

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫

凤凰生活

美好时光
a 原馆



8元

老爸私房菜 药膳粥品

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

8元老爸私房菜·药膳粥品/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5144-2

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 粥-保健-食谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103342号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老爸私房菜·药膳粥品

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5144-2

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mshbook.com



凤凰生活 订阅热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润肤丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有害毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平复脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

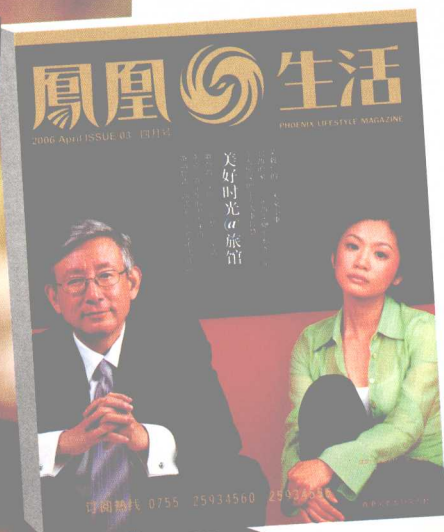
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XK-1925 执行标准: QJFHS005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫



8元

老爸私房菜
药膳粥品

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜 ——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知，《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办，获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许，通过中国图书贸易进出口总公司，在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日，《凤凰周刊》精心打造，强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方，她旨在构建东方价值的美好生活愿景，倡导多元文化交融下，独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命，用凤凰的全球视野，传播优质生活观；以智慧生活家的角色，与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野，生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯，为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅，让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯，包括美容健身、膳补养生、健康指导等，是您随身的健康手册。

如今，《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版（香港）有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手，整合最新的生活资讯和丰富的出版资源，共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书，以智慧生活家的角色，积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

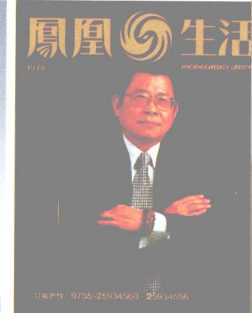
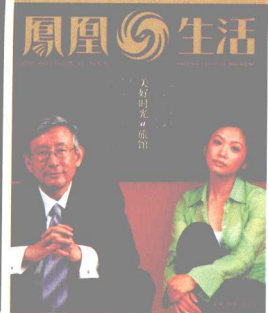
“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版（香港）有限公司出品人、董事总编辑，凤凰生活大型系列图书总策划。



目录

· 药膳粥品 ·

白术健脾粥	4
双黑糯米粥	6
莲子百合粥	8
和胃安眠粥	10
山药薏米粥	12
养生十米粥	13
山药甜米粥	14
健脾营养粥	16
山药扁豆粥	18
松子仁米粥	20
枸杞养生粥	22
薏米防风粥	24
竹叶清心粥	26
当归红花粥	28
桃仁止痛粥	30
枇杷罗汉粥	32
补肾地黄粥	34
红枣板栗粥	36
桑葚滋补粥	38
养胃薄荷粥	40
野蒜山药粥	42
芦根清热粥	44
菠菜根山药粥	46



白术健脾粥

原 料

粳米……………60克

白术……………20克

炮姜……………10克

调 料

八角茴香…少许

花椒……………少许

食盐……………少许

做 法 1 2 3



1. 粳米淘洗干净，入锅，炮姜洗净切片。



2. 将白术、炮姜、八角茴香、花椒一起放入锅中，加适量水，以文火煮至粥熟。



3. 调入少许食盐，续煮至粥熟烂即可。

吃出健康

温中健脾，散寒利湿。

白术和炮姜同入粥可促进肠胃分泌、利尿，能降低血糖、保护肝脏、防止肝糖原减少，促进体重增加及肌力增强。另外，炮姜主治虚寒性吐血、便血、崩漏等出血证，可治脾胃虚寒引起的腹痛泻痢。

温馨提示

煮粥时注意加水量，不要加水过多。

美食红绿灯

- 阴虚内热、津液亏耗者慎服，内有实邪壅滞者禁服。
- 寒湿困脾所致腹泻者，表现为泄泻清稀，甚至如水样、脘腹胀满、四肢酸困者宜用。

食用建议

白术用于利水消肿、固表止汗、除湿治痹时宜生用，健脾和胃宜炒用，健脾止泻宜炒焦用。



双黑糯米粥

原 料

黑芝麻……30克

黑豆………30克

糯米………60克

天冬………30克

调 料

冰糖………少许

做 法

①②③



1. 将天冬、黑豆、黑芝麻及糯米洗干净，放入沙锅，加水适量。



2. 大火烧沸后，改用文火煮。



3. 待粥将熟时，加入冰糖，再次煮沸即可。

吃出健康

滋阴润燥，滋肺补肾，固齿乌发，防止面色早枯。

黑豆与黑芝麻的营养成分非常丰富。黑豆具有高蛋白、低热量的特性，能满足人体对脂肪的需要，降低血液中胆固醇。常食黑豆，能软化血管、滋润皮肤、延缓衰老，特别是对高血压、心脏病以及肝脏和动脉等方面的疾病有好处。而黑芝麻可补肝肾、益精血、润肠燥，食用后有利于治疗头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘。

温馨提示

煮粥前先把黑豆浸泡半小时。为使药粥中的中药成分充分析出，避免因用金属锅（铁、铝制锅）煎熬所引起的一些不良化学反应，所以，用沙锅煎煮最为合适。倘若没有沙锅，也可用搪瓷锅代替使用。

美食红绿灯

- 脾虚腹胀便溏者、外感风寒致嗽者勿用。
- 适用于头晕目眩、目暗耳鸣、发白枯落、面色早枯、腰酸腿软、神经衰弱以及肠燥便秘者。

食用建议

食用此膳食时，忌食鲤鱼。



莲子百合粥

原 料

莲子……………20克

百合……………20克

粳米……………100克

调 料

冰糖……………适量

做 法 1 2 3



1. 先将粳米、百合、莲子洗净，备用。



2. 然后将粳米、百合、莲子一同放入锅中，加适量清水，煮至烂熟。



3. 放入冰糖调味即可。

吃出健康

生津润肺，止咳止血。

此品中莲子的碳水化合物含量高达62%，蛋白质含量高达16.6%，是老少皆宜的食品，具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用；百合有润肺止咳、清心安神的功效。

温馨提示

莲子应煮至烂熟。

美食红绿灯

- 风寒咳嗽、中寒便滑者忌食。
- 干咳无痰、咽喉发痒、口鼻干燥者宜用。

食用建议

百合食用的方法很多，可做菜入饭，也可煎、炒、烧、蒸、煮。



和胃安眠粥

原 料

秫米……30克

制半夏……10克

调 料

白糖……适量

做 法

1 2



1. 秫米洗净入锅，将制半夏放进锅内，加水适量共煮成粥。



2. 放入白糖调匀即可食用。

吃出健康

原料中的制半夏有燥湿化痰的作用。多用于治疗痰多咳喘、痰饮眩悸、风痰眩晕、痰厥头痛等症；而秫米有和胃安眠的作用，主要用于脾胃虚弱所引起的夜寐不安。

温馨提示

此粥空腹食用可和胃安眠。

美食红绿灯

- ① 一切血证及阴虚燥咳、津伤口渴者忌服。
- ② 适用于食滞不化、胃中不适而引起失眠者。

食用建议

不宜与乌发类药材同食用。

山药薏米粥

原料

山药……40克
薏米……50克
荸荠……10克

红枣……5枚
糯米……250克

调料

白糖……40克

做法

1 2 3



1. 将山药和荸荠去皮切成粒；红枣去核切碎；薏米和糯米洗净。



2. 将荸荠、红枣、薏米和糯米放入瓦煲内，放入适量清水，置炉上以中火煮沸，煲约35分钟至原料熟透。



3. 山药放入煲内，同煲15分钟后调入适量的白糖即可食用。

温馨提示

淘洗薏米的时候要注意，用冷水轻轻淘洗后再浸泡一会儿，不要用力揉搓。

吃出健康

养心补血，安神益智。

山药、大枣、薏米同用，能补气血、健脾胃、利水湿、止带泻；加入荸荠又可清邪热、生津液、消饮食；再用补脾健身之糯米为主食，有健脾益气、利湿止泻、生津止渴之功效。

美食红绿灯

- 怀孕期及月经期妇女，暂停食用；冬天容易手脚冰凉的人也不宜长期食用。
- 适用于病后体弱及贫血、营养不良、慢性肠炎者食用。

食用建议

血糖高患者在食用时最好不放白糖。

养生十米粥

原料

糙米·····10克	芡实·····10克
小米·····10克	燕麦·····10克
黑米·····10克	薏仁·····10克
小麦·····10克	莲子·····10克
荞麦·····10克	红豆·····10克

调料

白糖·····适量

做法 1 2 3



1. 把全部原料洗干净，一起放进瓦煲，加入足够的清水浸泡1小时。



2. 瓦煲置火上，以中火烧滚后转小火慢熬。



3. 粥熟烂后放白糖，糖溶化后即可。



温馨提示

要放多点水，才会煮得比较滑，容易入口。干芡实比较硬，最好头天晚上开始泡，莲子可直接入锅，不用提前泡。

吃出健康

该粥不但黏糯滑软、香甜可口，还含有一百多种有益人体健康的物质，具有降血压、降胆固醇、清除血栓、舒缓神经之功效，对便秘、高血压、皮肤病、阑尾炎、失眠、口角炎效果显著。

美食红绿灯

- 孕妇及津枯便秘者忌用；滑精、小便多者不宜食用。
- 糖尿病患者和肥胖者适当食用对身体有好处。

食用建议

食用时，如果味道稍淡，可以在粥中加点提子干或者龙眼干，既健康又美味。

