯。其次在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈一辈实地验证过，再总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于操作；经济实惠；历经了千年的传承，历久弥新。它们无疑是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医生。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那是我们最开心的事情了。

崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长

中国针灸协会会员

中国中医药协会会员

中国国际减肥美体行业协会常务理事



第一章

粥膳，流传千年的家常养生法

- 2 • 粥膳养生的起源和发展
- 2 • 东汉时期
- 2 • 隋唐时期
- 2 • 宋代
- 2 • 金元时期
- 3 • 明清时期
- 3 • 现代
- 4 • 四步做好家常粥膳
- 5 • 煮出营养、美味粥膳的小妙招
- 5 • 选择稳定性高的锅具
- 5 • 淘米方法有讲究
- 5 • 煮一碗好吃的粥底
- 5 • 选择原料不可随意
- 6 • 粥底原料分开煮更美味
- 6 • 学会使用高汤
- 6 • 煮粥不放碱更有营养
- 6 • 食用油可防止溢锅

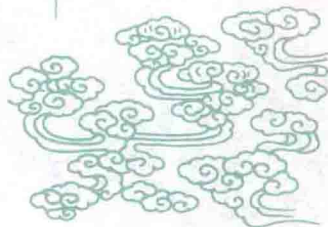
第二章

美味汤饮，滋养全家

- 8 • 汤饮养生的起源和发展
- 9 • 煲汤的常用锅具
- 9 • 沙锅
- 9 • 高压锅

目

录





- 9 • 瓦罐
- 9 • 焖烧锅
- 10 • 常用煲汤材料巧选购
- 10 • 常见食材的选购
- 12 • 常见中药的选购
- 13 • 煲汤必杀技：汤底
- 13 • 猪骨高汤
- 13 • 鸡汤
- 13 • 海鲜高汤
- 13 • 香甜奶油汤
- 13 • 牛骨高汤
- 13 • 骨肉香料汤
- 14 • 蔬菜高汤
- 14 • 番茄高汤
- 14 • 香菇高汤
- 14 • 泡菜鸡骨汤底
- 14 • 苹果高汤
- 14 • 咖喱汤底
- 15 • 煲出营养美味鲜汤的小妙招
- 15 • 材料要新鲜
- 15 • 材料要清洗干净
- 15 • 材料放入时间有讲究
- 16 • 正确用水
- 16 • 适度添放调料
- 16 • 掌握煲汤时间
- 16 • 掌握煲汤火候
- 16 • 清汤、浓汤随心换

第三章

常用粥膳汤饮食材的黄金搭配

- 18 • 猪蹄+花生
- 18 • 花生猪蹄小米粥
- 18 • 猪蹄花生红枣汤
- 19 • 鸡肉+红枣
- 19 • 红枣枸杞鸡汤
- 19 • 红枣莲子鸡汤
- 20 • 海带+猪肉
- 20 • 海带瘦肉粥
- 20 • 海带香菇腔骨汤
- 21 • 鸡肉+栗子
- 21 • 香菇栗子鸡汤
- 21 • 鸡肉芋头汤
- 22 • 胡萝卜+畜肉
- 22 • 胡萝卜牛肉汤
- 22 • 川贝百合安神汤
- 23 • 猪肝+菠菜
- 23 • 猪肝菠菜粥
- 23 • 菠菜猪肝汤
- 24 • 西红柿+鸡蛋
- 24 • 西红柿鸡蛋玉米粥
- 24 • 西红柿鸡蛋汤
- 25 • 韭菜+虾
- 25 • 鲜虾韭菜粳米粥
- 25 • 猪血豆腐汤
- 26 • 红枣+莲子
- 26 • 莲枣猪血汤

- 26 • 猪肠莲子枸杞汤
- 27 • 红枣+桂圆
- 27 • 三米桂圆红枣粥
- 27 • 桂圆羊肉汤
- 28 • 银耳+莲子
- 28 • 莲子红枣银耳粥
- 28 • 莲子银耳山药汤



第四章

粥膳汤饮护养脏腑

30 • 养肝护肝

31 • 羊肝粥

31 • 猪肝瘦肉滋补粥

32 • 菊花蛋饼汤

32 • 枸杞子黄芪保肝汤

33 • 补肾壮阳

34 • 香菇羊骨糯米粥

34 • 韭菜粥

35 • 鲜虾青苹果姜汤

35 • 虾仁猫耳朵汤

36 • 猪腰萝卜双花汤

36 • 蚝油羊肉洋葱汤

37 • 健脾养胃

38 • 椰汁紫米粥

38 • 陈皮黄芪猪肚粥

39 • 土豆盖菜汤

39 • 芋头豌豆苗汤

40 • 清肠排毒

41 • 红薯粳米粥

41 • 黑木耳红枣粥

42 • 美味牛蒡豆皮汤

42 • 双色太极浓汤

43 • 养肺护肺

44 • 银耳西米粥

44 • 百合鲫鱼糯米粥

45 • 雪梨鲜奶白果汤

45 • 苹果杏仁银耳汤

46 • 养心安神

47 • 酸枣仁粳米粥

47 • 芝麻桂圆小米粥

48 • 枸杞百合莲子汤

48 • 银鱼茼蒿汤



第五章

粥膳汤饮荣养全身

50 • 益气养血

51 • 红枣阿胶粥

51 • 山药红枣小米粥

52 • 黑木耳鲳鱼汤

52 • 黄芪桂圆牛肉汤

53 • 竹荪煲乌鸡

53 • 人参煲仔鸡

54 • 滋阴润燥

55 • 黄瓜雪梨山楂粥

55 • 蛤蜊膏蟹粥

56 • 百合双豆瘦肉汤

56 • 黑木耳鲫鱼汤

- 57 • 猪皮老鸭汤
- 57 • 蛭子汤
- 58 • **活血化瘀**
- 59 • 山楂粥
- 59 • 甜味红花玉米粥
- 60 • 油菜墨鱼汤
- 60 • 红椒茄子汤
- 61 • **清热解毒**
- 62 • 绿豆粳米粥
- 62 • 薏米百莲粥
- 63 • 瘦肉海带黑木耳汤
- 63 • 蛋皮苋菜汤
- 64 • **通经活络**
- 65 • 干姜红糖粥
- 65 • 茭白猪蹄汤

- 66 • **利水消肿**
- 67 • 四味粥
- 67 • 莲子冬瓜粳米粥
- 68 • 薏米海带蛋片汤
- 68 • 消肿冬瓜汤
- 69 • **健脑益智**
- 70 • 鱼肉生菜补脑粥
- 70 • 鹌鹑蛋菜心粥
- 71 • 菜心鱼头汤
- 71 • 冬笋黄鱼汤
- 72 • **延年益寿**
- 73 • 松仁粳米粥
- 73 • 皮蛋香菇大米粥
- 74 • 黄金豆腐煲
- 74 • 酸菜豆腐丸子汤

第六章 粥膳汤饮改善常见疾病

- 76 • **高血压**
- 77 • 山楂荞麦粥
- 77 • 芹菜粳米粥
- 78 • 鸡腿洋葱粥
- 78 • 冰糖蒜汤
- 79 • 洋葱核桃汤
- 79 • 金针菇西红柿汤
- 80 • 葱白蒜汤
- 80 • 香菇木耳淡菜汤



81 • 低血压

82 • 红枣粳米粥

82 • 西红柿菠菜香粥

83 • 蜜枣菜干乌鸡汤

83 • 咖喱猪肉汤

84 • 心脏病

85 • 燕麦猕猴桃苹果粥

85 • 红豆鲤鱼糯米粥

86 • 猪肉末茄条蒜味汤

86 • 咖喱西红柿鸡丁汤

87 • 糖尿病

88 • 苦瓜粳米粥

88 • 海带豆腐汤

89 • 腐竹黑木耳汤

89 • 苦瓜猪肚降糖汤

90 • 高血脂

91 • 杏仁薏米绿豆粥

91 • 大米莲藕绿豆甜粥

92 • 燕麦粥

92 • 干贝冬瓜丝粥

92 • 草菇虾仁冬瓜汤

93 • 贫血

94 • 补血花生粥

94 • 瘦肉双丁黑米粥

95 • 胡萝卜猪肝粳米粥

95 • 西红柿红枣粥

96 • 红枣栗子鸡汤

96 • 红枣金针菇汤

97 • 脂肪肝

98 • 青豆冬瓜粥

98 • 冰糖木瓜双耳汤

99 • 玉米虾仁汤

99 • 胡萝卜菜汤

100 • 神经衰弱

101 • 红糖苹果小米粥

101 • 黑芝麻甜奶粥

102 • 桂圆姜汁粥

102 • 核桃银耳汤

103 • 失眠

104 • 南瓜百合粥

104 • 苹果鲜奶麦片粥

105 • 紫菜西红柿蛋汤

105 • 牛腩双瓜汤

106 • 健忘

107 • 枸杞子核桃粥

107 • 双米草菇粥

108 • 醪糟鸡蛋汤



108 • 花生牡蛎瘦肉汤

109 • 头痛

110 • 八珍香粥

110 • 天麻鸽子汤

111 • 牙痛

112 • 生地粳米粥

112 • 银花山楂蜂蜜汤

113 • 食欲不振

114 • 双椒肉粒粥

114 • 榨菜肉片酸菜汤

115 • 消化不良

116 • 菠萝西米粥

116 • 椰子山楂粳米粥

117 • 二皮山楂汤

117 • 山楂瘦肉汤

118 • 胃痛

119 • 胡萝卜小米粥

119 • 鸡蛋海苔汤

120 • 健胃蔬菜汤

120 • 香甜红枣南瓜汤

121 • 胃及十二指肠溃疡

122 • 粳米甜粥

122 • 百合蜂蜜汤

123 • 玉兰锅巴蘑菇汤

123 • 果味银耳芙蓉汤

124 • 便秘

125 • 香蕉冰糖粳米粥

125 • 麦片蛋花甜味粥



126 • 燕麦雪菜肉末粥

126 • 银耳桂花汤

127 • 草菇猪小肠汤

127 • 红薯大芥菜汤

128 • 腹泻

129 • 红花生姜糯米粥

129 • 红花山药粳米粥

130 • 薏米老鸭汤

130 • 桂圆山药汤

131 • 痔疮

132 • 墨鱼肉丁双汁粥

132 • 乌鸡绿豆冬瓜粥



- 133 • 吉庆粉丝煲
- 133 • 枸杞子木耳莴笋汤
- 134 • 胆结石**
- 135 • 羊肉生姜大米粥
- 135 • 鳕鱼薯块汤
- 136 • 胆囊炎**
- 137 • 芹菜牛肉粥
- 137 • 树椒荸荠芋头汤
- 138 • 玉米浓汤
- 138 • 香梨老鸭汤
- 139 • 口腔溃疡**
- 140 • 圆白菜虾仁姜丝粥
- 140 • 西红柿翅根汤
- 141 • 感冒**
- 142 • 甜味玉米粳米粥
- 142 • 土豆牛肉汤
- 143 • 麻辣萝卜干汤
- 143 • 苹果萝卜牛肉汤
- 144 • 鼻炎**
- 145 • 鲜奶藕粉甜味粥
- 145 • 海参大米粥
- 146 • 猪肝豌豆汤
- 146 • 双丝黄花汤
- 147 • 咳嗽**
- 148 • 蔗浆粳米粥
- 148 • 杏仁梨糖粥
- 149 • 扇贝蕨菜瘦肉汤
- 149 • 咸蛋猪肉汤

- 150 • 哮喘**
- 151 • 贡梨粥
- 151 • 银鱼萝卜糯米粥
- 152 • 鲫鱼川贝汤
- 152 • 萝卜天冬瘦肉汤
- 153 • 骨质疏松**
- 154 • 香菇鸡翅粳米粥
- 154 • 草鱼腐竹猪骨粥
- 155 • 花生排骨大米粥
- 155 • 滋补鲍鱼汤
- 156 • 青菜蛋花汤
- 156 • 虾仁鸡丝笋片汤
- 157 • 膝关节炎**
- 158 • 当归玉米粥
- 158 • 牛蒡小排鲜汤
- 159 • 耳鸣**
- 160 • 冬菇鸡粒粥
- 160 • 虾仁蜜豆糯米粥
- 161 • 紫菜蛋花汤
- 161 • 紫菜黄瓜汤
- 162 • 中耳炎**
- 163 • 虾仁绿茶粳米粥
- 163 • 豆腐海鲜汤
- 164 • 免疫力低下**
- 165 • 牛杂米粉粥
- 165 • 麦片牛丸芹菜粥
- 166 • 杏鲍菇仔鸡汤
- 166 • 菊花乳鸽强身汤

第七章

粥膳汤饮呵护两性

168 • 阳痿

169 • 花生泥鳅冲菜粥

169 • 牡蛎大米粥

170 • 鳝鱼肉丝冬菜粥

170 • 补肾蛤蚧汤

171 • 早泄

172 • 栗子猪腰粥

172 • 双菇蛤蜊汤

173 • 鸡肉虾仁萝卜汤

173 • 百叶结酥腰汤

174 • 前列腺炎

175 • 猕猴桃大米粥

175 • 莲须芡实粥

176 • 萝卜荸荠汤

176 • 猪肉荸荠汤

177 • 月经不调

178 • 鸡汤大米粥

178 • 玫瑰粥

179 • 当归鸡肉汤

179 • 红糖老姜汤

180 • 更年期综合征

181 • 鲮鱼双豆大米粥

181 • 玫瑰银花粥

182 • 香椿豆腐粥

182 • 咖喱玉米鸡汤

183 • 菇笋豆腐汤

183 • 丝瓜豆腐汤

184 • 卵巢疾病

185 • 鲜奶花生养血粥

185 • 马齿苋蒲公英粥

186 • 红花燕窝煲

186 • 虫草乌鸡汤



第八章

粥膳汤饮养颜塑身



188 • 减肥

189 • 莲藕荷叶豆粥

189 • 辣椒生姜粥

190 • 豆苗鱼丸汤

190 • 芒果枸杞子银耳汤

191 • 丰胸

192 • 木瓜糙米粥

192 • 芝麻猪蹄粳米粥

193 • 凤爪排骨汤

193 • 木瓜草鱼汤

194 • 改善皮肤粗糙

195 • 蜂蜜西红柿粥

195 • 鲳鱼豆腐粥

196 • 苦瓜菠萝胡萝卜汤

196 • 养颜鸡汤

197 • 祛痘

198 • 芦荟粳米粥

198 • 芹菜薏米咸味汤

199 • 粉丝猪血汤

199 • 南瓜绿豆汤

200 • 祛斑

201 • 猪骨西红柿护肤粥

201 • 西红柿豆腐浓汤

202 • 祛皱

203 • 杏仁粥

203 • 银耳红枣粳米粥

204 • 腐竹红枣祛皱汤

204 • 翅骨炖鸡汤

205 • 乌发固发

206 • 五仁粳米粥

206 • 黑白芝麻核桃粥

207 • 黑豆凤爪汤

207 • 黑豆牛肉汤

208 • 养护双眼

209 • 枸杞子芥蓝萝卜粥

209 • 羊肝大米粥

210 • 红枣牛肝汤

210 • 枸杞叶菊花绿豆汤





第一章

粥膳， 流传千年 的家常 养生法

粥膳养生是老祖宗留给我们的一个健康、实用的传统养生法。煮粥也是有讲究的，如食材的选择、火候的掌握等都要讲究方法。只有清楚地了解了这些基本知识，才能做出美味、营养、健康的养生粥。

粥膳养生的起源和发展

食粥在我国有着悠久的历史，古人把粥称为“天下第一补物”。有史书记载：黄帝好烹谷为粥。所以，黄帝是我国最早食粥的人，而利用粥膳养生则始于西汉时期。一般认为，汉代司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》是最早记载粥膳具有食疗作用的书籍，书中记载了当时的名医用粥改善病症的事迹。而后，汉墓出土的多种医书中也有关于粥膳食疗的记载。

东汉时期

东汉时期，利用粥膳调养身体有了新发展，那时不仅有前人用过的粥膳食疗单方，还出现了很多将粥膳与药物合用的此类名方。东汉名医张仲景所著的《伤寒杂病论》中就曾记载了很多这类的名方，如桃花汤等，这类名方中均含有粳米的成分。而这里所说的“汤”并不是一般意义的汤，而是指将米煮熟后去渣所成的汤，事实上就是粥熬煮好之后所成的米汤。

隋唐时期

隋唐时期的医学家秉承了前代

人的医学传统，并将粥膳养生继续发扬光大。隋代医书《诸病源候论》与唐代著名医学家孙思邈的《备急千金方》中均记载了一些粥膳食疗方。而《备急千金方》中还收录了民间常用的偏方。如，谷皮糠粥可改善脚气病、羊骨粥具有温补阳气的作用等。

宋代

宋代时，粥膳养生较之前代，有了更大的发展与进步，不仅更为普遍，同时也积累了宝贵的粥膳食疗方。例如，《太平圣惠方》中记载了一百多个粥膳食疗方；《圣济总录》中也记载了一百多方；《养老奉亲书》中则收集了数十方适合中老年人养生长寿的粥膳食疗方。在这些书籍收录的粥膳食疗方中，有些配方至今仍在沿用，如苡蓉羊肉粥、生姜粥等。

金元时期

到了金元时期，粥膳养生也有了进一步的发展。据史书记载，医学史上著名的金元四大家之一的李东垣对粥膳食疗很有研究，在其著作中，他