

丛书主编◎李富玉 孙建光

养精·养气·养神

激活健康正能量

健康 7 正能量

粥膳养生祛病,就这么简单!

本册主编◎薛梅 陈宪海 许彦来 赵峻



中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

“让每个人拥有健康的身心，这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉，也是我的——”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 亚马逊 amazon.cn JD 京东



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量(7)

——粥膳养生祛病,就这么简单!



本册主编 薛梅 陈宪海 许彦来 赵峻

丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(7): 粥膳养生祛病,就这么简单! / 薛梅,陈宪海,许彦来,赵峻主编.

— 青岛: 青岛出版社,2015.3

(健康正能量丛书/李富玉,孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-0248-6

I. ①粥… II. ①薛… ②陈… ③许… ④赵… III. ①粥膳—食物养生—食谱

IV. ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005404 号

书 名 健康正能量(7): 粥膳养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 薛 梅 陈宪海 许彦来 赵 峻

副 主 编 茹丽先 王志恒 张 瑶 乔翠霞 李军艳 张茂全

编 委 徐丽娟 孙习东 李 霞 孙慧媛 颜良良 戚明杰

王圆明 马青霞 马善村 宋爱明 刘晓伟 许晓雯

颜廷燕 田秀娟 唐成珍 栾岩岩 白 丽 孔 荣

肖玉燕 侯延云 刘 倩 王玮玮 许 丽 刘腾杰

庄宝忠 袁 琳 徐冰岩 刘 英 郑琳琳 胡 勇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 19.5

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0248-6

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

粥又称“稀饭”，古代称为“糜”、“酏”，由米与大量的水或高汤熬煮而成，是最常见的食品，被人们称为“天下第一补”。千百年来，粥一直为国人所喜爱，而且百吃不厌。

粥可调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。粥的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃。因为粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热能，又不乏大量水分，极易消化，所以粥既适合做早餐，也适合做夜宵。更重要的是，粥不单单是丰富餐桌、调节口味的一碗简单的食物，更是能够治病养生的一碗“名贵药膳”。

其实，粥的治病养生功效从汉代起就有记载，历代的医学家还专门创制了许多不同作用的粥来辅助治疗疾病，如医学圣典《本草纲目》中就列有最常用的62种粥。随着时间的推移，社会的进步，经济的发展，人们的生活水平不断地提高，餐桌上的食物种类及做法也越来越多，越来越丰富，大鱼大肉也成了老百姓餐桌上的寻常物，而最具养生价值的粥却往往被人所忽视，人们的身体素质也每况愈下，各种疾病随之而来。为此，我们精心编写了这本《粥膳养生》。

本书运用营养学、养生学等科学原理，详细地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，适用于不同体质、不同季节、不同人群的粥膳养生，粥膳美容、亚健康的粥膳调理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，但都取材容易、制作简便，养生与治病效果确切，对配制与食用粥膳具有较大的指导价值。

古今中外，没有几种食物可以像粥那样，伴随着人类的生、老、病、死，而成为每一个家庭都难以缺少的食品。因此，我们对粥应有一个全新的认识和定位，将粥当作能够治病养生的“药材”，而不是仅仅当作一餐饭。阅读本书，它会告诉你怎样吃出健康，吃出美丽，吃出长寿，让你在品尝美味、大饱口福的同时达到养生与保健的目的。

第一章 健康粥道：养生莫忘常食粥

粥膳中的营养成分都溶入于水中,利于胃肠吸收,它看似不及奢华的山珍海味,却是简朴中的滋补佳品。粥膳养生在我国有着悠久的历史,远在两千年前,先人们就已经开始用粥来保健养生了。在历经各朝各代的发展之后,粥膳养生更加贴近人们的生活,使人们在简单进餐中实现了养生与保健的目标。

粥膳种类知多少·····	2
粥膳中的营养素·····	4
粥膳的养生功效·····	7
粥膳的主角——五谷杂粮·····	10
居家煮粥五要领·····	12
正确煮粥“六步曲”·····	14
巧用油：让粥更香更健康·····	16
巧用调味料：让粥更香更有回味·····	18
制作粥膳注意事项·····	20
养生粥膳的使用原则·····	22
喝粥养生的宜忌·····	24

第二章 粥品大全：常用食物的养生粥膳

《素问·脏气法时论》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”由此可知，最益于健康的食物莫过于生活中最常见的食物。这些日常生活中信手拈



来的食物,不仅是最天然的养生品,而且这些食物通过科学搭配制作而成的粥膳会起到更好的养生效果。因此,掌握一些常用食物的粥膳养生方法是很有用的。

五谷杂粮养生粥膳·····	28
蔬菜类养生粥膳·····	33
水果类养生粥膳·····	36
畜禽类养生粥膳·····	40
水产类养生粥膳·····	45
鲜花类粥膳养生·····	50
中药类养生粥膳·····	54

第三章 因体制宜:不同体质的粥膳养生

根据中医理论,每个人都有自己的体质特征,每个人的体质特征也是不同的。体质可分寒、热、实、虚四种,不过绝大部分人的体质类型是会随其他因素的变化而改变的。在这四种体质中,虚性体质状况最差,其又可细分为阴虚、阳虚、气虚、血虚,且表现出来的症状也各不相同。不同的体质应选择不同的养生方法,采用粥膳养生时也应如此,应根据个人的体质特征选择合适的粥膳。

寒性体质粥膳养生·····	62
热性体质粥膳养生·····	64
实性体质粥膳养生·····	67
阴虚体质粥膳养生·····	69
阳虚体质粥膳养生·····	72
气虚体质粥膳养生·····	75
血虚体质粥膳养生·····	79

第四章 四季有别：不同季节的粥膳养生

要尽终天年,就必须顺应四时(春、夏、秋、冬)气候,做到四时养生,方法有别,这是中医养生的一条重要原则,即如古代养生家曾经指出的:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”。不同时节、温度、湿度和环境都会有很大的差异,相应地选择不同粥品。不同节节的粥品也有各自的功效,正所谓“春粥养颜、夏粥清火、秋粥滋补、冬粥暖胃”。

春季粥膳养生·····	84
夏季粥膳养生·····	88
秋季粥膳养生·····	92
冬季粥膳养生·····	96

第五章 粥有所属：不同人群的粥膳养生

不同年龄者、不同性别者、不同职业者,对饮食调养的需求是不同的。有些粥膳每个人都能吃,但不是每个人吃了都能起到养生保健的作用。因此,要想使粥膳发挥出最佳的养生效果,就要根据不同人群的不同特点选用不同种类的粥膳。

儿童粥膳养生·····	102
青少年粥膳养生·····	106
孕妇粥膳养生·····	108
产妇粥膳养生·····	113
更年期妇女粥膳养生·····	116
中老年人粥膳养生·····	120
体力劳动者粥膳养生·····	124
脑力劳动者粥膳养生·····	127
久坐工作者粥膳养生·····	129
经常熬夜者粥膳养生·····	133



第六章 粥膳美容: 娇美容颜“喝”出来

爱美之心人皆有之。在美容领域里,外用美容品似乎更能得到人们的认可。但事实上,最安全、最健康、最天然的美容方式却是内在的调理。因为人体的外在表现多由五脏六腑、气血阴阳的不平衡或不足所引起。因此,如果人们平时只做外在养护是不够的,而是要做到由内养外,其中最简单最有效的方法莫过于食用具有不同功效的美容粥膳,它将会带给你自内而外的美丽。

健康美容好“粥”到	138
美发护发粥膳	139
亮眼明眸粥膳	143
健齿美白粥膳	146
养颜润肤粥膳	148
祛斑美白粥膳	152
排毒祛痘粥膳	155
抗衰祛皱粥膳	158
减肥瘦身粥膳	161
丰胸美胸粥膳	165
塑身美体粥膳	167

第七章 粥膳调理: 轻松改善亚健康

很多人都有这样的体验,感觉头晕头重、胸闷乏力、四肢困倦、精神不佳或者食欲不振、失眠心悸、虚汗多等,去看医生并做体检,结果却是各项检查都没问题。其实,这种不适感觉也就是现在人们常说的“亚健康”的表现。亚健康多由不良饮食和生活习惯造成,可以通过粥膳来调养,以缓解或消除不适症状,并重新回归健康状态。

失眠·····	172
健忘·····	175
焦虑·····	179
神经衰弱·····	181
精神抑郁·····	184
眼睛干涩·····	186
耳鸣·····	188
牙痛·····	192
上火·····	193
疲劳·····	196
免疫力低下·····	199
食欲不振·····	202

第八章 粥膳祛病：做自己的“粥大夫”

食物不仅能滋养身体,也能调理或者辅助治疗各种疾病,这也正是食疗的意义所在。在药物治疗的同时,如果能结合适当的食疗,不但可以加快康复的进程,还可以降低药物对身体的危害。粥膳是食疗中常见的也是有效的方法之一。古往今来,很多人选择用粥膳来进行食疗,这是有一种行之有效的方法。

感冒·····	206
咳嗽·····	209
鼻炎·····	212
哮喘·····	214
肺结核·····	217
口腔溃疡·····	219
胃及十二指肠溃疡·····	221
胃痛·····	223



消化不良·····	226
胆囊炎·····	229
胆结石·····	230
便秘·····	232
痔疮·····	236
腹泻·····	239
高血压·····	242
低血压·····	245
心脏病·····	247
贫血·····	251
糖尿病·····	254
高血脂·····	256
脂肪肝·····	258
骨质疏松·····	261
骨折·····	265
关节炎·····	266
肾炎·····	268
阳痿·····	271
早泄·····	274
遗精·····	277
前列腺疾病·····	279
月经不调·····	281
痛经·····	284
崩漏、带下·····	286
卵巢疾病·····	289
更年期综合征·····	291
中耳炎·····	294
湿疹·····	296

第一章

健康粥道：养生莫忘常食粥

粥膳中的营养成分都溶入于水中,利于胃肠吸收,它看似不及奢华的山珍海味,却是简朴中的滋补佳品。粥膳养生在我国有着悠久的历史,远在两千年前,先人们就已经开始用粥来保健养生了。在历经各朝各代的发展之后,粥膳养生更加贴近人们的生活,使人们在简单进餐中实现了养生与保健的目标。



粥膳种类知多少

粥膳经历了几千年的发展,其花样不断翻新,种类也逐渐增多。粥的品种和档次今非昔比,各种风味的粥也屡见不鲜,如八宝粥、养颜粥、淡粥、甜粥、咸粥等,各式各样的蔬菜粥、水果粥、鲜花粥也层出不穷。

细分粥膳的种类,也要依据不同的划分原则。

1. 依照原料分类

根据制作粥膳所用主要原料的不同,可将粥分为三大类,即白粥、食品粥和食疗药粥。

(1) 白粥 白粥是指将米加水直接烹煮而成的粥,多以五谷杂粮为主要原料。制作白粥常用的原料有:稻米、小米、玉米、小麦、燕麦、荞麦、薏米、黑米、黑豆、黄豆、红小豆、绿豆等五谷杂粮。古代医书指出:“五谷为养”。可见,由五谷杂粮制作而成的白粥,其养生作用不容忽视。每种粥品都有各自不同的养生功效,较为常见的粥膳养生功效包括:养心、安神、滋阴、壮阳、清热、利湿、润肠、健脾胃等。

(2) 食品粥 食品粥是在白粥的基础上发展而来的,在原料的选用上增加了蔬菜、鲜花、水果、肉类、水产品等。由于食品粥与白粥所用的原料之间在性味上没有太大的偏差,作用较温和,因此较适宜老人、患病儿童及体弱多病者食用。常食此类粥膳能补充营养、增强体质,提高人体的抗病能力。

(3) 食疗药粥 食疗药粥则是在白粥或食品粥的基础上,加入中药烹制而成的。药粥常用的中药材包括:当归、人参、丹参、山楂、山药、白术、白果、甘草、神曲、枸杞、冬虫夏草等。在制作药粥时,可将中药研成末后与米同煮成粥,也可将中药捣汁或煎汁代替水来煮粥。药材的使用为粥膳带来了新的功效,可以针对具体的病症自行制作药粥。用中药煮的粥,功效比白粥与食品粥更为显著,有较好的养生功效。但应注意的是,在选用每一种中药前,一定要先了解自己的体质以及药材的特性与功能,或者咨询中医。要意识到“是药三分毒”,任何药物都不能滥用,以免影响身体健康。

2. 依照烹制方法分类

根据烹制方法的不同,可将粥膳分为普通粥和花色粥两大类。

(1) 普通粥 普通粥的制作方法较为简单,主要分为煮粥和熬粥两种。

煮粥的方法:米淘洗干净,放在冷水中浸泡五六个小时,每 500 克米加水 3~4 千克,再用大火煮至熟透即可。

熬粥的方法:将米洗净后,加入冷水,再用大火加热至滚后,立即装入有盖的木桶内,盖紧锅盖,熬约 2 小时即可,用这种方法熬出来的粥味道较香。

(2) 花色粥 与普通粥相比,花色粥品种繁多,根据所用材料的不同,口味也有荤有素、有咸有甜。花色粥的做法也有两种。

一种做法是配料与米同时熬煮,但也要注意下料的先后顺序,用此方法制成的粥包括:绿豆粥、红小豆粥、豌豆粥、腊八粥等。

另一种做法是煮好米粥后再放入各种配料,用这种方法制成的粥有:鱼片粥、肉丝粥、鱼蛋粥等。

花色粥的名字随加入配料的不同而有所变化,一般加什么配料就叫什么粥,如苹果粥、鱼松粥、菠菜粥等。

3. 依照形态分类

这种分类方法多见于古代。古人依照形态的不同把粥膳分为两类,即稀粥与稠粥。

(1) 稀粥 稀粥是以米加水直接烹制而成的,且是一种米少水多的粥,形态与稀饭相似,古代称之为飏。用来熬煮稀粥的米与水的比例大致为 1:20。

(2) 稠粥 稠粥也是以米加水烹制而成的粥品,但与稀粥不同的是,稠粥是黏稠的粥,米与水的比例大致为 1:15。

养生小贴士

适宜食粥的人群

从古至今,粥作为养生保健食品,其适宜食用人群极为广泛,不论男女老



少,不论何种体质,对粥都十分青睐。由于粥具有清淡、易消化的特点,因此很适合儿童、老年人、体弱多病及脾胃虚弱者食用。

古医书记载:“……五十岁,肝气始衰;六十岁,心气始衰;七十岁,脾气衰;八十岁,肺气衰;九十岁,肾气衰;百岁,五脏皆虚。”由此看来,随着年龄增长,各个器官会逐渐老化,身体机能也随之衰弱,尤其到了老年阶段,健康状况日趋下降,新陈代谢减缓,抵抗病毒的能力下降,胃肠消化功能也逐渐减弱,因此老年人不能很好地吸收、利用食物中的营养成分,一旦生病,多表现为虚证。如果此时能恰当地运用粥膳,可以在一定程度上起到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。

粥膳中的营养素



随着社会的发展,粥膳的养生和防病治病作用越来越受到人们的重视,食粥已经从单纯地追求填饱肚子发展成为防病治病的手段之一。喝粥作为一种传统的养生保健方式,对于防治疾病、增强体质以及延缓衰老、延长寿命等具有一般药物所不能达到的效果。

为了帮助广大读者更为深入地了解粥膳,现将粥膳食物中的各种营养素及其作用简单介绍一下:

1. 蛋白质

蛋白质是由许多氨基酸聚合而成的生物大分子化合物,是生命的最基本物质之一。蛋白质广泛存在于各种生物组织细胞中,是生物细胞最重要的组成物质。从营养价值角度来分,蛋白质可分为完全蛋白质和不完全蛋白质两种。氨基酸是构成蛋白质的基本单位,在人体和自然界中常见的氨基酸约有 20 多种。蛋白质对于人体有着十分重要的作用:它能合成、更新和修复细胞,是构成机体必需的化合物,能调节体内酸碱平衡和增强人体的抗病力等等。

2. 脂肪

一般情况下,广义的脂肪包括中性脂肪(甘油三酯)和类脂质(如磷脂、固醇、脂蛋白),统称脂类或脂质。自然界天然脂类是一些由不同脂肪酸所构成的混合脂。脂肪酸是组成各种脂类的重要成分,可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。通常含饱和脂肪酸较多者,室温下呈固态,如羊脂、牛脂、猪脂;含不饱和脂肪酸较多者呈液态,如各种植物油、鱼油等。脂肪的主要作用:它是构成细胞的主要成分;可参与胆固醇代谢;还是合成前列腺素、血栓素的原料;有利于脂溶性维生素的吸收等等。

3. 碳水化合物

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一大类化合物。根据分子结构分为单糖、双糖、多糖三种。碳水化合物广泛地存在于水果、蔬菜、粮食作物、豆类以及蜂蜜、动物血液与肝脏中。碳水化合物的主要作用是:它供给热能;增进食欲;能够协助脂肪的利用;是构成机体的重要物质;促进肠道蠕动。

4. 维生素

(1) 维生素 A 维生素 A 是一种无色物质,它是脂溶性维生素,因此可以贮藏在体内。维生素 A 在人体内起着十分重要的作用,是维持皮肤和黏膜健康不可缺少的物质。它可以增强人体的免疫力,也可以治疗消化道溃疡,防止呼吸道受感染及癌细胞形成,表皮组织的修复维护也需要它。如果人体缺乏维生素 A,就会出现暗适应能力降低、夜盲症等症状,进而产生毛囊角化症、干眼病、角膜软化、角膜溃疡,容易引起支气管肺炎。

(2) 维生素 B 族 维生素 B 族有 15 种以上,它们有助于维护神经、皮肤、眼睛、头发、肝脏、口腔的健康及消化道的肌肉色泽。维生素 B 族之间有协同作用,换句话说,一次摄取全部维生素 B 族,要比分别摄取效果更好。在这里,维生素 B₁ 的主要功能为参与细胞碳水化合物的中间代谢,主要构成硫胺素焦磷酸酯,并作为羧酶系统的辅酶,参加丙酮酸代谢,维持循环、消化、神经、肌肉的正常功能;还可刺激胃的收缩,促进胃内容物的排空。维生素 B₂ 是人体内许多



重要辅酶的组成成分,是蛋白质、糖、脂肪酸代谢,能量的利用及组成中所必需的物质,也是儿童生长发育所必需的物质。

(3) 维生素 C 维生素 C 又称抗坏血酸,它是水溶性维生素。人体不能自行制造维生素 C,只能从食物中或营养补品中摄取。它能促进组织中胶原的形成,与创伤愈合、骨的形成、血管的脆化有关。此外,对铅、苯、砷等毒物有一定的解毒作用。它还是一种重要的抗氧化剂,对维生素 A、E 及一些维生素 B 族起保护作用。维生素 C 严重缺乏时可引起坏血病。绝大部分蔬菜都或多或少地含有维生素 C,含量最多的当数辣椒和苦瓜,其次是萝卜、番茄、绿叶菜等。

(4) 维生素 D 维生素 D 又叫钙化醇,是脂溶性维生素。它可以促进人体钙、磷的消化吸收,维护牙齿、骨骼的正常发育。人体从食物或营养补品中获得的维生素 D 是未被完全活化状态。因此,在它完全具有活性前,单独在肝与肾中转化。多晒日光可以获得维生素 D。

(5) 维生素 E 维生素 E 又叫生育酚,是脂溶性维生素。它能使细胞膜不受损伤,因而它能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。另外,维生素 E 还能防治皮肤干燥,增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力,防止维生素 A 在消化道内氧化而有利于维生素 A 的吸收;并可延长维生素 A 在肝内的贮存时间,防止上皮细胞过度增生、角化,保护上皮细胞,从而使皮肤润滑细嫩。

5. 其他生物元素

人体中还含有各种生物元素,已知的有 40 余种,其中碳、氢、氧、氮是组成有机物(蛋白质、脂类、糖等)的主要组成元素。氧、氢还以水的形式大量存在于体内。钙、磷、钾、钠、氯、镁、铁称为常量无机元素。此外,磷、硫也是核酸和蛋白质的重要成分。锌、铜、碘、铬、硒、钒、氟等为微量元素,对人体都有十分重要的功能,是维持生命不可缺少的物质。这些生物元素在人体内不是孤立地各自发挥生理效应的,它们之间存在一定的相互协同又相互制约的关系。

营养素来自何处

“民以食为天”，我们人体所需要的各种营养素大多来源于食物。每种食物当中都含有多种营养素，只是各种食物中所含的营养素不同，含量也有差异。比如，鸡蛋、鱼、肉、奶等食物富含蛋白质，而蔬菜、水果又是人体维生素的重要来源。所以大家应当了解主要的营养素都来自那些食物。

(1) 蛋白质：又分动物性蛋白质和植物性蛋白质，分别来自奶、蛋、水产品、畜肉、禽肉和粮谷、豆类、啤酒等食物。

(2) 脂肪：主要来自动物性油脂、植物性油脂（如豆油、菜子油、玉米油、芝麻油等）。

(3) 碳水化合物：主要来自植物性食物，如粮谷、甘薯、土豆、蔬菜、水果、白糖、水果糖、蜂蜜。

(4) 维生素：维生素 A、D、E 主要来自奶及奶制品、蛋、粗粮、动物内脏。维生素 B₁、B₂、C 主要来自谷物、蔬菜、水果、动物内脏。

(5) 无机盐：钙、磷、铁主要来自奶及奶制品、水产品和动物内脏。铜、锌、镁主要来自绿叶菜、菌藻类、硬果类。

粥膳的养生功效

粥适合搭配各种口味的食物，同时就具备了不同的养生功效。如：粳米粥可以养胃、补脾、止渴；小米粥能补气、益中、暖脾胃；绿豆粥具有清热解毒的功效等。

合理地利用粥膳养生，能使人健康、强壮、延年益寿。正如清代《随息居饮食谱》中所说：粥为世间第一补品。这是古人对粥膳养生的肯定。