

五谷杂粮最简单最营养的吃法

五谷养生 豆浆 杂粮粥



张晔 主编

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》特邀专家
解放军309医院营养科前主任



看书扫这里

和阅读方式：

手机微信 搜豆浆 杂粮粥 或 10093030

手机也能随时随地阅读

安全 省钱 营养 省事
没有添加剂 几元养全家 吸收超全面 随手就搞定



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

五谷养生 豆浆 杂粮粥

张晔 主编

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》特邀专家
解放军309医院营养科前主任



图书在版编目 (C I P) 数据

豆浆杂粮粥 / 张晔主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5184-0233-5

I. ①豆… II. ①张… III. ①豆制品—饮料—食物
养生—食谱②杂粮—粥—食物养生—食谱 IV.
①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第300337号

责任编辑: 翟 燕 杨超伟
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 全案制作: 悦然文化
整体设计: 悦然文化 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2015年1月第1版第1次印刷
开 本: 720×1000 1/16 印张: 12
字 数: 150千字
书 号: ISBN 978-7-5184-0233-5 定价: 29.80元
邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
140377S1X101ZBW

前言

“一杯鲜豆浆，全家保健康”“粥是人间补体圣物”……这些流传于坊间的俗语，其实都是老百姓养生精华的总结。看似一杯普通的豆浆，一碗平淡的粥，却具有养生防病的作用，这都是“五谷”的功劳，《黄帝内经》早就强调“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益。”五谷熬粥、煮豆浆，含四气五味，甘淡养人，对人体有极好的滋补作用，常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可延年益寿。

如今，豆浆的营养越来越被人们关注与熟知，功能各异的豆浆机层出不穷，自制豆浆成为一种全新的饮食风尚。豆浆带给人们显著的健康力量，能增强人体免疫力，预防老年痴呆症，减轻并改善更年期症状，润泽皮肤等，还是防治血脂异常、高血压、动脉硬化、气喘等病症的理想饮品。对于喝牛奶容易拉肚子的乳糖不耐受的人来说，豆浆是较好的营养替代饮品。豆浆越来越受到世界各国人民的喜爱，被称为“植物奶”。而且，还能变着花样做豆浆，可以添加花生、红枣、核桃仁、五谷，就连蔬菜、水果也可以加进来，使豆浆的营养和口味更加丰富！

五谷杂粮粥是粥中之最，其根本原因是将“五谷为养”的五谷杂粮集合在一起，将四气五味的精华汇聚，同时又搭配了蔬果、畜禽等食材，使功效得到加强和提升。常喝五谷杂粮粥可以开胃、促消化、预防便秘、缓解失眠、调节脾胃、提高抵抗力，从而使人们远离亚健康，达到强身健体、延年益寿的目的。

愿本书能让您与家人每天都喝到不一样的五谷豆浆和杂粮粥，在品出香浓滋味的同时，更能品出被人爱的感觉。



目录

一眼看出各种食材的量 早餐的美好时光—— 一周早餐推荐

周一早餐：就是要有活力	15
周二早餐：打起精神提提气	17
周三早餐：保持愉悦心情再接再厉	19
周四早餐：多姿多彩不单调	21
周五早餐：高高兴兴上班去	23
周六早餐：享受周末的美好时光	25
周日早餐：吃出点新花样	27

幸福就是一杯豆浆、一碗粥的味道

最爱是五谷，五谷杂粮也养人	29
纯天然豆浆，比饮料还迷人	30
健康的豆制品	37
小火慢熬，粥是第一补人之物	38
米糊，把粗粮打成浆来喝	42

part 1

经典的味道，最是难忘

挑三拣四来选材： 常见五谷杂粮图鉴

豆类	44
谷类	45
薯类	46
其他	47

口口相传的好豆浆

黄豆豆浆 降脂，降压	48
黑豆豆浆 抗癌，益寿	49
葡萄绿豆小米豆浆 补血，益气，滋阴	49
红枣红豆豆浆 滋阴生津，消肿利尿	50
绿豆糙米豆浆 帮助排出体内毒素	50
红豆薏米豆浆 健脾利湿，清热解毒	51

妈妈的私房粥

瘦肉粥	温补, 养脾胃	52
大米粥	清肺止渴	53
小米红枣粥	补气养血, 美容抗衰	54
油菜大米粥	活血化瘀, 养颜美容	55

倍受青睐的营养米糊

紫米米糊	滋阴补血	56
小米芝麻糊	防止皮肤干燥	56
莲子花生糊	和胃润肺	56

part 2 让女性拥有健康和美丽

豆浆、五谷粥

对女性的神奇呵护力

大豆异黄酮, 补充女性体内的雌激素	58
女人脾虚老得快, 多吃豆子“好脾气”	59
女人是水做的, 多喝粥皮肤好	59

美容抗衰

葡萄豆浆	富含花青素, 抗氧化	60
糯米红枣黑豆豆浆	美容乌发	61
玉米小米豆浆	通便排毒, 抗氧化	61
白菜苹果豆浆	润泽肌肤	62
薏米莲藕红豆豆浆	使皮肤细腻有光泽	62
花生猪蹄粥	使皮肤细腻, 抗衰老	63
樱桃银耳粥	润肤祛斑	63

排出毒素

糙米芝麻豆浆	分解农药	64
薏米莲子豆浆	排毒, 泄热	65
绿豆蜂蜜豆浆	促进体内毒物排泄	65

牛奶蜜豆豆浆	净化血液	66
红薯花生黑豆浆	通便排毒	66
海带冬瓜粥	排出有害物质	67
红枣木耳粥	清胃涤肠	67

健美瘦身

黄瓜豆浆	除热利水, 消暑减肥	68
黄瓜玫瑰豆浆	利尿消肿, 活血养肤	69
莴笋绿豆豆浆	减少胆固醇的吸收	69
红枣燕麦黑豆豆浆	补血益气, 抗氧化	70
红薯紫米红豆豆浆	滋阴补肾, 改善气色	70
苹果燕麦粥	润肠排毒, 缓解便秘	71
薏米燕麦红豆粥	利水, 消脂	71

改善月经不调

山药薏米豆浆	调经止痛, 行气活血	72
山楂枸杞豆浆	活血化瘀	73
玫瑰花豆浆	舒肝解郁, 活血化瘀	73
桂圆糯米红豆豆浆	养颜补气血	74

红枣芝麻红豆豆浆 补气血，调月经 74

益母草大米粥 活血化瘀 75

黑豆蛋酒粥 行血调经 75

缓解更年期综合征

红枣燕麦豆浆 养血安神，减压 76

糙米红枣豆浆 缓解更年期症状 77

花生杏仁黑豆豆浆 增强免疫力，延缓衰老 77

桂圆糯米豆浆 改善烦躁、潮热 78

莲藕雪梨豆浆 清热安神，安抚情绪 78

鸽蛋银耳粥 滋阴润肤，延缓衰老 79

双莲粥 缓解更年期不适 79

防治贫血

桂圆红豆豆浆 改善心血不足及头晕 80

红枣花生豆浆 养血，补血，补虚 81

枸杞黑芝麻豆浆 防治缺铁性贫血 81

燕麦大米红枣豆浆 补血养颜 82

红豆紫米豆浆 补气养血 82

牛肉小米粥 益气补血 83

红枣桂圆粥 改善贫血症状 83

最受女性青睐的米糊配方

红枣核桃米糊 养血安神 84

花生芝麻黑米糊 补血润肤 84

红枣薏米糊 美白排毒 84



part 3 孩子最爱喝的那一碗

满足孩子成长所需的营养

- 补脑健脑的天然脑黄金 86
豆浆，健脑力的关键营养素 86
喝对喝好更健康 87

促进成长

- 燕麦芝麻豆浆 补钙，补铁，降脂 88
核桃果香豌豆豆浆 帮助消除大脑疲劳 89
花生红枣红豆奶 富含钙、铁、锌 89
木耳枸杞豆浆 对抗青春期女生贫血 90
蛋黄豆浆 促进脑部发育 90
什锦鸡翅粥 补充体力 91
南瓜紫米粥 促进生长发育 91

健脑益智

- 燕麦小米红豆豆浆 养心，增强记忆力 92
南瓜大米豆浆 改善神经衰弱 93
栗子豆浆 集中注意力 93
山楂核桃黑豆浆 增强记忆力 94
花生榛子豆浆 增强思维的敏锐度 94
黑芝麻大米粥 健脑益智 95
玉米楂粥 增强脑力和记忆力 95

帮助消化

- 糙米山楂豆浆 健胃消积 96
荞麦山楂黑豆豆浆 开胃，养肾 97
高粱西芹豆浆 和胃健脾，辅助降压 97
苹果香蕉豆浆 通便，促消化 98

- 菠萝豆浆 促进肉食消化 98

- 花生小米粥 健脾和胃 99

- 芹菜香菇粥 帮助消化 99

保护眼睛

- 胡萝卜枸杞豆浆 防止眼睛干涩 100

- 菊花荸荠豆浆 缓解眼干涩、视力模糊 101

- 南瓜花生豆浆 缓解眼疲劳 101

- 胡萝卜黑米黑豆豆浆 明目护眼 102

- 西蓝花豆浆 避免自由基伤害眼组织 102

- 猪肝绿豆粥 保护视力 103

- 菠菜粥 保护眼睛和皮肤健康 103

孩子爱喝的米糊配方

- 花生核桃奶糊 养血补血 104

- 胡萝卜米糊 清肝明目 104

- 小米糊 滋补养胃，助消化 104



part 4 给老爸老妈的贴心关爱

讲究饮食远离老年病

- 老年人明星营养素 106
安全豆浆平稳血糖 106
豆浆降压、降脂最在行 107

高血压

- 玉米红枣豆浆 软化血管，促使血压降低 110
荞麦核桃绿豆豆浆 保持血流畅通 110
芹菜粥 排除体内多余钠盐，辅助降压 111
胡萝卜小鱼粥 有效降压 111

糖尿病

- 苦瓜豆浆 减轻胰腺负担 114
黑米黑豆豆浆 帮助维持血糖平稳 114
燕麦南瓜粥 防治糖尿病 115
乌鸡大米葱白粥 保护胰岛细胞 115

血脂异常

- 芹枣豆浆 促进胆固醇排出 118

- 燕麦苦瓜豆浆 降低血清胆固醇浓度 118

- 海带绿豆粥 降血脂 119

- 山楂麦芽粥 防治血脂异常 119

骨质疏松

- 牛奶瓜子仁豆浆 预防骨质疏松 122
栗子大米豆浆 维持骨骼功能 122
西蓝花粥 增加骨密度 123
丝瓜虾皮粥 强健骨骼 123

便秘

- 豌豆豆浆 清洁肠道 126
西芹豆浆 宽肠通便 126
红薯粥 促进肠胃蠕动 127
燕麦圆白菜粥 缓解便秘 127

适合老年人的米糊配方

- 十谷米糊 预防冠心病 128
玉米大米糊 降低胆固醇 128
玉米燕麦糊 降脂降压 128



亚健康离不健康到底有多远

你是不是已经走进亚健康状态而不

自知? 130

不是吓唬你，亚健康会引起“过劳死” 131

免疫力低下

小麦核桃红枣豆浆 增强抗病力 132

胡萝卜豆浆 提高抵抗疾病的能力 133

糯米小米豌豆豆浆 抗菌消炎 133

紫薯南瓜黑豆豆浆 提高抵抗力 134

桂圆山药豆浆 益肾补虚，滋养脾胃 134

牛肉粥 强身健体，增强抗病力 135

生菜虾仁粥 增强免疫系统功能 135

健忘

核桃芝麻豆浆 健脑，提高记忆力 136

薄荷蜂蜜豆浆 提神醒脑 137

豌豆胡萝卜豆浆 健脑，预防老年痴呆症 137

核桃杏仁豆浆 提高脑力工作者工作效率 138

蓝莓葡萄豆浆 增强记忆力 138

核桃紫米粥 滋养脑细胞，防止健忘 139

桂花栗子粥 补充大脑营养 139

失眠

小米百合葡萄干豆浆 改善气血虚弱引
起的失眠 140

高粱小米豆浆 改善脾胃失和引起的
失眠 141

枸杞百合豆浆 调理神经衰弱引起的

失眠 141

莲子黄米豆浆 缓解神经衰弱 142

黑豆百合豆浆 清心安神，滋阴润燥 142

糯米小麦粥 安神除烦 143

黄鳝小米粥 养血安神 143

精神压力大

百合安神豆浆 清心除烦，宁心安神 144

南瓜红米豆浆 排毒减压 145

蓝莓牛奶豆浆 稳定情绪 145

杏仁燕麦酸奶豆浆 放松肌肉 146

雪梨猕猴桃豆浆 平衡情绪 146

香蕉小米粥 使人心情愉快 147

番茄鸡块粥 平衡心理压力 147

慢性疲劳

花生腰果豆浆 消除疲劳 148

三豆豆浆 缓解体虚乏力 149

双仁豆浆 有效恢复体能 149

牛奶腰果豆浆 抗疲劳，补充体力 150

燕麦大米豆浆 消除疲劳，保持精力 150

菠菜枸杞粥 加速体力恢复 151

百合花生粥 消除疲劳 151

抵抗亚健康的米糊配方

坚果薏米糊 补益肝肾 152

南瓜大米糊 补血益气 152

糙米荞麦米糊 补益中气 152

呵护五脏、增强体质

五豆补五脏 154

健脾和胃

高粱红枣豆浆 健脾养胃，补益肝脏 156

青豆糯米豆浆 改善脾胃虚寒 157

五谷酸奶豆浆 开胃，助消化 157

黄米糯米豆浆 提振食欲，预防呕吐 158

菠萝酸奶豆浆 开胃，助消化 158

高粱羊肉粥 健脾养胃 159

大麦牛肉粥 防治脾胃虚弱和消化不良 159

养心

红豆豆浆 养心护心 160

百合双豆豆浆 强心，改善心悸 161

小米红枣豆浆 养心，安神，补虚 161

黑米莲子绿豆豆浆 强化心脏功能 162

红枣枸杞豆浆 养护心肌，预防心脏病 162

山楂红枣莲子粥 养心安神 163

莲子红豆花生粥 宁心安神 163

润肺

黄瓜雪梨豆浆 生津润燥，清热化痰 164

糯米百合莲藕豆浆 调养秋燥咳嗽 165

百合荸荠梨豆浆 润肺祛痰 165

百合莲子豆浆 止咳化痰 166

莲藕小米青豆豆浆 养阴润燥，补肺 166

鲜藕百合枇杷粥 润肺止咳 167

川贝雪梨粥 养肺润肺，清热解毒 167

护肝

玉米葡萄干豆浆 保肝，预防脂肪肝 168

黑米青豆豆浆 养肝护肝，明目 169

青豆豆浆 养肝护肝 169

杞枣双豆豆浆 增强肝脏解毒能力 170

葡萄干大米豆浆 舒缓肝气，保肝护肝 170

牛奶麦片粥 抗肝坏死 171

杂米香菇粥 抗病毒，保护肝脏 171

补肾

松花黑米豆浆 消渴去火，滋补强肾 172

花生芝麻黑米黑豆豆浆 补肾滋阴 173

黑米黑豆黄豆豆浆 改善肾虚 173

栗香黑米黑豆豆浆 补肾强身 174

黑芝麻黄米黑豆豆浆 补肾强肾 174

韭菜虾仁粥 补肾壮阳 175

猪腰大米粥 健肾补腰 175

去火

- 绿豆苦瓜豆浆 清胃火，去肠热 176
荸荠莲藕绿豆豆浆 清热去火，润肺 177
蒲公英小米绿豆豆浆 清热消肿，止烦渴 177
大米百合荸荠豆浆 清热泻火，润燥 178
绿豆百合菊花豆浆 去火 178
薏米山药粥 清除体内湿热 179
火腿小白菜粥 清热，去火，排毒 179

去湿

- 薏米红豆绿豆豆浆 利湿，清热解毒 180
荞麦薏米豆浆 去湿，补充体力 181
薏米红枣豆浆 排出湿气 181
冬瓜萝卜豆浆 有利于湿气运化 182
薏米小米豆浆 利水去湿 182
冬瓜薏米粥 利水消肿，健脾去湿 183
人参茯苓二米粥 利水渗湿 183

补气血

- 红枣糯米豆浆 改善气虚不适 184
黄芪大米豆浆 改善气血不足 185
桂圆红枣豆浆 益心脾，补气血 185
土豆小米豆浆 补血益气，滋阴 186
绿豆红枣枸杞豆浆 补气养肝 186
猪肝胡萝卜粥 补血益气 187
榨菜肉丝粥 补血补虚 187

防癌抗癌

- 山药小米豆浆 加快致癌物质排出 188
葱香燕麦豆浆 降低乳腺癌和胃癌的
发病率 189
香橙豆浆 减少口腔癌和食管癌发病率 189
海带豆浆 降低乳腺癌发病率 190
红薯黑米豆浆 预防乳腺癌和结肠癌 190
西芹芦笋粥 防癌抗癌效果佳 191
红豆紫薯粥 抗衰老，解毒抗癌 191

呵护脏腑保健康的米糊配方

- 红枣燕麦糙米糊 改善血液循环 192
黑豆黑米糊 滋补肝肾，补益气血 192



五谷养生 豆浆 杂粮粥

张晔 主编

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》特邀专家
解放军309医院营养科前主任



图书在版编目 (C I P) 数据

豆浆杂粮粥 / 张晔主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5184-0233-5

I. ①豆… II. ①张… III. ①豆制食品—饮料—食物
养生—食谱②杂粮—粥—食物养生—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第300337号

责任编辑: 翟燕 杨超伟
策划编辑: 翟燕 责任终审: 劳国强 全案制作: 悦然文化
整体设计: 悦然文化 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2015年1月第1版第1次印刷
开 本: 720×1000 1/16 印张: 12
字 数: 150千字
书 号: ISBN 978-7-5184-0233-5 定价: 29.80元
邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
140377S1X101ZBW

前言

“一杯鲜豆浆，全家保健康”“粥是人间补体圣物”……这些流传于坊间的俗语，其实都是老百姓养生精华的总结。看似一杯普通的豆浆，一碗平淡的粥，却具有养生防病的作用，这都是“五谷”的功劳，《黄帝内经》早就强调“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益。”五谷熬粥、煮豆浆，含四气五味，甘淡养人，对人体有极好的滋补作用，常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可延年益寿。

如今，豆浆的营养越来越被人们关注与熟知，功能各异的豆浆机层出不穷，自制豆浆成为一种全新的饮食风尚。豆浆带给人们显著的健康力量，能增强人体免疫力，预防老年痴呆症，减轻并改善更年期症状，润泽皮肤等，还是防治血脂异常、高血压、动脉硬化、气喘等病症的理想饮品。对于喝牛奶容易拉肚子的乳糖不耐受的人来说，豆浆是较好的营养替代饮品。豆浆越来越受到世界各国人民的喜爱，被称为“植物奶”。而且，还能变着花样做豆浆，可以添加花生、红枣、核桃仁、五谷，就连蔬菜、水果也可以加进来，使豆浆的营养和口味更加丰富！

五谷杂粮粥是粥中之最，其根本原因是将“五谷为养”的五谷杂粮集合在一起，将四气五味的精华汇聚，同时又搭配了蔬果、畜禽等食材，使功效得到加强和提升。常喝五谷杂粮粥可以开胃、促消化、预防便秘、缓解失眠、调节脾胃、提高抵抗力，从而使人们远离亚健康，达到强身健体、延年益寿的目的。

愿本书能让您与家人每天都喝到不一样的五谷豆浆和杂粮粥，在品出香浓滋味的同时，更能品出被人爱的感觉。



目录

一眼看出各种食材的量 早餐的美好时光—— 一周早餐推荐

周一早餐：就是要有活力	15
周二早餐：打起精神提提气	17
周三早餐：保持愉悦心情再接再厉	19
周四早餐：多姿多彩不单调	21
周五早餐：高高兴兴上班去	23
周六早餐：享受周末的美好时光	25
周日早餐：吃出点新花样	27

幸福就是一杯豆浆、一碗粥的味道

最爱是五谷，五谷杂粮也养人	29
纯天然豆浆，比饮料还迷人	30
健康的豆制品	37
小火慢熬，粥是第一补人之物	38
米糊，把粗粮打成浆来喝	42

part 1

经典的味道，最是难忘

挑三拣四来选材： 常见五谷杂粮图鉴

豆类	44
谷类	45
薯类	46
其他	47

口口相传的好豆浆

黄豆豆浆 降脂，降压	48
黑豆豆浆 抗癌，益寿	49
葡萄绿豆小米豆浆 补血，益气，滋阴	49
红枣红豆豆浆 滋阴生津，消肿利尿	50
绿豆糙米豆浆 帮助排出体内毒素	50
红豆薏米豆浆 健脾利湿，清热解毒	51

妈妈的私房粥

瘦肉粥	温补, 养脾胃	52
大米粥	清肺止渴	53
小米红枣粥	补气养血, 美容抗衰	54
油菜大米粥	活血化瘀, 养颜美容	55

倍受青睐的营养米糊

紫米米糊	滋阴补血	56
小米芝麻糊	防止皮肤干燥	56
莲子花生糊	和胃润肺	56

part 2 让女性拥有健康和美丽

豆浆、五谷粥

对女性的神奇呵护力

大豆异黄酮, 补充女性体内的雌激素	58
女人脾虚老得快, 多吃豆子“好脾气”	59
女人是水做的, 多喝粥皮肤好	59

美容抗衰

葡萄豆浆	富含花青素, 抗氧化	60
糯米红枣黑豆豆浆	美容乌发	61
玉米小米豆浆	通便排毒, 抗氧化	61
白菜苹果豆浆	润泽肌肤	62
薏米莲藕红豆豆浆	使皮肤细腻有光泽	62
花生猪蹄粥	使皮肤细腻, 抗衰老	63
樱桃银耳粥	润肤祛斑	63

排出毒素

糙米芝麻豆浆	分解农药	64
薏米莲子豆浆	排毒, 泄热	65
绿豆蜂蜜豆浆	促进体内毒物排泄	65

牛奶蜜豆豆浆	净化血液	66
红薯花生黑豆浆	通便排毒	66
海带冬瓜粥	排出有害物质	67
红枣木耳粥	清胃涤肠	67

健美瘦身

黄瓜豆浆	除热利水, 消暑减肥	68
黄瓜玫瑰豆浆	利尿消肿, 活血养肤	69
莴笋绿豆豆浆	减少胆固醇的吸收	69
红枣燕麦黑豆豆浆	补血益气, 抗氧化	70
红薯紫米红豆豆浆	滋阴补肾, 改善气色	70
苹果燕麦粥	润肠排毒, 缓解便秘	71
薏米燕麦红豆粥	利水, 消脂	71

改善月经不调

山药薏米豆浆	调经止痛, 行气活血	72
山楂枸杞豆浆	活血化瘀	73
玫瑰花豆浆	舒肝解郁, 活血化瘀	73
桂圆糯米红豆豆浆	养颜补气血	74