

一碗好粥 补养全家

老中医的秘制养生粥谱

李宝珍 著



《养生堂食谱》

一碗好粥 补养全家

老中医的秘制养生粥谱

李宝珍 著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一碗好粥补养全家：老中医的秘制养生粥谱/李宝珍著. —杭州：
浙江科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5341-6591-7

I. ①一… II. ①李… III. ①粥—保健—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078634号

一碗好粥补养全家：老中医的秘制养生粥谱

 李宝珍 著

责任编辑：梁 峥

责任校对：沈秋强

责任美编：金 晖

责任印务：徐忠雷

特约编辑：李琳琳

特约美编：吴金周

封面设计：垠 子

版式设计：吴金周

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6591-7

定 价：32.80元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

第一章 每天一碗热粥，每天一点健康

粥的养生功效 / 10

五色粥与食疗功效 / 11

认清体质喝对粥 / 12

根据季节选择补养粥 / 13

第二章 老中医的秘制粥谱，健康养生第一补

煮粥小技巧 小火慢炖，营养全面
味道好 / 16

养生五谷粥 养五脏、降三高，调
节营养膳食平衡 / 18

糙米粥 / 21

大麦陈皮粥 / 22

荞麦粥 / 22

薏米莲子百合粥 / 23

芋头红薯粥 / 23

青豆玉米粥 / 24

黄豆小米粥 / 25

小米玉米粥 / 25

蒜片糯米粥 / 26

白扁豆粥 / 26

牛乳粥 / 27

花生牛奶粥 / 27

清体蔬菜粥 排毒不发胖，健康不
减分 / 28

菠菜银耳粥 / 34

百合糯米粥 / 35

火腿白菜米粥 / 35

黑木耳粥 / 36

荠菜粥 / 36

苋菜粥 / 37

强身鲜肉粥 钙铁锌硒，营养好粥道
/ 38

鱼香猪骨粥 / 41

豌豆瘦肉粥 / 42

猪蹄美容粥 / 43

猪血粥 / 44

猪肝绿豆粥 / 44

芋头肉香粥 / 45

小白菜肉丸粥 / 45

羊腩萝卜丝粥 / 46

乌鸡糯米葱白粥 / 46

香菇鸡腿粥 / 47

健康海鲜粥 开胃、益智、补肾，
滋养好帮手 / 48

墨鱼粥 / 51

虾皮香芹燕麦粥 / 52

海鲜粥 / 52

海带豆香粥 / 53

泥鳅粥 / 54

黑鱼粥 / 55

草菇鱼片粥 / 56

蟹肉莲藕粥 / 57

绿丝鱼块粥 / 57

补益百果粥 美容养颜抗辐射, 提升身体正能量 / 58

苹果桂花粥 / 61

香蕉西米粥 / 62

木瓜生姜蜂蜜粥 / 62

牛奶薏米果仁粥 / 63

荷叶莲子粥 / 63

蜜果糯米冰粥 / 64

核桃果肉紫糯米粥 / 65

香蕉葡萄粥 / 65

木瓜薏米粥 / 66

桑葚百合粥 / 66

第三章

一碗好粥补女性, 养气血、润容颜

美容养颜 / 68

生姜暖胃粥 / 68

黑米红枣粥 / 69

生蚝芹菜粥 / 69

香菇竹笋粥 / 70

鱼蓉瘦肉粥 / 71

减肥美体 / 72

鸡味糙米粥 / 72

鸡蓉燕麦粥 / 73

海松子鸽蛋粥 / 73

三鲜春粥 / 74

花生红枣蛋糊粥 / 75

补益气血 / 76

草莓粥 / 76

莲子木瓜粥 / 77

鲍鱼鲜鸡粥 / 77

春笋粥 / 78

山药虾仁粥 / 78

鸡肝小米粥 / 79

黑芝麻果仁粥 / 79

改善月经不调 / 80

南瓜小米粥 / 80

小米山药粥 / 80

芡实莲子糙米粥 / 81

莲子小米粥 / 81

山药薏米粥 / 82

第四章

一碗好粥补爸妈, 养身体、长寿命

调养五脏 / 84

田园时蔬粥 / 84

绿豆菜心粥 / 85

香菜米粥 / 85

冬瓜荷叶瘦肉粥 / 86

银耳苹果瘦肉粥 / 86

米沙杏肉粥 / 87

治疗便秘 / 88

薏米绿豆粥 / 88

藕丁莲子黑米粥 / 89



黄瓜粥 / 90

荷叶粥 / 90

冬瓜鲜味粥 / 91

强筋健骨 / 92

黄豆南瓜粥 / 92

板栗粥 / 93

白萝卜益气粥 / 94

冬瓜夹肉粥 / 95

冬瓜糯米粥 / 95

延缓衰老 / 96

猪蹄小米粥 / 96

鹌鹑杏仁粥 / 97

羊肉胡萝卜粥 / 98

黄花鱼骨粥 / 99

防癌抗癌 / 100

山楂粥 / 100

燕麦雪梨糯米粥 / 101

黑米粥 / 102

糯米山药粥 / 102

第五章 一碗好粥补孩子，长得壮、又聪明

提高免疫力 / 104

红薯暖粥 / 104

枸杞子粥 / 105

胡萝卜芥蓝粥 / 105

黑豆糯米粥 / 106

桂花白薯米粥 / 107

健脑益智 / 108

生地百合粥 / 108

紫糯米板栗粥 / 109

山药芡实粥 / 110

银耳莲子糯米粥 / 111

什锦糙米粥 / 111

养护脾胃 / 112

杏仁肉丝粥 / 112

益母生地粥 / 113

山药肉丝粥 / 113

羊肉冬笋粥 / 114

滋补杂粮粥 / 115

羊骨滋补粥 / 115

保护视力 / 116

羊肉温补粥 / 116

羊肉红枣粥 / 117

羊肝明目粥 / 118

鸡丝人参粥 / 118

乌鸡滋补粥 / 119

补钙壮骨 / 120

牛奶燕麦粥 / 120

炒米奶粥 / 121

海带薏米粥 / 121

韭菜海参粥 / 122

第六章

熬一碗热粥，消除亚健康、还原自愈力

消除失眠 / 124

土豆粥 / 124

青菜玉米面粥 / 125

青皮糯米粥 / 126

丝瓜粥 / 126

桂圆薄荷粥 / 127

防治健忘 / 128

牛奶小米粥 / 128

杏仁牛奶芝麻粥 / 129

羊脊骨粥 / 130

鸭肝浓香粥 / 130

干贝粥 / 131

茉莉香体粥 / 131

缓解压力 / 132

豆腐薏米粥 / 132

豆腐皮粥 / 132

熏干香菇粥 / 133

茴香菜粥 / 133

鸭肉丝糯米粥 / 134

鸭肉粥 / 135

鹅血粥 / 135

缓解疲劳 / 136

双耳小米粥 / 136

梨汁粥 / 137

双瓜粥 / 137

双莲糯米粥 / 138

川贝雪梨粥 / 139

白果浆粥 / 139

清心去火 / 140

蜜柚菊花粥 / 140

松仁黑米粥 / 141

冬瓜大米粥 / 141

杏仁绿豆粥 / 142

芦荟土豆粥 / 142

第七章

熬一碗热粥，给患病期最好的呵护

感冒 / 144

玉竹滋润鸡粥 / 144

防风粥 / 144

糯米姜葱粥 / 145

神仙粥 / 146

生姜粥 / 147

咳嗽 / 148

补肺阿胶粥 / 148

苏子茯苓薏米粥 / 149

鲜地粥 / 149

金橘糯米粥 / 150

红枣板栗米粥 / 151

哮喘 / 152

四仁鸡子粥 / 152

猪腰薏米粥 / 153

绿豆薏米粥 / 154

荔枝赤豆粥 / 154

南瓜小米粥 / 155

胡萝卜甜粥 / 155

慢性咽炎 / 156

大麦粥 / 156

胡萝卜芹菜粥 / 157

莴笋粥 / 157

小米红枣粥 / 158



山药扁豆粥 / 158

银耳樱桃粥 / 159

贫血 / 160

桂圆桑葚粥 / 160

糯米阿胶粥 / 161

花生牛奶红枣粥 / 161

桂圆鸡丁紫糯米粥 / 162

红枣粥 / 163

鳝丝小米粥 / 163

便秘 / 164

芝麻花生粥 / 164

桃花粥 / 164

首乌红枣粥 / 165

罗汉燕麦粥 / 165

燕麦南瓜粥 / 166

绿豆莲子荷叶粥 / 167

腹泻 / 168

马齿苋粥 / 168

羊肉药枣糯米粥 / 169

蒜泥粥 / 169

胃痛 / 170

菊花红枣粥 / 170

红枣糯米粥 / 171

糯米小麦粥 / 171

陈皮粥 / 172

豌豆鸡肉粥 / 172

干酪面包粥 / 173

高脂血症 / 174

水果麦片粥 / 174

豌豆粥 / 175

玉米燕麦粥 / 176

苦瓜糯米粥 / 177

猪肉黑豆粥 / 177

高血压 / 178

芹菜大米粥 / 178

玉米山药粥 / 179

荷叶薏米陈皮粥 / 180

蒲公英粳米粥 / 181

茼蒿粥 / 181

糖尿病 / 182

麦片粥 / 182

花椰菜粥 / 183

小米豌豆粥 / 183

海带绿豆粥 / 184

椿芽粥 / 185

黄鳝小米粥 / 185

附录 爽口开胃：佐粥小菜 / 186

【养生堂食谱】

一碗好粥 补养全家

老中医的秘制养生粥谱

李宝珍 著

图书在版编目(CIP)数据

一碗好粥补养全家：老中医的秘制养生粥谱/李宝珍著. —杭州：
浙江科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5341-6591-7

I. ①一… II. ①李… III. ①粥—保健—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078634号

一碗好粥补养全家：老中医的秘制养生粥谱

 李宝珍 著

责任编辑：梁 峥

责任校对：沈秋强

责任美编：金 晖

责任印务：徐忠雷

特约编辑：李琳琳

特约美编：吴金周

封面设计：垠 子

版式设计：吴金周

出版发行：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：300千字

印 张：12

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-6591-7

定 价：32.80元

©如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

前言

粥是中国老百姓都很喜欢的食物。其制作简便、营养丰富，是家庭必备的食品。在日常生活中，我也经常熬粥。感冒时，就在熬的粥里放些葱段；秋天干燥时，就熬点雪梨粥；胃不舒服，就喝点小米粥……这些对身体健康都十分有利。在临床诊病过程中，我也会让病人根据自己的疾病搭配合理的粥膳，对疾病的调理和恢复有很大的帮助。

中医有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”的说法。从中可以看出，粮、果、肉、蔬不仅是人类饱腹充饥、赖以生存的食物，而且对人体的营养失衡、体质虚弱、阴阳偏盛偏衰起着重要的养生作用。在熬粥时，恰好可以根据自己的营养需求，合理添加需要的食物，比较完美地将各种营养物质融合在一起，而且粥口感柔软细腻、容易消化。因此，粥也被古代医学家和养生学家称为“世间第一补人之物”。

本书详细介绍了粥的养生功效以及煮粥的各类食材的营养价值，方便读者查阅。同时，按照不同人群对养生的不同需求及家庭常见疾病，特别搭配营养粥品，全方位阐述养生粥对全家人所起的保健、食疗功效。每道粥品均配有精美的图片和详细的制作过程，营养丰富全面，简单易做。

喝粥是现代人十分提倡的饮食养生法，能滋补养生，不会加重消化系统的负担，也是很多减肥人士的首选饮食。我衷心希望越来越多的人能够喜欢喝粥、学会喝粥，养成良好的饮食习惯，收获健康的生活方式。

李宝珍

第一章 每天一碗热粥，每天一点健康

粥的养生功效 / 10

五色粥与食疗功效 / 11

认清体质喝对粥 / 12

根据季节选择补养粥 / 13

第二章 老中医的秘制粥谱，健康养生第一补

煮粥小技巧 小火慢炖，营养全面
味道好 / 16

养生五谷粥 养五脏、降三高，调
节营养膳食平衡 / 18

糙米粥 / 21

大麦陈皮粥 / 22

荞麦粥 / 22

薏米莲子百合粥 / 23

芋头红薯粥 / 23

青豆玉米粥 / 24

黄豆小米粥 / 25

小米玉米粥 / 25

蒜片糯米粥 / 26

白扁豆粥 / 26

牛乳粥 / 27

花生牛奶粥 / 27

清体蔬菜粥 排毒不发胖，健康不
减分 / 28

菠菜银耳粥 / 34

百合糯米粥 / 35

火腿白菜米粥 / 35

黑木耳粥 / 36

荠菜粥 / 36

苋菜粥 / 37

强身鲜肉粥 钙铁锌硒，营养好粥道
/ 38

鱼香猪骨粥 / 41

豌豆瘦肉粥 / 42

猪蹄美容粥 / 43

猪血粥 / 44

猪肝绿豆粥 / 44

芋头肉香粥 / 45

小白菜肉丸粥 / 45

羊腩萝卜丝粥 / 46

乌鸡糯米葱白粥 / 46

香菇鸡腿粥 / 47

健康海鲜粥 开胃、益智、补肾，
滋养好帮手 / 48

墨鱼粥 / 51

虾皮香芹燕麦粥 / 52

海鲜粥 / 52

海带豆香粥 / 53

泥鳅粥 / 54

黑鱼粥 / 55

草菇鱼片粥 / 56

蟹肉莲藕粥 / 57

绿丝鱼块粥 / 57

补益百果粥 美容养颜抗辐射, 提升身体正能量 / 58

苹果桂花粥 / 61

香蕉西米粥 / 62

木瓜生姜蜂蜜粥 / 62

牛奶薏米果仁粥 / 63

荷叶莲子粥 / 63

蜜果糯米冰粥 / 64

核桃果肉紫糯米粥 / 65

香蕉葡萄粥 / 65

木瓜薏米粥 / 66

桑葚百合粥 / 66

第三章

一碗好粥补女性, 养气血、润容颜

美容养颜 / 68

生姜暖胃粥 / 68

黑米红枣粥 / 69

生蚝芹菜粥 / 69

香菇竹笋粥 / 70

鱼蓉瘦肉粥 / 71

减肥美容 / 72

鸡味糙米粥 / 72

鸡蓉燕麦粥 / 73

海松子鸽蛋粥 / 73

三鲜春粥 / 74

花生红枣蛋糊粥 / 75

补益气血 / 76

草莓粥 / 76

莲子木瓜粥 / 77

鲍鱼鲜鸡粥 / 77

春笋粥 / 78

山药虾仁粥 / 78

鸡肝小米粥 / 79

黑芝麻果仁粥 / 79

改善月经不调 / 80

南瓜小米粥 / 80

小米山药粥 / 80

芡实莲子糙米粥 / 81

莲子小米粥 / 81

山药薏米粥 / 82

第四章

一碗好粥补爸妈, 养身体、长寿命

调养五脏 / 84

田园时蔬粥 / 84

绿豆菜心粥 / 85

香菜米粥 / 85

冬瓜荷叶瘦肉粥 / 86

银耳苹果瘦肉粥 / 86

米沙杏肉粥 / 87

治疗便秘 / 88

薏米绿豆粥 / 88

藕丁莲子黑米粥 / 89



黄瓜粥 / 90

荷叶粥 / 90

冬瓜鲜味粥 / 91

强筋健骨 / 92

黄豆南瓜粥 / 92

板栗粥 / 93

白萝卜益气粥 / 94

冬瓜夹肉粥 / 95

冬瓜糯米粥 / 95

延缓衰老 / 96

猪蹄小米粥 / 96

鹌鹑杏仁粥 / 97

羊肉胡萝卜粥 / 98

黄花鱼骨粥 / 99

防癌抗癌 / 100

山楂粥 / 100

燕麦雪梨糯米粥 / 101

黑米粥 / 102

糯米山药粥 / 102

第五章 一碗好粥补孩子，长得壮、又聪明

提高免疫力 / 104

红薯暖粥 / 104

枸杞子粥 / 105

胡萝卜芥蓝粥 / 105

黑豆糯米粥 / 106

桂花白薯米粥 / 107

健脑益智 / 108

生地百合粥 / 108

紫糯米板栗粥 / 109

山药芡实粥 / 110

银耳莲子糯米粥 / 111

什锦糙米粥 / 111

养护脾胃 / 112

杏仁肉丝粥 / 112

益母生地粥 / 113

山药肉丝粥 / 113

羊肉冬笋粥 / 114

滋补杂粮粥 / 115

羊骨滋补粥 / 115

保护视力 / 116

羊肉温补粥 / 116

羊肉红枣粥 / 117

羊肝明目粥 / 118

鸡丝人参粥 / 118

乌鸡滋补粥 / 119

补钙壮骨 / 120

牛奶燕麦粥 / 120

炒米奶粥 / 121

海带薏米粥 / 121

韭菜海参粥 / 122

第六章

熬一碗热粥，消除亚健康、还原自愈力

消除失眠 / 124

土豆粥 / 124

青菜玉米面粥 / 125

青皮糯米粥 / 126

丝瓜粥 / 126

桂圆薄荷粥 / 127

防治健忘 / 128

牛奶小米粥 / 128

杏仁牛奶芝麻粥 / 129

羊脊骨粥 / 130

鸭肝浓香粥 / 130

干贝粥 / 131

茉莉香体粥 / 131

缓解压力 / 132

豆腐薏米粥 / 132

豆腐皮粥 / 132

熏干香菇粥 / 133

茴香菜粥 / 133

鸭肉丝糯米粥 / 134

鸭肉粥 / 135

鹅血粥 / 135

缓解疲劳 / 136

双耳小米粥 / 136

梨汁粥 / 137

双瓜粥 / 137

双莲糯米粥 / 138

川贝雪梨粥 / 139

白果浆粥 / 139

清心去火 / 140

蜜柚菊花粥 / 140

松仁黑米粥 / 141

冬瓜大米粥 / 141

杏仁绿豆粥 / 142

芦荟土豆粥 / 142

第七章

熬一碗热粥，给患病期最好的呵护

感冒 / 144

玉竹滋润鸡粥 / 144

防风粥 / 144

糯米姜葱粥 / 145

神仙粥 / 146

生姜粥 / 147

咳嗽 / 148

补肺阿胶粥 / 148

苏子茯苓薏米粥 / 149

鲜地粥 / 149

金橘糯米粥 / 150

红枣板栗米粥 / 151

哮喘 / 152

四仁鸡子粥 / 152

猪腰薏米粥 / 153

绿豆薏米粥 / 154

荔枝赤豆粥 / 154

南瓜小米粥 / 155

胡萝卜甜粥 / 155

慢性咽炎 / 156

大麦粥 / 156

胡萝卜芹菜粥 / 157

莴笋粥 / 157

小米红枣粥 / 158



山药扁豆粥 / 158

银耳樱桃粥 / 159

贫血 / 160

桂圆桑葚粥 / 160

糯米阿胶粥 / 161

花生牛奶红枣粥 / 161

桂圆鸡丁紫糯米粥 / 162

红枣粥 / 163

鳝丝小米粥 / 163

便秘 / 164

芝麻花生粥 / 164

桃花粥 / 164

首乌红枣粥 / 165

罗汉燕麦粥 / 165

燕麦南瓜粥 / 166

绿豆莲子荷叶粥 / 167

腹泻 / 168

马齿苋粥 / 168

羊肉药枣糯米粥 / 169

蒜泥粥 / 169

胃痛 / 170

菊花红枣粥 / 170

红枣糯米粥 / 171

糯米小麦粥 / 171

陈皮粥 / 172

豌豆鸡肉粥 / 172

干酪面包粥 / 173

高脂血症 / 174

水果麦片粥 / 174

豌豆粥 / 175

玉米燕麦粥 / 176

苦瓜糯米粥 / 177

猪肉黑豆粥 / 177

高血压 / 178

芹菜大米粥 / 178

玉米山药粥 / 179

荷叶薏米陈皮粥 / 180

蒲公英粳米粥 / 181

茼蒿粥 / 181

糖尿病 / 182

麦片粥 / 182

花椰菜粥 / 183

小米豌豆粥 / 183

海带绿豆粥 / 184

椿芽粥 / 185

黄鳝小米粥 / 185

附录 爽口开胃：佐粥小菜 / 186



— 第一章 —

每天一碗热粥，
每天一点健康

