

烹饪教程真人秀  
SHOW

甘智荣——主编



粥是节奏匆忙的人们最贴心的伴侣

# 下厨必备的 养生粥品

## 分步图解

Step01

锅中注水烧开，放入泡发好的小麦



Step02

烧开后转小火熬煮40分钟至熟软



Step03

放入桂圆肉、红枣，续煮半个小时



Step04

加入冰糖拌入味



新花样 新惊喜



“码”上扫一扫  
体验烹饪真人秀

粥是很多营养食物的绝佳载体

{ 温暖人心好粥道，  
营养美味轻松享！



四季养生粥 / 九种体质养生粥 / 全家人的养生粥

一碗热粥，是健康长寿的最佳选择！



烹饪教程真人秀



# 下厨必备的 养生粥品分步图解

甘智荣 主编





## 图书在版编目 (C I P) 数据

下厨必备的养生粥品分步图解 / 甘智荣主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.7  
(烹饪教程真人秀)  
ISBN 978-7-5384-9537-9

I. ①下… II. ①甘… III. ①粥—食物养生—食谱—图解 IV. ①R247.1-64 ②TS972.137-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165778 号

## 下厨必备的养生粥品分步图解

Xiachu Bibei De Yangsheng Zhoupin Fenbu Tujie

主 编 甘智荣  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 李红梅  
策划编辑 黄 佳  
封面设计 郑欣媚  
版式设计 谢丹丹  
开 本 723mm×1020mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 16  
印 数 10000册  
版 次 2015年9月第1版  
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037576  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9537-9  
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



# 目录

## CONTENTS

## PART 1 做好准备熬好粥

食粥的好处 .....	002	正确的熬粥程序 .....	009
熬粥锅具的选择 .....	003	熬出一碗靓粥的秘诀 .....	010
熬粥也需好刀工 .....	004	喝养生粥的宜忌 .....	012
粥膳养生常用食材 .....	006		

## PART 2 四季养生好粥道

### ◎春季养生粥

佛手薏米粥 .....	015
砂仁粥 .....	016
大麦花生鸡肉粥 .....	017
决明子大米粥 .....	018
板栗小米粥 .....	019
山药南瓜粥 .....	020
小米山药粥 .....	021
枣仁莲子粥 .....	022
鸡肝粥 .....	023
小白菜洋葱牛肉粥 .....	024
合欢花小米粥 .....	025
奶香燕麦粥 .....	026

香菇皮蛋粥 .....	027
-------------	-----

### ◎夏季养生粥

西瓜绿豆粥 .....	029
竹叶荞麦绿豆粥 .....	030
黄瓜粥 .....	031
绿豆粥 .....	032
雪梨绿豆粥 .....	033
菊花粥 .....	034
豇豆粥 .....	035
桃仁苦瓜粥 .....	036
山药茅根粥 .....	037
鲫鱼薏米粥 .....	038
薄荷糙米粥 .....	039



松子玉米粥 .....	040
丝瓜绿豆粥 .....	041
茅根红豆粥 .....	042
肉末豆角粥 .....	043

### ◎秋季养生粥

补肺阿胶粥 .....	045
麦冬红枣小麦粥 .....	046
百合玉竹粥 .....	047
玉竹燕麦粥 .....	048
天花粉银耳百合粥 .....	049
沙参薏米粥 .....	050
川贝杏仁粥 .....	051
芦荟雪梨粥 .....	052
玉竹石斛粥 .....	053
双米银耳粥 .....	054
灵芝莲子百合粥 .....	055
麦冬大米粥 .....	056
杏仁猪肺粥 .....	057

银耳鸡肝粥 .....	058
莲子燕窝红薯粥 .....	059

### ◎冬季养生粥

艇仔粥 .....	061
人参黄芪粥 .....	062
人参五味子粥 .....	063
阿胶枸杞小米粥 .....	064
生姜羊肉粥 .....	065
生姜枸杞粥 .....	066
腊八粥 .....	067
枸杞虫草粥 .....	068
桂圆麦片粥 .....	069
当归黄芪核桃粥 .....	070
桂圆阿胶红枣粥 .....	071
小麦黑豆排骨粥 .....	072
砂锅鱼片粥 .....	073
人参鸡粥 .....	074

## PART 3 体质调养喝粥好

### ◎平和体质养生粥

火腿玉米粥 .....	077
鸡蛋西红柿粥 .....	078
香菇蛋花上海青粥 .....	079
花菜香菇粥 .....	080

栗香南瓜粥 .....	081
胡萝卜南瓜粥 .....	082
芋头红薯粥 .....	083
木瓜杂粮粥 .....	084
苹果玉米粥 .....	085

香蕉玉米豌豆粥 .....	086
鸡蛋瘦肉粥 .....	087
花生菠菜粥 .....	088
红豆腰果燕麦粥 .....	089

### ◎ 阴虚体质养生粥

燕窝鲜贝粥 .....	091
梨藕粥 .....	092
山药知母雪梨粥 .....	093
罗汉果红米粥 .....	094
百合葛根粳米粥 .....	095
丝瓜竹叶粥 .....	096
贝母糙米粥 .....	097
白芨沙参粥 .....	098
核桃百合玉米粥 .....	099
薏米燕麦粥 .....	100
红枣乳鸽粥 .....	101

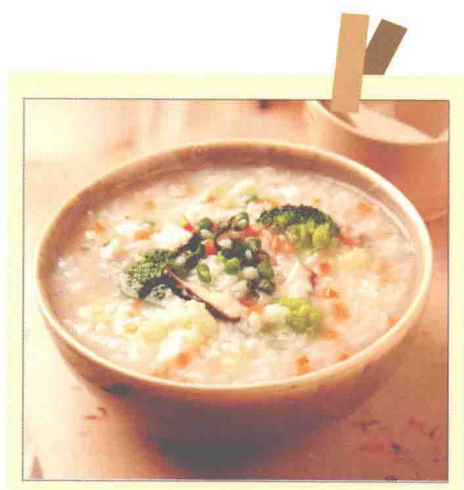
### ◎ 阳虚体质养生粥

桂圆红枣藕粉粥 .....	103
黑豆生蚝粥 .....	104
白果莲子乌鸡粥 .....	105
上海青鸡丝干贝粥 .....	106
白果猪腰粥 .....	107
草鱼干贝粥 .....	108
板栗桂圆粥 .....	109
牛肉萝卜粥 .....	110

金樱子芡实粥 .....	111
--------------	-----

### ◎ 气虚体质养生粥

人参山楂粥 .....	113
益气养血粥 .....	114
党参红枣小米粥 .....	115
党参粥 .....	116
糙米糯米胡萝卜粥 .....	117
小米黄豆粥 .....	118
薏米党参粥 .....	119
牛肚菜心粥 .....	120
山药黄芪党参粥 .....	121
椰汁黑米红豆粥 .....	122
糯米红薯粥 .....	123
花生红米粥 .....	124
补气益血药膳粥 .....	125





## ◎血瘀体质养生粥

- 山楂高粱粥 ..... 127
- 山楂莱菔子粥 ..... 128
- 木耳山楂排骨粥 ..... 129
- 当归丹参粥 ..... 130
- 延胡索蒜粥 ..... 131
- 丹参山楂大米粥 ..... 132
- 丹参瘦肉粥 ..... 133
- 丹参玉米粥 ..... 134
- 山楂田七粥 ..... 135
- 罗布麻山楂粥 ..... 136
- 三七红枣粥 ..... 137
- 山楂菊花金银花粥 ..... 138
- 陈皮绿豆沙 ..... 139
- 红花白菊粥 ..... 140
- 丹参枸杞蒜片粥 ..... 141



## ◎痰湿体质养生粥

- 枣参茯苓粥 ..... 143
- 薏米白果粥 ..... 144
- 薏米莲子红豆粥 ..... 145
- 桑叶荷叶粥 ..... 146
- 枸杞川贝花生粥 ..... 147
- 杂豆糙米粥 ..... 148
- 芝麻杏仁粥 ..... 149
- 香菇薏米粥 ..... 150
- 蛇舌草薏米粥 ..... 151

## ◎气郁体质养生粥

- 葡萄干苹果粥 ..... 153
- 陈皮大米粥 ..... 154
- 百合猪心粥 ..... 155
- 陈皮红豆粥 ..... 156
- 猪血参芪附枣粥 ..... 157
- 陈皮瘦肉粥 ..... 158
- 玫瑰红豆红米粥 ..... 159
- 木瓜陈皮粥 ..... 160
- 桂圆糙米舒眠粥 ..... 161

## ◎湿热体质养生粥

- 茯苓祛湿粥 ..... 163
- 荷叶藿香薏米粥 ..... 164
- 腰豆红豆枸杞粥 ..... 165
- 茯苓枸杞山药粥 ..... 166

猕猴桃薏米粥 .....	167	玉米山药糊 .....	176
牛奶薏米红豆粥 .....	168	玉米片红薯粥 .....	177
车前子山药粥 .....	169	豆腐四季豆碎米粥 .....	178
紫草白芍薏米粥 .....	170	南瓜子小米粥 .....	179
车前子玉米粥 .....	171	丝瓜瘦肉粥 .....	180
海带绿豆粥 .....	172	什锦菜粥 .....	181
车前子绿豆高粱粥 .....	173	鸡肉包菜米粥 .....	182
		菠菜芹菜粥 .....	183
		苹果梨香蕉粥 .....	184
<b>◎特禀体质养生粥</b>			
紫薯粥 .....	175		

## PART 4 健康全家把粥熬

### ◎儿童养生粥

鱼肉菜粥 .....	187
榛子小米粥 .....	188
土豆碎米糊 .....	189
香蕉燕麦粥 .....	190
蛋黄豆腐碎米粥 .....	191
鲜奶玉米糊 .....	192
鳕鱼粥 .....	193
鱼松粥 .....	194
蔬菜三文鱼粥 .....	195
椰汁黑米粥 .....	196
奶酪蘑菇粥 .....	197
五色粥 .....	198
肉糜粥 .....	199

### ◎老年人养生粥

枸杞蛋花粥 .....	201
肉末西葫芦粥 .....	202
鹿茸小米粥 .....	203
板栗牛肉粥 .....	204
安神补脑粥 .....	205
红枣小麦粥 .....	206
紫薯桂圆小米粥 .....	207
核桃仁粥 .....	208
枣泥小米粥 .....	209
鲈鱼嫩豆腐粥 .....	210
松子仁粥 .....	211



## ◎青年女性养生粥

- 当归红花补血粥 ..... 213
- 参芪桂圆粥 ..... 214
- 百合糙米粥 ..... 215
- 牛奶桂圆燕麦西米粥 ..... 216
- 葡萄干茉莉糯米粥 ..... 217
- 红枣桂圆麦粥 ..... 218
- 玫瑰薏米粥 ..... 219
- 糯米桂圆红糖粥 ..... 220
- 益母草瘦肉红米粥 ..... 221
- 酸枣仁粥 ..... 222
- 榛子枸杞桂花粥 ..... 223

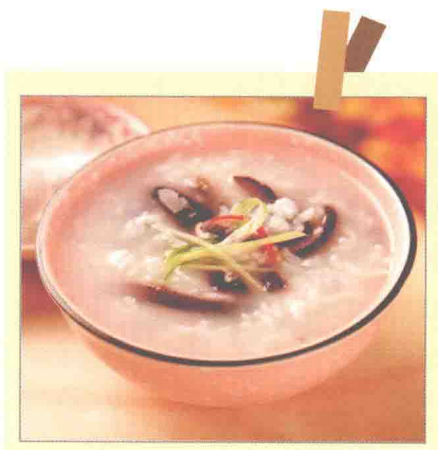
## ◎青年男性养生粥

- 山药黑豆小米粥 ..... 225
- 菟石补肾粥 ..... 226
- 菟丝子粥 ..... 227
- 锁阳韭菜羊肉粥 ..... 228

- 杜仲桂枝粥 ..... 229
- 牛膝大蒜粥 ..... 230
- 海参粥 ..... 231
- 淮山补骨脂粥 ..... 232
- 淫羊藿粥 ..... 233
- 桑葚粥 ..... 234
- 锁阳核桃粥 ..... 235

## ◎孕产妇养生粥

- 小米南瓜粥 ..... 237
- 鸡丝粥 ..... 238
- 蔬菜粥 ..... 239
- 鱼肉海苔粥 ..... 240
- 山药葡萄干粥 ..... 241
- 虾皮肉末青菜粥 ..... 242
- 鲜虾香菇粥 ..... 243
- 山药香菇鸡丝粥 ..... 244
- 核桃枸杞粥 ..... 245
- 黑芝麻牛奶粥 ..... 246
- 芡实花生红枣粥 ..... 247
- 山药乌鸡粥 ..... 248





## PART 1

# 做好准备 熬好粥

粥是人们日常主食之一，容易消化，能健脾养胃，促进身体新陈代谢。南宋著名诗人陆游极力推荐食粥养生，认为能延年益寿，曾作《粥食》诗一首：“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。”要熬出一碗好粥，选择合适的食材和锅具、掌握恰当的方法是根本。本章就细细地教你，熬出美味养生粥。



# 食粥的好处

食粥，历来为养生家所重视。宋代陆游中年患胃病，得张文潜粥疗之法，除病受益。明代李时珍在《本草纲目》中写道：“每日起食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”故善养生者，多以粥食为珍。粥易于消化，调剂口味，摄生养体，尤其是老年人竟日食粥，必能体强身健，享尽大寿。

**养生养颜：**粥中丰富的营养是养生所不可缺少的，它不但可以滋润皮肤，令皮肤有弹性，还可以延缓细胞老化，令皮肤光滑，减退伤痕，改善湿疹、皮肤溃疡等问题。食用含有钙质的粥可以使骨骼坚硬，保持牙齿的健康。粥中丰富的蛋白质等营养成分，能使脱水性皮肤避免因肤质过紧而产生直而深的皱纹，防止皮肤因老化而失去弹性。

**增强食欲，补充体力：**生病时经常伴随食欲不佳，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，如梅干、甜姜、小菜等，既能促进人的食欲，又能为虚弱的病人补充能量，恢复体力。夏季人体阳气易趋于外，且属于最旺的时期，新陈代谢十分旺盛，汗出较多，气随津散，所以夏季最易损伤人体阳气，耗失津液水分。加之长夏雨多湿重，易困脾阳，极易导致食欲不振。此时。建议饮食以清淡易消化为宜，而喝粥则是较好的选择。夏天喝粥，既能补充因炎热多汗而丢失的水分，又能很好地养胃护脾，一举多得。

**防止便秘：**现代人饮食过于精细又长期缺乏运动，多有便秘的症状。粥中含有大量的水分，平日多喝粥，除了能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。取决明子10克，炒香后水煮取汁，加大米60克煮为稀粥服食。可明目滋阴，润肠通便，降压降脂，适用于患高血压、高血脂的便秘者。

**预防、治疗感冒：**天气转凉时，早上起床后喝上一碗热粥，可以起到保暖、增强身体御寒能力、预防受寒感冒的作用。对于有轻微伤寒感冒的患者，在熬粥过程中加点姜末和葱白，还能起到治疗作用。

**调养肠胃：**胃病与人们自身的不良生活、饮食习惯密切相关，胃病单纯靠吃药是吃不好的，必须防治结合，三分治疗，七分调养，如感到胃脘部发冷，可以多喝点小米粥，民间有小米粥养胃的说法，气候转凉时，要注意胃部保暖，以免受到寒邪侵袭加重肠胃不适。同时要注意保持良好的情绪和精神状态。平日应少食多餐、细嚼慢咽。

**延年益寿：**喝粥可以延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方。黑芝麻淘净晒干，炒熟研细，每次取25克，投入以100克粳米煮至将熟的粥内，加蜂蜜1匙，熬至粥稠食用。此粥能延年益寿、润肠通便、益五脏、壮筋骨，适用于肝肾不足、虚风眩晕、风痹、瘫痪、大便秘结、病后虚羸、须发早白、妇女产后乳少等。



# 熬粥锅具的选择

粥是一款老少皆宜的大众食谱，熬煮软熟的粥入口即化，下肚后非常容易消化。而熬煮粥所用的锅具直接影响着能否熬出一锅好粥。

**炆烧煲：**炆烧煲用来煮粥非常方便，晚上睡觉之前把米和水放内胆烧开大概15分钟后放到外胆，盖好盖，第二天就有软软糯糯的粥了。

**高压锅：**高压锅熬粥主要有三大好处：一是温度高，由于压力提高，沸点随之提高，约在108℃-120℃之间。二是由于压力高，烹调速度快，烹调时间只是常压烹调的1/3，其中除了升温和降温时间之外，真正处于高压的时间并不长。三是密闭，排气之后，不再与外界空气接触，有一定的真空度。这三大特点，使得高压熬粥在保存营养素方面，存在着一定的优势。但是，用高压锅煮粥时，水位最好在三分之二以下，水位过高容易使米粒或玉米渣堵塞安全阀的入口孔而发生危险；在盖锅盖前，一定要先检查一下锅盖中心那个限压阀的孔是否通畅，锅盖上的其它阀是否正常。橡胶密封圈使用一段时间以后就要老化。老化的胶圈易使电压力锅漏气，为此，需要及时更新。

**电饭煲：**电饭煲中加水煮开后，将材料放进去，开始小火慢熬，等到材料都熟烂后，选择保温模式，什么时候喝都可以。但是在煮粘稠的粥时要防止扑锅，可以等粥开了后直接按到保温状态，过二十分钟等米烂了再按回煮饭状态烧开就可以了。

**电砂锅：**电砂锅中注水煮开后，将材料放进去，开始小火慢熬，煮粥大概需要两个小时。用电砂锅熬粥耗电大，时间长，不过营养安全。

**砂锅：**米放入砂锅加水煮开，煮到米稍微有点开花的时候，放入配料、调味料，再煮二十到三十分钟，煮好后别开锅，用锅盖再焖15分钟左右，粥会更香。砂锅煮粥营养和安全是最好的，但同电砂锅一样熬煮时间稍长。



# 熬粥也需好刀工

粥不仅鲜香美味，而且其养生和食疗作用已广泛受到重视。为了让食（药）材的营养成分大量的溶入粥中，必须在熬粥之前进行切制处理。

## ◎切片

**常用材料：**土豆、萝卜、菇类、洋葱等。

**切法实例：**①取洗净的杏鲍菇，用刀将一侧切平整；②将杏鲍菇切成片状；③将剩余的杏鲍菇切成片即可。



## ◎切斜片

**常用材料：**香菇、白菜、冬笋、竹笋、鱼类等。

**切法实例：**①取洗净的香菇，去蒂；②将香菇斜切成片状；③将剩余的香菇切成片即可。



## ◎切段

**常用材料：**葱、西芹、芦笋等。

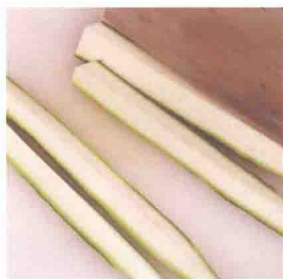
**切法实例：**①把西芹切段，切口与纤维成直角。②切成1~3厘米长小段。



## ◎切块

**常用材料：**胡萝卜、瓜类等。

**切法实例：**①取一条洗净的丝瓜，纵向对半切开；②取其中的一半，纵向对半切开成长条状；③将另一半也对半切开成长条状。



## ◎切条

**常用材料：**萝卜、竹笋、椰菜等。

**切法实例：**①取洗净的鸡腿菇一根，用刀将一侧切平整；②用刀将鸡腿菇的根部切平整；③纵向对半切开。



## ◎切丁

**常用材料：**胡萝卜、香菇等。

**切法实例：**①首先把香菇切成1厘米方条状。②把方条切成1厘米方粒形状；过大的方粒会使火力不易透进。



## ◎剥茸

**常用材料：**姜、虾米、蒜头和豆豉等。

**切法实例：**①取洗净的金针菇，摆放整齐，用直刀法切末；②将金针菇依次切成均匀的末；③将所有的金针菇切成末即可。



## ◎切丝

**常用材料：**黄瓜、萝卜、白菜等。

**切法实例：**①取洗净的白菜，依次切成均匀的片状；②将片摆放整齐，用刀切丝状；③用刀将片依次切成均匀的丝状即可。



## ◎切粒

**常用材料：**葱、蒜、芹菜、韭菜和萝卜等。

**切法实例：**①纵向将芹菜剖开，一分为二；②将芦笋切成条状；③再切成1厘米方粒形状。



## ◎切菱形丁

**常用材料：**菜梗、莴笋等。

**切法实例：**①将洗净的菜心梗摆成阶梯状，斜切掉根部；②将菜梗斜切成菱形丁状；③将菜梗依次斜切成均匀的菱形丁状即可。





# 粥膳养生常用食材

大米可能是很多人煮粥的首选材料，其实还有很多更加营养，更加美味的五谷杂粮可以用来煲粥。

## ◎五谷杂粮类

**大米：**是稻谷经去壳、碾米、成品整理等工序后所制成的成品，又称稻米。大米性平，味甘，具有补中益气、健脾养胃、止渴除烦、润燥清肺等功效。

**糯米：**又叫稻米、江米、元米、酒米，是常食的粮食之一。糯米黏滑，是一种温和的滋补品，具有补虚养血、健脾暖胃、止汗等功效。

**小米：**又叫粟米，由粟脱壳制成，因粒小而得名，传统医学认为，小米味甘咸，有清热解渴、和胃安眠的功效，适合阴虚劳损、久病不育、失眠多梦、消化不良等患者食用调理。

**粳米：**是用粳型非糯性稻谷碾制成的米。米粒一般呈椭圆形或圆形，南方俗称其为“肥仔米”。米粒丰满肥厚，横断面近于圆形，煮后黏性油性均大，柔软可口。著名的小站米、珍珠米、水晶米、上海白粳米等都是优良的粳米。

**小麦：**小麦是小麦属植物的统称，是一种在世界各地被广泛种植的禾本科植物，味甘，性寒，无毒，有除烦止渴、清热生津的功效。

**黑米：**又叫黑粳米，外表纯黑发亮，香味独特，米质佳，具有滋阴补肾、健脾暖肝、补益脾胃、益气活血、养肝明目等功效。一般来说，黑米用来煮粥口感最好，最好再配些糯米来增加黏度。

**玉米：**又称玉蜀黍、大蜀黍、棒子、苞米、苞谷等，味甘，性平，是粗粮中的保健佳品，常食玉米对人体健康有利。

**薏米：**又称薏苡仁、苡仁等，是一种常用中药，又是常吃的食物，能够健脾胃、清热祛湿，对于脾虚水肿患者非常有帮助。

**花生：**花生为豆科植物落花生的种子，是人们常食的食物，其营养非常丰富，它含有的维生素E和一定量的锌，能够增强免疫、抗衰老、延缓脑功能衰退、滋养皮肤。

**芝麻：**又叫胡麻、白麻，既可食用又可作为油料，自古以来就被称为长寿不老的高级食



品。芝麻油黑、白两种，食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为良。中医学认为，芝麻是一味强壮剂，有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效。

**燕麦：**俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能食品。燕麦经过精细加工制成麦片，使其食用更加方便，口感也得到改善，成为深受大家欢迎的保健食品。

## ◎ 果蔬类

**豆苗：**为豆科植物豌豆的嫩苗。其味清香，质柔嫩，滑润适口，营养丰富，含有多种人体必需的氨基酸。

**胡萝卜：**胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”，它含有大量的胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。

**芹菜：**又称富菜，是原产于欧洲地中海地区一带的蔬菜。芹菜作为食用部分的主要为叶柄。中医认为，芹菜味甘，性温，入肺、胃、肾经，可固肾止血、健脾养胃，有利于安定情绪，消除烦躁。

**山药：**又名薯蓣、大薯，含有淀粉酶、多酚氧化酶、皂苷等多种营养素，有强健机体、滋阴益精、补肺气、养肺阴的作用。

**梨：**梨性甘味寒，具有清心润肺的作用，对肺结核、气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症皆有疗效。

**南瓜：**又称饭瓜，既可做菜，又可代粮，具有很好的食疗价值。中医认为，南瓜性温，具有预防高血压、防癌、养肝健肾、促进消化之功效，肥胖者和中老年人尤其适合食用。

**萝卜：**又名莱菔、罗服。中医认为，萝卜性凉，味辛甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，还可预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

**山楂：**为蔷薇科落叶灌木或小乔木植物野山楂或山里红的果实，能开胃消食，有很高的营养和医疗价值。因老年人常吃山楂制品能延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。

## ◎ 禽、蛋、鱼、肉类

**牛肉：**牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美，具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。

**鸡肉：**鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美。中医认为，鸡的全身都可入药。另外，鸡肉有益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨、活血脉、调月经和止白带等功效。

**草鱼：**草鱼肉质细嫩，骨刺少，营养丰富，味甘，性温，无毒。草鱼含有丰富的蛋白质、脂肪，并含有多种维生素，还含有核酸和锌，有增强体质、延缓衰老的作用。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。

**鲍鱼：**鲍鱼功能滋阴清热、养肝明目，尤以明目力量大，故有“明目鱼”之称。还可治疗

肝肾阴虚，及肝血虚视物昏暗等症。

**猪肉：**中医认为猪肉性味苦、微寒，有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃之功效。

**虾：**虾是一种高蛋白、低脂肪食品，含有人体易于缺乏而又不可缺少的物质，其营养非常丰富。其中钙的含量为各种动植物食品之冠，特别适宜于老年人和儿童食用。

**皮蛋：**皮蛋中氨基酸的含量和种类比鸡蛋要多，矿物质含量也有增加，脂肪含量下降，易于人体吸收，并能增进食欲、中和胃酸。

**海参：**又名刺参、海鼠、海瓜，其肉质软嫩，营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪食物。《本草拾遗》称其补肾益精髓、滋阴壮阳、安胎利产；还有通便利尿的作用。

## ◎药材类

**党参：**党参据产地分西党参、东党参、潞党参三种。西党参主产陕西、甘肃；东党参主产东北等地；潞党参主产山西。能补中益气、健脾益肺。

**人参：**为五加科植物人参的根。人参气雄体润，升多于降；具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效。

**枸杞：**枸杞含有大量的胡萝卜素，多种维生素、 $\beta$ -谷甾醇、蛋白质、烟酸、酸浆红素以及铁、钙、磷、镁、锌等多种微量元素。有滋肾润肺、补肝明目的功效。

**茯苓：**味甘、淡，性平，功效非常广泛，部分四季，将它与各种药物配伍，不管寒、温、风、湿诸疾，都能发挥其独特功效。中医认为，茯苓具有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效。

**红枣：**味甘，性平，入脾、胃经；维生素含量高，有“天然维生素丸”的美誉。

