

JIA TING MEI SHI CONG SHU

家常

JIA CHANG

BAO JIAN ZHOU

BAO JIAN ZHOU

保 健 粥

家庭美食丛书

JIA CHANG BAO JIAN ZHOU



刘成兰
马增建
编 著



中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常保健粥/刘成兰等编著. - 郑州:中原农民出版社,
2002.1

(家庭美食丛书)

ISBN 7-80641-455-X

I.家… II.刘… III.保健-食谱,粥
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060585 号

出 版:中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号
电话:0371-5751257 邮政编码:450002)
发 行:全国新华书店发行
印 刷:郑州文华印刷厂印刷
开 本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:6.375 字数:123 千字
版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数:1-3 000 册
书 号:ISBN 7-80641-455-X/TS·021
定 价:8.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

粥这种饮食方式,在中国已有二千多年的历史。古时候,粥被称做糜、酏,通俗叫法为稀饭。当时的粥还被人们当做社交往来的礼品,常在亲友之间、帝王与大臣之间互相馈赠。

利用粥进行养生,是老百姓在长期的饮食生活中积累下的宝贵经验,宋代大文豪陆游诗曰:“世人个个说长年,不悟长年在眼前,我得宛邱平易法,只将食粥致神仙”;把粥视作养生延年的法宝,而且在民间也流传有许多食粥疗疾的歌谣,如:

若要不失眠,煮粥加白莲;

心血气不足,桂圆煨米粥;

多吃紫茄煮米饭,黄疸肝炎好得快。

可以看出,食粥养生保健早已深入人心。中国自古就有“药食同源”说,即有些药物是食物,而有些食物又具有药的功能。如薏仁既是一味利水通淋、防癌的中药,又是一种富于营养的谷类食物。大枣是一种日常的果品,又是一味补脾补血、调和药性、缓和药毒的中药。《家常保健粥》的特色在于所选取的粥谱,能从日常饮食中容易取得的材料出发,令读者根据自身不同体质,和不同食物的食性进行相适应的搭配组合,从而达到有目的营养保健。

粥一般以五谷杂粮为原料,以其它原料(肉、蔬菜、蛋奶、



海藻等)为辅料,合水熬制而成。诚如古人饮食养生妙诀中所云:“五谷以养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,五谷杂粮中含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物盐等营养物质,经慢火久熬之后,质地糜烂稀软,甘淡适口,很容易被消化吸收,是一种理想而方便的营养食品。

粥不但是我国人民喜爱的传统食品,也逐渐被国外人士所接受。近年来在日本也兴起一股食粥热,传统日本人只是在生病时才进粥以调养身体,如今粥已成为他们的日常理想的健康食品。在美国,普通餐馆里各种黑米粥几乎大行其道。可以看出中国最传统的粥食保健,现已被世界所认同。

一、食粥的作用与功效

粥,具有滋补强身、延年益寿的功效,是预防疾病及病后调理的好食物。因此,粥的作用甚大,范围很广。

(1)适用于病后调理。慢性久病患者,例如,在疾病痊愈后,邪气已祛,元气未复,或余邪未净,正气已伤。此时全身机能减退,胃肠薄弱,消化力下降。若以食粥调养,对于调整胃气,消除余邪,较为适宜。

(2)有预防疾病的作用。粥是家庭用来预防疾病的一种既经济方便、又实用有效的好方法,长期食粥可提高人体的免疫力,补充人体需要的物质,增强抗病能力。

(3)有强身延年的作用。经过历代生活经验证明,常食药粥,摄生自养,可以达到保健强身、延年益寿的作用。在我们



常食的煮粥的原料中，绝大部分原料据研究证实有抗老防衰作用。如：山药、枸杞子、胡桃、大枣、黑芝麻、桂圆、莲子等，多数有改善机体免疫机能、提高抗病能力、延缓衰老进程的作用。

(4)具有养颜美容的功效。如首乌粥可以治疗白发脱发；荷叶粥可以防治肥胖；浮萍粥可以防治黄褐斑；枇杷清肺粥可以治疗面部痤疮；天门冬粥具有抗老防皱的作用。养颜美容是一个持久的活动，皆非朝夕之图。因此以粥代之于服食药物，不仅十分方便，而且行之有效。

二、粥的原料

一般来说煮粥的原材料的选择范围很广。凡是天上飞的、地上跑的，皆可入粥。最常用的有应季的新鲜的小米、棒渣、栗子、白薯、红枣、菱角、山药、藕；还可加入的有：各种米类、红豆、云豆、银耳、生花生、瓜子、蜜枣、葡萄干、莲子、百合、杏仁、桂圆肉、核桃仁、松仁……

按种食物种类分，可供煮粥的食物有米谷类，如粳米、糯米、粟米、秫米、小麦、大麦、荞麦、玉米、番薯。还有豆类，如黑豆、黄豆、绿豆、豌豆、蚕豆、扁豆、赤小豆、刀豆。肉类有羊肉、羊肾、雀肉、鲤鱼、虾、鸭肉、鸡肉、猪肝、猪肚等。

粳米是做粥的主要原料，粳米即我们平时所称的“大米”的品种之一，其味甘平，是健脾胃、培补中气的良药，古人谓之



“世间第一补人之物”。

另一种主要用来做粥的原料是糯米，它是一种温和的滋补品，有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的自汗、气短无力、妊娠腹坠胀等症。现代科学研究表明，糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B族及淀粉等，为温补强壮品。

三、粥的品种

粥的品种十分丰富，名目繁多，如果把全国的各种各样的粥统计起来可能有近千种。如果以类别分，大致可分为五谷杂粮粥、蔬菜粥、肉类粥、水果粥、蛋奶粥、药物粥等十大类。

粥在中国还是一种文化，不同的地域有不同的特色粥，如闻名遐尔的潮汕粥、广州的煲仔粥、西北的小米粥、东北的玉米粥、西湖的桂花粥。还有各种时令粥、腊八粥、宫廷粥等。总之，上至海鲜山珍，下至菜蔬猪杂，都可以用来入粥。

所以不论南方人还是北方人，老人还是幼童，一年四季所食的粥可以不断花样翻新。比如寒冬早晨吃芋头粥、红枣粥、狗肉粥、鸡肉粥，食后会浑身暖和，精力充沛；盛夏傍晚吃绿豆粥、莲子粥、山楂粥、藕粥，有清凉滋润、补充养分的作用。而蜂蜜粥、百合粥、枸杞粥等等，则最宜年老体弱者食用。现代还有各种适合幼童们食用的水果、蛋奶粥品，是接受了西式饮食后的改良品种。



四、粥的制作方法

淘米

取大小两个盆，在大盆中放入多半盆的清水，将米放入小盆，连盆浸入大盆的水中，来回摇动小盆，不时地将处于悬浮状态的米和水倾入大盆中，不要倒净，小盆也不必提起；如此反复多次，小盆底部只剩下少量米和沙粒；如掌握得好，可将大米全部淘出，而小盆底只剩下沙粒了。

煮制

容器：可供煮粥的容器有砂锅、搪瓷锅、不锈钢锅、铁锅、铝锅等。依照中国的传统习惯，最好选用砂锅，可使粥中的营养成分充分析出，避免因用铁、铝锅煎熬所引起的一些不良化学反应。没有砂锅，也可用搪瓷或不锈钢锅替代使用。

用水：上火煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥会泻和稀，在粘稠度和浓郁香味上大打折扣。

下锅的先后顺序：不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料；莲子要先去掉苦的芯子；生的杏仁、核桃仁最好先水泡剥皮去苦味后再下锅；生花生、藕、百合等快熟时最后放入，以保持鲜脆的口感；薏米仁（又称西米）下锅之前要先泡至发亮，因为好熟，所以不需太大火候，起锅前几分钟放入即可。

火候：煮粥应掌握一定的火候，才能使煮制出来的粥不干不稀，味美适口。一般情况下，是采用旺火煮沸，再用慢火煮



至成粥的办法。

时间:煮粥的原料中有的可以久煮,有的不可以久煮。一般来说,滋补类食物及质地坚硬的块茎类食物,煮的时间宜长,而花叶质轻食物,如煮菜粥时,应该在米粥彻底熟后,放盐、味精、鸡精等调味品,最后再放生的青菜(不要焯水),这样青菜的颜色不会有变化,营养也不会流失。

注意事项

(1)注意淘米搓洗次数不宜多,因为淘米极度易损失维生素 B_1 30%~60%、维生素 B_2 23%~25%、蛋白质 16%、脂肪 43%,而维生素 B_1 为我国人群易缺乏营养素。因此淘米之前最好先拣去砂粒、草籽之后再洗,且搓洗次数不宜多,浸泡时间不宜长,水温不宜高。

(2)注意煮粥时汤溢出锅外时,可以往锅里滴几滴芝麻油,沸后把火转小一点,则不论煮多长时间也不会外溢。待锅里的水温到 50~60℃ 时再下米煮,可防止糊锅。

(3)注意旧米煮出香味的办法。米储存时间长了煮出来的粥往往缺乏粘性,香味亦减弱。因此,改善陈米煮粥出香的办法是在用水淘洗干净后,可盖上锅盖,静置几十分钟让米充分胀一胀;其次,上锅煮饭时,往锅内加少许植物油;第三,按平常的方法煮粥,待煮开后,用筷子稍加搅拌,当饭快熟减小火量,让陈米的气味随油气蒸发而消失。用上述方法煮出的陈米粥,不仅具有油光感且出香,而且入口味道亦大为改善。

(4)煮豆粥时要注意用水和火候。煮红豆、黄豆或一些不容易煮烂的豆子,应先把米和豆分别淘净,将米另泡在盆里。锅内先放入熬粥用水总量的 1/3,烧开后放入豆子,煮上 5~6

分钟,放进一碗凉水,使浮在水面的豆子沉到锅底,再用小火煮 5~6 分钟后,豆子就能吃透水涨发起来。这时可将锅里的水加足,用大火煮,待豆子将要开花时放进米,中火将粥熬烂。

(5) 煮粥时不要在锅中加碱。虽然这样熬出来的粥比较稠,味道好,但碱性溶液极易破坏食物中的维生素 B_1 ,人体若长期缺乏维生素 B_1 ,就会得脚气病。因此,这种做法是很不科学的。

五、食粥法

选择粥品类型。

选食粥应根据每个人不同的生理、体质、季节而定。比如:老年人脏腑功能减退,从中医的理论而言,主要是阴阳平衡失调。因此要选取那些可调节生理平衡的粥品来食用。如体热者宜多食寒凉性粥品;体寒者,就要多食温热性粥品。对于产妇来说,由于失血造成的气血虚损,导致出现乳汁不足、大便秘结、血虚体弱、腰膝酸软、头晕乏力等现象时,则宜选取补气养血兼滋补肾阴的粥品。

从季节来说,春天宜食益气补阳粥,如槐花粥、荠菜粥等;夏天宜食清凉解热粥,如绿豆粥、荷叶粥等;秋天宜食养阴润燥粥,如鸭汁粥、柴鱼花生猪骨粥等;冬天宜食温补肾阳的粥品,如羊肉粥等。

一般来说,寒性凉性的粥品都有清热泻火、解毒养阴等作

用；而湿性热性的粥品，则有祛寒助阳、温中通络等功能。

选择食粥的时间。

从一天来讲，三餐均可食粥，但最佳的时间则在早晨，因为早晨的时候，夜间的阴气未除，大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态，特别是在寒冷的冬天早晨，人们如能喝上一碗热呼呼的芋头粥、糯米粥、红枣粥、鸡肉粥、狗肉粥、牛肉粥或神仙粥，那么立即就会觉得精力充沛。

调味品的选择。

要使粥的口感好，则必须适当而恰到好处地调以五味。五味不仅可以用味觉来辨别，更重要的是可以通过长期食用和反复配制，在实践中做到恰到好处。

粥调味品的选择，既要适合人的口味要求，也要根据不同体质和季节的需要。一般选用食盐、白糖、冰糖、红糖、蜂蜜、生姜、葱等，分别介绍如下：

(1)食盐：食盐味咸，中医认为咸能入肾。凡用来补肾的粥品，如羊骨粥、枸杞羊肾粥等，均可加盐少许，既能调味，又可作为引经之用，但肾炎及水肿病人例外。

(2)白糖：白糖味甘、性寒，具有润肺生津之功。常用于清热生津类粥品的调味，如莲子粥、绿豆粥、花粉粥、蒲公英粥等。

(3)冰糖：冰糖为白糖煎炼而成的冰块状结晶，味甘性平，功能为补中益气，和胃润肺。该品可作多种粥品的调味品，但也不宜长期过多地食用。

(4)红糖：红糖味甘性温，具有益气暖中、化食之功，并有



缓解疼痛的作用。因此,红糖作为调味品,常用于虚寒性体质食用的粥品中,尤其多用于风寒外感及产后体虚类粥品的调味。

(5) 蜂蜜:蜂蜜味甘性平,也有文献记载“生用性凉,熟制性温”,具有补中、润燥、止痛、解毒之功,对肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛,均有良好的效果。蜂蜜营养全面而丰富,凡用于体质虚弱者,均可做为粥的调味品,但腹胀痞满,大便泄泻者忌用。

(6) 生姜:生姜味辛性温,具有散寒、止呕、解毒、暖胃的作用。凡是用于治疗寒证的粥品,均可用以调味,且有协同治疗的作用,但热性病不宜选用。

配伍与禁忌。

一些粥品对不同体质的人有一定的预防保健作用,对另一些人则有可能导致更重的疾病。如心脏病忌咸,水肿病忌盐,疮疖忌鱼虾,消化不良忌食糯米等。同时要注意食物与食物之间的配伍禁忌。按照传统的习惯,有些食物不能合用,如鸡肉忌糯米、芥末,猪肉忌荞麦、黄豆等等。这些虽然没有充分的道理,但是民间长期流传的一些忌讳,仍宜慎重为妥。

此外,胃肠功能不好者不宜常食稀粥,因为稀粥中水分较多,进入肠胃后,容易把消化液、唾液和胃液稀释,从而影响肠胃的消化功能。因此肠胃功能不好者宜选取较为浓稠的粥品食用。

六、米的选购与储存

选购

巧妇难做无米之炊,要想熬出上好的粥,首先要学会选购上好的米。一般从外形看,糯米粒细长,成粥后粘性较大;粳米粒大而稍圆,饭粒柔软香滑,粘性适中;籼米粒瘦而长,膨胀性大,饭粒松散。根据不同的米煮成粥后所具备的粘度不同,也可以判断出米的品种。

要选购到上等好米,必须要有好的眼力。家庭主妇在购买大米时,应注意以下五个方面:

(1)看硬度。表面光亮、整齐均匀、硬度较大的米,蛋白质含量高,属品质好的大米。

(2)看腹白。米粒腹部有一个有透明的白斑,在中心部位的叫“心白”,在外腹部的叫“外白”。发过水的米,个头肥大,无光泽,抓一把米,用劲一捏,便出现坨或粘连现象。

(3)看爆腰。米粒表面出现横裂纹叫“爆腰”,裂纹越多,质量越差,而且营养价值低。

(4)看新陈。新米色泽新鲜,可见少量青绿米粒,有清香气味,陈米颜色发灰,表面有粉状物或白纹沟,或有少量黄米粒。

(5)看伪装。有的米贩子卖发了霉的大米,他们用水把霉冲掉,晒干出售。这种米无光泽,手捏即碎。



储存

大米在存放前千万不能晒，这样不但会失去水分使煮出的饭不香，而且还会变得粗糙、易碎，正确的做法有以下三种：

(1) 将米袋洗净后，用花椒水煮 15 分钟，晾干后装入大米，袋中再三放几瓣大蒜（不用剥皮），将口扎紧，放在通风阴凉的地方。

(2) 将两个米袋洗净，用水煮 15 分钟，晾干后把米装入布袋，墩实，将口扎紧。外面再套另一个布袋，放在通风、阴凉、干净的地方。

(3) 把带盖的塑料桶洗净、擦干。装米后在上面放入包有花椒的纱布包，也可用蒜瓣儿代替，盖紧桶盖。这也是一种较为方便的办法。

目 录

一、五谷杂粮粥



七宝粥·····	{3}	山药糯米粥·····	{12}
黑糯米红豆粥·····	{3}	豌豆粥·····	{12}
红枣小米粥·····	{4}	山药红糖粥·····	{13}
红枣黑豆粥·····	{4}	山药薏米粥·····	{13}
甜浆粥·····	{5}	白扁豆粥·····	{14}
小麦红枣粥·····	{6}	饴糖大米粥·····	{14}
红枣绿豆粥·····	{6}	山药粥·····	{15}
红枣糯米粥·····	{7}	麦片粥·····	{15}
红枣赤豆粥·····	{7}	鸡蛋山药粥·····	{16}
小米红糖粥·····	{8}	高粱粥·····	{16}
番薯粥·····	{8}	粳米粥·····	{17}
山药麦片粥·····	{9}	白术麦芽粥·····	{17}
芝麻粥·····	{9}	红薯粥·····	{18}
腊八粥·····	{10}	甘麦大枣粥·····	{18}
黑米粥·····	{10}	玉米粉粥·····	{19}
黑枣赤豆粥·····	{11}	红小豆粥·····	{19}
粟米粥·····	{11}	糙米红豆麦角粥·····	{20}



桂花玉米碴子粥 …〔20〕
薏米粥 ……〔21〕
什锦甜粥 ……〔21〕
防癌八宝粥 ……〔22〕
珠玉二宝粥 ……〔23〕
陈皮麦芽粥 ……〔23〕
玉米豆枣粥 ……〔24〕
素米糕粥 ……〔24〕
五色豆粥 ……〔25〕
小米粥 ……〔25〕

荷叶薏米陈皮粥 …〔26〕
绿豆粥 ……〔26〕
八宝粥 ……〔27〕
芝麻粥 ……〔28〕
豌豆粥 ……〔28〕
地瓜粥 ……〔29〕
五谷润肠粥 ……〔29〕
芋头粥 ……〔30〕
豆腐粥 ……〔30〕
咸芋头粥 ……〔31〕

二、蔬菜粥



菠菜粥 ……〔35〕
韭菜粥 ……〔35〕
胡萝卜粥 ……〔36〕
什锦粥 ……〔36〕
贡丸粥 ……〔37〕
南瓜粥 ……〔37〕
玉竹粥 ……〔38〕
白萝卜粥 ……〔38〕
红枣葱白粥 ……〔39〕
葛根胡萝卜粥 ……〔39〕

青菜粥 ……〔40〕
香菜粥 ……〔40〕
冬瓜薏米粥 ……〔41〕
芹菜红枣粥 ……〔41〕
蕃茄粥 ……〔42〕
蔬菜大酱粥 ……〔42〕
菠菜根粥 ……〔43〕
冬瓜瘦肉粥 ……〔43〕
荠菜粥 ……〔44〕
芹菜粥 ……〔44〕

苦瓜粥〔45〕
紫茄子大米粥〔45〕
黄瓜生姜粥〔46〕
竹笋米粥〔46〕

白茄子粥〔47〕
菊苗粥〔47〕
蔬菜粥〔48〕

三、肉粥



猪肝粥〔51〕
鸡汁粥〔52〕
脊肉粥〔52〕
双色鸡粥〔53〕
猪蹄粥〔54〕
花生鸡粥〔54〕
猪肝瘦肉粥〔55〕
猪肝绿豆粥〔55〕
鸡肉粥〔56〕
浮小麦猪心粥〔56〕
瘦肉山药粥〔57〕
羊肉粥〔57〕
牛肉粥〔58〕
粟米鸡茸粥〔59〕
鸳鸯鸡粥〔59〕
苡蓉羊肾粥〔60〕
红枣羊肉粥〔61〕
蔬菜牛肉粥〔61〕

芹菜牛肉粥〔62〕
鸡肝粥〔62〕
猪肾山药粥〔63〕
猪肾粥〔63〕
黄羊肉大米粥〔64〕
猪脾粥〔64〕
海米碎肉粥〔65〕
芡实瘦肉粥〔65〕
皮蛋瘦肉粥〔66〕
乌灵参炖鸡〔66〕
猪心粥〔67〕
玉米牛肉粥〔67〕
苡蓉羊肉粥〔68〕
瘦肉山药粥〔68〕
磁石羊肾粥〔69〕
狗肉粥〔69〕
窝蛋牛肉粥〔70〕
地黄羊肉粥〔71〕



麻雀粥[71]

当归羊肉粥[72]

羊脊骨粥[73]

补心羊肉粥[73]

四、蛋奶粥



麦皮牛奶粥[77]

牛奶粥[77]

蛋黄三宝粥[78]

牛奶豌豆粥[78]

牛奶麦片粥[79]

苹果牛奶粥[79]

牛奶大枣粥[80]

鲜奶玉液[80]

干酪粥[81]

干酪面包粥[81]

牛奶土豆粥[82]

红薯蛋奶粥[82]

胡萝卜酸奶粥[83]

姜韭牛奶羹[83]

牛奶蛋羹粥[84]

牛奶红茶粥[84]

牛奶玉米粥[85]

皮蛋粥[85]

牛奶米粉粥[86]

蛋黄粥[86]

水果牛奶麦片粥[87]

水果茶奶粥[88]

鸡蛋粥[88]

五、干鲜水果粥



苹果番薯粥[93]

藕节西瓜粥[93]

山楂粥[94]

香蕉粥[94]

枇杷薏米粥[95]

橘皮粥[96]

