

中华食疗宝典 现代养生必备

好吃易做 黄金搭配 滋补强身 对症养生

养生祛病

一碗粥

张明 主编

27 款免疫力增强粥

6 款延年益寿粥

15 款防癌抗癌粥

- 21 道开胃消食粥
- 15 道提神健脑粥
- 21 道保肝护肾粥
- 27 道补血养颜粥
- 27 道排毒瘦身粥
- 33 款降糖粥
- 33 款降压降脂粥



这是一本权威、全面的养生保健食疗书。

养生祛病



张明 主编

一碗粥



大学图书馆
藏书章

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生祛病一碗粥 / 张明主编 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.7


ISBN 978-7-5308-8176-7

I. ①养… II. ①张… III. ①粥—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 (2013) 第 177200 号

责任编辑 : 袁向远

责任印制 : 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址 : www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 889 × 1 194 1/24 印张 5 字数 61 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 19.80 元

前言



中医推崇“药补不如食补”，食物不仅能饱腹，还能起到保健的效果。在食补中，粥膳无疑是首选，自古以来就有“于养生最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，食粥养生，延年益寿。古今中外，没有几种食物可以像粥那样，始终伴随着人类的生、老、病、死，而成为每一个家庭都难以缺少的食品。粥，在滋养国人身体的同时还滋养了中国文化，粥文化是中国传统文化的一部分，自古以来，就备受历代养生家的重视，是人们日常生活中再熟悉不过的饮食之一。随着人们饮食生活的不断丰富，粥的做法、种类、风味、口感也不断多样化，营养价值也日渐丰富。恰当地喝粥，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。粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。中国的粥不仅能饱腹，而且能治病防病，强身健体。



随着医保的实施、处方药与非处方药的分类使用，医学保健常识的普及，“大病上医院，小病上药站”，“医院诊断，家中治疗”渐成时尚。而药源性疾病的增多和西药副作用的不断出现，又使中医药日益受到人们的注重，以粥疗疾更是人们的宠儿。养生粥是在中医辨证施治的原则指导下，选用中药制成粥膳，用来防治疾病的一种食疗方法。养生粥以食材易得、方法简单、疗效确实、药力集中、副作用少而被人们接受。

煮粥，我们不需要像厨师一样专业。吃粥，我们不需要像吃药一样难以下咽。简单而随性，好吃而便利。粥为世间第一补人之物，五谷或搭配蔬果、肉类做成粥膳，食疗养生效果显著，适宜常食。粥在营养学上有重要作用，它制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收，宜养生保健长期食用，是最为补益的饮食。一碗养生粥，其味鲜美，润喉易食，营养丰富又易于消化，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。

本书从粥的基础知识入手，兼顾中医，精心挑选百余款粥品，按开胃消食、

本书从粥的基础知识入手，兼顾中医，精心挑选百余款粥品，按开胃消食、

粥为世间第一补人之物，五
或搭配蔬果、肉类做成粥膳
食疗养生效果显著，适宜常食

提神健脑、保肝护肾、养心润肺、降糖、降压降脂、防癌抗癌、补血养颜、排毒瘦身、免疫力增强以及延年益寿等养生功效分别为你呈现五谷杂粮粥、清新可口的青菜粥，美味诱人的肉粥、鲜香无比的海味粥及造型多变的百果粥，让你轻松依照功效制作自己喜欢的养生粥。书中所选的粥膳汇集各地经典，适于不同人群选择，适合不同季节食用，每道粥均配有精美的图片、详细的制作过程，美观的版式、丰富的内容，满足你美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一碗粥变得有滋有味。

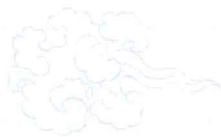
全书内容丰富、菜例家常、实用性强，是中国家庭必备的养生保健工具书。



目录



中医推崇「药补不如食补」，食前不积能饱腹，还能起到保健的效果。在食补中，粥膳无疑是最简单、一碗养生粥，营养精美，润喉养食，营养丰富又能千情定，与肠胃相得，最为效宜之妙品。



第一章 粥是人间第一补品

- 粥膳的养生功效 2
- 选好米才能煮好粥 5
- 选好煮粥工具有门道 6
- 煮好粥，有妙方 7
- 煮粥禁忌要清楚 9
- 喝粥有讲究 9

第二章 开胃消食粥

- 茴香青菜粥 12
- 香甜苹果粥 12
- 桂圆糯米粥 12
- 鸡蛋生菜粥 13
- 香菜鲑鱼粥 13
- 桂花鱼糯米粥 13
- 茶叶消食粥 14
- 陈皮白糖粥 14
- 大米竹叶汁粥 14
- 大米神曲粥 15
- 橘皮粥 15
- 豌豆高粱粥 15



山楂粥	16
花生杏仁粥	16
粳米姜粥	16
锅巴粥	17
荞麦粥	17
刺儿菜粥	17
菠菜山楂粥	18
冬瓜瘦肉枸杞粥	18
菠菜瘦肉粥	18



第三章 提神健脑粥

花生鱼粥	20
桂圆莲芡粥	20
猪脑粥	20
鸡腿瘦肉粥	21
花生蛋糊粥	21
胡萝卜蛋黄粥	21
螃蟹豆腐粥	22
银耳双豆玉米粥	22
状元及第粥	22
蟹肉蛋花粥	23
虾肉粥	23
生滚鳝鱼粥	23
陈皮核桃粥	24
红豆花生红枣粥	24
虾仁蜜桃粥	24



第四章 保肝护肾粥

美味蟹肉粥	26
红枣首乌芝麻粥	26





百合桂圆薏米粥	26
甜瓜西米粥	27
黄花菜瘦肉枸杞粥	27
板栗花生猪腰粥	27
猪腰枸杞大米粥	28
猪肉鸡肝粥	28
虾米包菜粥	28
刺五加粥	29
当归桂枝红参粥	29
鹿茸粥	29
天冬米粥	30
泽泻枸杞粥	30
双豆麦片粥	30
黑米黑豆莲子粥	31
黑米红豆茉莉粥	31
生滚猪肝粥	31
枸杞猪肝粥	32
猪肉紫菜粥	32
羊肉山药粥	32



第五章 养心润肺粥

小白菜萝卜粥	34
莲藕糯米甜粥	34
糯米银耳粥	34
柿饼菜粥	35
肉丸香粥	35
枸杞牛肉莲子粥	35
鸭肉菇杞粥	36
白菜鸡蛋大米粥	36



柏仁大米粥	36
茯苓莲子粥	37
枸杞麦冬花生粥	37
红豆枇杷粥	37
银耳枸杞粥	38
核桃莲子黑米粥	38
贡梨粥	38
白果鸡丝粥	39
萝卜糯米燕麦粥	39
双瓜糯米粥	39
甜瓜西米粥	40
雪梨双瓜粥	40
青菜罗汉果粥	40



第六章 降糖粥

萝卜干肉末粥	42
生姜猪肚粥	42
冬瓜银杏姜粥	42
南瓜菠菜粥	43
南瓜山药粥	43
南瓜木耳粥	43
豆豉葱姜粥	44
高粱胡萝卜粥	44
山药鸡蛋南瓜粥	44
山药芝麻小米粥	45
生姜红枣粥	45
生姜辣椒粥	45
双菌姜丝粥	46
土豆芦荟粥	46





苹果萝卜牛奶粥	46
瘦肉虾米冬笋粥	47
枸杞山药瘦肉粥	47
猪肝南瓜粥	47
萝卜猪肚粥	48
牛肉菠菜粥	48
羊肉生姜粥	48
火腿泥鳅粥	49
香葱虾米粥	49
大米高良姜粥	49
党参百合冰糖粥	50
肉桂米粥	50
莲子山药粥	50
竹叶地黄粥	51
洋参红枣玉米粥	51
陈皮蚌肉粥	51
豌豆绿豆粥	52
桃花粥	52
猪肉玉米粥	52



第七章 降压降脂粥

燕麦核桃仁粥	54
香菇枸杞养生粥	54
雪里蕻红枣粥	54
芋头芝麻粥	55
桂圆核桃青菜粥	55
瘦肉西红柿粥	55
苦瓜西红柿瘦肉粥	56
玉米火腿粥	56



皮蛋火腿鸡肉粥	56
鹤鹑瘦肉粥	57
淡菜芹菜鸡蛋粥	57
田螺芹菜咸蛋粥	57
陈皮黄芪粥	58
红枣杏仁粥	58
薏米豌豆粥	58
黑枣红豆糯米粥	59
虾仁干贝粥	59
菠菜山楂粥	59
香葱冬瓜粥	60
豆芽玉米粥	60
萝卜包菜酸奶粥	60
香菇燕麦粥	61
香菇红豆粥	61
洋葱大蒜粥	61
梅肉山楂青菜粥	62
猕猴桃樱桃粥	62
桂圆胡萝卜大米粥	62
肉末紫菜豌豆粥	63
猪肉玉米粥	63
生菜肉丸粥	63
猪肺毛豆粥	64
鸡肉香菇干贝粥	64
鸡蛋洋葱粥	64



第八章 防癌抗癌粥

萝卜豌豆山药粥	66
胡萝卜山药大米粥	66



花菜香菇粥	66
芋头红枣蜂蜜粥	67
金针菇猪肉粥	67
鸡心香菇粥	67
香菇双蛋粥	68
茯苓大米粥	68
茉莉高粱粥	68
银耳玉米沙参粥	69
香菜杂粮粥	69
红豆腰果燕麦粥	69
高粱豌豆玉米粥	70
南瓜粥	70
香菇牛肉粥	70



第九章 补血养颜粥

木耳枣杞粥	72
枸杞木瓜粥	72
桂圆枸杞红枣粥	72
猪肝毛豆粥	73
猪肝菠菜粥	73
糯米猪肚粥	73
猪腰香菇粥	74
猪血腐竹粥	74
红枣羊肉糯米粥	74
鹌鹑蛋羊肉粥	75
鸡心红枣粥	75
鲤鱼薏米粥	75
鲫鱼玉米粥	76
白术内金红枣粥	76



当归红花补血粥	76
首乌红枣粥	77
益母红枣粥	77
花生红豆陈皮粥	77
核桃仁红米粥	78
黑枣高粱粥	78
红枣红米补血粥	78
明目粥	79
水果粥	79
香蕉粥	79
花生粥	80
红枣小米粥	80
莲枣淮山粥	80



第十章 排毒瘦身粥

胡萝卜玉米粥	82
鸡蛋红枣醪糟粥	82
白菜玉米粥	82
芹菜红枣粥	83
胡萝卜菠菜粥	83
绿茶乌梅粥	83
五色冰糖粥	84
银耳山楂粥	84
香蕉玉米粥	84
哈密瓜玉米粥	85
萝卜橄榄粥	85
白菜紫菜猪肉粥	85
玉米鸡蛋猪肉粥	86
鸡蛋玉米瘦肉粥	86





薏米瘦肉冬瓜粥	86
皮蛋瘦肉薏米粥	87
香菇鸡肉包菜粥	87
鸡丁玉米粥	87
蘑菇墨鱼粥	88
菜菔子大米粥	88
麻仁葡萄粥	88
枸杞茉莉花粥	89
雪梨枸杞粥	89
百合粥	89
竹荪玉笋粥	90
黄瓜胡萝卜粥	90
皮蛋瘦肉粥	90



第十一章 免疫力增强粥

红枣桂圆粥	92
豆豉枸杞叶粥	92
毛豆糙米粥	92
瘦肉豌豆粥	93
猪骨稠粥	93
猪骨菜干粥	93
猪肚槟榔粥	94
陈皮猪肚粥	94
香菇猪蹄粥	94
牛筋三蔬粥	95
鸡肉枸杞萝卜粥	95
鸡肉红枣粥	95
薏米鸡肉粥	96
香菇鸡翅粥	96



家常鸡腿粥	96
蛋黄鸡肝粥	97
枸杞鸽粥	97
猪血黄鱼粥	97
鸡肉鲍鱼粥	98
枣参茯苓粥	98
人参枸杞粥	98
细辛枸杞粥	99
元气粥	99
西米猕猴桃粥	99
山药糯米粥	100
麦片蛋花粥	100
美味八宝粥	100



第十一章 延年益寿粥

兔肉粥	102
银耳鸽蛋粥	102
鸽肉粥	102
黑豆牡蛎粥	103
黄芪牛肉粥	103
当归乌鸡粥	103



第一章

粥是人间第一补品



粥膳的养生功效

认识五谷杂粮煮好粥

五谷杂粮是日常饮食的基础，但人们对其并不一定了解，对其养生功效更是知之甚少。其实，五谷杂粮才是真正的健康良药。五谷杂粮能够为我们的身体提供每日必需热量，具有保健养生、防病治病功效。

常见五谷杂粮的营养与功效

谷物种类	营养与功效
稻米	其主要成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素及人体必需的微量元素，但普通稻米缺乏维生素 A、维生素 C 和碘等人体必需的成分，因此需要通过搭配蔬菜及其他食物来均衡营养
黑米	蛋白质和氨基酸含量较多，还含有多种维生素和锌、铁、钼、硒等人体必需的矿物质。黑米具有滋阴补肾、补胃暖肝、明目活血的功效。长期食用黑米，可改善头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软等病症
紫米	含有丰富的蛋白质、脂肪、赖氨酸、色氨酸、维生素 B ₁ 、叶酸等多种营养成分，还含有铁、钙、磷、锌等人体所需的矿物质。紫米具有补血益气，暖脾胃的功效，对改善胃寒痛、消渴、夜多小便等病症有不错的效果
薏米	富含亮氨酸、精氨酸、赖氨酸、酪氨酸等氨基酸类成分，还含有脂肪油、糖类等。薏米性微寒，有健脾、去湿、利尿的功效。可缓解腹热，脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛等症。还可增强肾上腺皮质功能。薏米是一种理想的抗癌保健食品
小米	味甘，性微寒，有健脾、除湿、安神等功效
玉米	世界公认的黄金作物。纤维素比精米、精面粉高 4 ~ 10 倍。纤维素可加速肠部蠕动，排除大肠癌的因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米还能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用
黄米	富含蛋白质、脂肪和赖氨酸。黄米味甘，有黏性，有和胃、健脾、乌发的功效
高粱	营养丰富，用途广泛。加工后所成的高粱米可用来蒸饭或磨成粉，再做成各种食品。高粱米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等，赖氨酸含量高，丹宁酸含量较低。高粱性温，有和胃、健脾、凉血、解毒、止泻的功效，可用来改善积食，消化不良、湿热下痢和小便不利等多种疾病
黄豆	味甘，性平，有健脾宽中、润燥消水的效用，对疝积泻痢、腹胀、妊娠中毒、疮痍肿毒，外伤出血等病症有辅助食疗作用
黑豆	含有黄酮类物质、大豆皂醇、蛋白质、B 族维生素、优质脂肪酸、胡萝卜素，叶酸等。黑豆具有补肾益精、活血润肤的功效，有很强的补肾、养肾作用