

新编

家常口味 营养健康 南北皆宜

实用



家庭食谱

中国营养专家 张奔腾◎主编
吉林科学技术出版社



¥ 23.80
超值回馈价

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭粥谱/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5384-4094-2

I.实…II.张…III.粥—食谱 IV.TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第012096号



实用家庭粥谱

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥

责任编辑: 刘代婕 陈 曦

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

美术制作: 郑 旭 赵红梅 任 莉 周明春

牛晓英 李爱忠

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 12印张 200千字

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4094-2

定价: 23.80元

新
编

家常口味 营养健康 南北皆宜

实用



家庭料理谱

中国营养专家 张奔腾◎主编
吉林科学技术出版社



作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约研究员，辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《家常食疗菜典》、《清真美味 365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《中国传统菜系》等著作 150 余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001 年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002 年 11 月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003 年成为“国际认证行政总厨”；2004 年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005 年 7 月被授予“博士学位”；2006 年 3 月被选为中国餐饮业专家；2007 年 2 月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008 年 12 月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

副 主 编：咸树勇 周 围

编 委：石纪友 许仲友 张振馨 万志杰 代诗兴 高 玮 李建新 申同斌
董一增 徐晓辉 王 震 甘 红 冯 丹 战玉红 韩继成 邬少全
苗小红 蒙 山 郑 丹 曲 艺 杜景忠 李建军 李志鹏 王虹海
吕赐洋 潘 军 李永奎 陈 东 张立鸿 贺东平 孙长朋 张 鹏
董立超 张可心 张 迪

摄影指导：杨跃祥

摄 影：马 骐 于小宏 姜丽丽 张启为 韩继成 路世平

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助 (86-24) 23341777



前言

现代人追求营养健康,每天早上起来在家中喝碗热乎乎的粥,才有充沛的精力上班或学习,而老人或商务人士则把清粥小菜当作最好的宵夜。成功的女士们对粥更是情有独钟,渴望靓丽青春永驻。究其原因,就是因为粥的口味清淡,做法变幻无穷,荤素皆宜,营养丰富,易于消化,具有保健、美容、瘦身、养生之功效。

粥是中华民族的传统美食,明代的《煮粥诗》以“莫谈淡薄少滋味,淡薄之中滋味长”来形容粥的清淡素雅。君不见“粥店”、“粥铺”如雨后春笋,盛行大江南北。可见,粥在人们的日常饮食中扮演着何等重要的角色。特别是以各种配料煮成的营养粥更是备受欢迎:当食欲不振时,来碗清爽甘美的海鲜粥,可以让脾胃大开;寒冷的季节里,喝一碗畜、禽肉粥,可缓和我们的身心;炎热的夏日来一碗蔬果粥,令您消食祛火;甚至在身体微恙时,只要煮碗药膳粥,马上就能滋补我们的体力。粥实在是既经济又实惠的美味小品。

煮粥常用的主料有大米、小米、糯米、玉米、薏米、高粱米、荞麦、燕麦等,辅料有豆薯、蔬菜、菇蕈、鲜果、畜肉、禽蛋、海鲜等。特别是用中草药煮成的粥,健脾益胃、滋阴润燥、补心安神、益气理血、润肺清热、补肾壮阳、祛病保健,更是中华饮食的一大特色。

家庭煮粥其实并不是难事,只要您掌握了煮粥的小秘诀,如:米要先泡水;冷水下锅煮;水要加得适量;掌握好火候;不断搅拌使其稠;再有好汤和辅料,人人都能煮出一锅美味的好粥来。

正所谓:“粥谱在手,美味天天有。”本书以营养健康为宗旨,向您介绍“蔬果粥”“畜肉粥”“禽蛋粥”“水产粥”“杂粮粥”“药膳粥”共六大类700余款粥,图文并茂,经济实用,简单易学,方便快捷,意在将美味、保健、养生融入家庭生活中。

愿此书能为您的家庭生活添彩,祝阖家欢乐,健康幸福。

中国烹饪大师

张年腾

2009年1月19日



目录

CONTENTS

014 五谷杂粮健康吃 020 家庭煮粥小常识

PART 1

蔬果粥



- 022 金钩豆腐粥 (营养丰富, 强身健脑)
- 菠菜虾皮粥 (增强体质, 促进食欲)
- 小白菜粥 (清热除烦, 消肿散结)
- 菠菜粥 (通利肠胃, 养血止血)
- 淡菜糯米粥 (补血养虚, 有益精血)
- 023 包菜肉末粥 (健脾和胃, 补益中气)
- 卷心菜粥 (有益消化, 预防便秘)
- 尖椒肉末粥 (促进消化, 强身补体)
- 双米蔬菜粥 (营养均衡, 有益心肺)
- 024 青菜肉末粥 (帮助消化, 强壮体魄)
- 雪菜绿豆粥 (开胃醒脾, 利尿消肿)
- 苋菜绿豆粥 (有益脾胃, 强壮体质)
- 雪菜肉末粥 (宣肺豁痰, 抵抗病毒)
- 025 胡萝卜蜜饯粥 (宽中消食, 理气化痰)
- 菜胆粥 (养胃利水, 有益消化)
- 甜椒苦苣粥 (强肾止血, 清热解毒)
- 油菜虾皮粥 (补钙强体, 解毒消炎)
- 蔬菜荞麦粥 (促进机体新陈代谢)
- 026 胡萝卜桂圆粥 (开胃健脾, 补血润肠)
- 黄豆芽粥 (清除肺热, 滋润内脏)
- 黄花菜瘦肉粥 (营养均衡, 健脾开胃)
- 番茄粥 (舒缓情绪, 预防感冒)
- 蔬菜油条粥 (抑制胃酸, 帮助减肥)
- 027 茼蒿菜粥 (消食开胃, 增加食欲)
- 咸萝卜粥 (对咳嗽痰多有疗效)
- 苕菜粥 (清热利尿, 消肿养颜)
- 烟肉白菜粥 (补充营养, 通便润肠)
- 028 赤小豆南瓜粥 (平衡血糖, 预防肥胖)
- 二瓜粥 (清热利肠, 凉血解毒)
- 油菜绿豆粥 (预防和治疗便秘症)
- 香菇芋头粥 (补气健中, 养肝补血)
- 029 黄瓜生姜粥 (杀菌通便, 消炎祛热)
- 南瓜糯米粥 (解毒祛燥, 润肺平胃)
- 南瓜粥 (促进消化, 有益肠胃)
- 薏米南瓜粥 (滋补养颜, 促进消化)
- 南瓜冰粥 (有益肝肾, 消除疲劳)

- 030 苦瓜粥 (清热解毒, 预防感冒)
- 豆角稻麦粥 (益气健脾, 和胃调中)
- 椿芽白米粥 (细腻肌肤, 有效减肥)
- 菊芽粥 (有益肝肾, 养胃解腻)
- 时蔬麦片粥 (降低血压, 抵抗病菌)
- 031 萝卜火腿粥 (健脾开胃, 生津益血)
- 油菜糯米粥 (健脾暖胃, 有效降脂)
- 笋菇火腿粥 (生津益血, 滋肾填精)
- 笋肉菜粥 (对热痰咳嗽有疗效)
- 032 黑木耳芹菜粥 (养眼护眼, 防癌抗疾)
- 木耳银芽海米粥 (补血润肤, 强健骨骼)
- 蚕豆糖粥 (益气健脾, 利湿消肿)
- 多味香粥 (滋补肝肾, 降压利尿)
- 033 玉笋竹荪粥 (促进皮肤恢复血色)
- 双菜粥 (补血降脂, 减肥美颜)
- 芹菜粥 (降低血压, 保护血管)
- 荠菜粥 (止血明目, 降压排毒)
- 豆角麦仁粥 (有益脾脏, 益气调中)
- 034 丝瓜虾米粥 (有效防治甲状腺肥大)
- 冬瓜粥 (消除油脂, 利于吸收)
- 红小豆冬瓜粥 (减肥养颜, 利水消肿)
- 香椿白米粥 (细腻肌肤, 有效减肥)
- 苦瓜皮蛋粥 (祛热润喉, 消除火气)
- 035 茄子粥 (消肿利尿, 活血清热)
- 豌豆咸粥 (防止便秘, 有益肠胃)
- 春笋清粥 (清热化痰, 消食下气)
- 窝头菜粥 (提供丰富膳食纤维)



- 036 香菇玉米粥 (营养均衡,滋补养身)
双豆白米粥 (提高人体免疫功能)
扁豆枣粥 (健脾和胃,滋补气血)
豌豆牛奶粥 (健脾化湿,止渴通乳)
- 037 芡实豆米粥 (补肾安神,有益心脾)
香菇粥 (补肝健脾,补血益智)
生姜葱白粥 (有效降低胆固醇)
豆芽姜丝粥 (清热明目,润肤益胃)
豌豆腊肠粥 (抗菌消炎,促进消化)
- 038 胡萝卜酸奶粥 (健脾消食,润肠通便)
芋头糯米粥 (宽肠通便,益胃散结)
芋头粥 (滋补肝肾,降压利尿)
菜花米粥 (生津止渴,有助消化)
生姜扁豆粥 (防治急性肠胃炎)
- 039 菜干米粥 (清热消肿,解毒养颜)
葱白粥 (降低血压,防治感冒)
追风茄粥 (祛湿降脂,降压益胃)
豇豆大米粥 (健脾补肾,治疗脾虚)
- 040 扁豆粥 (健脾消食,清暑止泻)
空心菜粥 (洁齿防龋,润泽肌肤)
黄花菜粥 (利尿消肿,养血平肝)
风味薯粥 (滑肠通便,利于减肥)
- 041 黄瓜粥 (清热利水,解毒除湿)
土豆粥 (有效预防肠道疾病)
扁豆糯米粥 (健脾和胃,祛湿消暑)
黄瓜糯米粥 (解毒消炎,润燥平胃)
豆腐肉粥 (清热解毒,美容养颜)
- 042 韭菜玉米粥 (补肾益胃,散瘀行滞)
白萝卜粥 (消食化痰,润喉祛燥)
木耳粥 (清胃涤肠,强身补血)
苋菜大米粥 (补充营养,清肺健体)
蔬菜素粥 (滋补五脏,有益消化)
- 043 香蕉糯米粥 (通便降压,解毒抗癌)
香蕉粥 (清热解毒,通便降压)
菠萝香蕉粥 (清热解渴,帮助消化)
橄榄糯米粥 (清肺利咽,生津去毒)
- 044 杏仁梨糖粥 (清热润肺,滋养容颜)
芦荟香蕉粥 (润肤增白,润肤除皱)
猕猴桃西米粥 (补肺润肠,软化血管)
黑米甜粥 (开胃益中,缓筋活血)
- 045 西米甜瓜粥 (控制体重,有效减肥)
鲜橙粥 (开胃理气,止渴润肺)
桃脯粥 (活血消积,生津润肠)
果脯粥 (消食通便,促进消化)
郁李仁罗汉果粥 (利水消肿,润肠通便)
- 046 苹果西米粥 (增强肝脏解毒能力)
苹果粥 (补心益气,生津止渴)
苹果麦片粥 (解毒除烦,健脾和胃)
草莓麦片粥 (滋补强壮,润泽肌肤)
荔枝西瓜粥 (养血生筋,理气消痛)



- 047 雪梨大米粥 (清痰止咳,帮助消化)
雪梨青瓜粥 (对支气管炎有疗效)
葡萄糯米粥 (滋补脾胃,益气养颜)
葡萄地黄粥 (清热生津,滋阴润燥)
- 048 葡萄百合粥 (滋养肌肤,降脂降压)
苹果黑米粥 (滑湿补筋,滋补肝肺)
水果麦片粥 (益气健脾,帮助消化)
草莓绿豆粥 (润肺生津,清热凉血)
- 049 葡萄莲子粥 (清热润肺,止咳安神)
西瓜绿豆粥 (解暑除烦,止渴利尿)
西瓜汁粥 (清热除烦,解暑利水)
西瓜皮粥 (利水消肿,滋养皮肤)
水果绿豆粥 (祛燥消暑,润喉止渴)
- 050 罗汉果瘦肉粥 (润肺化痰,补充体力)
罗汉果粥 (对咳嗽痰多有疗效)
甘蔗大米粥 (清热生津,帮助睡眠)
甘蔗高粱粥 (润燥益气,有益肠胃)
无花果糯米粥 (消肿解毒,预防肠炎)

PART 2 畜肉粥



- 052 笋尖猪肝粥 (治疗贫血,通便利肠)
豆芽肉粥 (清热解毒,利尿除湿)
煲羊腩粥 (补肾壮阳,补虚温中)
羊腩苦瓜粥 (增强体力,促进发育)
- 053 山楂猪肚粥 (滋补中气,促进消化)
萝卜肉粥 (温补气血,保护肠胃)
紫菜肉末粥 (清热补肾,壮阳补虚)
双肾粥 (养肾强体,壮阳补虚)
及第米粥 (润肤养颜,保持精力)
- 054 荸荠猪肚粥 (滋补虚损,补益脾胃)
羊肝菜粥 (疏风清热,明目解毒)
五香肾粥 (温补肾虚,调节脾胃)
牛蒡粥 (补益脾胃,滋阴壮阳)
瘦肉墨鱼香菇粥 (滋肾益气,祛风解毒)

- 055 猪脑粥 (补益肝肾, 利智明目)
紫菜猪肉粥 (清热补肾, 利尿益心)
肉末粥 (补气养血, 滋阴润燥)
肝腰鱼粥 (滋补肝肾, 强身体体)
056 强身米粥 (补充精力, 强身体体)
杨梅瘦肉粥 (生津解渴, 消食去腻)
肉末豌豆粥 (止渴通乳, 健脾利水)
脆香肚粥 (养肝脾, 有益吸收)
057 猪蹄菇粥 (丰胸美容, 养颜排毒)
蘑菇肉粥 (清胃健脾, 排除毒素)
猪血粥 (补血润燥, 宁心安神)
羊肝粥 (滋补养肝, 明目益体)
白茅根猪肾粥 (清热利尿, 补肾凉血)
058 生滚牛肉粥 (滋养脾胃, 有益气血)
柿蒂瘦肉粥 (滋阴润燥, 养肺安神)
猪肺粥 (补虚止咳, 养颜止血)
狗肉粥 (健脾和胃, 补肾壮阳)
椒酱肉粒粥 (促进消化, 有益肠胃)
059 双肝粥 (养肝护肝, 补充体力)
板栗牛腩粥 (消除疲劳, 促进吸收)
沙锅排骨粥 (强体益筋, 消除水肿)
牛肉片粥 (补肾养血, 滋阴润燥)
060 猪骨西红柿粥 (消食益胃, 强壮筋骨)
胡椒狗肉粥 (强壮力气, 温补脾胃)
菠菜猪肝粥 (补血益虚, 滋阴养颜)
青笋猪肚粥 (滋补脾胃, 健胃益体)
061 骨髓粥 (滋养骨髓, 延缓衰老)
绿豆猪肝粥 (抑菌抗病, 补血养虚)
猪肉菱角粥 (益气养血, 促进消化)
狗肉豆豉粥 (滋阴壮阳, 强身体体)
牛肉黄米粥 (营养丰富, 强体滋阴)
062 生姜羊肉粥 (祛风止痛, 祛寒镇痛)
羊骨粥 (强筋健骨, 增强体力)
猪肾粥 (滋补脾胃, 强肾益阳)
牛肉赤小豆粥 (滋补强身, 有益消化)
肉骨头粥 (补充体力, 强健筋骨)



- 063 骨汁粥 (益智强体, 补充营养)
羊肉蒜粥 (杀菌抗病, 增温御寒)
萝卜羊肉粥 (强身补气, 滋补强身)
牛肾粥 (养阳补肾, 强身益智)
064 羊肾萝卜粥 (补虚利肾, 壮阳健体)
猪肉粥 (滋阴润燥, 强体补虚)
香菇猪腰粥 (滋补肾虚, 强健筋骨)
木耳猪肉粥 (益气强身, 补血镇静)
065 排骨花生粥 (健胸丰乳, 养颜润肤)
猪肉豆腐粥 (清热补血, 养颜美容)
牛肉蔬菜粥 (防止动脉硬化症)
什锦牛肉粥 (预防贫血, 增强体力)
菇芋肉丝粥 (排毒养颜, 预防疾病)
066 羊肝胡萝卜粥 (补肝益血, 通便防癌)
花生猪蹄粥 (丰胸润肤, 养颜补血)
猪脊肉粥 (对肾虚体弱有疗效)
豆豉羊肚粥 (补肝养血, 益心养胃)
香芋排骨粥 (健脾利湿, 解毒益智)
067 牛肉萝卜粥 (调养气血, 消除疲劳)
羊杂粥 (养肝明目, 滋补五脏)
腐竹蛋肉粥 (清热润肺, 止咳消痰)
青菜排骨粥 (营养均衡, 促进生长)
068 牛杂粥 (滋养脾胃, 强身壮体)
海参瘦肉粥 (补肾益精, 养血润燥)
牛肉蛋粥 (营养丰富, 强身壮体)
香菇兔肉粥 (健美肌肉, 增强体质)
069 牛肉蛋花粥 (滋补五脏, 强体增力)
羊石子粥 (滋补肾气, 有益精髓)
兔肝粥 (补阴养血, 滋肝明目)
豆豉驴肉粥 (滋补气血, 有益脏腑)
五香猪肝糯米粥 (补血补虚, 营养丰富)
070 胡萝卜兔肉粥 (补血养颜, 帮助减肥)
蹄筋黄豆粥 (益髓健骨, 强筋养体)
猪肝泥粥 (滋补肝血, 养肝清肝)
芥菜肉丝粥 (滋养脾胃, 预防中风)
羊肾五味子粥 (润肺滋肾, 止汗止泻)

PART 3 禽蛋粥



- 072 沙锅鸡粥 (对体质虚弱等有疗效)
家常鸡粥 (解毒强体, 有益发育)
鸡汁粥 (强身补虚, 有益消化)
四宝鸡粥 (营养丰富, 滋补肾脏)
木耳鸡肉粥 (营养均衡, 杀菌祛病)
073 鸡丝虾仁粥 (提供丰富蛋白质)
鸡肉粥 (养胃健脾, 有益气血)
香葱鸡粒粥 (解热祛痰, 抗菌抗毒)
口蘑香菇粥 (益气防癌, 解表化痰)



- 074 鸡丝莼菜粥 (清热解毒, 清胃泻肠)
烧鸭粥 (滋阴养胃, 利水消肿)
桂皮鸡肝粥 (养血护肝, 促进消化)
枸杞鸡粥 (对肝肾阴虚等症有疗效)
- 075 三色鸡粥 (美白肌肤, 消除疲劳)
鸡肉菜粥 (提高身体免疫能力)
母鸡黄米粥 (滋补强身, 补虚益血)
乌鸡粥 (补中止痛, 滋补肝肾)
香菇鸡粥 (滋补肝肾, 有益脾胃)
- 076 芙蓉雪花粥 (养颜护肤, 益智提神)
鸡肝肉松粥 (补肝益肾, 安胎止血)
鸡肝胡萝卜粥 (滋补肝肾, 补血润肤)
健脾米粥 (强身健脾, 促进消化)
当归鸡粥 (补血止血, 养颜护发)
- 077 鹌鹑赤豆粥 (健脾除湿, 利水解毒)
蛋黄粥 (滋阴安神, 宁心益智)
韭菜鸡蛋粥 (补肾行气, 增进食欲)
鸽蛋菜心粥 (补养肝肾, 有益精气)
- 078 鸡肝蛋黄粥 (补充体力, 强壮体魄)
鸡肝米粥 (补肝益肾, 明目养颜)
鸭肉粥 (滋阴补肺, 强健脾胃)
酸咸菜凤爪粥 (养颜润肤, 预防便秘)
- 079 鹅血粥 (安神定志, 解毒通络)
鸭汁粥 (健脾补虚, 滋阴养胃)
蔬菜蛋粥 (滋阴润燥, 养心安神)
鸭肉粥 (清热健脾, 养胃生津)
干贝鸡粥 (滋阴补肾, 强体和胃)
- 080 干贝皮蛋粥 (补肾强筋, 调中益体)
鸭汤米粥 (有效改善食欲不振)
蛋花粥 (健脑益智, 改善记忆力)
皮蛋黑瓜粥 (消热解毒, 促进吸收)
皮蛋发菜粥 (化湿散结, 降压驱虫)
- 081 胡萝卜鸭腿粥 (滋阴补血, 养胃益脾)
鹅肉粥 (益气补虚, 和胃止渴)
皮蛋滋补粥 (养颜润燥, 补虚强体)
白菜鸭粥 (滋润肠胃, 有益消化)

- 082 鸽肉大米粥 (滋肾益气, 祛风解毒)
枸杞苡粥 (补血益气, 滋补容颜)
鹌鹑米粥 (对贫血等症有疗效)
鹌鹑肉粥 (滋补脾胃, 强健体魄)
- 083 鹌鹑豆粥 (益气健脾, 滋补气血)
鹌鹑枸杞粥 (提高智力, 健脑养神)
鹌鹑姜丝粥 (祛寒养胃, 温补气血)
鹌鹑虾米粥 (养肾壮阳, 强体补虚)
黄花蛋粥 (杀菌去毒, 有益健康)
- 084 鹌鹑米粥 (补益气血, 强身健脑)
鹅掌糯米粥 (滋养五脏, 补精添髓)
莲藕蛋粥 (消食健胃, 促进消化)
松花蛋粥 (补中益气, 有利肠胃)
皮蛋瘦肉粥 (营养全面, 滋补养颜)
- 085 鸡翅虾仁粥 (对神经衰弱有疗效)
糯米蛋粥 (对神经衰弱有滋补效果)
三鲜鸡粥 (可提高机体抗病能力)
五谷鸡丁粥 (养胃健脾, 滋阴补肺)
- 086 淮山鸡肉粥 (补脾养胃, 补肺益肾)
冬瓜鸭粥 (护肝健胃, 养阴清肺)
金银鸭粥 (促进消化和吸收)
鸭块菇粥 (排毒养颜, 滋补强身)

PART 4 水产粥



- 088 赤小豆鲤鱼粥 (补充气血, 安神益气)
鲜鱼粥 (滋补虚劳, 有益脾胃)
鲤鱼脑粥 (益智补体, 强身健体)
豆豉鱼汁粥 (化痰止咳, 有益心脾)
鱼段肉粥 (适用于脾虚气滞等症)
- 089 鲤鱼双豆粥 (利水消肿, 清热解毒)
鲤鱼白菜粥 (健胃消食, 止咳解毒)
鲫鱼米粥 (养阴利水, 和胃消肿)
鲤鱼萝卜粥 (对遗精盗汗有疗效)



- 090 墨鱼香菇粥 (养血滋阴, 补益肝肾)
 鲛鱼蓉粥 (补虚养肾, 益体强身)
 鲫鱼糯米粥 (补虚温胃, 通乳催奶)
 虾片米粥 (增强人体抵抗力)
- 091 草菇鱼片粥 (健脾益气, 降脂降压)
 鳕鱼香米粥 (提供丰富的钙质)
 乌鳢鱼粥 (补脾利水, 清热祛风)
 菠菜海米粥 (有效预防动脉硬化)
 鲛鱼黄豆粥 (清热降压, 散结软坚)
- 092 鱼片粥 (对脾胃气虚有滋补功效)
 海藻粥 (消痰利水, 护肤美白)
 紫菜肉粥 (补肾强心, 清热益脾)
 海带香粥 (改善便秘, 预防疾病)
 花生鱼粥 (促进营养吸收利用)
- 093 鱼肉米粥 (补虚通乳, 提高精力)
 吻仔鱼粥 (调理肠胃, 柔滑肌肤)
 鳗鱼米粥 (气血双补, 强筋壮骨)
 天下第一粥 (均衡营养, 强壮体魄)
- 094 鲛鱼片粥 (健脾益气, 健身补血)
 苋菜小鱼粥 (除湿利水, 强化骨骼)
 鲍鱼鸡粥 (养血疏肝, 清热明目)
 黄鱼蓉粥 (补气益中, 改善睡眠)
- 095 龙皇海鲜粥 (增强体力, 补充营养)
 海参粥 (增强人体抗病能力)
 芦荟海带粥 (有效防止碘缺乏)
 蟹柳豆腐粥 (补中调胃, 滋补气血)
 香菇虾粥 (祛湿润燥, 养颜美容)
- 096 海鲜粥 (补肾壮阳, 延缓衰老)
 芹菜虾仁粥 (补血强身, 滋补壮阳)
 海参韭菜粥 (滋补肾虚, 壮阳强体)
 田螺粥 (清热利水, 除湿解毒)
 鱿鱼鸡粥 (养血滋阴, 补充体力)
- 097 黄花鱼粥 (开胃益气, 止血养体)
 鳗鱼肉粥 (滋阴养颜, 调补气血)
 鲑鱼米粥 (补中益阳, 强筋壮骨)
 田鸡粥 (利水消肿, 润泽肌肤)



- 098 泥鳅火腿粥 (健脾润肺, 滋补益智)
 鲈鱼肉末粥 (补体健脑, 延缓衰老)
 鲢鱼猪肝粥 (补血养颜, 滋补强身)
 黑鱼米粥 (清热祛风, 养胃补虚)
- 099 鱼头天麻粥 (安神补脑, 祛风止眩)
 海带豆粥 (利尿消肿, 预防高血压)
 丝瓜蚬米粥 (护肝健胃, 降脂降压)
 鲈鱼米粥 (对产后少乳有疗效)
 胡子鲇粥 (健身补血, 健脾益气)
- 100 虾仁菠菜粥 (均衡营养, 提高免疫力)
 生鱼片粥 (开胃益气, 有益吸收)
 鱼肚粥 (滋养筋脉, 止血散淤)
 鱼肉蔬菜粥 (滋阴养胃, 补虚润肤)
 鲜蚝肉粥 (恢复体力, 强脾壮阳)
- 101 北极虾生菜粥 (补肾养颜, 减肥润肤)
 鱼云米粥 (补充营养, 增强抗病力)
 蚌肉米粥 (明目解毒, 化痰消积)
 海鲜油条粥 (和胃调中, 补肾益体)
- 102 生滚花蟹粥 (养筋活血, 梳理筋脉)
 膏蟹粥 (益气养血, 强筋壮骨)
 韭菜青鱼粥 (治疗便秘, 预防肠癌)
 田螺芹菜粥 (补气开胃, 益脾养心)
- 103 八卦米粥 (滋阴益气, 补肾固精)
 牡蛎蛋清粥 (补肾壮阳, 消除疲劳)
 乌贼粥 (养血滋阴, 通经活血)
 蚬肉米粥 (养血宁心, 补养心脾)
 糯米龟肉粥 (滋阴益阳, 补肾健骨)
- 104 高粱鱼粥 (补气清胃, 有助消化)
 橘香鱼粥 (开胃理气, 清热补体)
 菠菜鱼松粥 (润肠通便, 预防结石)
 糖醋鲤鱼粥 (补虚止渴, 促进发育)
 干贝鱼皮粥 (营养均衡, 补益健身)
- 105 鲫鱼生姜枣粥 (补虚温胃, 补血强脾)
 鲫鱼蚕豆粥 (减肥降压, 增强记忆力)
 鳊鱼粥 (补中益气, 强精益血)
 鲫鱼藕粉粥 (止血健胃, 养血排毒)

- 106 生滚泥鳅粥 (解毒保肝,祛风壮阳)
 虾球米粥 (保护心血管系统)
 海马鲜虾粥 (补肾壮阳,调气活血)
 海蜇鱼粥 (消积润肠,降低血压)

PART 5

杂粮粥



- 108 花生杏仁粥 (止咳平喘,滋补脾胃)
 荷叶玉米须粥 (平肝利胆,利尿降压)
 薄荷绿豆粥 (清热解暑,利水消肿)
 赤小豆内金粥 (消除积滞,健康脾胃)
 109 大黄黄豆粥 (泻火凉血,逐淤通经)
 车前子粥 (清热利湿,降压明目)
 粟米薯粥 (补中和气,益气生津)
 米糕甜粥 (补虚补血,健脾暖胃)
 煨酥豆糖粥 (补益脾胃,润肠清热)
 110 家常八米十豆粥 (提供丰富膳食纤维)
 红薯粥 (预防便秘和肠炎炎)
 赤小豆粥 (补中益气,利水消肿)
 栗子粥 (养胃健脾,强壮身体)
 什锦烤麸粥 (中和解热,益气止渴)
 111 薄荷粳米粥 (清热解表,祛风消肿)
 香芋黑米粥 (补脑益智,益气强身)
 腊八粥 (益肝补肾,滋养心肺)
 五色豆粥 (降压降脂,润泽皮肤)
 112 杂粮南瓜粥 (有效降低血脂血压)
 什锦麦仁粥 (对心血管疾病有裨益)
 薯瓜粉粥 (防止动脉粥样硬化)
 红薯米粥 (对肠胃疾病有疗效)
 113 小枣高粱米粥 (补血益血,促进排泄)
 松子粥 (祛病强身,防病抗癌)
 四小龙粥 (养脾益胃,强健心肺)
 黑豆粥 (软化血管,滋润皮肤)
 糍粑粉粥 (防病健身,滋补益寿)
 114 冰糖五色粥 (营养丰富,滋养五脏)
 核桃赤小豆粥 (养胃益脾,补血益颜)
 玉米粉粥 (补中健胃,降低血脂)
 雪菜豆粥 (美颜养颜,有助吸收)
 豌豆芝麻粥 (滋养气血,润发补虚)
 115 菊花黄豆粥 (有效防止血管硬化)
 高粱豆粥 (对脾胃气虚有疗效)
 玉米须粥 (滋补心肺,改善便秘)
 红薯香粥 (有助于改善肠燥)
 116 苡仁鲫鱼粥 (补充营养,增强抗病力)
 牛肉麦粥 (促进消化,有益肠胃)
 蒲菜粥 (清热解毒,凉血利水)
 粟米鱼粥 (缓解压力,增强体力)

- 117 小排骨糙米粥 (有益人体消化吸收)
 鸡蛋红薯粥 (健脾护肤,消除疲劳)
 麦片蛋花粥 (降低血压,预防便秘)
 小米鸡蛋粥 (补血补虚,滋养强身)
 猪腰薏米粥 (滋补脾胃,强壮腰肾)
 118 粟米豆粥 (和胃温中,帮助消化)
 黑芝麻糙米粥 (补肝益胃,养发护肤)
 苡麦粟米粥 (清热健胃,除湿安神)
 黄豆玉米粉粥 (调节血糖,有益肠胃)
 羊肉薏米粥 (营养丰富,养颜润肤)
 119 香米玉米粉粥 (促进肠胃消化功能)
 三米粥 (增强体质,健脑益智)
 麸皮米粥 (排除毒素,降低血糖)
 二米香粥 (健脾养胃,益精强志)
 120 白饭豆粥 (对脾胃虚弱有疗效)
 薏米粥 (清除燥热,镇静镇痛)
 大麦米粥 (预防贫血及动脉硬化)
 玉米瘦肉粥 (软化血管,预防肥胖)

PART 6

药膳粥



- 122 南瓜百合粥 (滋润皮肤,有助消化)
 大枣山药粥 (消除疲劳,提高精力)
 三宝粥 (滋补养颜,强健筋骨)
 冰糖燕窝粥 (光泽皮肤,祛痰止咳)
 123 山药枸杞豆浆粥 (补血养颜,营养丰富)
 生姜粥 (补中益气,润肠通便)
 太子山楂粥 (营养滋补,强身补虚)
 百合甜粥 (补充气血,安定神经)
 益母草粥 (活血调经,利尿消肿)
 124 核桃木耳粥 (细腻肌肤,有益健康)
 枸杞粥 (养心安神,益气补血)
 山楂银耳粥 (有效改善食欲不振)
 黑芝麻甜奶粥 (补充体力,润肤美容)
 人参雪蛤粥 (补虚利湿,增强免疫力)



- 125 首乌枣粥 (补虚利湿, 养血养身)
 大枣银耳粥 (安心安神, 益气养血)
 绿豆莲子粥 (理气止痛, 益气通便)
 山菇肉粥 (消除疲劳, 益气止咳)
- 126 黄芪内金粥 (健脾消积, 通淋化食)
 双米圆枣粥 (理气止痛, 养血强体)
 麻仁大米粥 (细腻皮肤, 补充体力)
 桂圆姜汁粥 (益气补虚, 养肝去燥)
- 127 红枣紫米粥 (缓筋活血, 滋补肝肺)
 桃仁红枣粥 (益气补脑, 健脾补血)
 山楂蘑菇粥 (滋补强体, 促进食欲)
 牛乳粥 (镇静安神, 消肿润肤)
 什锦小米粥 (滋养肾气, 健康脾胃)
- 128 绿豆百合粥 (降低血糖, 去脂养颜)
 大蒜海参粥 (提神醒脑, 杀菌强身)
 芦荟黄瓜粥 (杀菌消炎, 清热通便)
 核桃大枣粥 (改善皮肤, 保持细腻)
 茉莉糯米粥 (滋阴润燥, 补体润肠)
- 129 仿真燕窝粥 (消食润燥, 有益肠胃)
 白果冬瓜粥 (敛肺定喘, 祛燥润肤)
 黑木耳粥 (清胃涤肠, 强身补血)
 首乌芝麻粥 (补血强体, 润肤美容)
- 130 桂花黑米粥 (化痰散淤, 止咳镇痛)
 南瓜燕麦粥 (降低血压, 减肥滋补)
 菠菜粟米粥 (清热解毒, 生津润燥)
 大枣桑皮粥 (补充气血, 安神养心)
- 131 红枣莲子粥 (补肺止咳, 益气通便)
 莲花粥 (清心凉血, 解毒消湿)
 菊花茶粥 (滋补肝肾, 强身健体)
 红枣粥 (补血养颜, 润肠补脾)
 山药鸡粥 (大补元气, 强身补虚)
- 132 山楂乌梅粥 (有效改善食欲不振)
 洋参粥 (润肺补虚, 滋阴壮阳)
 山药木耳粥 (固肾止泻, 健脾补肺)
 百合绿豆粥 (清热解毒, 降低血脂)
 红枣海参淡菜粥 (滋阴润燥, 补血养虚)



- 133 桃仁杞粥 (补气和血, 润肺养颜)
 奶糖大米粥 (益精强志, 补中养胃)
 枸杞生姜豆芽粥 (祛寒润肤, 补血养颜)
 山楂菠菜粥 (清热解毒, 生津润燥)
- 134 芦荟马铃薯粥 (抗菌消炎, 营养保湿)
 芦荟海蜇粥 (解毒杀菌, 有益消化)
 山楂黑豆粥 (滋补肝肺, 缓筋活血)
 桂圆核桃粥 (养颜润发, 美白肌肤)
- 135 芦荟松子粥 (提高人体免疫功能)
 人参蜜粥 (补虚强身, 提高精力)
 酸枣仁粥 (宁心安神, 醒酒解毒)
 燕窝粥 (润肺健腰, 壮脾健胃)
 山药豆腐粥 (补气健脾, 养胃益智)
- 136 人参枸杞粥 (补血养颜, 滋补强身)
 芦荟花生粥 (润肤除皱, 补充营养)
 木瓜米粥 (丰胸美颜, 红润肌肤)
 山楂粥 (开胃消食, 化积通便)
 芦荟苋菜粥 (补充营养, 强壮体质)
- 137 山药胡萝卜粥 (开胃健脾, 润肠补脾)
 芦荟罗汉果粥 (驻颜悦色, 润肺化痰)
 山药百合粥 (健脾益气, 滋补止咳)
 白扁豆山药粥 (健脾和胃, 消暑化湿)
- 138 红枣枸杞粥 (补血养血, 滋润肌肤)
 芦荟牛奶粥 (有助于吸收营养素)
 黄芪参枣粥 (补气固表, 强健体魄)
 枸杞生姜葱白粥 (帮助消化, 健胃补血)
- 139 芦荟菠菜粥 (通利肠胃, 健脾和中)
 乌梅粥 (生津止渴, 敛肺止咳)
 陈皮粥 (调中开胃, 燥湿化痰)
 菊芋米粥 (宽肠通便, 解毒祛湿)
 鹿茸粥 (养颜补血, 滋补强身)
- 140 山药豆浆粥 (改善睡眠, 提高精力)
 白糖乌梅粥 (止泻止痛, 生津止渴)
 芦荟梨粥 (祛斑洁肤, 润肤增白)
 百合白萝卜粥 (润肠通便, 保护肠胃)
 荷叶山药粥 (清热解毒, 减肥护肤)

- 141 芦荟白菜粥 (预防感冒,缓解压力)
通草大米粥 (滋补肠胃,丰胸润乳)
山药冬瓜竹笋粥 (清热利湿,减肥排毒)
防风米粥 (祛风止痛,解热抗炎)
- 142 慈姑粉粥 (消肿化痰,行血通淋)
山楂丹参粥 (有效改善食欲不振)
薏米红枣粥 (清除燥热,滋补脾胃)
明目米粥 (养目明目,滋补保健)
- 143 百合杏仁粥 (清热润肺,止咳平喘)
桂圆栗子粥 (补脾益肾,养血滋阴)
生姜大蒜粥 (杀菌消炎,有益肠胃)
甜浆粥 (清热利肺,润肠益气)
山药肉粥 (消除疲劳,美容养颜)
- 144 何首乌粥 (益精强志,补血养发)
甘草绿豆粥 (润肺解毒,祛痰止咳)
糯米阿胶粥 (滋补脾胃,补血养颜)
阿胶黄米粥 (滋润皮肤,保健眼睛)
除湿米粥 (有益脾胃,除湿益气)
- 145 丰肌米粥 (补益中气,丰肌益体)
茅根薏米粥 (清热利尿,凉血止血)
党参黑米粥 (滋补肝肾,缓筋活血)
芦荟无花果粥 (健胃清肠,消肿解毒)
- 146 豆腐皮粥 (益气通便,保胎顺产)
当归米粥 (调经止痛,润燥滑肠)
马齿苋粥 (清热解毒,散血益体)
木耳枣粥 (强身补血,补益肝肾)
- 147 山药白萝卜粥 (通气行气,保养肌肤)
芝麻蜂蜜粥 (滋养皮肤,保湿去斑)
柿霜饼粥 (降低血压,保护肠胃)
蘑菇米粥 (清胃舒郁,降逆止呕)
山药竹笋粥 (健脾补肺,益气通便)
- 148 莲子糯米粥 (止咳祛痰,润肺养脾)
茯苓米粥 (益脾和胃,安神养心)
藿香米粥 (清热化湿,和胃醒脾)
砂仁米粥 (行气调中,增进食欲)
君达菜粥 (清热解毒,行瘀止血)
- 149 栀子仁糯米粥 (清热泻火,镇痛解热)
玫瑰花樱桃粥 (理气解郁,和血散瘀)
糯米杏仁粥 (提高机体免疫力)
菱角糯米粥 (清化湿热,解毒疗疮)
- 150 地黄大米粥 (清热生津,滋阴养血)
红枣何首乌粥 (滋养肌肤,补血养血)
竹茹米粥 (清热凉血,化痰止吐)
枇杷叶粥 (清肺和胃,降气化痰)
- 151 山药糯米粥 (益胃补肾,健脾补肺)
花生米粥 (对营养性浮肿有疗效)
苏子米粥 (清痰润肺,宽肠通便)
杏仁甜粥 (清热润肺,养颜美容)
陈皮黄精粥 (补润心肺,强壮筋骨)

- 152 薏米肾粥 (健脾利水,补养肾虚)
柿饼粥 (清热润肺,止渴止咳)
杏陈薏米粥 (益气化痰,补体抗病)
奶香麦片粥 (清热化痰,降脂降压)
桂枝人参粥 (营养滋补,强身补虚)
- 153 白术猪肚粥 (补脾益胃,燥湿和中)
冬藕绿豆粥 (消除暑热,治疗眼痛)
栗姜枣粥 (养胃健脾,强腰补血)
枸杞羊骨粥 (营养均衡,补血强身)
- 154 芡实龙眼粥 (补肾健脾,养心安神)
鸽枣银耳粥 (益气养血,滋补强体)
白皮阿胶粥 (健胃收敛,补血利尿)
龙眼杞枣粥 (养血益颜,开胃健脾)
- 155 龙眼枣仁粥 (对肾虚体弱有疗效)
双粉粥 (补脾止泄,益肾固精)
枸杞榛仁粥 (调中开胃,明目止饥)
神曲粥 (健脾和胃,消食调中)
双子甜粥 (补养肝肾,强壮腰膝)
- 156 栗子玉竹龙眼粥 (除烦止渴,养阴润燥)
龙眼大米粥 (安神益智,养血健脾)
大蒜粥 (杀菌消炎,有益肠胃)
羊奶粥 (美容养颜,酸碱平衡)
陈皮黄芪猪肚粥 (滋补虚损,健康脾胃)
- 157 白术鸡肉粥 (补脾益胃,祛湿除燥)
润肤枣粥 (补血养颜,滋养肌肤)
八宝粥 (营养丰富,滋补五脏)
桂花糖藕粥 (排便去毒,补充营养)
- 158 小枣红豆粥 (补血养颜,排毒通便)
白苡大米粥 (祛湿止咳,生肌止痛)
牡蛎菜粥 (滋阴养血,恢复精力)
人参鸡粥 (益肝强肾,滋阴养血)
- 159 石膏粥 (解肌清热,除烦止渴)
桂圆姜粥 (祛寒暖身,补血益脾)
糯米甜藕粥 (强化钙质,有助发育)
固肠米粥 (利水固肠,促进消化)
四皮大米粥 (祛燥下水,促进消化)





- 160 蘑菇麦粥 (补肾强体, 健脾生津)
 芦荟豆浆粥 (清热杀菌, 美容通便)
 桂花粥 (活血化淤, 除烦止渴)
 人参粥 (消除疲劳, 提高注意力)
 香薷养生粥 (健脾补肝, 益智安神)
- 161 银耳羊肾粥 (生精益血, 壮阳补肾)
 玉竹粥 (养阴止渴, 润燥除烦)
 清火粥 (清火祛燥, 美白皮肤)
 西湖藕粥 (止血健胃, 养血生肌)
- 162 大枣莲子粥 (健脾止泻, 补血强身)
 枇杷罗汉果粥 (清肺止渴, 润肺祛燥)
 富贵长粥 (开胃益中, 有益健康)
 八珍仙粥 (营养丰富, 延缓衰老)
- 163 荆芥粥 (祛风理血, 杀虫通经)
 荸荠粥 (消食杀菌, 滋养脾胃)
 紫苏白粥 (解表散寒, 止咳平喘)
 胡桃粥 (益智补脑, 健发润发)
 芦荟海参粥 (补肾益精, 养血润燥)
- 164 荞麦翅豆粥 (清热解毒, 益气宽肠)
 生地竹叶粥 (清热除烦, 生津利尿)
 薏米枣粥 (清除燥热, 益气补血)
 生地粥 (清热滋阴, 凉血止血)
 甲鱼粥 (滋阴凉血, 补益调中)
- 165 橘饼莲子粥 (预防感冒, 提高注意力)
 莲子木瓜粥 (红润肌肤, 丰胸美颜)
 粳米银耳粥 (有益身心, 美白肌肤)
 红枣白糖粥 (养血健脾, 润肠通便)
- 166 箬竹叶粥 (清热除烦, 生津利尿)
 黄芪橘皮粥 (化痰燥湿, 调中理气)
 杏仁米粥 (止咳平喘, 敛肺滋肾)
 四味米粥 (消食开胃, 有益肠胃)
- 167 珍珠母粥 (滋肝清肝, 定惊止血)
 覆盆子粥 (添精补髓, 疏利肾气)
 消食粥 (养胃消食, 帮助消化)
 莱菔子粥 (消食去胀, 祛痰降气)
 虫草虾米粥 (调节免疫系统功能)

- 168 夜交藤红枣粥 (养心安神, 祛风通络)
 桂圆莲子粥 (益气补虚, 养肝益血)
 麦冬竹叶粥 (清热明目, 润肺止咳)
 苡仁菱粉粥 (解毒疗疮, 清化湿热)
 细辛米粥 (强心散寒, 行水祛风)
- 169 瓜蒌薤白粥 (宽胸理气, 滋补肾虚)
 刺五加甜粥 (益气健脾, 补肾安神)
 槟榔生姜粥 (利水消肿, 杀虫消积)
 泽泻米粥 (利水润肠, 滋养脾胃)
- 170 桑白皮粥 (泻肺平喘, 行水消肿)
 郁李仁粥 (润肠通便, 利水消肿)
 白术橘皮粥 (补脾益胃, 有益肠胃)
 火麻仁米粥 (补虚强体, 润燥滑肠)
- 171 金樱子糯米粥 (固精涩肠, 缩尿止泻)
 柏子仁大米粥 (对失眠遗精有疗效)
 橘皮大米粥 (润肺止咳, 降压降脂)
 生地百合粥 (清热滋阴, 凉血生津)
 月季花粥 (活血调经, 消肿解毒)
- 172 茯苓参枣粥 (益脾和胃, 宁心安神)
 甘菊苗粥 (滋补肝肾, 养胃解腻)
 金芦仁双米粥 (对神经衰弱有疗效)
 芍药花粥 (利血调经, 润肤养颜)
 五虎粥 (营养丰富, 强健体魄)
- 173 田七楂粥 (活血化淤, 降压止痛)
 赤豆山药粥 (健脾益胃, 清热解毒)
 山楂橘皮粥 (健胃去积, 滋润肠胃)
 补脾粥 (补脾养颜, 有助消化)
- 174 石耳粥 (补血镇静, 益气强身)
 赤芍五加皮粥 (活血去淤, 强健筋骨)
 柿饼山药粥 (清热生津, 止渴利咽)
 高良姜大米粥 (温胃止痛, 祛风散寒)
- 175 苦杏仁粥 (止咳平喘, 通便润肠)
 保肠粥 (健脾和中, 化湿益肠)
 绿豆蔗汁粥 (生津下气, 润燥消暑)
 红枣商陆粥 (祛痰镇咳, 抗毒补血)
 菱角粥 (益气养血, 预防便秘)



- 176 槐花米粥 (凉血止血, 清热润肠)
 清明菜粥 (健脾脾胃, 祛除风湿)
 芡苳粥 (利湿解毒, 开胃下气)
 甘露子甜粥 (解表清肺, 降火凉心)
 枇杷绿豆粥 (润肺润肠, 帮助消化)
- 177 地黄麦冬粥 (滋阴养血, 滋养肝脾)
 槐花凌霄糯米粥 (清热散淤, 利尿通经)
 陈皮莱菔子粥 (下气定喘, 消食化痰)
 黑豆浮萍米粥 (清热解毒, 祛风利水)
- 178 莲子桂枝粥 (助阳解表, 温通经络)
 合欢米粥 (理气安神, 清暑消痰)
 糯米豆枣粥 (健脾益气, 养胃补虚)
 清心粥 (清肝明目, 清心益脾)
- 179 百合润肺粥 (降脂降压, 润肺养颜)
 竹叶粥 (生津利尿, 清热除烦)
 橄榄米粥 (解毒杀虫, 清肺利咽)
 二黄米粥 (滋养肾气, 利肺通肠)
 佛手柑米粥 (开胃理气, 止渴润肺)
- 180 百合人参粥 (理气养颜, 滋补强体)
 茵陈粥 (利胆降压, 减肥健美)
 木香米粥 (温中和胃, 行气止痛)
 小茴香粥 (散寒止痛, 理气养胃)
 仙鹤草赤豆粥 (养阴润肺, 补血化淤)
- 181 蜜汁参枣粥 (滋补脾胃, 有益气血)
 燕麦蛋奶粥 (润肺止咳, 预防便秘)
 止痒润肤粥 (止痒润肤, 杀菌祛虫)
 养颜补血粥 (养颜补血, 恢复血色)
- 182 健脑粥 (健脑益智, 促进生长)
 肉苁蓉鹿肾粥 (壮阳益肾, 滋补强身)
 大酱粥 (补肝益肾, 养发健体)
 花生陈皮粥 (清肺化痰, 解毒排脓)
- 183 枸杞山药粥 (消除疲劳, 滋养气血)
 沙参银耳粥 (补气益脾, 除燥生津)
 莲子山楂粥 (降压降脂, 健康脾胃)
 枇杷薏米粥 (健脾渗湿, 解毒养颜)
 杏仁薏米粥 (平喘润肺, 通便润肠)
- 184 桑贝菊花粥 (止咳化痰, 散结解毒)
 黄芪薏米粥 (强心保肝, 利尿平喘)
 白木耳糯米粥 (滋补脾胃, 解毒养颜)
 干姜粥 (温中祛寒, 滋补肠胃)
 马齿苋豆粥 (健脾养胃, 清热解毒)
- 185 磁石米粥 (镇惊安神, 补肾益精)
 阳起石肾粥 (温肾壮阳, 滋补肾虚)
 双耳桃仁粥 (杀虫排毒, 养颜润肤)
 川芎薏米粥 (活血止痛, 养胃益智)
- 186 菟丝子粥 (益精补髓, 明目补肝)
 肉汤豆腐粥 (清热祛火, 健脾利湿)
 提子杏仁麦片粥 (补中益气, 养血益气)
 红蛤裙带菜粥 (利水化痰, 有益心脾)



- 187 沙参梨皮粥 (健脾补肺, 化痰清热)
 决明子粥 (清肝明目, 降脂去脂)
 鲜奶燕麦粥 (滋养肌肤, 安神祛燥)
 桂圆糯米粥 (补心养血, 益脾润肠)
 附子煨姜粥 (祛寒暖心, 补火助阳)
- 188 天门冬粥 (滋阴润燥, 清肺降火)
 鸡汤玫瑰粥 (理气解郁, 消脂润肠)
 玉米粉牛奶粥 (补虚养血, 益胃生津)
 桃仁姜汁枣粥 (预防便秘, 润肠补血)
 山茶花糯米粥 (安神养心, 改善睡眠)
- 189 玉竹酸枣粥 (宁心安神, 生津益胃)
 带鱼红枣粥 (强化骨骼, 利尿除湿)
 豆豉发汗粥 (解表除烦, 发汗宣郁)
 黑芝麻木瓜粥 (润肤养颜, 丰胸除燥)
- 190 甜藕粥 (强化钙质, 有助发育)
 桂圆百合粥 (养血润肤, 强身体益体)
 槐米粥 (清热凉血, 改善疲劳)
 丁香姜糖粥 (温中暖肾, 利尿消肿)
- 191 香薷米粥 (温胃调中, 发汗解暑)
 葛根米粥 (解肌退热, 除烦止渴)
 百合莲子粥 (润肺止咳, 清热安神)
 莲子粥 (强心安神, 醒脾止渴)
 菱粉米粥 (清热生津, 补血养肾)

●本书计量单位:

1大匙=15克 1小匙=5克

1杯=240毫升

五谷杂粮健康吃

大米

■ 营养分析

大米每100克可食部分约含淀粉75克,蛋白质8克、脂肪1克,还含有维生素、钙、磷、铁及葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖成分。中医认为,大米有补中养胃、益精强志、聪耳明目、和五脏、通四脉、止烦、止渴、止泻等功效,主治脾虚烦闷、消渴不思饮食、泄泻、下痢、肌肉消瘦等症。

■ 食疗功效

大米中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比较多,经常食用大米能降低胆固醇,减少心脏病发作和中风的概率。

大米可防过敏性疾病。因为大米所供养的红细胞生命力强,又无异体蛋白进入血流,故能防止一些过敏性皮肤病的发生。

大米能提高人体免疫功能,促进血液循环。此外,大米米糠层的粗纤维分子,有助胃肠蠕动,对便秘、痔疮等有比较好的食疗功效。

■ 放心选购&安全储存

优质大米富有光泽,颗粒整齐,较为干燥,

无虫蛀、无沙粒、无灰尘,闻之有大米的清香味,无霉味和异味。质量差的大米颜色发灰,米粒散碎,潮湿而有异味。

大米经过碾磨,失去了谷壳这层保护外衣,胚乳直接暴露在外,容易受外界环境如光线和温度、湿度的影响,引起发热及霉菌生长,因此大米不耐储藏,在夏季尤易生虫,所以大米应保存在干燥、通风、阴凉的地方,可将少许花椒、大蒜用纱布包好,放入大米袋内用于防虫。

■ 黄金搭档

- ✓大米+小油菜=促进儿童生长发育
- ✓大米+黄豆=减肥、消除疲劳
- ✓大米+胡萝卜=改善肠胃功能



糯米

■ 营养分析

糯米是一种温和的滋补食疗原料,含有丰富的糖类及脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等。中医认为,糯米有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等功效,对脾胃虚弱、食少泄泻、气虚自汗、消渴口干、神经衰弱、贫血等症有一定疗效。

■ 食疗功效

糯米富含B族维生素,有温暖脾胃、补益中气的功效,对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。

糯米能够补养人体正气,起到御寒、滋补的作用,最适合在冬天食用。糯米还有收涩作用,对尿频、自汗有较好的食疗效果。

糯米的主要功能是温补脾胃,所以一些脾胃气虚、经常腹泻的人食用,能起到很好的治疗效

果。此外,糯米还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。

■ 放心选购&安全储存

优质糯米粒较大且饱满,颗粒均匀,颜色白皙,有米香,无杂质。质量差的糯米碎粒很多,颜色发暗,混有杂物,没有糯米特有的清香味,表明存放的时间过久,不宜选购。

糯米的保存同大米近似,可直接放在干燥、密封效果好的容器内,并且要置于阴凉处保存即可。另外,在盛有糯米的容器内放几瓣大蒜,可防止糯米因久存而生虫。

■ 黄金搭档

- ✓糯米+百合=消除疲劳,恢复血色
- ✓糯米+红枣=滋补脾胃,温中祛寒
- ✓糯米+莲子=帮助和促进骨骼发育

■ 营养分析

小米的特点是粒小、滑硬、色黄，是一种营养价值较高的保健食品。小米中蛋白质含量为7.25%~17.5%，其中赖氨酸含量平均为2.17%，蛋氨酸含量一般在3%以上，还含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E等，有滋养肾气、健康脾胃、清虚热的功效，主治胃虚失眠、妇女黄白带、胃热、反胃作呕、糖尿病、产后口渴等症。

■ 食疗功效

小米富含维生素B₁、维生素B₂等，具有防止消化不良及口角生疮的功效。此外，还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。

小米中色氨酸含量为谷类之首，色氨酸具有调节睡眠的作用。中医认为，小米有清热解渴、和胃安眠等功效，用小米煮粥，睡前服用，有助于睡眠。

■ 放心选购 & 安全储存

优质小米的米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，富有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质，闻起来具有清香味，无其他异味。质量不佳的小米用手易捻成粉状或易碎，碎米多，闻起来微有异味或有霉变气味、酸臭味或不正常的气味。

保存小米的方法，通常是将小米放在阴凉、干燥、通风较好的地方。如果购买的新小米水分较大，不能曝晒，可阴干后再保存。另外，小米易遭蛾类幼虫等危害，可在盛放小米的容器内放一袋新花椒即可。

■ 黄金搭档

- ✓小米+大豆=滋润皮肤，保护眼睛
- ✓小米+红糖=滋补脾胃，补血补虚
- ✓小米+胡萝卜=有助于皮肤和眼睛的保健

■ 营养分析

黑米的营养成分比普通大米高71%。中医认为，黑米有开胃益中、滑涩补筋、滋补肝肺、缓筋活血的功效，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频数等患者食用。

■ 食疗功效

黑米含有蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素、维生素E、钙、磷、钾、镁、铁、锌等营养元素，可以改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节等多种生理功能。

黑米含有的蛋白质和脂肪，是儿童、孕妇、老人及病人急需补充的重要元素，可调节生理功能，滋润皮肤并能溶解脂溶性维生素。

黑米中含有的维生素B₁和维生素B₂可以协助糖类的代谢，对于易疲劳、食欲不振、脚气病、咽喉炎、口角炎、牙龈溃疮、贫血等症有比较好的效果。

■ 放心选购 & 安全储存

优质的黑米要求粒大饱满、黏性强、富有光泽，很少有碎米和爆腰（米粒上有裂纹），不含杂质和虫蛀。如果取几粒黑米品尝，优质黑米微甜，没有异味。

黑米要保存在通风、阴凉处。如果选购袋装密封黑米，可直接放通风处即可。散装黑米需要放入保鲜袋或不锈钢容器内，密封后置于阴冷通风处保存。

■ 黄金搭档

- ✓黑米+黑芝麻=润肤美容，补血益智
- ✓黑米+鸡肉=营养丰富，养血活血
- ✓黑米+牛奶=益气、养血、生津、健脾

