



人民的

粥



新健康主义者的饮食处方

内蒙古大学出版社

(台) 罗妍

人 民 的 粥

——新健康主义者的饮食处方

—— [台] 罗 妍 编著

内蒙古大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人民的粥 / 罗妍编著. — 内蒙古大学出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 81085 - 364 - 3

I. 台… II. 罗… III. 食物营养 IV. 123.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004)

书 名: 人民的粥——新健康主义者的饮食处方

编 者: 罗 妍

责任编辑: 龚 娜

装帧设计: 08 工作室

出版发行: 内蒙古大学出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 北京月新印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 8.725

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

书 号: ISBN 7 - 81085 - 364 - 3

定 价: 15.60 元

前 言

营养是人身体与心灵的补品。

我们的身体需要维他命、蛋白质、以及其它多种营养品来维持精力，获得健康。同时，我们的情绪也需要多种不同的养分来维持一个人的快乐、宁静以及创造力与活力。

我们如何用饮食来为自己创造一个美好、积极的感觉，让日子值得过下去。正是今天每一个寻求健康、关注健康的人所希望的事情，在生活中大多数人尚停留在吃饱喝足的阶段，认为吃饱与喝足了就能满足身体对营养的需要，可并不知道我们的情绪也需要营养。只有好的心情与正常的情绪才能带给你优越的态度。同时也只有合理的营养才能调节出你最佳的情绪。给情绪以营养，这是饮食对人的健康所提出的一个全新的概念。

粥是一道人人都能接受的大众食谱，制作简单，富于营养，宜于吸收，这种饮食方法可以说是老少皆宜，是调节人类情绪与精神的最佳饮食方法。

从大量的实践中得出粥可以致人以长寿，饮食学家通过大量的研究得出：一个人的智力与情绪跟他或她的营养有关，通过食物的营养成份来解决人们易于出现的六大情绪。如：“唠唠叨叨”、“心烦意乱”、“性情多变”、“依赖性”等数种人们常易

出现的情绪都可以通过不同的粥类的营养来让情绪得到改善。同时，营养学家认为所有的餐饭都应是清淡的，我们的生理构造要求我们细嚼慢咽而不是狼吞虎咽，可是随着人们生活节奏的加快，大多数人极难有时间来管理个人的饮食，粥能解决你所面对的这个这个问题。

本书可以根据你情绪的所需来制定你的个人理想的情绪调节方案，最理想的配方必须基于个人的需求，但以下是一些在制定个人健康方案时可以选定的基本配方，本书得到了著名营养学家的认定，书中的食谱不但可以调节你的情绪，同时还可以强健你的身体，让你的情绪得到改善。心理学家认为情绪决定着你看待问题的角度。好心情与你的幸福与美满是相辅相成的，保持一个良好的心情还能让你看上去更加的年轻。

关注你的情绪吧，喝粥能改善你的心情。好的心情从每一天开始，每一天都有一个好心情。

目 录

第一章 唠唠叨叨

1. 蜂蜜粥 (2)
2. 苕苕菜粥 (2)
3. 莼菜粥 (3)
4. 胡萝卜粥 (4)
5. 甜藕粥 (4)
6. 菊芋粥 (5)
7. 甘露子粥 (5)
8. 石耳粥 (6)
9. 八宝粥 - 1 (7)
10. 八宝粥 - 2 (8)
11. 八宝莲子粥 (9)
12. 腊八粥 (10)
13. 粟米粥 (11)
14. 稷米粥 (12)

15. 青粱米粥	(12)
16. 白粱米粥	(13)
17. 豆芽牛肉丸粥	(14)
18. 香菇牛肉粥	(15)
19. 牛杂粥	(15)
20. 牛乳粥	(16)
21. 西式牛奶粥	(16)
22. 酥蜜粥	(17)
23. 羊肚粥	(17)
24. 田鸡粥	(18)
25. 日式鸡肉泡粥	(19)
26. 鸽肉粥	(19)
27. 银耳鸽蛋粥	(20)
28. 鲫鱼粥	(20)
29. 鲤鱼脑粥	(21)
30. 金樱子粥	(22)
31. 藿香粥	(22)
32. 人参茯苓粥	(23)
33. 豆蔻粥	(24)
34. 肉桂浆粥	(25)
35. 天门冬粥	(26)
36. 沙参粥	(26)
37. 竹沥粥	(27)
38. 车前子粥	(28)

39. 芦根粥	(28)
40. 菊花粥	(29)
41. 桂花粥	(30)
42. 茉莉花粥	(31)
43. 鲜莲子粥	(32)
44. 大枣薏米粥	(33)
45. 柏子仁粥	(33)
46. 葵花仁粥	(34)
47. 松子仁粥	(35)
48. 何首乌粥	(35)
49. 猪脑粥	(36)
50. 苦蕒菜粥	(37)
51. 桃仁粥	(38)
52. 藕粉粥	(39)
53. 阿胶粥	(39)
54. 桃花粥	(40)
55. 月季花粥	(40)
56. 芍药花粥	(41)
57. 石榴花粥	(42)
58. 麦芽粥	(42)

第二章 心烦易怒

1. 粳米粥	(45)
--------------	--------

2. 粳米粥	(45)
3. 香稻米粥	(46)
4. 糯米粉粥	(46)
5. 焦米粥	(47)
6. 米沙粥	(48)
7. 潮州粥	(48)
8. 米油粥	(49)
9. 紫米粥	(49)
10. 砂糖粥	(50)
11. 饴糖粥	(50)
12. 小麦米粥	(51)
13. 浮麦粥	(51)
14. 炒面粥	(52)
15. 大麦仁粥	(53)
16. 薏苡仁粥	(54)
17. 菰米粥	(55)
18. 豇豆粥	(55)
19. 绿豆粥	(56)
20. 绿豆荷叶粥	(57)
21. 豆芽粥	(57)
22. 莲子芡实粥	(58)
23. 龙眼莲子粥	(58)
24. 芡实茯苓粥	(59)
25. 百合粥	(59)

26. 菱米薏米粥	(60)
27. 菱粉粥	(61)
28. 菱米粥	(61)
29. 菜干粥	(62)
30. 包菜粥	(63)
31. 茴香菜粥	(64)
32. 冬苋菜粥	(64)
33. 马齿苋粥	(66)
34. 荠菜粥	(66)
35. 苜蓿粥	(67)
36. 苦苣菜粥	(69)
37. 清明菜粥	(69)
38. 苕菜粥	(70)
39. 椿芽粥	(71)
40. 葱白粥	(71)
41. 豆薯粥	(73)
42. 茄粥	(73)
43. 荸荠粥	(74)
44. 冬瓜粥	(74)
45. 南瓜粥	(75)
46. 丝瓜粥	(75)
47. 苦瓜粥	(76)
48. 瓠瓜粥	(77)
49. 柿霜粥	(78)

50. 乌梅粥 (78)
51. 大枣粥 (79)
52. 葛根粉粥 (79)
53. 麦米豆角粥 (80)
54. 高粱米粥 (81)
55. 珠玉二宝粥 (81)
56. 西米百果粥 (82)
57. 西米甜瓜粥 (83)
58. 紫菜猪肉粥 (83)
59. 冬瓜鸭粥 (84)
60. 生草鱼肠粥 (85)
61. 蜆粥 (86)
62. 枇杷叶粥 (87)
63. 黄精粥 (87)
64. 蒲公英粥 (88)
65. 良姜粥 (89)
66. 天花粉粥 (90)
67. 枳实粥 (90)
68. 五加芽粥 (91)
69. 桑芽粥 (91)
70. 淡竹叶粥 (92)
71. 莲花粥 (93)
72. 白兰花粥 (93)
73. 蔷薇花粥 (94)

74. 木槿花粥 (94)
75. 菊苗粥 (95)
76. 荷叶粥 (95)
77. 西米银耳粥 (96)
78. 白茯苓粥 (97)
79. 枸杞叶粥 (97)
80. 枸杞子粥 (98)
81. 天麻鱼头粥 (99)
82. 大枣血糯粥 (99)
83. 红曲米粥 (100)
84. 甘麦大枣粥 (100)
85. 玉兰花粥 (101)
86. 玫瑰花粥 (101)
87. 牡丹花粥 (102)

第三章 性情多变

1. 糯米麦粥 (104)
2. 蚕豆粥 (104)
3. 赤豆花生大枣粥 (105)
4. 长生果粥 (105)
5. 花生山药粥 (106)
6. 芫菁粥 (106)
7. 甜杏仁粥 (107)

8. 山药粉粥	(108)
9. 肉丝粥	(109)
10. 肉丸粥	(109)
11. 美味火腿粥	(110)
12. 猪髓粥	(110)
13. 猪肚粥	(111)
14. 肺薏米粥	(112)
15. 猪心粥	(112)
16. 生滚牛肉粥	(113)
17. 牛肉丸粥	(114)
18. 羊杂粥	(115)
19. 鹿尾粥	(115)
20. 狗仔粥	(116)
21. 鸡丝粥	(117)
22. 鸡粥豌豆苗	(118)
23. 野鸡粥	(119)
24. 鸭汁粥	(120)
25. 鸭羹粥	(121)
26. 鹤鹑粥	(121)
27. 鲈鱼粥	(122)
28. 胡子鲶粥	(123)
29. 柴鱼花生猪骨粥	(123)
30. 干贝鸡丝粥	(124)
31. 鲍鱼滑鸡粥	(125)

32. 艇仔粥	(125)
33. 蚌肉粥	(126)
34. 虾米粥	(127)
35. 虾球粥	(127)
36. 黄芪薏仁粥	(128)
37. 砂仁粥	(129)
38. 贝母粥	(129)
39. 郁李仁粥	(130)
40. 火麻仁粥	(130)
41. 胡桃仁粥	(131)
42. 小麦通草粥	(132)
43. 曲米粥	(132)
44. 酸枣仁粥	(133)
45. 桑仁粥	(133)
46. 杏仁猪肺粥	(134)
47. 生牡蛎芹菜粥	(134)
48. 鲜奶芝麻粥	(135)
49. 紫苋菜粥	(136)
50. 猪蹄粥	(136)
51. 山药羊肉粥	(137)
52. 安胎鲤鱼粥	(138)
53. 花生大枣粥	(138)
54. 芋头粥	(139)
55. 竹笋粥	(139)

56. 猪脾粥	(140)
---------------	-------

第四章 低赖性强

1. 干冬菜粥	(142)
2. 芦笋粥	(142)
3. 皮蛋排骨粥	(143)
4. 肉骨头粥	(143)
5. 牛骨鮑粥	(144)
6. 牛尾粥	(145)
7. 狗肉粥	(146)
8. 三鲜鸡粥	(146)
9. 鲜陈鸭肾瘦肉粥	(147)
10. 生鱼片粥	(148)
11. 生滚青鱼片粥	(148)
12. 鳝鱼粥	(149)
13. 黄鱼茸粥	(150)
14. 鲑鱼粥	(151)
15. 生滚鱼粥	(151)
16. 生滚鲜贝粥	(152)
17. 甲鱼粥	(153)
18. 龟肉粥	(153)
19. 干贝粥	(155)
20. 蚬肉粥	(155)

21. 牡蛎粥 (156)
22. 蚝豉皮蛋瘦肉粥 (157)
23. 黑芝麻粥 (158)
24. 栗子粥 (159)
25. 龙眼芝麻粥 (159)
26. 玉米粥 (160)
27. 决明子粥 (160)
28. 乌骨鸡肝粥 (161)
29. 羊脊骨粥 (161)
30. 麻雀粥 (163)
31. 鲜奶核桃粥 (163)
32. 乌贼鱼粥 (164)
33. 乌骨鸡粥 (165)
34. 盐米粥 (165)
35. 猪小肚白果粥 (166)
36. 牛肚粥 (167)

第五章 优柔寡断

1. 雪里蕻粥 (169)
2. 空心菜粥 (169)
3. 茼蒿粥 (170)
4. 辣米菜粥 (170)
5. 大蒜粥 (171)

6. 薤白粥	(171)
7. 豆鼓薤白粥	(172)
8. 生姜粥	(172)
9. 桃脯粥	(173)
10. 柿饼粥	(173)
11. 真君粥	(174)
12. 龙眼粥	(175)
13. 无花果粥	(175)
14. 橄榄粥	(176)
15. 木瓜粥	(176)
16. 佛手柑粥	(177)
17. 荞麦粥	(177)
18. 茭白粥	(178)
19. 西米猕猴桃粥	(178)
20. 辣椒粥	(179)
21. 发菜猪肉粥	(180)
22. 红枣羊骨糯米粥	(180)
23. 鹌鹑粥	(181)
24. 茗粥	(181)
25. 罗汉果粥	(182)
26. 荆芥粥	(182)
27. 吴茱萸粥	(183)
28. 茵陈粥	(183)
29. 梅花粥	(184)