



常用滋补食材



一碗清粥美味



全家健康共享

对症滋补

王晶◎主编

养生粥



一碗粥**调养**五脏六腑，
调理身体上的小毛病！



权威
营养专家
力作！

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



对症滋补

养生粥



一碗粥**调养**五脏六腑，
调理身体上的小毛病！



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

·北京·

世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

陆游诗中所谓“食粥致神仙”，是说粥有补脾和胃、清肺强身、疗疾之功。经常有选择地食粥，能使人像神话传说中的人物一样超脱尘世、长生不老。清代名医王世雄在《随息居饮食谱》中说：“粥饭为世间第一补人之物。”粥是中国饮食文化的重要组成部分，也是中国传统饮食的一大特色，对于个人来说，喝粥更是一种非常有效的养生方法。

本书依据传统医学“药食同源”的理论，结合传统中医理论和现代营养学，以五谷杂粮为基础，针对五谷杂粮不同性味进行了科学搭配，并介绍了详尽的制作步骤、烹饪技巧和养生小知识，让读者可以轻松做出美味又营养的粥膳。通过一碗粥来调养五脏六腑，调理身体上的小毛病，即使不能像神仙一样超脱尘世、长生不老，也能强身健体、益寿延年。

图书在版编目(CIP)数据

对症滋补养生粥 / 王晶主编. — 北京 : 化学工业出版社, 2014.10
ISBN 978-7-122-21612-0

I. 对… II. 王… III. 粥-食物养生-食谱
IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第187267号

责任编辑: 李娜 马冰初 王丹娜
责任校对: 陈静

装帧设计: 喧纸设计

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889 mm × 1194 mm 1/24 印张 10 字数 250千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究



古言、粥道、养生

粥是中国的传统饮食之一，也可以说是中国人饮食的一大特色，在中国有文字记载的 4000 年历史中，粥这一饮食的踪影伴随始终。关于粥的文字，最早见于《周书》；而粥作为食疗药膳，则在 2500 年前便开始了，这点《史记》中就有记载。

人有人言，粥有粥道。对于我们，粥既是一种对我们身体来说必不可少的日常饮食，也是一门与健康息息相关的学问。是学问，当然自有它的道理。不过，古人论述粥道，往往不是长篇大论，而是散见于诗词之中。

古代诗人、词人在品尝和欣赏美食的时候，提及最多的便是粥：梅花粥、豆粥、茯苓粥、腊八粥等，使粥也充满了书香之气。这意境就好比是午后品茗，越品越醇香，再品亦不感到腻味。曹雪芹深谙食粥养生之道，四大名著之一《红楼梦》中的养生粥品数不胜数，在书中的多个章节里多次提及多种粥品，细究之下各有养生妙用。《红楼梦》中提到的粥有：宝玉酒后喝下的半碗碧粳粥，贾母独享“金贵”之品红米粥，



紫鹃为病重黛玉熬制的江米粥等。大米、小米我们都很熟悉，而《红楼梦》中的“碧粳、江米、红稻米”到底是什么东西呢？碧粳也叫做京米，是在清代年间专门供给皇室享用的优质大米，以形状细长且米的颜色呈微绿色、烹制时有香的品种为佳。《本草纲目》云：粳米，利小便，止烦渴，养脾胃。粳米煮粥时，浮于粥面上的浓稠物体即“粥油”，乃米粥精华，富含维生素且易于消化吸收。江米则是糯米，有白、黑、红三种颜色。虽说江米是普通食品，但是熬煮成粥后却有温养胃气的食疗功能。不过，糯米粥的黏性强，脾胃虚弱和消化功能欠佳的人不宜多吃。红米即是红糯米。

虽然很多人都说喝粥养胃，粥也适合绝大多数的人喝，但是实际上，喝粥也是有讲究的呢！比如：从食用的次数上来说，一天一顿即可，不宜每日三餐都喝粥；虽然说粥易于消化，但是肠胃不好的人要挑选适当的食材来熬粥……

中医学认为：脾胃乃后天之本、气血生化之源，“内伤脾胃，百病由生”，脾胃健旺则“百病除”。养胃健脾，喝粥最宜。跟山珍海味相比，粥看似不起眼，但却是最能健脾胃的。明朝的大医学家李时珍在《本草纲目》中对粥就有着高度的评

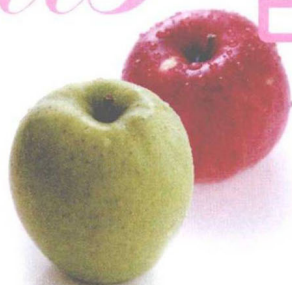
价，称粥“极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”；“粥乃世间第一补人之物”则是清代的医学家王士雄对粥的赞誉。

做粥时，对食材的挑选也有一些小技巧。我们都知道杂粮比起精细粮食的营养更加丰富，人们吃杂粮的主要原因是它含有丰富的膳食纤维和其他营养素。但是如果按照人们平时的饮食习惯来制作，即简单地将一种杂粮直接熬煮成粥，不但口感单一，而且营养也会在烹制过程中有所流失。

所以，本书将针对于不同的病症，来推荐适合的养生粥，并且结合了人们对口感方面的需求，将每道养生粥在原有的制作方法上进行了一定的改良，让粥这一健康饮食适合更广泛的人群食用。



Contents 目录



Part 1

1 养生好粥道

粥的制作窍门·····	1
喝粥的好处·····	4
三餐不能总喝粥·····	6
冰粥并不可取·····	7

糖尿病患者喝粥要适量·····	8
胃不好的人不宜过量喝粥·····	9
每样粗杂粮都来一些·····	10

Part 2

2 对症高血压病

高血压病患者的膳食指导

芹菜粥·····	12
山楂粥·····	13
核桃仁粥·····	14
胡萝卜粥·····	15
西米牛奶粥·····	16
荷叶粥·····	17

葛根粉粥·····	18
菊花粥·····	19
海带粥·····	20
荠菜粥·····	21
鸡蛋紫菜粥·····	22

Part 3

3 对症体寒怕冷

怕冷者的膳食指导

糯米花生大枣粥·····	24
--------------	----

山芋大枣粥·····	25
------------	----

韭菜粥·····	26
枸杞子粥·····	27
板栗粥·····	28
参莲大枣粥·····	29
薏米粳米粥·····	30
八宝粥·····	31

Part

4

对症高脂血症

高脂血症患者的膳食指导

荠菜杂粮粥·····	38
木耳粥·····	39
红薯粥·····	40
薏米燕麦红豆粥·····	41
山药粥·····	42
大枣百合莲子粥·····	43
玉米杂米粥·····	44
鱼肉杂烩粥·····	45

大枣粥·····	32
什锦蔬菜粥·····	33
燕麦粥·····	34
香浓胡萝卜肉丸粥·····	35
青菜猪肝粥·····	36

海带杂粮粥·····	46
枸杞子山楂粥·····	47
大麦山药粥·····	48
海藻绿豆粥·····	49
红薯绿豆粥·····	50
南瓜燕麦粥·····	51
排骨蟹棒粥·····	52

Part

5

对症糖尿病

糖尿病患者的膳食指导

肉碎绿豆粥·····	54
西蓝花香菇粥·····	55
薏米绿豆大麦粥·····	56
山药薏米大枣粥·····	57

猪肉粥·····	58
银耳豆粥·····	59
排骨冬瓜粥·····	60

Part

6

对症感冒

感冒患者的膳食指导

百合小米粥·····	62
美味粥·····	63
鸡肉米粥·····	64
豆浆清粥·····	65
红豆冬瓜粥·····	66
南瓜杂米粥·····	67

Part

7

对症胃病

胃病患者的膳食指导

香菇玉米粥·····	74
小米枸杞子粥·····	75
草莓燕麦粥·····	76
香菇黄瓜粥·····	77
杏仁粥·····	78
茉莉木瓜粥·····	79
香菇鱼片粥·····	80
糯米银耳莲子粥·····	81

Part

8

对症痛经

痛经患者的膳食指导

花生大枣粥·····	90
牛奶玫瑰粥·····	91
玫瑰大枣补血粥·····	92
酒酿圆子鸡蛋粥·····	93



鸡蛋燕麦粥·····	68
香菇鸡肉粥·····	69
菊花养生粥·····	70
紫菜燕麦粥·····	71
奶子糖米粥·····	72

橘皮粥·····	82
香菇胡萝卜粥·····	83
雪梨菊花粥·····	84
泰式椰香牛肉粥·····	85
菠菜蛋花粥·····	86
木耳山楂粥·····	87
鱼泥青菜番茄粥·····	88

红糖小米大枣粥·····	94
山药红豆粥·····	95
紫米燕麦莲子粥·····	96
羊肝胡萝卜粥·····	97

大枣党参小米粥·····	98
桂圆补血粥·····	99

红豆补血粥·····	100
------------	-----

Part 9 对症更年期综合征

更年期综合征患者的膳食指导

百合大枣粥·····	102
玉米大枣粥·····	103
咸蛋黄烤鸭粥·····	104
干贝瘦肉粥·····	105

猪骨猪蹄花生粥·····	106
黑芝麻杏仁米粥·····	107
鸡丝青椒粥·····	108

Part 10 对症失眠

失眠患者的膳食指导

菊花大枣枸杞子粥·····	110
虾皮青菜粥·····	111
咸猪骨菜干粥·····	112
南瓜糙米粥·····	113
小米咸粥·····	114
蛤蜊丝瓜粥·····	115
板栗鸡丝粥·····	116

瑶柱燕麦粥·····	117
香甜黑米粥·····	118
菊花肉丝粥·····	119
竹沥粥·····	120
鸭肉粥·····	121
大枣桂圆薏米粥·····	122

Part 11 对症便秘

便秘者的膳食指导

小米大米粥·····	124
酥蜜粥·····	125
参芪粥·····	126
南瓜豆粥·····	127

绿豆百合杂粮粥·····	128
蜜橘桂花粥·····	129
奶香红豆燕麦粥·····	130
鲜虾芹菜粥·····	131

奶香椰露草莓粥·····	132
苹果麦片粥·····	133

Part

12 对症腹泻

腹泻患者的膳食指导

高粱米粥·····	136
生菜鸡蛋粥·····	137
大枣红豆花生粥·····	138
蛋黄小米粥·····	139

Part

13 对症脂肪肝

脂肪肝患者的膳食指导

大枣何首乌粥·····	144
大蒜玉米粥·····	145
白果黑米粥·····	146
鱼泥豆腐青菜粥·····	147
菱角红豆粥·····	148
莲藕玉米肉末粥·····	149
鸡茸豆腐胡萝卜粥·····	150
蜂蜜菊花糯米粥·····	151
猕猴桃枸杞子甜粥·····	152

Part

14 对症低血压

低血压患者的膳食指导

咸鲜腊八粥·····	162
猪肝杂蔬粥·····	163

菠菜双米粥·····	134
------------	-----



五彩鱼粥·····	140
姜米粥·····	141
炒米粥·····	142

香菜粥·····	153
鲜贝香菇粥·····	154
冬瓜粥·····	155
胡萝卜香芹鸡丝粥·····	156
牛奶花生粥·····	157
鱿鱼粥·····	158
芋头香菇瘦肉粥·····	159
葱白香菇粥·····	160

玫瑰粥·····	164
香肠焖粥·····	165

鲫鱼粥·····	166
猪骨粥·····	167
小葱鱼肉粥·····	168
猪肝瘦肉粥·····	169
鸭肉海带萝卜粥·····	170
咸瘦肉皮蛋粥·····	171

Part

15

对症骨质疏松

骨质疏松患者的膳食指导

百合红豆排骨粥·····	178
咸蛋黄排骨粥·····	179
枸杞子黑芝麻粥·····	180
龙利鱼粥·····	181
鲜贝蔬菜粥·····	182
胡萝卜羊肉粥·····	183
羊肉窝蛋粥·····	184
菠菜猪肝枸杞子粥·····	185

海米黄花木耳粥·····	172
猪肝生菜粥·····	173
人参鳝鱼粥·····	174
蛤蜊粥·····	175
鸡丝枸杞子青菜粥·····	176

Part

16

对症贫血

贫血患者的膳食指导

四黑粥·····	194
血糯大枣粥·····	195
大枣核桃桂圆燕麦粥·····	196
排骨菜干青豆粥·····	197
羊骨粥·····	198
糙糯米薏仁大枣粥·····	199
首乌大枣杂米粥·····	200

豌豆角腊肠粥·····	186
柴鱼花生粥·····	187
墨鱼丸粥·····	188
肉丁苦瓜糯米粥·····	189
海带猪皮粥·····	190
香菇海米粥·····	191
鲜虾黄瓜粥·····	192

豌豆鸡肉菜粥·····	201
海参瘦肉白果粥·····	202
陈皮肉丸粥·····	203
猪腰鱼腩粥·····	204
香菇番茄粥·····	205
猪肝鸡蛋粥·····	206

Part

17 对症肾虚

肾虚者的膳食指导

韭菜海参粥·····	208
何首乌粥·····	209
黑豆桂圆粥·····	210
山药枣仁粥·····	211
韭菜白芷粥·····	212
腐竹白果粥·····	213

黑豆枸杞子粥·····	214
小米海参粥·····	215
羊肉粳米粥·····	216
虾米粥·····	217
枸杞子大枣玉米粒粥·····	218

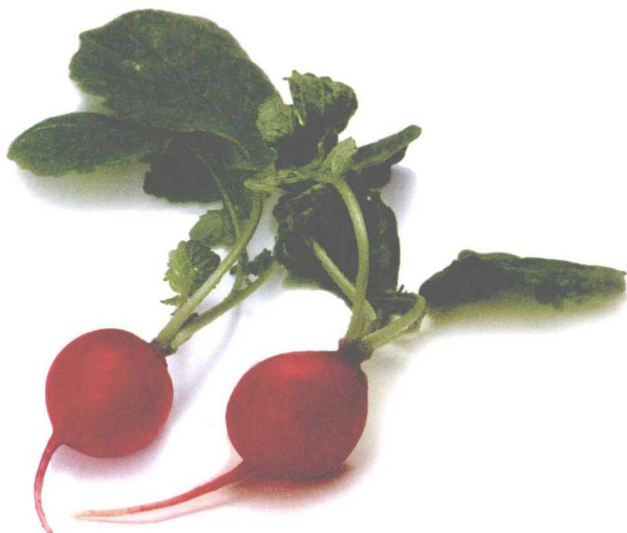
Part

18 对症脱发

脱发者的膳食指导

乌发大补粥·····	220
羊肉萝卜小米粥·····	221
荠菜黑豆核桃粥·····	222
黑米核桃桑葚粥·····	223
鱼肉牛奶粥·····	224

芋头粥·····	225
土豆粥·····	226
干酪面包粥·····	227
胡萝卜酸奶粥·····	228



Part 1

养生好粥道

粥，就是将谷类与其他的食材熬煮成稠糊状的食物，特点是爽滑、易消化。食疗药粥是从医食同源、药食同用的理念出发，根据传统营养学的理论方法，以各种利于养生食疗的食物为主，或适当佐以中药，经过烹调加工熬煮而成的具有相应养生食疗效用的一类粥品，属于药膳的一个组成部分。



粥的制作窍门

●●● 粥的种类很多

粥的种类很多，如以原料不同可分为米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥等。在烹调的方式上，一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。其中，普通粥是指仅用米或面煮成的粥；花色粥则是在熬煮普通粥所需用料的基础上，再加入各种不同的配料煮成的粥。花色粥的种类繁多，咸、甜均有，口味丰富，其中常见的有鱼片粥、干贝鸡丝粥、肉丝粥等。

●●● 煮粥的方法

想制作出好喝的粥，首先要知道熬煮出好粥的办法。在做粥的时候，一般分为煮和焖两种。煮，即是先用大火将食材与水煮至滚开，再改用小火煮至粥汤稠浓。焖的方法则是指用大火将食材与水加热煮至滚沸后，再焖煮约 2 小时，这样煮出来的粥香味较浓。

通常烹制粥多采用“煮”这一方法。

为了让粥的口感更好，在制作的时候需注意：水要一次加足，烹煮之后不要再加入水，只有让粥一气煮成，才能使其达到稠稀均匀、米水交融的境界。

煮粥用的米既可用凉水浸泡 5 ~ 6 小时后下锅煮，也可淘洗干净后直接下锅煮。先浸后煮，可缩短煮粥所需要的时间，但缺点是浸泡导致养分容易流失。若配方中有不能直接食用的中药，则可先用中药煎取汤汁，再加入米或面来煮成粥；或先将中药研成粉末，再放入粥中同煮。若粥中的配料体积较大，应先用刀切，再下锅煮制，以使得粥稠且味道浓郁。

●●● 南北粥的差异

虽然都是粥，但是北方的粥和南方的粥，差别还真是不少。北方的粥很丰富，丰富在杂粮的种类，大米、小米、黑米、高粱米、荞麦粒、燕麦米、各色豆类、苞米碴……都是煮粥的好材料。南方的粥也丰富，丰富在添加于粥中的材料，鸡肉、鱼肉、排骨、大虾、各类蔬菜、各种药材……都能熬出一锅香喷喷的粥。

即便是普通的大米粥，喝一口，也能分它是南方粥、还是北方粥。北方的粥讲究煮，大火煮至水开之后，转为小火煮到米粒熟软即可，煮出来的粥看上去米粒颗颗分明，喝起来软糯可口；南方的粥讲究煲，以砂锅瓦罐来盛，小火慢慢煲煮，直至米水一体，不分你我，看起来奶白浓稠，喝起来绵滑醇厚。

●●● 煮粥材料要新鲜

最重要的一点就是：想要熬煮美味的粥，材料的选择是至关重要的。无论是做大米粥还是做其他粥，对材料选择的原则是：选择新鲜的。



喝粥的好处

很多人都觉得喝粥没有营养，对喝粥感到不以为然。殊不知熬好后的粥，上面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，在中医学里被叫做“米油”，“米油”有很强的滋补作用，可以与参汤媲美。关于“米油”，清代的赵学敏撰写的《本草纲目拾遗》中有记载：“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地，每日能撇出一碗，淡服最佳。”清代医学大家王孟英在他的《随息居饮食谱》中则认为“米油可代参汤”，因为它和人参一样能起到大补元气的作用。

● 1 容易消化

大米在高温下熬煮时会产生糊化现象，这样熬好的米粥下肚后非常容易消化，适合肠胃不适的人食用。

● 2 增强食欲，补充体力

如果生病引起食欲缺乏，熬煮一些大米粥，然后再配着一些外观和味道都让人感到有食欲的食物，例如梅干、甜姜或者其他小菜等与粥一同食用，既能勾起人的食欲，又可为因病而虚弱的身体补充体力。

● 3 防止便秘

现代人因为饮食中缺乏对膳食纤维的摄入，且缺乏运动，所以大多都会有便秘的症状。而粥中含有大量的水分，且多选用含膳食纤维丰富的杂粮作为原料。平日多喝粥，不光能为身体补充水分及细粮中所缺营养素，还能有效地防止便秘。

● 4 预防感冒

在冬天天冷的时候，清早起床喝上一碗热粥，有助于保暖和增强身体