

甘智荣 主编

杂粮 养生粥 这样喝最健康

食在好健康
百姓餐桌上的
膳食指南
—权威畅销—

五谷杂粮最养人，清粥小菜更健康

甘智荣 主编

杂粮养生粥 这样喝最健康



图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮养生粥这样喝最健康 / 甘智荣主编. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章 · 食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3939-7

I. ①杂… II. ①甘… III. ①粥—食谱②小菜—菜谱
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238237号

杂粮养生粥这样喝最健康

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3939-7
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章

轻轻松松学做粥

- 26 粥的保健作用
- 27 药粥的功效
- 28 熬粥首选原材料撷英
- 28 小米 健脾和胃 补益虚损
- 28 薏米 清热利湿 健脾强筋
- 29 羊肉 补肾壮阳 益气养血
- 29 洋葱 健胃宽中 理气消食
- 30 莲子 补脾止泻 养心安神
- 30 红枣 补中益气 养血安神
- 31 枸杞 平肝补肾 滋阴润肺
- 31 山药 补脾养胃 补肾养精
- 32 猪肝 补肝明目 养血补血
- 32 香菇 扶正补虚 健脾开胃
- 33 桂圆 益气血 益心脾
- 33 绿豆 利尿解毒 清热消暑
- 34 胡萝卜 健脾和中 滋肝明目
- 34 白萝卜 下气消食 化痰止血
- 35 百合 养心安神 润肺止咳
- 35 核桃仁 补肾温肺 润肠通便
- 36 黑芝麻 补肝益肾 润燥滑肠
- 12 消脂减肥粥
- 14 养心安神粥
- 16 调理月经粥
- 18 妊娠调养粥
- 20 补肾助阳粥
- 22 延年益寿粥

- 36 鸭肉 补阴益气 利水消肿
- 37 燕麦 益肝和胃 养颜护肤
- 37 银耳 润肺生津 益气安神
- 38 食粥宜忌
- 39 熬粥的流程与步骤
- 40 小窍门熬出美味粥

第二章

老少皆宜的全家养生粥

- 44 乌发防脱
- 46 消脂减肥
- 52 增强食欲
- 56 调治腹泻
- 60 润肠通便
- 62 防治感冒
- 66 祛痰止咳
- 70 促进消化治胃痛
- 74 养心安神治失眠
- 78 改善贫血



第三章

润肤排毒的 女人调理粥

- 82 养颜塑身
- 86 调理月经
- 94 调治带下
- 100 调治崩漏
- 106 妊娠期调养
- 114 流产调理
- 120 产后调理
- 126 调治不孕症
- 129 调治乳腺炎
- 134 更年期调养

第四章

强身壮阳的 男人健康粥

- 140 健脾益气，养胃润肠
- 146 补肾涩精，滋阴润肺
- 150 利水消肿，清热除湿
- 157 补虚益精，调理遗精
- 161 清热利尿，解毒消炎
- 165 补肾助阳，调理阳痿



第五章

有助发育的 儿童成长粥

172 益气补血铁是宝

182 双目炯炯看得远

186 健脑益智聪明粥

188 身强体壮不生病

190 开胃消食发育好

192 安神助眠精神好

195 补钙增高长得快

198 一碗粥在手，常见小病不用愁



第六章

延年益寿的 老年人养生粥

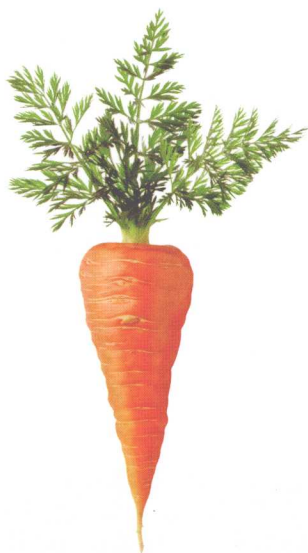
- 210 延年益寿类粥品
- 215 增强视力类粥品
- 218 调治类风湿关节炎的粥品
- 227 补气养血类粥品
- 230 调治糖尿病的粥品

第七章

简单快捷的配粥小菜

- 234 木瓜炒银芽
- 235 口蘑拌花生
- 235 四喜豆腐
- 236 橄榄菜毛豆仁
- 236 芥蓝拌黄豆
- 237 爽口藕片
- 237 清爽木瓜
- 238 老醋核桃仁
- 238 红枣莲子
- 239 松仁玉米
- 239 芝麻海草
- 240 双椒双耳
- 240 凉拌金针菇
- 241 五彩什锦
- 241 西芹百合炒腰果
- 242 甜椒拌金针菇
- 242 蒜片野生木耳
- 243 双椒土豆丝
- 243 洋葱拌西芹
- 244 香菜胡萝卜丝
- 244 胡萝卜拌金针菇

- 245 橄榄菜四季豆
- 245 南乳炒莲藕
- 246 香葱炒豆芽
- 246 橙子藕片
- 247 橙汁山药
- 247 薄切西红柿
- 248 葱油苦瓜
- 248 芹菜拌腐竹
- 249 丝瓜毛豆
- 249 五仁菠菜
- 250 西红柿炒西兰花
- 250 鸡油丝瓜
- 251 清炒西兰花
- 251 炒芹菜
- 252 栗子白菜
- 252 银芽白菜
- 253 桂花莲枣
- 253 清炒苦瓜
- 254 洋葱牛肉丝
- 254 菊丝拌木耳
- 255 蒜蓉野苋菜
- 255 小油菜金针菇沙拉



甘智荣 主编

杂粮养生粥 这样喝最健康



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

平凡之中大健康 ——全家人的养生粥品

在中国人的饮食中，粥处于举足轻重的位置，它不仅仅可用以果腹，且能补益身心、延年益寿。在中国4 000年有文字记载的历史中，粥的身影伴随始终。有关粥的文字，也常见诸典籍。有关粥的文字记载最早可追溯到《周书》，其曰：“黄帝始烹谷为粥。”东汉著名医学家张仲景在《伤寒论》一书中强调，在服用桔枝汤和桃花汤后，需饮热粥以助药力。清代诗人袁枚的《随园食单》则记载：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”清代学者黄云鹄所著的《广粥谱》一书中记载粥方247个，这可能是中国最早有关粥的专著。

约4 000年前，粥在我国主要为食用，而到约2 500年前始为药用。进入中古时期，粥的功能便将“食用”“药用”高度融合，进入了带有人文色彩的“养生”阶段。“苏门四学士”之一的张耒，在《粥记》中写道：“晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，为饮食之妙法也。”而南宋著名诗人陆游也极力推荐食粥养生，认为其能延年益寿，曾作《粥食》：“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。”明代《医学入门》中也做了类似的记述：“晨起食粥，推陈致新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。”

现代医学研究认为，脾胃虚寒者，若在早晨进食油腻生硬之物，会引起消化不良，而清淡的粥品，易被消化。如能在粥中加入莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食材，则更有益于身体健康，能够祛病防病。总之，粥虽普通，其于人之功效甚大。

本书汇集了常见的各种粥品，是一本有关粥品的大全知识手册。本书第一章介绍了粥的功效，也罗列了各种做粥的食材，介绍了煲粥的工序，读者可从中了解到如何煲出一锅好粥的基本原理。然后又分章介绍了一些针对各种常见疾病的对症养生粥、适合女人吃的粥、适合男人吃的粥、有利于儿童健康成长的粥、有助老年人延年益寿的粥，最后还介绍了几十道简单易做、色香味俱全的配粥小菜。阅读本书后，读者可以根据自己和家人的身体状况，做出各种美味的养生粥，让家人吃来口舌生香，保持或促进身体健康。

我们在此特别制作了阅读导航这一单元，对全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

标题

用最简单的词语提炼出本节将要阐述的主要内容。

疾病概述

用简洁的文字、专业的医学术语对疾病做一总体概述，简略但不简单。

乌发防脱

对治措施

从饮食原则及生活调理两方面说明防治本疾病的原则与具体方法。

脱发是指头发脱落的现象。正常脱发是指头发处于退行期及休止期的生理性脱落，进入退行期与新进入生长期的毛发不断处于动态平衡中。病理性脱发是指头发异常或过度脱落。

② 饮食原则

选择能改善毛发变白及脱落的药材和食材，如何首乌、阿胶、黑芝麻、黑豆、核桃、葵花子、黑米、莴笋等；选择具有补益肾气，调节内分泌功能的中药材和食材，如菟丝子、肉苁蓉、枸杞、杜仲、女贞子、猪腰、羊腰等；多食用含有丰富铁质的食品，如瘦肉、菠菜、包菜、紫菜等；多食含碱性物质的新鲜蔬菜和水果，如海带、葡萄、柿子、无花果等；选择食用富含锌的食物，如牡蛎、板栗、核桃、

花生等；多食能补充维生素E的食物，如莴笋、包菜等；多食富含维生素B₆的食物，如土豆、豌豆、柑橘、蚕豆等；慎食辛辣刺激、油腻的食物，如辣椒、芥末、白酒、肥肉等。

③ 生活调理

保证充足睡眠，不熬夜；不使用刺激性强的染发剂、烫发剂及劣质洗发用品；不使用易产生静电的尼龙梳子和尼龙头刷；在空气粉尘污染严重的环境中要戴防护帽并及时洗头。

④ 推荐食物、药材

何首乌	黑芝麻	黑米	葡萄
			

推荐药膳

芝麻花生杏仁粥

主料 黑芝麻10克，花生米、南杏仁各30克，大米适量。

配料 白糖、葱各适量。

做法

1. 大米洗净；黑芝麻、花生米、南杏仁均洗净；葱洗净切花。
2. 锅置火上，注入清水，放入大米、花生米、南杏仁一同煮开。
3. 加入黑芝麻同煮至浓稠状，调入白糖拌匀，撒上葱花即可。

功效概述

本品具有乌发防脱的功效。



推荐食物、药材

以图片的形式说明本疾病患者适合食用的食物与药材，清晰明了，一看就懂。





第一章

轻轻松松学做粥

- 26 粥的保健作用
- 27 药粥的功效
- 28 熬粥首选原材料撷英
- 28 小米 健脾和胃 补益虚损
- 28 薏米 清热利湿 健脾强筋
- 29 羊肉 补肾壮阳 益气养血
- 29 洋葱 健胃宽中 理气消食
- 30 莲子 补脾止泻 养心安神
- 30 红枣 补中益气 养血安神
- 31 枸杞 平肝补肾 滋阴润肺
- 31 山药 补脾养胃 补肾养精
- 32 猪肝 补肝明目 养血补血
- 32 香菇 扶正补虚 健脾开胃
- 33 桂圆 益气血 益心脾
- 33 绿豆 利尿解毒 清热消暑
- 34 胡萝卜 健脾和中 滋肝明目
- 34 白萝卜 下气消食 化痰止咳
- 35 百合 养心安神 润肺止咳
- 35 核桃仁 补肾温肺 润肠通便
- 36 黑芝麻 补肝益肾 润燥滑肠
- 12 消脂减肥粥
- 14 养心安神粥
- 16 调理月经粥
- 18 妊娠调养粥
- 20 补肾助阳粥
- 22 延年益寿粥

- 36 鸭肉 补阴益气 利水消肿
- 37 燕麦 益肝和胃 养颜护肤
- 37 银耳 润肺生津 益气安神
- 38 食粥宜忌
- 39 熬粥的流程与步骤
- 40 小窍门熬出美味粥

第二章

老少皆宜的 全家养生粥

- 44 乌发防脱
- 46 消脂减肥
- 52 增强食欲
- 56 调治腹泻
- 60 润肠通便
- 62 防治感冒
- 66 祛痰止咳
- 70 促进消化治胃痛
- 74 养心安神治失眠
- 78 改善贫血



第三章

润肤排毒的 女人调理粥

- 82 养颜塑身
- 86 调理月经
- 94 调治带下
- 100 调治崩漏
- 106 妊娠期调养
- 114 流产调理
- 120 产后调理
- 126 调治不孕症
- 129 调治乳腺炎
- 134 更年期调养

第四章

强身壮阳的 男人健康粥

- 140 健脾益气，养胃润肠
- 146 补肾涩精，滋阴润肺
- 150 利水消肿，清热除湿
- 157 补虚益精，调理遗精
- 161 清热利尿，解毒消炎
- 165 补肾助阳，调理阳痿



第五章

有助发育的 儿童成长粥

172 益气补血铁是宝
182 双目炯炯看得远

186 健脑益智聪明粥
188 身强体壮不生病
190 开胃消食发育好
192 安神助眠精神好
195 补钙增高长得快
198 一碗粥在手，常见小病不用愁



第六章

延年益寿的 老年人养生粥

- 210 延年益寿类粥品
- 215 增强视力类粥品
- 218 调治类风湿关节炎的粥品
- 227 补气养血类粥品
- 230 调治糖尿病的粥品

第七章

简单快捷的配粥小菜

- 234 木瓜炒银芽
- 235 口蘑拌花生
- 235 四喜豆腐
- 236 橄榄菜毛豆仁
- 236 芥蓝拌黄豆
- 237 爽口藕片
- 237 清爽木瓜
- 238 老醋核桃仁
- 238 红枣莲子
- 239 松仁玉米
- 239 芝麻海草
- 240 双椒双耳
- 240 凉拌金针菇
- 241 五彩什锦
- 241 西芹百合炒腰果
- 242 甜椒拌金针菇
- 242 蒜片野生木耳
- 243 双椒土豆丝
- 243 洋葱拌西芹
- 244 香菜胡萝卜丝
- 244 胡萝卜拌金针菇

- 245 橄榄菜四季豆
- 245 南乳炒莲藕
- 246 香葱炒豆芽
- 246 橙子藕片
- 247 橙汁山药
- 247 薄切西红柿
- 248 葱油苦瓜
- 248 芹菜拌腐竹
- 249 丝瓜毛豆
- 249 五仁菠菜
- 250 西红柿炒西兰花
- 250 鸡油丝瓜
- 251 清炒西兰花
- 251 炒芹菜
- 252 栗子白菜
- 252 银芽白菜
- 253 桂花莲枣
- 253 清炒苦瓜
- 254 洋葱牛肉丝
- 254 菊丝拌木耳
- 255 蒜蓉野苋菜
- 255 小油菜金针菇沙拉

