

广州中医药大学教授
著名中医药专家
药膳专家

● 施旭光 博士 主编

中华养生

500款

粥膳

粥是最好的药

Zhonghua Yangsheng Zhoushan

粥膳养生的原理
家常煮粥知识
粥膳养生饮食禁忌
介绍不同人群四季的
美容养生保健粥膳

天然养生保健系列

Tianran Yangsheng Baojian Xilie



BOOK
广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

粥是男女老少四季皆宜的养生健身饮食，常年食粥，奥妙无穷。

中华养生

500款

粥膳

Zhonghua Yangsheng Zhoushan

BOOK
广东旅游出版社



①一同放入锅内。

②加适量清水，高出鱼身。

再用文火炖煮，至肉熟即可。

一方解一泥鳅有补中益气、祛湿除痰之功效，鲜鱼有补肾壮阳、化痰

健脾开胃之功效。

适用于脾胃虚、脾弱之神症。

早泄、腰膝酸软等症。



天然养生保健系列
Tianran Yangsheng Baojian Xilie

粥膳养生的原理
家常煮粥知识
粥膳养生饮食禁忌
介绍不同人群四季的
美容养生保健粥膳

主编 施旭光
编委 徐愈颖 卓廉佳
陈玮璇 罗劲娜
张惜强

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生粥膳 600 款/施旭光主编.—广州:广东旅游出版社, 2009.1

(天然养生保健系列)

ISBN 978-7-80766-030-9

I. 中… II. 施… III. 粥—食物养生—食谱 IV. R247.1
TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第126105号

策 划: 姚 芸

责任编辑: 方 敏

装帧设计: 邓传志

责任校对: 李瑞苑 刘光焰

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

印刷: 深圳市希望印务有限公司

地址: 深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路30号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889 毫米×1194 毫米 24 开 10 印张 135 千字

2009年第1版第1次印刷

印数: 1-5000册

定价: 29.80元

[版权所有 侵权必究]

前言

粥膳养生在中国有悠久的历史。

粥，古代称为“糜”、“饘”、“酏”、“糊”等，是我国饮食文化的精粹之一，是我国独有历史地理人文环境中的特定产物。早在六七千年前，中华民族的祖先们就开始以粥充饥，《周书》记载：“黄帝始烹谷为粥。”

《礼记·月令》记载“仲秋之月，养衰老，授几杖，行（赐）糜粥。”据长沙马王堆汉墓出土的14种医学方技书中，就有服食青粱米粥治疗蛇咬伤的记载。可见，远在两千多年前，我们的祖先就应用粥来抗衰老、防治疾病了。

粥在我国已经经历了几千年的发展历史，随着人民饮食生活的不断丰富，粥的做法也不断发展，种类迅速增加，风味、口感不断多样化，并逐渐具有了不同的功效。粥已不仅仅作为一种食物呈现在人们面前，而是更多地注入了养生保健的元素，形成了人们常说的“粥膳”，这正符合了中医理论中“药食同源”的主张。

传统意义上的粥多由五谷杂粮制作而成，但随着粥膳的不断发展，人们在五谷杂粮的基础上，不断增加了新的粥膳材料，包括蔬菜、水果、肉类和中药等。这些材料的加入，增加了粥膳的营养作用，同时也增强了粥膳预防和治疗疾病的功能。

中医学的精髓在于整体观念、辨证论治和未病先防的思想。中医学认为，人体是一个以脏腑经络为中心的有机整体，人和自然界的一切事物都是阴阳对立统一的两个方面。在病理上认为疾病的发展是阴阳失调、邪正斗争的过程，重视人体的内因。如《素问·刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”所以治疗疾病的实质就是调节人体的阴阳平衡，《黄帝内经》中就强调“阴平阳秘，精神乃治”。在诊断上形成以“四诊”为方法，以“八纲”为纲领，“脏腑辨证”为基础的辨证论治理论。在疾病的防治上，中医重视对疾病的预防，主张“未病先防”、“既病防变”，“如其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命其药”。

我国最早的医书《黄帝内经》上记载：“药祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”。这是对于食疗养生最早的理论记载，也是粥膳养生的理论依据。五谷杂粮、谷肉果菜，都与中药一样可根据其阴阳属性进一步区分出四性（寒热温凉）、五味（辛甘酸苦咸）、归经、升降浮沉，因此也能通过食物的配伍应用来调整人体的阴阳平衡，以达到防治疾病的目的。而粥作为人们日常生活中最普遍的主食，以粥为基础，加入不同的肉、菜、鱼、中药材等材料，烹制而成的粥膳，既能补充营养以充饥，又能调和阴阳以养生防病，充分地体现了中医“药食同源”、“未病先防”的养生保健思想。



粥膳养生，无论是在食物或是中药材的选择与搭配使用过程中，均以中医基本理论为指导，如食物与米谷、中药与米谷的配伍，都是针对人体的体质，并根据气候、饮食习惯等具体情况，以中药或食物之偏性来调整脏腑的阴阳，使之趋于平衡，从而达到培固正气，防治疾病的目的。比如用“鸡肝粥”补肝，治疗老人肝虚所致的眼目昏花、视物不清、夜盲耳鸣；用“何首乌粥”补肝肾，治疗脱发、须发早白、耳鸣耳聋等。此外，随着四时气候的变化，人体的状态也会发生相应变化，据此调配的四时粥膳，能有效地预防因时令变化而引发的疾病。比如春季宜用的山药粥、菠菜粥，夏季宜用的绿豆粥、荷叶粥，秋季宜用的百合粥、芝麻粥，冬季宜用的羊肉粥、海参粥等，都是人们根据四时气候变化所创制的常见养生保健粥膳。

食用粥膳是为了在日常生活饮食中达到养生保健的目的。粥膳具有制作、食用方便，易被吸收，长期食用无副作用，可根据具体情况适时选用等优点，所以粥膳日益成为现代人饮食养生的首选。粥膳养生的优点具体来讲主要有以下几个方面：（1）通过美味可口的粥膳来养生，人们乐于接受。通过选用不同的食物、药物和米谷搭配制作出来的粥膳，可让人们在享受美味可口的食物的同时起到养生保健的作用，把养生保健、防治疾病寓于日常生活之中，有备无患，防病于未然。真可谓“一举多得”。（2）粥膳没有毒副作用，运用粥膳养生防病，可减少疾病的发生，减少服用药物，此法对年老体弱者、儿童及孕妇尤为合适。（3）粥膳养生所选用的原料，多是日常食物、常用的中药，来源易得，且制作简单，便于食用，既方便又实惠。（4）粥膳养生可根据不同人的体质、年龄、性别、职业以及不同的季节、气候等因素，辨证选用食物组成，符合中医学的辨证思想和整体观念，因此是科学的养生保健方法。

著名中医药专家、药膳专家
广州中医药大学教授、医学博士

施旭光



粥膳的功效和原理 11

家常煮粥知识 13

粥膳养生饮食宜忌 15

四季养生粥膳

春季养生粥膳 18

香葱鸡粥 18

芹菜双米粥 19

枸杞粥 20

韭菜粥 20

红枣粥 20

夏季养生粥膳 21

甘草绿豆粥 21

荷叶莲藕粥 22

豆浆竹叶小米粥 22

金银花粥 22

荷叶薏米双豆粥 23

秋季养生粥膳 24

百合二地粥 24

甘蔗枸杞粥 25

燕窝粥 25

鸡蛋粥 25

沙参银耳粥 26

冬季养生粥膳 26

猪腰粥 27

生姜羊肉粥 27

狗肉粥 27

沙锅巴莲子粥 28

萝卜粥 28

不同体质养生粥膳

散寒养生粥膳 30

赤小豆橙皮糯米粥 30

胡萝卜羊肝粥 31

金沙玉米粥 31

生姜蜀椒粥 31

芫荽黄芪糯米粥 32

清热养生粥膳 32

蟹柳白菜粥 33

荷花粥 33

麦冬竹参粥 33

红绿双米粥 34

清热祛湿粥 34

补气养生粥膳 35

黄芪人参益气粥 35

人参玉米粥 36

黄芪扁豆粥 36

山药扁豆粥 36

山药莲子粥 37

养血养生粥膳 37

桂圆红枣糯米粥 38

龙眼红枣生姜粥 38

花生山药粥 39

香浓鸡汁粥 39

补血粥 40

滋阴养生粥膳 40

熟地黄精小米粥 41

双耳瘦肉粥 41

鸡肉黄精粥 42

桂圆双冬粥 42

山药生地粥 42

温阳养生粥膳 43

干姜葱白粥 43

防风葱白粥 44

花椒粥 44

茴香粥 44

苡蓉粥 45

健脾养生粥膳 45

西红柿山药粥 46

扁豆粥 46

山药小米粥 46

莲子甘草粥 47

红枣山药糯米粥 47

润肺养生粥膳 48

百合杏仁粥 48

滋润双耳粥 49

麦冬百合粥 49

黄芪百合淮山粥 49

补肾养生粥膳 50

羊腰草果砂仁粥 51

核桃猪腰粥 51

火腿海参粥 52

荔枝干核桃粥 52

苡蓉粥 52

亚健康养生粥膳

慢性疲劳养生粥膳 54

补虚正气粥 54

神仙粥 55

猪肚山药粥 55

糯米花生粥 56

健脾养血粥 56

睡眠障碍养生粥膳 57

糯米麦枣粥 57

藕粉粥 57

桂圆栗子红枣粥 58

天麻川芎猪脑粥 59

夜交藤大枣粥 59

心神不宁养生粥膳 60

龙骨糯米粥 60

及第粥 60

地黄双仁粥 61

安神粥 61

远志枣仁粥 62

精神抑郁养生粥膳 62

香蕉葡萄粥 62

玫瑰花粥 63

香附麦片粥 64

合欢花粥 64

香蕉糯米粥 65

神经衰弱养生粥膳 65

安神补脑粥 65

麻杞猪脑糯米粥 66

小麦糯米粥 66

生地羊肾粥 67

党参煲鸡粥 67

免疫力低下养生粥膳 68

黄芪枣杞粥 68

香菇山药粥 68

淮山兰花粥 69

人参小米粥 69

人参粥 70

食欲不振养生粥膳 70

红萝卜麦米粥 70

神曲粥 70

鸡内金粥 71

白术猪肚粥 71

芡实瘦肉粥 72

脱发白发养生粥膳 72

何首乌粥 72

黑芝麻粥 73

芝麻黑豆泥鳅粥 73

桑葚粥 74

双黑大米粥 74

口腔溃疡养生粥膳 75

竹叶汤粥 75

竹叶生地粥 75

绿豆甘草粥 75

金银花莲子粥 76

红茶粥 76

咽痛声哑养生粥膳 77

干冬菜粥 77

梨杏粥 77

鸡蛋粥 77

黄瓜粥 78

石斛粥 78

口臭调理粥膳 79

石斛知母粥 79

蚝豉皮蛋咸肉粥 79

侧柏叶粥 80

生菜鲛鱼球粥 80

清胃粥 81

焦虑调理粥膳 81

黑米苹果粥 81

桂圆枸杞粥 82

何首乌蛋黄粥 82

南瓜百合粥 83

逍遥粥 84

便秘调理粥膳 84

蜂蜜粥 84

苡蓉粥 84

槟榔双仁糯米粥 85

火麻仁粥 85

松仁粥 85

健忘调理粥膳 86

蜂蜜牛奶花生粥 86

人参莲子粥 86

龙眼莲子粥 87

牛奶核桃粥 87

紫米粥 88

特殊人群养生粥膳

经常熬夜者养生粥膳 90

山药素肠粥 90

虫草瘦肉小米粥 90

人参粥 90

人参小米粥 90

香菜排骨粥 91

电脑工作者养生粥膳 92

枸杞女贞子粥 92

枸杞菊花粥 92

枸杞叶粥 93

党参杞子猪肝粥 93

猪肝绿豆粥 94

应酬喝酒者养生粥膳 94

枳椇粥 95

冬瓜枸杞猪肝粥 95

苦瓜排骨粥 96

玉瓜莲子排毒粥 96

西瓜翠衣粥 97

长年抽烟者养生粥膳 97

麦冬粥 97

薏仁桃仁粥 98

薏米杏仁粥 98

枇杷罗汉果粥 99

玉竹粥 99

考前紧张者养生粥膳 100

金针排骨粥 100

甘松粥 100

莲花糯米粥 101

忘忧粥 101

金针菇益智粥 102

用脑过度者养生粥膳 102

核桃紫米粥 103

鱼丝紫菜粥 103

龙眼莲子粥 103

核桃松子糯米粥 104

桂圆栗子小米粥 104

美容养生粥膳

养颜润肤粥膳 106

西红柿西米粥 106

鲜奶黑芝麻粥 106

西红柿玉米粥 106

樱桃银耳粥 107

排毒消痘粥膳 107

海带绿豆粥 107

百合绿豆粥 108

三花粥 108

祛痘养颜薏仁粥 108

山楂桃仁粥 109

美白祛斑粥膳 109

银耳香菇粥 109

百合双豆粥 109

南瓜牛奶鸡肉粥 110

薏仁百合粥 110

黄瓜粥 110

抗衰祛皱粥膳 111

花生杏仁粥 111

五色甜粥 111

祛皱粥 111

灵芝猪蹄粥 112

桑葚葡萄薏仁粥 112

丰胸健乳粥膳 112

花生猪蹄粥 112

银耳木瓜粥 113

补脾健乳粥 113

陈皮乌鸡粥 113

木瓜莲枣丰胸粥 114

减肥瘦身粥膳 114

芦荟土豆粥 114

辣椒生姜粥 114

苹果蔬菜粥 115

冬瓜紫菜粥 116

丝瓜虾皮粥 116

护发养发粥膳 116

黑白芝麻核桃粥 116

黑芝麻双米粥 117

地黄阿胶粥 117

甲鱼粥 117

何首乌粥 117

牙齿保健粥膳 118

黄精天冬芝麻粥 118

芋头薄荷粥 118

地黄粥 118

桑葚黄精粥 119

眼睛保健粥膳 119

羊肝菠菜玉米粥 119

猪肝绿豆粥 119

红枣菊花粥 120

枸杞粥 120

决明子粥 120

男女老幼养生保健粥膳

1. 儿童保健粥膳 122

厌食 122

人参茯苓粥 122

砂仁粥 122

树蛙瘦肉粥 122

山药薏仁粥 123

山楂麦芽神曲粥 124

橘夏茯苓粥 124

消化不良 125

焦三仙粥 125

猪脾猪肚粥 125

陈皮粥 125

红枣粥 125

山药内金粟米粥 126

营养不良 126

参苓鸡子粥 126

大麦粥 127

黄精粥 127

乳粥 127

牛肚粥 128

湿疹 128

龙胆粥 128

车前瓜皮薏米粥 128

赤小豆玉米须粥 129

莲花糯米粥 129

海带绿豆粥 129

小儿夜啼 129

三宝蛋黄粥 129

莲子百合粥 130

淡竹叶粟米粥 130

夜交藤莲子粥 130

淡竹叶粥 131

小儿遗尿 131

韭菜根粥 131

芡实金樱子粥 131

覆盆子益智仁茯苓粥 132

桑螵蛸高粱粥 132

芡实粥 132

小儿腹泻 133

山药固肠粥 133

山药羊肉粥 133

扁豆内金薏仁粥 133

姜楂淮山粥 134

茯苓大枣粥 134

自汗、盗汗 134

糯稻根粥 134

山药芡实蛋黄粥 135

太子参茯苓粥 135

麦枣糯米粥 136

猪肚黄芪糯米粥 136

小儿流涎 137

白术益智仁粥 137

神曲生姜粥 137

益智仁茯苓粥 138

白术党参粥 138

乌药益智仁茯苓粥 139

智力发育迟缓 139

桑葚菟丝子粥 139

核桃香菇粥 140

鹿鞭茯苓粥 140

鲤鱼粥 140

牛肾阳起石粥 141

百日咳 141

麻杏百射粥 141

梨杏粥 141

川贝杏仁粥 142

水翁贝母苦瓜干粥 142

百部东风橘粥 142

西洋参百合粥 143

佝偻病 143

虾皮鸡蛋粥 143

虾仁粥 144

鸡肝粥 144

蝉蜕内金粥 144

黄芪内金猪骨粥 145

2. 女性保健粥膳 145

月经不调 145

益精养血蜜膏粥 145

玫瑰花粥 145

当归粥 146

参枣当归粥 146

丹栀逍遥粥 146

佛手益母鸡蛋粥 147

痛经 147

化瘀止痛粥 147

韭菜粥 147

生姜羊肉粥 147

血藤山楂粥 148

玫瑰芍药粥 148

清化湿热止痛粥 148

月经过多 149

人参升麻粥 149

生地丹皮粥 149

佛手赤芍粥 149

参芪大枣粥 150

槐花双地粥 150

生地双冬粥 150

妊娠剧吐 151

生地麦冬粥 151

参芪砂仁橘皮粥 151

山药半夏粥 151

党参姜汁粥 152

半夏砂仁粥 152

疏肝和胃粥 152

妊娠水肿 153

黄芪粥 153

淮山肉桂粥 153

川断羊肾粥 153

鲤鱼糯米粥 154

安胎 155

鲤鱼苈麻根糯米粥 155

鲤鱼杜仲粥 155

阿胶艾叶粥 156

麦冬鲜姜粥 156

苈麻根糯米粥 156

产后缺乳 157

猪蹄当归粥 157

花生咸味粥 157

鲫鱼猪蹄粥 157

章鱼猪蹄粥 158

更年期综合征 159

甘枣小麦粥 159

补心粥 159

黑枣粟米粥 159

金橘菊杞粥 160

干贝猪肾粥 160

3. 男性保健粥膳 161

遗精 161

三子养精粥 161

补骨脂墨鱼粥 161

芡实瘦肉粥 161

狗肉粥 161

茯苓薏仁草薺粥 162

- 阳痿 162**
 鲜虾韭菜粥 162
 佛手芍药瘦肉粥 163
 鹿角胶粥 163
 菟丝子粥 164
 土茯苓粥 164

早泄 165
 羊腰枸杞粥 165
 茯苓芡实枸杞粥 165
 薏仁黄柏粥 166
 枸杞羊肉粥 166
 金樱子粥 166

前列腺炎(或增生) 167
 莲须芡实粥 167
 瞿麦穗滑石粥 167
 山药地黄粥 168
 王不留行丹参粥 168
 菟丝苳蓉粥 168

4. 中老年保健粥膳 169
高血压 169
 泽泻粥 169
 淡菜粥 169
 虾米粥 170
 山楂粥 170
 黑芝麻桑葚粥 171

低血压 172
 参药粳米粥 172
 西洋参麦冬粥 172
 双冬鸽肉粥 173
 归芪乌鸡粥 174
 龙荔大枣粥 175

心脏病 175
 拔粥 175
 人参粥 175

莱菔山楂粥 176
薏米桃仁粥 176
豆浆粥 177

高血脂 177
黑芝麻首乌粥 177
玉米粉粥 178
玉米木耳粥 178
扁豆荷叶粥 179
决明菊花粥 179

颈椎病 180
薏仁葛根粥 180
桂枝葛根粥 180
桑枝石藤粥 180

腰椎病 181
羊脊粥 181
川乌粥 181
辣椒羊肉粥 181
血糯八宝粥 182
猪尾黑豆粥 182

糖尿病 183
降糖粥 183
黑木耳粥 183
萝卜粥 183
小米山药粥 183
枸杞粥 183
天花粉粥 184

骨质疏松 184
滋阴大补粥 184
双黄红黑粥 185
羊骨大枣粥 185
花生核桃猪骨粥 186
芝麻桃仁粥 187

风湿类风湿性关节炎 187
肉桂粥 187

附子粥 187
三白草猪蹄粥 188
三白草牛膝粥 188
寄生归芪黄鳝粥 189
防风二活粥 189

痔疮 190
椿皮粥 190
桑葚糯米粥 190
槐花生地粥 190
双耳粥 191
银耳红枣粥 192

白内障 192
银杞鸡肝粥 192
夜明砂粥 193
鲍鱼枸杞虫草粥 193
枸杞菊花黄精粥 194
四君芪药粥 194

青光眼 195
枸杞猪肝粥 195
柴芍茯苓粥 195
生地决明粥 196
云苓决明粥 196
荠菜粥 196
鸡肝粥 196

胆囊炎 197
茵陈粥 197
金茵郁楂粥 197
蒲柴芩郁粥 198
金虎归芍粥 198
金柴薏仁粥 199

胆结石 199
金钱草粥 199
败酱金茵粥 200
玉米须金钱草粥 200

目录

珍珠草猪肝粥 201

鸡内金粥 201

脂肪肝 201

玉米须泽泻赤豆粥 201

二香郁柴粥 202

车前术枣粥 202

泽泻糯米粥 202

厚朴二术薏米粥 203

茯苓灵金粥 203

慢性支气管炎 204

鲤鱼川贝粥 204

参冬五味子粥 204

芡核大枣粥 204

百合杏仁粥 204

车前葱白粥 205

苏子粥 205

皮肤瘙痒 205

荆芥防风粥 205

地黄当归粥 206

土茯苓绿豆粥 206

赤小豆鲫鱼粥 206

防癌 207

大蒜陈皮粥 207

灵芝粥 207

菱肉粥 208

黄芪山药粥 208

薏苡仁粥 209

珠玉二宝粥 209

5. 其他疾病保健粥膳 210

感冒 210

荆芥豆豉粥 210

紫苏粥 210

黄芪姜枣粥 210

葱白生姜粥 211

金银花连翘粥 212

中暑 212

冬瓜粥 212

乌梅清暑扶正粥 212

甘草绿豆粥 212

绿豆竹荷粥 213

参石麦味粥 214

肺结核 214

地黄枣仁粥 214

麦冬川贝粥 214

银耳龙杏粥 215

黑白双耳粥 216

百合杏仁粥 216

肝炎 216

蒲公英大枣粥 216

蒲公英田基黄粥 216

党参枸杞粥 217

女贞杞枣粥 218

玫瑰郁金粥 218

肾炎 219

黄芪内金粥 219

蒲公英冬瓜赤豆粥 219

茅根赤豆粥 220

温脾粥 221

温肾利水粥 221

贫血 221

香浓鸡汁粥 221

参杞龙眼乳鸽粥 222

龙杞鸽蛋粥 223

归地龙眼粥 224

鼻炎 224

辛夷苏芷粥 224

桑菊辛夷粥 225

参苓白术粥 225

首乌女贞龟肉粥 226

牙痛 226

骨碎补粥 226

薄荷粥 227

蔓荆子粥 227

生石膏粥 228

黄连丹皮粥 228

咳嗽 229

枇杷叶粥 229

山药杏仁粥 229

沙参双冬粥 229

百合杏仁粥 229

半夏陈皮粥 230

哮喘 230

杏仁生姜粥 230

阿胶粥 230

核桃人参粥 231

六君子粥 231

玉屏风粥 232

慢性胃炎 232

莱菔陈皮粥 232

山药麦冬粥 233

佛手粥 233

石斛麦冬粥 234

参枣二姜粥 234

胃、十二指肠溃疡 235

党参乌贼骨粥 235

红花郁金粥 235

柴芍白术粥 236

白及大枣粥 236

黄芪四君粥 237

潮州糜小记 238

粥膳的功效和原理

1. 防治疾病

疾病重在预防，不同的季节易患不同的疾病，如果每个季节都能做到合理膳食，就能达到预防疾病的目的。粥膳以药物、食物和米谷组成，其中药物、食物能起到治疗和养护的作用，米谷则能健脾益胃，两者协同配合，有加强防治疾病的作用。如春季常食菠菜粥、菊花粥以养护肝脏，夏季常食绿豆粥、冬瓜粥以解暑，秋季吃百合粥以润肺，冬季吃羊肉粥以补阳防寒等，皆是四季防治疾病的粥膳良方。

应用粥膳防治疾病，具有单纯使用中西药所不可能具备的优点。例如使用萝卜粥来预防高血压，玉米粥防治心血管疾病，绿豆粥解暑，薏苡仁粥预防肿瘤等。这些粥膳均是老幼皆宜，易于长期服用，不受每日饮食之外的服药之苦，且长久服食，不受疗程限制，且无副作用。

2. 辅助治疗

急性病在正常的药物治疗的同时，如能配合适当的粥膳作为辅助治疗，往往能加强疾病的治疗效果。如治疗感冒时，在服用解热药的同时，适当地配合选用荆芥粥、豆豉粥、葛根粥等粥膳，皆能起到辅助解表的作用，促使感冒的治愈。此外，如竹叶粥、生姜粥、梅花粥、茵陈粥等粥膳，都是治疗急性病过程中辅助治疗的良方，既可单独使用，也可作为辅助治疗使疾病早日康复。

3. 病后调理

由于病后，或慢性病长期不愈或急性病后期，由于免疫功能降低，抗病能力下降，往往不能很快康复，针对病人的情况，食用不同的粥膳，康复效果往往较为理想。如《随息居饮食谱》中提到“病人产后，粥养最宜”，指出病人在恢复期或妇女产后，全身机能减退，胃肠消化功能薄弱，这时用粥膳调理脏腑机能，比单纯用药更加稳妥。如病后阴虚者，可用甘蔗粥、天冬粥；产后血虚者，可用当归粥、龙眼肉粥；病后气虚者，可用人参粥、黄芪粥等。粥膳的使用，有利于调整机体脏腑机能，纠正阴阳气血的偏盛偏衰，有利于病后调理，早日康复。



4. 延年益寿

人到中老年以后，生理功能会发生不同程度的衰退，身体一有不适，则多用补药，补之不当，往往会增加肠胃负担，甚至适得其反。若能选用合适的粥膳，于日常生活中进行调补，则能有效地延缓机体的衰老，又可尽量避免疾病的发生，达到摄生自养，延年益寿的目的。如用何首乌、人参、枸杞子等制作粥膳，能益气养阴补肝肾，有利于延年益寿。

5. 美容养颜

中医认为，美容养颜与人的五脏六腑、气血津液有着密切的关系，五脏安和，气血调畅，人就能容光焕发，也就达到美容的目的。因此美容主要从调理人体气血着手，而粥膳则是调理气血的有效手段之一。

人的容颜是通过肤色、光泽等方面表现出来的，如果人体内部阴阳气血失调，就会影响到肤色。选用适当的粥膳，如猪肤粥、牛奶粥、樱桃粥等，不仅能美白润肤，而且还能在一定程度上延缓皮肤衰老。服用绿豆粥等具有排毒作用的粥膳，还能起到排毒消痘的作用。另外，粥膳还能通过养护头发、牙齿保健、亮眼明眸、减肥瘦身等作用以达到美容养颜的目的。



家常煮粥知识

1. 选择好锅

用什么容器来煮粥是非常有讲究的，因为不同的容器煮粥，不仅会影响到粥的口味，而且也会影响到粥膳中药物的作用效果。所以在选择容器时应当尽量选择化学性质稳定，不影响口味，同时不与粥膳中的药物起化学反应，不影响疗效的容器来煮粥。

传统认为沙锅是煮粥的最理想容器，沙锅虽然导热性比较差，但是它能使锅中食物长时间保持微微沸腾的状态，由于火小，时间较长，所以比较适合煲煮汤、粥，能使食物充分煮烂，且能保持原有风味。同时，沙锅的保温性能较强，能使煮好的食物在保温过程中彼此气味更好地融合。最重要的一点，沙锅化学性质稳定，不易与粥膳中的药物发生反应，从而保证了疗效。

一般不宜用铜锅、铁锅、铝锅作为煮粥的容器，因为铜锅能破坏维生素C从而影响了粥膳的营养价值；铁锅和铝锅化学性质不稳定，容易与粥膳中所用的中药发生化学反应。如果没有沙锅，也可用搪瓷锅代替。

2. 控制水分

煮粥时所加的水量，决定着粥的稠稀程度。一般而言，煮稀粥的话水量约是米的20倍，这样煮出来的粥大部分是水，米粒很少，也就是通常所说的“米汤”；如果煮五分粥，水量约是米的10倍，如此煮出来的粥呈稀溜溜的状态；如果还想让粥更稠一些的话，可以将水与米的比例调节到大约7:1。制作粥膳时往往还要往粥里再加其他材料，所以水可以适当地加多一些，或者也可根据所加入材料水分含量的多少适当选择不同的水量，比如所加入的材料为蔬菜水果等，含水量较多，可以不用加太多水；而对于吸水性较强的干果类或中药则可相对加多点水。

上火煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，最好不要中途添水，否则会影响粥的黏稠度和香味。粥膳一般煮至汤水能盖过锅内食物为宜，如果用沙锅煮粥，关火后可将锅盖盖住，利用沙锅的余温将煮好的粥膳保温一会再揭锅，这样锅里的粥膳的气味能更好地融合混匀，煮出来的粥膳会更有风味。

3. 掌握火候

火候是指炉灶的火力强弱及用火时间的长短。火候的掌握是烹饪技艺的一个关键，煮粥膳同样要注意火候，火候掌握得好，才能煮出一锅营养丰富、美味可口的粥膳。清代的曹庭栋在《粥谱》中“火候”一节提道：“煮粥以成糜为度，火候未到，气味不足，火候太过，气味遂减。”在煮粥过程中，他认为应“先煮水，……然后下米，使水性动荡，则输运捷”，并需“煮不停沸”，这是很有道理的。

在烹煮粥膳的过程中，火候一般先用武火（旺火、大火）烧水，后用文火（微火、小



火)煮粥,待粥煮至八九分熟时再加入其他材料一同烹煮。南方人所谓“武火煲滚,文火煲透”和北方人所讲的“大火攻,小火烘”都是这个意思。

烹煮粥膳时用火要注意一气呵成,不能中途间断,否则粥味不浓。在烹煮过程中最忌中途停火或中途加水。

4. 煮粥小妙招

想要煮出一锅营养丰富、色香味俱全的粥膳,光有好锅、好米、好料,选择好用水、火候还不足够,以下便是一些煮粥时的小妙招,能帮助你更轻松地煮出一锅好粥。

(1) 煮粥时一般不宜加碱

做粥的原料多是用粳米、籼米、糯米、小米等,人们为了使粥烂得更快同时使其更加爽滑,往往会在煮粥时加入碱。其实这种做法并不科学,营养学家认为碱会破坏米谷中的各种维生素,如维生素B₁、B₂、C等,从而影响了粥的营养价值。

但是煮玉米粥时则宜适当加入一点碱,因为加碱有助于玉米粥中尼克酸的分解和胃肠对其吸收。

(2) 如何让粥不溢锅

粥在煮开之后,如果不及时将火关小或将锅盖打开,锅里的汤水很快就会溢出来,这样不仅浪费营养成分,洗锅时也会更加费事。如果在煮粥时加点食用油,即使火力急一些,米汤也不会溢出锅外,同时煮出来的粥膳也会更加香甜可口。

(3) 如何防止糊锅

煮粥时粥常会粘在锅底而糊锅,为了防止糊锅,可淘净米后,待锅里的水温达到50~60℃后,再放入米。

(4) 煮粥时要撇掉浮沫

不论煮什么粥,开锅以后总会浮起一层浮沫,这时应当用勺子将其撇出去,这样做既能防止米汤外溢,又能防止浮沫粘在锅壁上烧糊难以洗净。

(5) 干果类的烹煮方法

干果一般不易煮熟,如莲子、芡实、干山药、茯苓等,在用这类材料煮粥时。可将其用开水浸泡一下,待锅开后再将米一起放入水中烹煮。有时也可将其捣成粉末,再与米谷同煮。

在使用中药煮粥时,有时为了便于食用,可将中药煎煮去渣后,取汁与米谷同煮,比如“黄芪粥”、“麦冬粥”、“酸枣仁粥”等。

粥膳养生饮食宜忌

1. 不宜一同搭配的粥膳材料

不仅中药有配伍禁忌，中药与食物、食物与食物之间也有禁忌，以下是比较常见的禁忌：

- (1) 白果与白鳝；
- (2) 白术与白菜、香菜、蒜、青鱼、李子、桃；
- (3) 菠菜与豆腐；
- (4) 薄荷与鳖肉；
- (5) 螃蟹与花生、茄子；
- (6) 蜂蜜与葱、蒜、韭菜、莴苣；
- (7) 人参与萝卜；
- (8) 鲤鱼与紫苏、咸菜；
- (9) 甲壳类与富含维生素C的食物。



2. 食粥宜选对时间

粥膳一般一天三餐中均可食用，但最佳时间是早晨。因为脾于晨起困顿呆滞，胃于晨起津不濡润，常使人胃口不开，食欲不佳，这时服食清淡的粥膳，能推陈出新，生津利膈，濡润胃气，启动脾运，利于消化。其次是选择晚上喝粥。如在炎热的夏夜，喝上一碗绿豆粥、冬瓜粥或莲藕粥，既滋润了干燥的咽喉，又调剂了胃口，有利于增进食欲。

3. 喝粥不宜太烫

经常喝滚烫的粥，对食道有很大的刺激性，不仅会损伤食道粘膜，还会引起食道发炎，造成黏膜坏死，甚至诱发食道癌。此外，吃过烫的食物还会导致急性胃炎。

4. 五谷杂粮不宜过量食用

五谷杂粮常作为粥膳的常用原料，但过量食用五谷杂粮，容易引起腹胀等症状，如糯米、玉米、豆类吃多了会引起消化不良。



5. 胃肠病患者不宜常吃稀粥

许多胃肠病患者会认为稀粥易于消化，所以经常吃稀粥。其实不然，稀粥水分较多，会稀释消化液、唾液，使其功能减弱，还会使胃容易膨胀，影响胃的正常工作。所以胃肠病患者最好忌食稀粥，可吃较稠的粥膳。

6. 生鱼粥不宜常吃

生鱼粥就是把生鱼肉切成薄片，配以热粥食用。由于生鱼肉中可能潜伏着对人体有害的寄生虫，人食用后寄生虫会进入人体，从而引发寄生虫病。所以生鱼粥不宜常吃。

7. 粥膳常宜加入胡椒粉调味

粥膳常会选用海鲜、干贝等作为汤底以增加粥膳的鲜味，对于吃不惯海鲜的人们而言会觉得有腥味，可加入胡椒粉进行调味，同时也能使粥更加可口。