

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

五谷杂粮 营养粥

或经典或创新，好食材搭配出健康好粥
▼南远顺◎编著

滋养好粥

摄取五谷杂粮的精华
粥品分类清晰了然
美味好粥分步详释
蔬果肉蛋种类齐全
粥不同，效有别
不同季，喝对粥
各年龄段对应不同粥品
图文结合一目了然
爱心贴士更贴心

用简单方法烹煮一锅好粥

食材的完美碰撞

健康养生从一碗粥开始

随手查



中国纺织出版社

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

五谷杂粮 营养粥

WUGU ZILANG YINGYANGZHOU
SUSHOUCHA

随手查

南远顺◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮营养粥随手查/南远顺编著. —北京:
中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-0768-4

I. ①五… II. ①南… III. ①粥—保健—食谱
IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第225261号

责任编辑: 张天佐

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10

字数: 200千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

1 第一章 五谷杂粮好作物

- | | |
|-------------|-------------------|
| 2 定义五谷杂粮 | 11 煮粥时要讲究各食材的下锅顺序 |
| 4 五谷功效盘点 | 11 煮粥加高汤更美味 |
| 4 调控血糖 | 11 煮粥放碱是误区 |
| 4 疏通肠道 | 12 煮粥放茶叶, 美味又健康 |
| 5 排毒养颜 | 12 熬粥的时间和火候 |
| 5 降低胆固醇 | 13 煮粥防溢水小妙招 |
| 5 防癌抗癌 | 13 用白米饭煮粥很简单 |
| 6 巧煮粥, 有捷径 | 14 体质有别粥亦别 |
| 6 怎么选择煮粥的器具 | 14 平和体质 |
| 7 适宜煮粥的米 | 14 气虚体质 |
| 7 米的优劣巧辨别 | 15 阳虚体质 |
| 8 煮粥的正确步骤 | 16 阴虚体质 |
| 10 淘米有方法 | 16 痰湿体质 |
| 10 煮粥加水有门道 | |

- 18 湿热体质
18 气郁体质

- 19 血瘀体质
19 特禀体质

21 第二章 五谷杂粮说营养

22 谷类

- 22 小麦
23 大麦
24 大米
25 小米
26 糯米
27 黑米
28 紫米
29 薏米
30 红米
31 玉米
32 高粱
33 燕麦

34 荞麦

35 豆类

- 35 黄豆
36 黑豆
37 绿豆
38 红豆
39 豌豆
40 蚕豆
41 扁豆
42 刀豆

43 杂粮类

- 43 甘薯
44 栗子
45 莲子
46 芝麻
47 腰果
48 核桃
49 杏仁



51 第三章 花样蔬菜粥

- 52 葱香茄子粥
- 53 白菜粥
- 54 什锦鲜蔬粥
- 55 芋香银耳粥
- 56 莲藕麦片粥
- 57 松蘑大米粥
- 58 笋尖鲜香菇粥
- 59 咸香马齿苋粥
- 60 黄瓜珍珠米粥
- 61 西红柿桂花粥
- 62 大米萝卜粥
- 63 南瓜百合粥
- 64 葱香苦瓜蓉粥
- 65 山药南瓜粥
- 66 鲜香菇冬瓜粥
- 67 咸香黄花粥

69 第四章 可口水果粥

- 70 芒果枸杞子粥
- 71 红枣雪梨粥
- 72 薏米甜橘粥
- 73 桂圆粥
- 74 西红柿瘦身粥
- 75 猕猴桃蜜枣粥
- 76 樱桃桂花粥
- 77 金橘薏米粥
- 78 木瓜枸杞子粥
- 79 提子糯米粥



- 80 草莓糯米粥
- 81 山楂陈皮粥
- 82 水果面包粥
- 83 鸭梨甜粥

85 第五章 美味海鲜粥

- 86 鳕鱼蛋粥
- 87 文蛤粥
- 88 牡蛎鸭蛋粥
- 89 葱香虾仁粥
- 90 鱼片糙米粥

- 91 双鲜粥
- 92 虾仁草菇粥
- 93 鲑鱼鲜香菇粥
- 94 墨鱼珍珠粥
- 95 蟹肉粥

97 第六章 醇香鲜肉粥

- 98 鸡翅粥

- 99 椒香鸽肉粥

- | | |
|-----------|-------------|
| 100 羊肉粥 | 105 鸡腿葱白粥 |
| 101 排骨生菜粥 | 106 生滚猪蹄粥 |
| 102 皮蛋瘦肉粥 | 107 咸香鸡肉粥 |
| 103 乌鸡葱香粥 | 108 兔肉粥 |
| 104 鹤鹑大米粥 | 109 咸味脊肉大米粥 |

111 第七章 滋养药膳粥

- | | |
|------------|------------|
| 112 菊花红糖粥 | 117 麦冬大米粥 |
| 113 枸杞子大米粥 | 118 薄荷冰糖粥 |
| 114 泽泻甜粥 | 119 人参乌鸡粥 |
| 115 益母地黄粥 | 120 清香枸杞子粥 |
| 116 红豆白茯苓粥 | 121 人参黄芪粥 |



123 第八章 五谷好粥养全身

124 养心

124 玉米楂粥

125 莲子紫米粥

126 核桃枸杞子粥

127 红枣小麦粥

128 玫瑰粥

129 燕麦豆浆粥

130 甘薯粥

131 百合莲子粥

132 莲子薏米粥

133 双子山药粥

134 葛根粥

135 豌豆甘薯粥

136 润肺

136 白果枸杞子甜粥

137 桂圆冰糖粥

138 百合粥

139 白果麦片粥

140 银耳小米粥

141 雪梨川贝粥

142 桂圆红枣粥

143 天门冬大米粥

144 补肾

144 豆浆小米粥

145 香甜小米粥

146 绿豆杏仁大米粥

147 绿豆冰糖粥

148 韭黄海米粥

149 黑米红豆粥

150 韭菜糯米粥

151 红豆核桃糙米粥

152 清热祛火

152 蜂蜜山药粥

153 三豆粥

154 西瓜皮咸粥

155 金银花大米粥

156 干贝冬瓜丝粥

157 蔬果虾仁粥

158 小米面绿豆粥

159 薏米菱角粥

160 苋菜鲤鱼粥

161 燕麦绿豆粥

162 美容养颜

162 蜂蜜菊花枸杞粥

163 红枣淮山粥

164 南瓜糯米粉粥

165 红枣阿胶小米粥

166 糯米桂圆粥

167 百合莲子红枣粥

168 荔枝大米粥

169 绿豆猪肝粥

170 西红柿香菇粥

171 红枣生姜粥

172 沙参米粥

173 紫薯粥

174 冬瓜枸杞子粥

175 养颜羊骨粥

176 福圆粥

177 芦荟香蕉粥

178 鲜菇小米粥

179 提高免疫力

179 油菜咸粥

180 鲜香菇肉丝油菜粥

181 油菜大米粥

182 乳酪粥

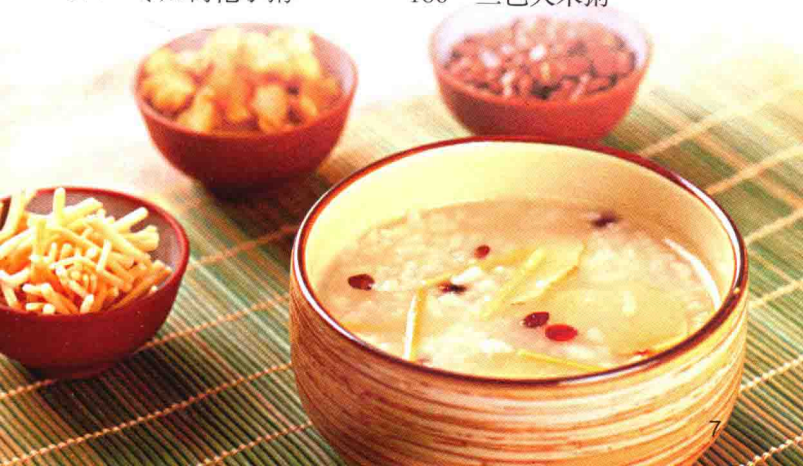
183 减肥瘦身

183 燕麦甘薯粥

184 双豆山楂枣粥

185 双米罗汉果粥

186 三色大米粥



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 187 | 芹菜猪肉粥 | 207 | 冰糖银耳粥 |
| 188 | 苍术猪肝粥 | 208 | 莲藕大米粥 |
| 189 | 大米蜂蜜粥 | 209 | 南瓜粥 |
| 190 | 瘦身蒜粥 | 210 | 红茶粥 |
| 191 | 荞麦薏米粥 | 211 | 山药糙米粥 |
| 192 | 益气养血 | 212 | 土豆胡萝卜粥 |
| 192 | 紫米南瓜粥 | 213 | 虾米排骨糙米粥 |
| 193 | 猪肝粥 | 214 | 红枣莲子粥 |
| 194 | 红枣燕麦益气粥 | 215 | 蔬菜蛋粥 |
| 195 | 花生红豆粥 | 216 | 山药薏米粥 |
| 196 | 南瓜薏米粥 | 217 | 骨汁小米粥 |
| 197 | 芹菜鸡丝粥 | 218 | 核桃姜汁粥 |
| 198 | 什锦南瓜粥 | 219 | 姜枣桃仁粥 |
| 199 | 红枣小米粥 | 220 | 畅通肠道 |
| 200 | 糯米补血粥 | 220 | 大米柏子仁粥 |
| 201 | 紫米山药粥 | 221 | 郁李仁大米粥 |
| 202 | 小米花生红豆粥 | 222 | 芝香柏仁粥 |
| 203 | 苹果粥 | 223 | 枸杞首乌粥 |
| 204 | 健脾和胃 | 224 | 薏米粥 |
| 204 | 大米红枣粥 | 225 | 香甜麻子仁粥 |
| 205 | 甘薯糯米粥 | 226 | 香蕉糯米粥 |
| 206 | 葱白胡椒粥 | 227 | 五谷什锦粥 |

229 第九章 四季粥补助健康

230 春季

230 奶香花生粥

231 牛蒡粥

232 菠菜双菇粥

233 小米核桃粥

234 紫米核桃粥

235 莲藕咸粥

236 燕麦玉米甜粥

237 黑芝麻粥

238 奶香麦片粥

239 红豆双米粥

240 夏季

240 双米粥

241 双色薏米粥

242 绿豆粥

243 双色豆粥

244 燕麦枸杞粥

245 白扁豆大米粥

246 山药糙米甜粥

247 双米红豆粥

248 莲子百合粥

249 荷叶甜粥

250 秋季

250 山药糯米粥

251 双米花生粥

252 甜杏仁大米粥

253 茯苓红枣豆粥

254 山楂大米红豆粥

255 杏仁双米粥

256 草莓豌豆双米粥

257 红豆莲子花生粥

258 冬季

258 艾叶炮姜粥

259 党参粥

260 甘薯莲子粥

261 润肤粥

262 黄豆红枣粥

263 松仁枸杞粥

264 乌鸡糯米粥

265 咸香鸡蛋壳粥

267 第十章 一碗好粥养全家

268 老年人

268 牛肉洋葱粥

269 燕麦薏米白果粥

270 山药西红柿粥

271 香煎鸭肉粥

272 奶香菜粥

273 芝麻蜂蜜粥

274 燕麦南瓜粥

275 莲子糯米粥

276 面包菠菜粥

277 芹菜牛肉粥

278 中年人

278 牡蛎皮蛋粥

279 南瓜银耳粥

280 红枣紫米粥

281 燕麦胡萝卜粥

282 牛奶甜粥

283 芡实莲子粥

284 肉苁蓉羊肉粥

285 茯苓芡实粥



286 孕妈妈

286 牛奶燕麦粥

287 鲤鱼安胎粥

288 葱香胡萝卜粥

289 蜂蜜苹果粥

290 黑芝麻大米粥

291 核桃仁粥

292 山药枸杞粥

293 产后新妈妈

293 小米红糖粥

294 猪肉莴苣粥

295 阿胶红枣大米粥

296 飘香黄豆猪蹄粥

297 菠菜猪血粥

298 丝瓜鲢鱼粥



299 少年、儿童

299 红枣薏米粥

300 鸡肉胡萝卜粥

301 鱼泥西红柿粥

302 红枣骨汤粥

303 豆粥

304 虾仁油菜粥

305 滑蛋牛肉粥

306 党参山楂黑米粥

编者公告

本书旨在为广大读者提供健康饮食的指导，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者养成科学、健康的饮食习惯，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。

本书食材营养成分含量均以每100克食物可食部计。

第一章

五谷杂粮

好作物





定义五谷杂粮



不同时代所定义的五谷杂粮的内容也略有不同。如《黄帝内经》中的五谷指的是“大米、小豆、麦、黄豆、黄黍”；《孟子·滕文公》中所说的五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”；佛教祭祀时所用的五谷为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”。李时珍在《本草纲目》中记载的谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。现在，通常说的五谷杂粮的范围可以延伸到五谷、豆、坚果、干果以及薯芋类食物，即泛指各式各样能当粮食的作物。具体来说，它包括以下四类食物。

◎**五谷类**：小麦、大麦、稻米（大米、糯米、粳米）、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等。

◎**豆类**：黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、刀豆、花豆等。

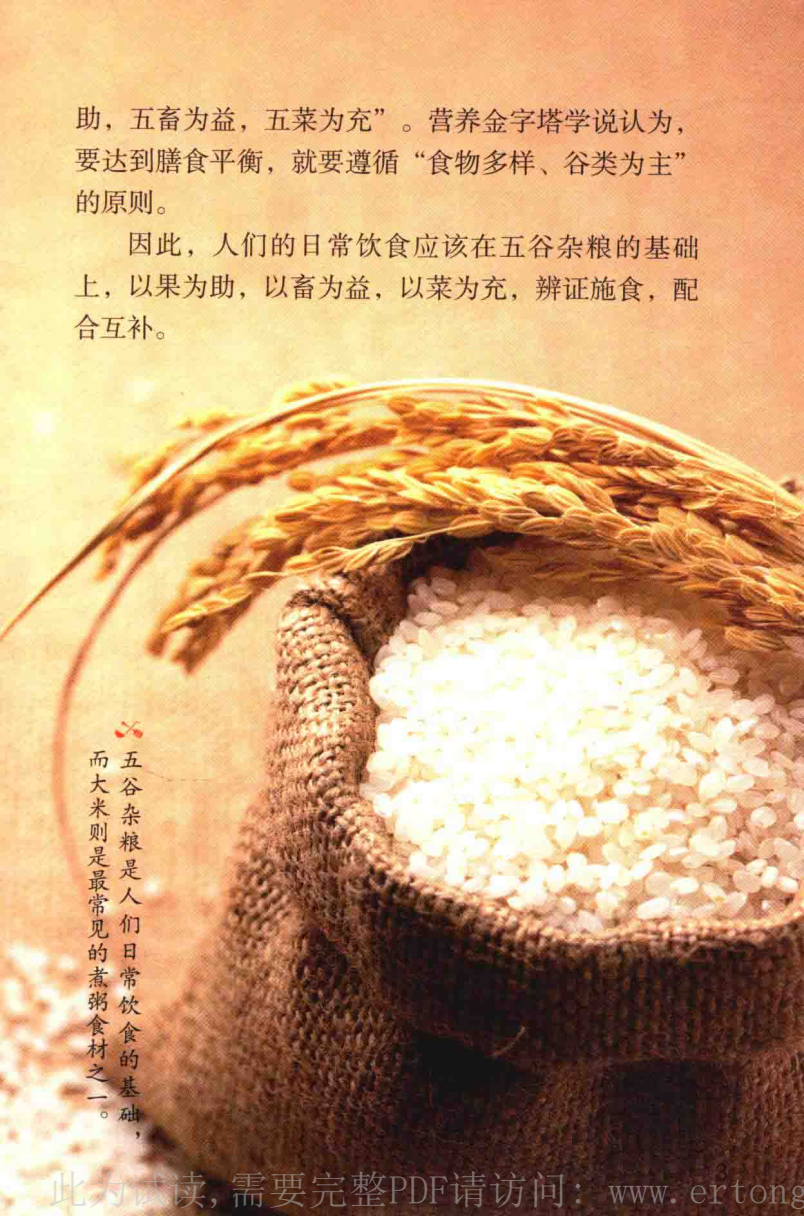
◎**坚果、干果类**：杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、栗子、开心果、花生、葵花籽、南瓜籽、夏威夷果、红枣等。

◎**薯芋类**：甘薯、土豆、芋头、山药等。

五谷杂粮是我国人民的主食，在人们的食物结构中，谷物、米和面食类占了比较大的比例。“饭是百味之本”，《黄帝内经》认为饮食应以“五谷为养，五果为

助，五畜为益，五菜为充”。营养金字塔学说认为，要达到膳食平衡，就要遵循“食物多样、谷类为主”的原则。

因此，人们的日常饮食应该在五谷杂粮的基础上，以果为助，以畜为益，以菜为充，辨证施食，配合互补。



✕ 五谷杂粮是人们日常饮食的基础，而大米则是最常见的煮粥食材之一。