

健康水饮食

传统养生花式粥

Fancy porridge.

A balanced diet is a healthy diet.

陈敏 编著

广东省出版集团
广东人民出版社



原料

粳米 100 克，木棉花 10 克，冰糖适量。

做法

1. 将木棉花洗净；粳米浸泡、洗净。
2. 将粳米放入锅中，加适量清水，以小火煮粥。
3. 粥将熟时放入木棉花，再煮 10 分钟，粥成后放入冰糖溶化即可食用。



功效

木棉花清热、祛湿、解暑、利尿功效显著，适合在春夏季食用，煮粥煲汤皆可。



赤小豆山楂粥



原料

赤小豆 60 克，山楂 30 克，米 50 克，红糖 30 克。

做法

1. 把赤小豆浸泡半日，洗净；山楂洗净。
2. 将赤小豆、米、山楂一起煮粥。
3. 粥成时，加入红糖即可食用。

功效

此粥对肥胖症有一定效果，对腿部肥胖者更有疗效。但要注意，慢性脾胃虚弱、经常大便稀薄的中老年人不宜服用。



原料

羊肾1对, 羊肉100克, 韭菜150克, 枸杞30克, 粳米100克。

做法

1. 将羊肾对半切开, 切成小块 羊肉、韭菜洗净切碎。
2. 将粳米、羊肉、羊肾、枸杞放进锅里, 加入适量清水, 以小火煮熟。
3. 将熟时放入韭菜, 再煮沸。趁温热时空腹食用。



功效:

羊肾能温补肾气、益髓填精, 为肾虚劳损的常用动物脏器; 羊肉历来被用作补阳佳品, 它能温中祛寒, 温补气血, 开胃健脾, 益肾气, 补形衰; 枸杞为补气生精、壮阳益肾之佳品; 韭菜, 民间又叫壮阳菜、起阳草, 有补肾益阳、健胃提神、调和脏腑等功效。四者和粳米熬成粥, 对肾虚引起的阳痿颇有疗效。



苁蓉羊肉粥



原料

苁蓉20克，羊肉250克，大米50克，盐适量。

做法

1. 将苁蓉切细；羊肉切碎；大米淘净。
2. 取苁蓉加水煮沸后，加入大米，用中火煮沸。
3. 加入羊肉，煮至粥熟，加盐拌匀服食。

功效

每日一剂。可温阳益精。

地黄首乌粥

注意事项：本品有通便作用，大便溏薄者忌食。服地黄首乌粥期间，忌吃葱、蒜、萝卜、猪肉、羊肉。



原料

何首乌 30 克，熟地黄 15 克，粳米 100 克，大枣、冰糖各适量。

做法

1. 将大枣洗净、去核，粳米洗净，稍浸泡。
2. 将何首乌、熟地黄入砂锅煎取浓汁，去渣取汁。
3. 在浓汁中加入粳米、大枣、冰糖，同煮为粥。早、晚餐服食。

功效

益肾抗老，养肝补血。适用于肝肾不足、阴血亏损、头晕耳鸣、头发早白、贫血、神经衰弱、高血脂以及动脉硬化等病症。

双凤壮阳粥





原料

鹌鹑2只，仔公鸡1只，补骨脂、巴戟天、淫羊藿各15克，粳米250克，盐5克，姜丝、料酒各10克，酱油3克。

做法

1. 将鹌鹑及仔公鸡宰杀，放入沸水锅内烫透，去毛及内脏，清水洗净，切成小块，放入盆内，加入料酒、酱油拌匀，腌制入味，待用。
2. 洗净全部中药材，放入砂锅内，加水适量，熬煮2小时，取浓汁，去渣，待用。
3. 把粳米淘洗净，直接放入锅内，倒入药汁，兑少许清水，置旺火上煮开，加入鹌鹑、鸡肉、姜丝、精盐，改小火煮至粥成，即可供食用。

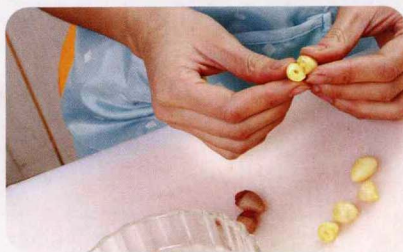


功效

每日早、晚酌量食用，可补肾壮阳，强筋健骨。适用于肾阳亏虚、形寒肢冷、腰腿冷痛之人。



芡实粥



原料

芡实 30 克，糯米 50 克，白果 10 枚。

做法

1. 将白果洗净，去壳去心；糯米洗净，稍浸泡。
2. 将白果与芡实、糯米一起放入锅内，加适量水以大火熬煮。
3. 待粥沸腾后改小火煮烂即可。每日食用一次。

功效

平肝潜阳，以固肾为主。经常服食，有益气、健脾、摄精的功效，适宜于脾肾两虚所致的早泄及慢性肾炎。

食栗补肾粥



黑糯米粥



栗子粥



原料

板栗 30 克，糯米 50 克。

做法

1. 将栗子去皮，切碎；糯米洗净，浸泡。
2. 将糯米和栗子一起放入锅里，加入适量清水，以中火煮粥。
3. 粥成后离火，每日早晚，温热服食。

功效

此方来源于《本草纲目》，能健脾养胃，补中益气。适用于中老年人脾肾虚、腰痛等症，对溏便者有良效。

八宝粥



腊 八 粥

