

家庭特色食谱丛书

王廉 杨海清等 编著

营养保健

粥谱

营
养
保
健
粥
谱



农村读物出版社

家庭特色食谱丛书



营养保健粥谱

王 廉 杨海清等 编著



农村读物出版社

内
凉
药
于
需
或
制
芝
油
加
制
于

肥
后
④
养

养

图书在版编目(CIP)数据

营养保健粥谱/王廉等编著. —北京: 农村读物出版社, 1999. 8

(家庭特色食谱丛书)

ISBN 7-5048-2963-3

I. 营… II. 王… III. 保健-食谱, 粥 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22947 号

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 孙丽芬 杜 霞

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 12.25

字 数 300 千

版 次 2001 年 2 月第 1 版 2002 年 12 月北京第 2 次印刷

印 数 5 001~9 000 册

定 价 19.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



营养这一词,就字面来说,营就是“谋求”,养就是“养身”、“养料”。营养也就是谋求养身,或谋求养料。

现代营养学历史并不长,起步于本世纪 20 年代,至今也仅 60 多年的历史。但我国在 2000 多年前的《黄帝内经》一书中,就已提出了食物营养的指导方针:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。五谷、五果、五畜、五菜,代表粮食、水果、肉类、蔬菜。养、助、益、充,指它们在营养中的作用和地位。

一个人的健康状况,取决于许多因素,如先天的遗传因子、后天的食物营养、生活条件、卫生状况、气候环境、体育锻炼、精神状态、嗜好习惯等等,这些因素中最主要、最根本、最经常起作用的,仍是食物营养。可以说,营养为健康之本。

人的平均寿命,在夏商时期是 18 岁,唐代是 27 岁,清代是 33 岁,新中国成立前夕是 35 岁,1957 年是 57 岁,1985 年是 68.97 岁。从这些数字中我们可以看出,1949 年以前,中华民族在漫长的岁月中人均寿命的增长是缓慢的,即从夏商时期(公元前 21 世纪)到 1948 年,在 4000 多年期间人均寿命才增长了 17 岁,而从 1949 年到 1957 年,在短短的 8 年中,人均寿命竟增长了 22 岁。

科学家已经能够分析出百万分之一、十亿分之一微量元素,并且能观察到细胞以及分子的精细结构及其机制。科学家们发现,正是这些微量元素使过去无法解释的现象得到了解释,原因不明的疾病找到了病因。正是这些微量元素主宰着人体的重要生理功能。对微量元素锌和硒等的研究表明,人类的遗传、生长、发育、免

疫力、衰老以及癌症等都与之有密切关系。

对钙的深入研究就有了新发现,缺钙不仅影响骨骼系统、神经系统、血液循环系统、消化系统的正常发育和功能,而且影响体力、精力,导致老年人痴呆。有趣的是,骨质增生、结石症并非由于钙的摄入过多,而恰恰是缺钙造成的后果,原来骨质增生与骨质疏松这种对立的现象却是由于同一个原因,都是由于缺钙。

由此看来,营养与健康、营养与饮食、营养与寿命、营养与疾病有着密切的关系。那么,我们应当怎样吃,吃什么呢?在此,我们就先说一说粥。

粥,在古代本指米在鬲中相属之形。后省作粥。因为煮米使其糜烂,故古时也称“糜”,又以稠粥为“饔”,稀粥为“飧”。现在都统称为“粥”了。

我们说,粥或者说食粥,它与中国文明史(距今 7000 年)有密切关系。这从何说起,又以何为凭呢?

1973 年在河姆渡文化遗址中,有 6 000 多件出土文物。其中,最重要的是大量人工栽培的稻谷,其量有 120 吨。专家认为,这是世界上已发现的最古老最丰富的稻作文化遗存。粥以谷类为主要原料制作而成,即以禾本科粮食作物的子粒为主要粮食。它包括稻谷(大米)、小麦、玉米、高粱、谷子、大麦、燕麦等。还有豆类,如大豆、落花生、赤小豆、绿豆等等。

我们还可以从中国历史上的流传记录和故事中,得到粥文化的滋养。

早在周代,就有“仲秋之月,养衰老,授几杖,行糜粥”的记载(《礼记·月令》)。

据《后汉书·冯异传》载:“及王郎起,光武(汉光武帝刘秀)自蓟东南驰,晨夜草舍,至饶阳无蒺亭。时天寒烈,众皆饥疲,(冯)异上豆粥。明日,光武谓诸将曰:‘昨得公孙豆粥,饥寒俱解’。”后以征西大将军朝京师,赐以珍宝、衣服、钱帛。光武帝当着文武百官的

面，褒扬冯异说：“是我起兵时主簿也，为吾披荆棘，定关中。”并诏曰：“仓卒无菱亭豆粥，滹沱河麦饭，厚意久不报。”冯异用豆粥为光武帝的中兴大业作出了贡献。

宋人陶谷在《清异录》中记载：有个叫单公洁的寒士，怕人家耻笑他穷，有亲朋好友来访他无以招待，只能煮粥以待客。但又说出口，只得说请大家吃“双弓”。“双弓”代粥，一语道破了这位寒士可笑而又可悲的迂腐酸相。宋朝大学者范仲淹，幼年家贫，以吃粥度日，但他食粥的方法却是颇为巧妙的。宋人彭乘作《墨客挥犀》记述道，范仲淹“与刘某同在长白山僧舍，日惟煮粟米二升作粥一器，经宿，遂凝，以刀为四块，早晚取二块，断齏十数茎，醋汁半盂，入少盐暖而啖之，如此者三年。”这使我们看到了一个用咸菜过粥的贫苦文士的形象。

宋代学者张耒曾写有《粥记》一文，其中写道：“每晨起食粥一大碗，空腹虚胃，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙法。”南宋著名诗人陆游也以粥为主题，写下了脍炙人口的《食粥》诗。诗中吟道：“只将食粥致神仙。”“食粥致神仙”，自然是个夸张的说法，其充分体现“五谷为养”，食粥有利健康，可益寿延年却是无疑的。

清代黄云鹄《粥谱》一书还据养生书说粥有五大功劳：“一省费、二味全、三津润、四利膈、五易消化。”对于粥，古人是颇有讲究的。袁枚《随园食单》的“粥单”便说：“见水不见米，非粥也，见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”制粥也有火候要求，原则是“宁人等粥，毋粥等人”，“防停顿而味化汤干”，强调“非斗米则汁浆不厚。”此外还有“入以荤腥”的“鸭粥”，“入以果品”的“八宝粥”，“夏用绿豆”、“冬用黍米”的诸色之粥。

在明、清两代的小说中，有不少食粥的记载。如一：《金瓶梅词话》五十九回，就曾载有金莲的母亲给西门府送新小米，金莲送了首饰匠一升，让他“煮小米粥”，老汉一再地夸说煮粥好吃。如二：六

十三回记,李瓶儿煮得极好的粳米粥给西门庆吃。七十二回、七十三回也有记述。如三:《红楼梦》四十二回,贾母吩咐,把野鸡崽肉“炸上两块,咸浸浸的”,说是“喝粥有味儿”。如四:五十四回,府中为贾母预备了“鸭子肉粥”宵夜。当贾母要“吃些清淡的”时,凤姐连忙说:“也有枣儿熬的粳米粥,预备太太们吃斋的。”而凤姐平日“只吃燕窝粥”。如五:五十八回,宝玉饭后发倦,袭人便说:“天气甚好,你且出去逛逛,省的撂下粥碗就睡,存中心里。”如六:七十五回,“尤氏早捧过一碗”“红稻米粥”给贾母,“贾母接来吃了半碗,便吩咐:‘将这粥送给凤姐吃去。’”如七:成书于清初的《醒世姻缘传》一书五十五回,也记有一个中富之家时常吃“京米粥”的习惯。

我们今天编撰的《营养保健粥谱》一书,是作为家庭科普读物供用的。本书涉及烹制、营养、药用价值“三足鼎立”的科普知识,它包括现代营养学新观念,祖国传统中医学基础知识(有些药膳粥需在医生指导下食用)和烹调制作技法,特别是药膳粥谱制作及营养健身常识等方面的内容。为了增强实用性,本书从不同年龄段上作了针对性的叙述,还从健康饮食的实际需要上作大概分类,以备各取所需时参考。

初次将多方面内容包融于一体而写作,少不了出现不妥之处。诚盼读者及有识之士给予批评指教。

参加本书编撰工作的有(以姓氏笔画为序):丁月辉、王一琪、王廉、刘芳、李群、李明、李书琴、张家骞、杨海清、杨爱丽、金志祥、杭贵如、姚若晖、栾朝、原庆国。

另附“古代食粥诗二首”供赏。

作者

2000年3月

古代食粥诗二首

数 粥 行

家家腊月二十五，浙^①米如珠和豆煮。
大杓^②鏊^③分口数，疫鬼闻香走无处。
鏊^④姜屑桂浇蔗糖，滑甘无比胜黄粱。
全家团栾^⑤罢晚饭，在远行人亦留分。
襦^⑥中孩子强^⑦教尝，余波薄^⑧霰^⑨获与臧^⑩。
新元^⑪叶^⑫气调玉烛^⑬，天行^⑭已过来万福。
物无疵疠^⑮年谷熟，长向腊残分豆粥。

作者：范成大，字致能，号石湖居士，宋代吴县（今苏州）人，一生素有文名，尤擅诗。

提示：吃“口数粥”是当时的一种风俗，据范成大《腊月村田乐府引》云：腊月二十五日，煮赤豆作糜，暮夜阖家同食，云能解瘟气，

① 浙：淘洗。

② 鏊：以勺刮釜使之发声。

③ 铛：铁锅的一种，底平而浅。

④ 鏊：刻鏊。

⑤ 团栾：团聚。

⑥ 襦：即襦褌，包裹婴儿的布或被。

⑦ 强：勉强。

⑧ 薄：通“普”，普遍。

⑨ 霰：同“沾”。

⑩ 获与臧：即“臧获”，也就是奴仆。《方言》第三：“荆、淮、海、岱、杂齐之间骂奴曰臧，骂婢曰获。”

⑪ 新元：新的一年。

⑫ 叶：同“协”，和合的意思。

⑬ 玉烛：四季气候调和。《尔雅·释天》：“四时和谓之玉烛。”

⑭ 天行：天体的运行。

⑮ 疵疠：灾害、疾病。

虽远出未归者，亦留贮口分，至襁褓小儿及僮仆皆预，故名“口数粥”。本诗具体地写出了当时吃“口数粥”的习俗，表达了希望来年风调雨顺、五谷丰登的愿望。

译诗：腊月二十五日淘米拣豆把粥煮。勺子舀出一碗碗，家人吃了把邪辟，疫鬼闻香无处逃。切姜末拌桂花，加些糖，滑润香甜胜过小米汤。亲人团聚吃完晚饭后，再给远行亲人留一盅。婴儿也要喂几口，奴仆都能尝个够。新年将至祈风调，万事如意六畜兴。五谷丰登粮满仓，来年腊月再尝粥。

食粥诗^①

世人个个学长年^② 不悟^③ 长年在目前。
我得宛丘^④ 平易法^⑤，只将食粥致^⑥ 神仙。

作者：陆游字务观，号放翁，宋代山阴（今绍兴）人，杰出的爱国诗人，一生著诗万余首，其中咏食诗有数百首。

提示：这首诗写了吃粥的好处，指出这是一种滋补养生的好方法。

译诗：世上的人个个都想青春永驻，却不知长寿的秘诀就在眼前。我从宛丘那里学得一种简易方法，只要吃粥就能延年益寿。

① 此诗题下本有小序：“张文潜有食粥说，谓食粥可以延年，予窃爱之。”

② 长年：长寿。

③ 悟：明白，知道。

④ 宛丘：指张文潜。一说，宛丘指苏辙。苏辙为陈州教授，陈州隋代为宛丘县。苏轼在《戏子由》诗中称苏辙为“宛丘先生”，有“宛丘先生长如丘，宛丘学舍小如舟”等诗句。

⑤ 平易法：简便易行之法。

⑥ 致：求得，达到。



前 言	1	数粥行	1
古代食粥诗二首	1	食粥诗	2

主要食物的营养

一、谷类的营养	1	(四) 凉薯	16
(一) 稻谷	5	(五) 山药	17
(二) 麦	8	(六) 芋头	17
(三) 玉米	9	三、豆类的营养	17
(四) 高粱米	10	(一) 大豆	18
(五) 小米	11	(二) 落花生	20
(六) 莜麦	11	(三) 赤小豆	22
(七) 荞麦	12	(四) 绿豆	22
二、薯类的营养	12	(五) 豌豆	23
(一) 马铃薯	13	(六) 菜豆	24
(二) 甘薯	15	(七) 蚕豆	24
(三) 木薯	16	(八) 黑大豆	26

人体所需营养素

一、水分	27	二、热能	28
------------	----	------------	----

(一)蛋白质	29	4. 芝麻油的营养成分及特点	38
1. 氨基酸	30	5. 茶子油的营养成分及特点	39
2. 组氨酸	31	6. 葵花子油的营养成分及特点	39
3. 赖氨酸	31	7. 玉米胚油的营养成分及特点	40
4. 蛋氨酸(胱氨酸、半胱氨酸)	31	8. 棉子油的营养成分及特点	40
5. 缬氨酸	31	9. 亚麻子油的营养成分及特点	40
6. 苏氨酸	32	10. 米糠油的营养成分及特点	41
7. 亮氨酸、异亮氨酸	32	11. 棕榈油的营养成分及特点	41
8. 酪氨酸	32	12. 棕榈仁油的营养成分及特点	41
9. 色氨酸	32	13. 橡胶子油的营养成分及特点	41
10. 苯丙氨酸	32	14. 油莎豆油的营养成分及特点	42
(二)碳水化合物—糖类	32	15. 橄榄油的营养成分及特点	42
1. 葡萄糖	33	16. 猪油的营养成分及特点	42
2. 乳糖	33	17. 牛脂的营养成分及特点	42
3. 淀粉	33	18. 奶油的营养成分及特点	43
4. 糖果	33	19. 鱼油的营养成分及特点	43
(1) 蛋白糖	33		
(2) 乳脂糖	34		
(3) 奶糖	34		
(4) 粉心糖	34		
(5) 酱心糖	35		
(6) 软糖	35		
(7) 饴糖	35		
(8) 酥心糖	36		
(三) 脂肪	36		
1. 大豆油的营养成分及特点	37		
2. 花生油的营养成分及特点	37		
3. 菜子油的营养成分及特点	38		

三、食物纤维 43

四、常量营养素 45

(一) 钙(Ca) 45

(二) 磷(P) 45

(三) 镁(Mg) 46

(四) 钾(K) 46

(五) 钠(Na) 46

(六) 硫(S) 47

(七) 氯(Cl) 47

五、微量营养素 47

(一) 微量元素 47

1. 铁(Fe) 48

2. 锌(Zn) 48

3. 铜(Cu) 49

4. 碘(I) 49

5. 氟(F) 49

6. 钼(Mo) 50

7. 锰(Mn) 50

8. 铬(Cr) 50

9. 硒(Se) 50

10. 钴(Co) 50

11. 镍(Ni) 51

12. 钒(V) 51

13. 锡(Sn) 51

14. 硅(Si) 51

(二) 维生素类 51

1. 维生素 A 51

2. 维生素 D 52

3. 维生素 E 52

4. 维生素 K 52

5. 维生素 B₁ 52

6. 维生素 B₂ 53

7. 维生素 B₆ 53

8. 叶酸 53

9. 维生素 P 53

10. 泛酸 54

11. 肌醇 54

12. 维生素 u 54

13. 维生素 B₁₂ 54

14. 烟酸 54

15. 维生素 C 54

16. 维生素 B₁₇ 55

营养保健粥谱实例

一、儿童营养保健粥

..... 56

菜菔子粥 56

豆仁米粥 57

小鲫鱼粥 58

煲鲫鱼粥 59

笋芽白果粥 60

大米黄豆粥 61

酥豆糖粥 62

荷叶绿豆粥 63

三色甜豆粥 64

黄豆胡萝卜肉粥 65

马齿苋粥 66

绿豆菜心粥 67

糯米羊骨枣粥	68
胡萝卜羊肝粥	69
姜味牛肚粥	70
牛肉软饭	71
鸡肝豆粥	72
西红柿骨汤粥	73
绿豆猪肝粥	74
白菊花粥	75
扁豆枣粥	76
鸡内金粥	77
薄荷糖粥	78
淡豆豉粥	79
炒扁豆粥	80
牛奶粥	81
蛋黄粥	82
碎菜粥	83
水果麦片粥	84
牛奶米粉粥	84
草莓麦片粥	85
肉末菜粥	86
牛奶玉米粉粥	87
鸡泥粥	88
大米栗子粥	89
麦片粥	90
牛肉茸粥	91
双米芸豆粥	92
玉米面豆粥	93
鱼茸粥	94
大米肉菜粥	95
冰糖薏米粥	95
桂花小豆粥	96
什锦甜粥	97

豆浆粥	98
-----------	----

二、青年女士营养保健粥

.....	99
莴苣子粥	99
菟丝子粥	101
山萸肉粥	102
龙骨粥	103
白狗骨粥	104
石耳米粥	105
鸡冠花粥	106
紫石英粥	107
干地黄粥	108
藜蒿米粥	109
竹茹生姜粥	110
当归枣粥	111
阿胶粥	112
蒲公英粥	114
益母草粥	115
熟地黄粥	117
艾叶甜粥	118
丹参枣粥	119
鲤鱼米粥	121
黑大豆粥	122
火麻仁粥	124
羊肉咸粥	124
扁豆党参粥	126
瘦肉鱼白粥	127
鹿鞭苡蓉粥	128
猪蹄花生粥	130
砂仁糖粥	131
糯米红枣粥	132
咸味腊八粥	134

豌豆粥	135
薏苡仁粥	136
草莓绿豆粥	137
粟米红糖粥	138
牛奶枣粥	139
蛋花粥	140
绿豆银耳粥	141
枣莲三宝粥	142
鸡粥	143
黑脂麻粥	143
牛奶麦片粥	145
火麻仁花生粥	146
山药鲫鱼粥	147
芡实粥	147
胡萝卜粥	148
莲花糯米粥	149
银耳樱桃粥	150
什锦乌龙粥	150
赤小豆粥	151

三、青年男士营养保健粥

.....	152
鹿角胶粥	152
肉苁蓉粥	153
羊肉米粥	154
桑螵蛸粥	155
神仙药粥	155
韭菜子粥	156
羊肾杞叶粥	157
牛肾米粥	158
芡实粉粥	159
莲花蕊粥	160
麋角胶粥	161

鲜杞叶粥	162
锁阳米粥	163
益智仁粥	164
金樱子粥	165
芡实茯苓粥	166
海参米粥	167
双子肉粥	168
猪肾米粥	169
鹿肾米粥	170
羊腰米粥	171
雀肉米粥	172
狗肉咸味粥	173
胡桃雀肉粥	174
韭菜子狗肉粥	175
狗肉栗子粥	177
青虾肉粥	178

四、中老年人营养保健粥

.....	179
黄芪人参粥	179
生石膏粥	180
磁石米粥	181
佛手柑粥	182
川乌头粥	183
薤白米粥	184
柏子仁粥	185
百合粉粥	186
猪肝菊花粥	187
糯米猪肾粥	188
白茯苓粥	189
莎木面粥	190
鲜苋菜粥	191

芹菜肉末粥	192	神曲米粥	219
常山糖粥	193	鲜毛根粥	220
葛根粉粥	194	人参梗米粥	221
马齿苋粥	195	三七粉粥	222
杏仁米粥	196	革澄茄粥	223
鲜荠菜粥	197	甘松米粥	224
薏苡仁粥	198	白术姜味粥	224
荷叶米粥	198	藿香米粥	225
人参鸡粥	199	浮小麦粥	226
龟肉米粥	201	扁豆花粥	228
山药兔肉粥	202	淡竹沥米粥	229
玉米面黄豆粥	203	鲜石斛粥	230
咸味黄豆粥	204	薏苡仁粥	230
黄豆羊肉粥	205	莲子薏米粥	232
牛奶肉粥	205	枳实米粥	233
核桃羊肉粥	206	半夏小米粥	233
羊肉豆腐粥	207	橘皮末粥	234
龙眼羊肉粥	208	槟榔粥	235
梗米肉粥	209	高良姜粥	236
鲜果羊肉粥	210	吴茱萸粥	237
香蕉汁肉粥	211	苦瓜米粥	238
羊肉米粥	212	菊花苦瓜粥	239
兔肉米粥	212	山药甜粥	239
瓜汁兔肉粥	214	菠菜粥	240
骨汤米粥	215	车前叶粥	241
红豆米粥	216	藕节枣粥	242
胡萝卜瘦肉粥	217	山药粉粥	243
五、常见病患者营养保健粥		红薯米粥	244
.....	218	鹌鹑咸粥	244
芋拔粉粥	218	牛肉咸粥	245
		五仁梗米粥	246

刀豆子粥	247
水果豆粥	248
山楂黄豆粥	249
猪肝粳米粥	250
荞麦粳米粥	251
糯米牛肉咸粥	251
狗肉粳米粥	252
鹌鹑红豆粥	253
萝卜肉粥	254
鹌鹑苹果粥	255
贝母糖粥	256
白果仁粥	257
党参麦冬粥	257
桑白皮粥	258
枇杷叶粥	259
猪肺咸粥	260
柿霜饼粥	261
苍耳米粥	261
天花粉粥	262
地骨皮粥	263
蔗汁米粥	264
白芨蜜粥	265
蕨菜米粥	266
黄精甜粥	266
冬虫夏草粥	267
白粳米粥	268
牛蒡子粥	269
梅花糖粥	270
乌梅百合粥	271
鲜萝卜粥	272
芦根米粥	272

白菜肉粥	274
鲜藕米粥	275
赤小豆粥	276
百合粉粥	277
平菇米粥	277
胡桃仁粥	278
落花生米粥	279
甜杏仁粥	280
甘蔗汁粥	281
鲜竹叶粥	282
鸭卵米粥	283
熟猪肝粥	284
鲜牛乳粥	284
百合柏子仁粥	285
麦冬百合粥	286
牛奶米粥	287
黄豆白果粥	288
荸荠糯米粥	288
萝卜糖粥	289
糯米梨粥	290
枇杷果粥	291
浮小麦粥	292
黑大豆粥	292
苦瓜咸粥	294
天花粉粥	295
橘瓣黄豆粥	296
鲜萝卜肉粥	296
银耳枣粥	297
鹌鹑米粥	298
猪肝粥	299
绿豆枸杞叶粥	299

菊花甜粥	300
石决明粥	301
郁李仁粥	302
首乌枣粥	303
嫩菊苗粥	304
枸杞子粥	304
杞叶米粥	305
茵陈米粥	306
金钱草粥	307
栀子粥	308
淡竹叶粥	309
小什锦粥	310
合欢花粥	310
夜交藤粥	311
菖蒲米粥	312
全牛膝粥	313
车前叶粥	314
猪肚粳粥	315
滑石粉粥	316
鲜榆皮粥	317
车前子粥	318
泽泻粉粥	319
葫芦甜粥	320
西瓜粥	320
赤豆咸粥	321
乌豆米粥	322
蚕豆米粥	323
猪肝冬瓜粥	323
猪肝双豆粥	324

六、四季家常营养保健粥

.....	325
双豆米粥	325

红小豆粥	326
豇豆麦仁粥	326
黄豆绿豆米粥	327
豌豆甜粥	328
高粱甜粥	329
红豆绿豆粥	329
海带绿豆粥	330
绿豆小米粥	331
百合绿豆粥	331
小米黄豆粥	332
五色豆米粥	333
眉豆米粥	334
桂花红豆粥	334
绿豆米粥	335
银耳绿豆粥	336
生姜肉枣粥	337
生黄芪粥	337
八宝米粥	338
甜八宝粥	339
人参粉粥	340
莲子牛肉粥	341
牛肉咸粥	342
瘦肉米粥	343
菊花粥	344
荷叶粥	344
山楂粥	345
冬瓜粥	346
柚子皮粥	347
薏米赤小豆粥	347

七、地方风味营养保健粥

.....	348
苏州脱壳绿豆粥	348