

中国

ZHONGGUO
YANGSHENG ZHOUSHAN
JINGXUAN

养生粥膳

精选

主编◎张湖德 王 俊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国养生粥膳精选

ZHONGGUO YANGSHENG ZHOUSHAN JINGXUAN

主 编	张湖德	王 俊	
副主编	马烈光	张 红	宋一川
	李 斌	张 杰	刘 晗
编 者	高延培	吴武兰	任恩发
	刘福奇	刘 明	杨凤玲



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

中国养生粥膳精选/张湖德,王俊主编. —北京:人民军医出版社,2005.1

ISBN 7-80194-488-7

I. 中… II. ①张…②王… III. 保健—粥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097653 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:丁 震 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:12.5 字数:300 千字
版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷
印数:0001~4500
定价:25.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书由著名养生学和营养学专家主编,运用营养学、养生学等科学原理,详细阐述了粥膳的养生保健作用、制作与服用方法,常用粥膳的配方、制法及功效,适用于妇女、儿童、中老年人的养生粥膳,适宜春、夏、秋、冬不同季节的养生粥膳,以及常见病症的粥膳治疗等。所选粥膳有的出自中医典籍,有的来源于民间验方,有的是作者的实践经验总结,取材容易,制作简便,养生与治病效果确切,对配制与食用粥膳具有实用性指导价值。适于城乡家庭、饮食行业和基层卫生人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 丁 震

主 编 简 介

张湖德 山东寿张县人，北京中医药大学毕业。现为中央人民广播电台医学顾问，北京中医药大学营养保健品研发中心对外联络部主任，中华营养保健菜肴评审专家，在国内有影响的出版社出版了 20 多部营养学专著，如《黄帝内经饮食养生宝典》、《家庭饮食滋补》、《家庭百病食疗》、《中国养生汤膳精选》、《四时药膳》、《老年药膳》、《美容药膳》、《滋补药膳》、《儿童药膳》、《妇女药膳》、《水果养生与验方》、《水果美容减肥与验方》等。在几十家报社和杂志社发表过有关营养学方面的文章 300 多篇，《中国食品报》还为其开设了“中国营养保健品研发”专栏。

王俊 安徽人，现任北京潘家园医院院长，毕业于清华大学经济管理学系。自幼喜爱烹饪，能亲手烹饪 300 多种菜肴，尤其擅长传统养生粥膳的研究。



粥是人们餐桌上不可缺少的食物，特别是老人、小孩、孕妇、生病的人，对喝粥就更情有独钟了。但是怎样喝粥，喝什么粥才健康，才养生防病、治病，这恐怕在不少人的头脑里就不一定清楚了。本书旨在宣传人们怎样喝粥养生、防病，增强体质。中国的饮食养生博大精深，其中粥膳养生是一个重要方面。我真诚地希望读者认真阅读一下本书，弄明白怎样利用喝粥来养生防病。在写作本书的过程中，北京一些著名饮食营养专家，如何红、李明、张力、李九源、赵博等同志给我提供了大量资料，在此表示衷心感谢。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
2004 年 10 月于北京中医药大学养生室



第一章 粥膳的养生保健作用	(1)
一、粥——世间第一补物.....	(1)
二、粥膳养生源远流长.....	(3)
三、粥膳的功能与分类.....	(5)
(一)白粥	(5)
(二)蔬食粥	(6)
(三)药粥	(7)
(四)无米糜粥	(7)
(五)饮糜粥	(8)
四、从公孙无恙的“高原上的羊肉粥”看粥膳的养生作用	(8)
五、强身健体腊八粥.....	(9)
六、从孙中山先生爱吃猪红粥说起.....	(10)
第二章 养生粥膳的制作与服用	(12)
一、食物的性能.....	(12)
(一)食物的四气	(12)
(二)食物的五味	(13)
(三)食物的升降浮沉	(13)



(四)食物的归经	(14)
(五)以脏补脏	(14)
二、食物的应用	(15)
(一)食物的配伍	(15)
(二)食物的配方原则	(15)
(三)食物的采集	(16)
(四)食物的炮制	(17)
(五)提高食物的消化吸收率	(18)
(六)食物的鲜味对健康有益	(19)
(七)“食物金字塔”模式	(20)
(八)食物中营养素相互作用对人体的影响	(21)
(九)宜重视五味的调配	(22)
(十)制作养生粥膳动物脂肪不宜少	(23)
(十一)食物调配要因人而变	(24)
(十二)普通食物中的补品	(25)
(十三)食物与药物	(26)
(十四)食物中的营养素	(27)
(十五)食物纤维是第七营养素	(28)
三、粥膳的制作	(29)
(一)制作方法	(29)
(二)食物宜鲜不宜生	(30)
(三)食物原料的烹调去腥措施	(31)
(四)淘米不宜用手搓	(32)
(五)煮粥不宜放碱	(33)
四、养生粥的使用原则	(33)
第三章 常用的养生粥膳	(35)
一、谷类养生粥膳	(35)
梗米类粥	(35)



炒米类粥	(36)
粳米类粥	(36)
糯米类粥	(37)
小米类粥	(39)
玉米类粥	(40)
高粱米类粥	(42)
大麦类粥	(43)
小麦类粥	(44)
荞麦类粥	(44)
二、豆薯类养生粥膳	(45)
绿豆类粥	(45)
黑大豆类粥	(46)
黄豆类粥	(47)
豆腐皮类粥	(48)
豆浆类粥	(48)
豌豆类粥	(49)
土豆类粥	(50)
扁豆类粥	(52)
赤小豆类粥	(53)
芋头类粥	(54)
山药类粥	(54)
甘薯类粥	(56)
三、蔬菜类养生粥膳	(57)
芹菜类粥膳	(57)
萝卜类粥	(58)
黄瓜类粥	(59)
菠菜类粥	(60)
韭菜类粥	(61)



冬瓜类粥	(62)
胡萝卜类粥	(63)
干冬菜类粥	(64)
南瓜类粥	(64)
芥菜类粥	(65)
蜀羊泉类粥	(66)
番茄类粥	(67)
丝瓜类粥	(68)
苋菜类粥	(68)
油菜类粥	(69)
咸大头菜类粥	(70)
四、水果类养生粥膳	(70)
莲子类粥	(70)
核桃类粥	(73)
荔枝类粥	(73)
栗子类粥	(74)
山楂类粥	(75)
花生类粥	(76)
大枣类粥	(78)
桂圆类粥	(80)
梨类粥	(81)
杏类粥	(82)
甘蔗类粥	(83)
柿饼类粥	(83)
葡萄类粥	(84)
松子类粥	(85)
木瓜类粥	(86)
西瓜类粥	(86)



枇杷类粥	(87)
刺梨类粥	(88)
五、畜禽类养生粥膳	(89)
猪肉类粥	(89)
猪肾类粥	(91)
猪小肚类粥	(92)
猪蹄类粥	(92)
猪肝类粥	(93)
猪血类粥	(95)
鸡肉类粥	(96)
鸡蛋类粥	(97)
羊肉类粥	(99)
羊肾类粥	(100)
羊肝类粥	(101)
羊奶类粥	(101)
牛肉类粥	(102)
牛肾类粥	(103)
牛百叶类粥	(104)
牛奶类粥	(105)
狗肉类粥	(107)
兔肝类粥	(108)
皮蛋类粥	(108)
鹌鹑类粥	(109)
鸭肉类粥	(110)
鸭蛋类粥	(112)
六、水产类养生粥	(112)
海参类粥	(112)
淡菜类粥	(113)



江珧柱类粥·····	(114)
鲫鱼类粥·····	(116)
螭蝶类粥·····	(116)
梭鱼类粥·····	(117)
海蜇类粥·····	(118)
鲤鱼类粥·····	(118)
海带类粥·····	(119)
鱿鱼类粥·····	(120)
鲛鱼类粥·····	(121)
泥鳅类粥·····	(122)
蚌肉类粥·····	(123)
藕类粥·····	(124)
莼菜类粥·····	(125)
七、调味品类养生粥膳·····	(126)
葱白类粥·····	(126)
醋类粥·····	(127)
辣椒类粥·····	(128)
香菜类粥·····	(129)
姜类粥·····	(130)
大蒜类粥·····	(131)
花椒类粥·····	(132)
蜂蜜类粥·····	(133)
八、中药类养生粥膳·····	(135)
人参粥·····	(135)
灵芝类粥·····	(136)
黄精类粥·····	(137)
金银花类粥·····	(138)
枸杞类粥·····	(139)



葛粉类粥	(140)
百合类粥	(141)
何首乌类粥	(142)
牡蛎类粥	(143)
麦门冬类粥	(144)
菊花类粥	(147)
淡豆豉类粥	(147)
鲜生地黄类粥	(148)
玉竹粥	(149)
芡实类粥	(150)
柏子仁粥	(151)
草果类粥	(151)
当归类粥	(152)
苏子类粥	(153)
绞股蓝粥	(153)
陈皮类粥	(154)
黑芝麻类粥	(154)
酸枣类粥	(155)
荆芥类粥	(156)
芦根类粥	(157)
薄荷类粥	(157)
马齿苋类粥	(158)
白果类粥	(159)
天麻类粥	(161)
吴茱萸类粥	(162)
薏苡仁类粥	(162)
锁阳类粥	(166)
阿胶类粥	(167)



竹叶类粥·····	(168)
竹沥类粥·····	(169)
火麻仁类粥·····	(169)
川贝母类粥·····	(170)
肉苁蓉类粥·····	(170)
车前子类粥·····	(171)
藿香类粥·····	(171)
石膏类粥·····	(172)
蒲公英类粥·····	(174)
紫河车类粥·····	(175)
磁石类粥·····	(176)
桂枝类粥·····	(177)
桑螵蛸类粥·····	(178)
牛蒡子类粥·····	(179)
郁李仁类粥·····	(180)
砂仁类粥·····	(180)
三七类粥·····	(181)
九、其他类养生粥膳·····	(181)
菱角类粥膳·····	(181)
梅花类粥·····	(182)
银耳类粥·····	(182)
茶类粥·····	(183)
人乳类粥·····	(184)
桃花类粥·····	(185)
木槿花类粥·····	(186)
燕窝类粥·····	(186)
第四章 增强体质的养生粥膳·····	(188)
一、补气养生粥膳·····	(188)

二、补血养生粥膳	(192)
三、滋阴养生粥膳	(194)
四、壮阳养生粥膳	(196)
五、补精养生粥膳	(200)
六、强健心脏的养生粥膳	(201)
七、使肝功能正常的养生粥膳	(204)
八、补肺健脾养生粥膳	(208)
九、健脾养胃养生粥膳	(210)
十、补胃养肾养生粥膳	(215)
十一、养颜润肤养生粥膳	(219)
十二、增肥丰形养生粥膳	(223)
十三、增力健体养生粥膳	(225)
十四、增强性功能的养生粥膳	(227)
十五、健骨壮腰养生粥膳	(229)
十六、抗衰老养生粥膳	(233)
十七、补脑养脑养生粥膳	(235)
十八、防癌抗癌养生粥膳	(237)
十九、固孕安胎养生粥膳	(240)
二十、增强免疫力的养生粥膳	(242)
二十一、安神助眠养生粥膳	(243)
二十二、延年益寿养生粥膳	(244)
二十三、乌发秀发的养生粥膳	(247)
二十四、明目养生粥膳	(249)
第五章 女性养生粥膳	(252)
一、使月经正常的养生粥膳	(253)
二、怀孕时宜服的养生粥膳	(255)
三、坐月子时宜服的养生粥膳	(256)
第六章 儿童养生粥膳	(258)



第七章 中老年人养生粥膳	(261)
第八章 四时养生粥膳	(267)
一、春季保健粥膳	(267)
二、夏季保健粥膳	(269)
三、秋季保健粥膳	(274)
四、冬季保健粥膳	(276)
第九章 常见疾病的粥膳治疗	(280)
一、减肥轻身的粥膳	(280)
二、肺炎的粥膳治疗	(288)
三、慢性支气管炎的粥膳治疗	(289)
四、咽喉炎的粥膳治疗	(291)
五、冠心病的粥膳治疗	(292)
六、高脂血症的粥膳治疗	(294)
七、高血压的粥膳治疗	(296)
八、脑血管意外的粥膳治疗	(298)
九、糖尿病的粥膳治疗	(300)
十、慢性胃炎的粥膳治疗	(304)
寒邪犯胃型	(304)
饮食伤胃型	(304)
湿热阻胃型	(305)
肝气犯胃型	(306)
胃阴亏虚型	(306)
脾胃虚寒型	(307)
瘀血停滞型	(308)
十一、肝硬化的粥膳治疗	(309)
十二、肾小球肾炎的粥膳治疗	(310)
十三、痔疮的粥膳治疗	(314)
十四、泌尿系统结石的粥膳治疗	(316)

十五、黄疸型肝炎的粥膳治疗	(317)
十六、痢疾的粥膳治疗	(319)
第十章 常见病证的粥膳治疗	(322)
一、咳嗽的粥膳治疗	(322)
二、感冒的粥膳治疗	(327)
(一) 风寒	(327)
(二) 风热	(327)
三、外感发热的粥膳治疗	(328)
四、内伤发热的粥膳治疗	(329)
(一) 阴虚发热	(329)
(二) 气虚发热	(330)
(三) 血虚发热	(331)
(四) 气郁发热	(331)
五、口臭的粥膳治疗	(332)
六、疖子的粥膳治疗	(333)
(一) 白疖	(333)
(二) 红疖	(333)
(三) 脓疖	(333)
七、心悸的粥膳治疗	(334)
(一) 心血不足	(334)
(二) 心气亏虚	(335)
(三) 阴虚火旺	(335)
(四) 痰饮所伤	(335)
八、阳痿的粥膳治疗	(336)
(一) 肾阳虚衰型	(336)
(二) 抑郁伤肝型	(336)
(三) 惊恐伤肾型	(337)
(四) 湿热下注型	(337)