

yangsheng baozhou
tiantianpin

主编 李朝霞 王建平



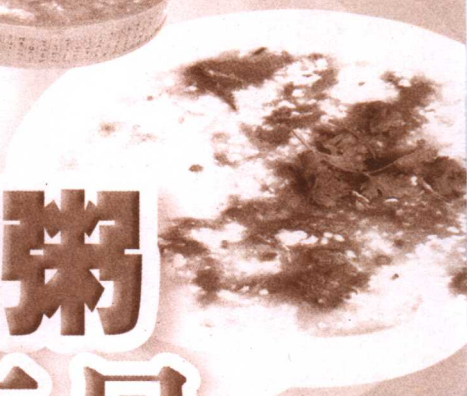
养生宝粥

天天品



山西出版集团
山西科学技术出版社

yangsheng baozhou
tiantianpin



养生宝粥 天天品

主编	李朝霞	王建平	
编委	王琼瑶	刘宗梅	石静云
	池海云	李怡斌	药 军
	药红霞	谢 欣	黄霄峰

图书在版编目(CIP)数据

养生宝粥天天品/李朝霞主编. —太原:山西科学技术出版社, 2006. 12

ISBN 7-5377-2615-9

I. 养… II. 李… III. 粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 128937 号

养生宝粥天天品

李朝霞 主编

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

新华书店发行

太原兴晋科技印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.125 字数: 217 千字

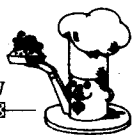
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月太原第 1 次印刷

*

ISBN 7-5377-2615-9

Z·552 定价: 15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



前 言

粥，我们的祖先称其为糜，是以米为主要原料做成的一类稀饭。它是我国人民长期以来的一类饮食，在人们的日常生活中占有很重要的位置。社会步入21世纪的今天，如何继承先人的饮食传统，科学合理地选粥、做粥、食粥、便成为人们养生，健体，长寿的一个重要话题。

粥的养生作用和保健作用是勿容置疑的。从我国人民几千年喝粥的长久历史可见其真谛。随着社会的进步，科学技术的发展，人民生活水平的提高，选择并食用粥品，已经成为一种保健时尚，成为防病治病，强身健体，益寿延年的一种新饮食途径和有效方法。

本书所选编的近400种粥谱，是从我国传统粥谱和现代日用粥谱中精选出来的，实践已证实他们的养生作用和保健作用是确信无疑的。读者通过选择《养生宝粥天天品》，天天品尝“宝粥”，达到强身健体，益寿延年的目的，这也是本书编者的用心所在。

本书所选编的粥谱，大体按主要原料，分为五谷米面粥、豆制品粥类、干鲜菜类粥、坚果鲜果粥、肉禽蛋粥、鱼虾贝粥、药物花卉粥、其它类共八种粥类。每种粥品又从原料、做法、功用、宜忌、粥解等，分别对每个粥品作了详尽介绍，读者只要参考本书去选料、操作，就可以品尝到各自喜爱和所需要的粥品。

这里需要说明的是，本粥谱汇集了我我国不少传统养生经验和中医理论研究成果，如每种食物原料的性味及主要功用、宜忌、适应症等，也吸收了现代营养学、医学、养生学等的一些公认成果，如



YANGSHENGBAOZHOU

养生粥天天品

每种食物原料的营养成分和所治疗的疾病等。需要读者对证选粥，食用适合自己一年四季的粥品，有的还需要在医生的指导下，更合理地做粥、食粥。

编者虽然一年四季不离粥品，但绝不是品粥专家。所以，本书叙述中难免不妥之外，敬请广大读者赐教。

编者





目 录

五谷米面粥

大麦粥	(1)	米油皮粥	(14)
大麦米粥	(1)	粳米粥	(14)
小麦粥	(2)	高粱米粥	(15)
小麦米粥	(3)	黄米粥	(16)
麦片粥	(3)	粟米大枣粥	(16)
谷皮糠粥	(4)	紫米粥	(17)
荞麦粥	(5)	薏米粥	(18)
浮小麦糯米粥	(6)	薏米粳米粥	(19)
高粱桑螵蛸粥	(6)	薏米莲子粥	(20)
黑芝麻大米粥	(7)	薏米菱角粥	(20)
黑芝麻粥	(8)	薏米红枣粥	(21)
芝麻核桃粥	(9)	薏米薄荷粥	(22)
芝麻粳米粥	(9)	薏米芡实粥	(23)
三米粥	(10)	薏米杏仁粥	(23)
小米粥	(11)	薏米百合粥	(24)
粳米玉米粉粥	(11)	薏米桃仁粥	(25)
玉米糝粥	(12)	糯米粥	(26)
西米粥	(13)	糯米大枣粥	(26)



糯米百合粥	(27)	糯米羊骨粥	(29)
糯米小麦粥	(28)	糯米花生粥	(30)
糯米阿胶粥	(28)	麻姑米莲子粥	(31)

豆制品粥类

红豆花生粥	(32)	豌豆粳米粥	(43)
黄豆玉米粥	(33)	扁豆山药粥	(43)
刀豆粥	(33)	五色豆类粥	(44)
白扁豆粥	(34)	双豆百合粥	(45)
豇豆大麦粥	(35)	芸豆两米粥	(46)
青小豆粥	(36)	豆浆粳米粥	(47)
眉豆猪皮粥	(37)	豆苗猪腰粥	(47)
豇豆粳米粥	(38)	豆角麦米粥	(48)
蚕豆粳米粥	(38)	赤小豆粥	(49)
黄豆粳米粥	(39)	赤小豆山药粥	(50)
扁豆角粟米粥	(40)	赤小豆鸡内金粥	(50)
绿豆白米粥	(41)	赤小豆茅根粥	(51)
黑豆冰糖粥	(41)	赤小豆苡米粥	(52)
豌豆红糖粥	(42)		

干鲜菜粥类

山药白米粥	(54)	土豆粳米粥	(55)
山药面粉粥	(54)	木耳粳米粥	(56)





木耳山楂粥	(57)	茄子粥	(78)
木瓜粥	(57)	南瓜粳米粥	(78)
马齿苋粥	(58)	番瓜豇豆粥	(79)
甘薯大米粥	(59)	茭白粥	(80)
大蒜粳米粥	(60)	韭菜粥	(81)
大头菜粥	(60)	韭菜子粥	(82)
干冬菜粥	(61)	香菜粥	(82)
龙须菜粥	(62)	香菇粳米粥	(83)
石耳粥	(63)	香菇白茭粥	(84)
白菜粥	(64)	香椿粳米粥	(85)
包菜粥	(65)	茼蒿菜粥	(86)
冬瓜粥	(65)	茼蒿粳米粥	(87)
冬瓜小豆粥	(66)	茼蒿子粥	(87)
生菜鲢鱼胶粥	(67)	菜菔子粥	(88)
丝瓜粳米粥	(68)	莲藕糯米粥	(89)
生姜粳米粥	(69)	莼菜粳米粥	(90)
生姜炒米粥	(69)	海带粥	(91)
竹叶菜小豆粥	(70)	海带绿豆粥	(92)
红薯粥	(71)	黄瓜糯米粥	(93)
红萝卜麦米粥	(72)	黄瓜乌蛇粥	(93)
苋菜田鸡粥	(72)	菊芋粳米粥	(94)
芹菜白米粥	(73)	甜菜粳米粥	(95)
芋头粳米粥	(74)	萝卜白米粥	(96)
竹笋粥	(75)	菜花粥	(97)
芥菜粥	(76)	淮山药牛肚粥	(98)
苦菜粳米粥	(76)	菠菜白米粥	(98)
苦瓜粳米粥	(77)	清明菜粥	(99)



银耳大枣粥	(100)	西红柿粥	(102)
葫芦粥	(101)	辣米菜粥	(103)
葫芦车前子粥	(101)		

坚果鲜果粥

大枣粥	(104)	花生红枣粥	(119)
红枣糯米粥	(104)	苹果西米粥	(119)
红枣羊骨粥	(105)	松子仁白米粥	(120)
山楂粳米粥	(106)	刺梨汁粳米粥	(121)
无花果大米粥	(107)	柿饼粳米粥	(122)
乌梅粳米粥	(107)	荔枝粳米粥	(122)
甘蔗高粱米粥	(108)	罗汉果猪肉粥	(123)
石榴西米粥	(109)	枇杷粥	(124)
龙眼肉粥	(110)	核桃粳米粥	(124)
百合粳米粥	(110)	核桃黄豆粥	(125)
百合杏仁粥	(111)	核桃人参粥	(126)
百合糯米粥	(112)	核桃芡实粥	(127)
百合赤豆粥	(112)	核桃瘦肉粥	(127)
西瓜西米粥	(113)	核桃海金粥	(128)
竹蔗茅根粥	(114)	柚子皮粥	(129)
杏仁面粉粥	(115)	香蕉糯米粥	(129)
杏仁白米粥	(116)	核桃大豆粥	(130)
杏仁牛奶粥	(116)	枳实粥	(131)
花生糯米粥	(117)	莲子糯米粥	(132)
花生咸味粥	(118)	莲子粉桂圆粥	(132)



莲子山药粥	(133)	栗子粳米粥	(138)
莲子荷叶粥	(134)	荸荠糯米粥	(139)
莲子锅巴粥	(134)	桑葚粳米粥	(140)
莲子糯米粥	(135)	菠萝西米粥	(140)
莲子猪心粥	(136)	橘饼糯米粥	(141)
桂圆莲子粥	(137)	菱角粳米粥	(142)
桂圆栗子粥	(138)		

肉禽蛋粥

猪肉糯米粥	(143)	猪血粥	(154)
猪肉丸粥	(143)	猪血鱼片粥	(154)
猪骨头粳米粥	(144)	排骨皮蛋粥	(155)
猪骨腐竹粥	(145)	牛肉大米粥	(156)
猪脊肉粳米粥	(145)	牛肉生滚粥	(157)
猪心粳米粥	(146)	牛丸芽菜粥	(158)
猪肚粳米粥	(147)	牛骨髓黑芝麻粥	(158)
猪肚淮山药粥	(147)	牛百叶粳米粥	(159)
猪小肚白果粥	(148)	羊骨汤糯米粥	(160)
猪肚白米粥	(149)	羊肚粳米粥	(161)
猪肺粳米粥	(150)	羊肝白米粥	(161)
猪脾粳米粥	(150)	羊肉粳米粥	(162)
猪肾粳米粥	(151)	羊骨粳米粥	(163)
猪蹄粳米粥	(152)	羊骨良姜粥	(163)
猪蹄通草粥	(152)	羊肾粳米粥	(164)
猪蹄当归粥	(153)	羊肾草果粥	(165)



动物肝粳米粥	(165)	兔肉粳米粥	(172)
鸡汁白米粥	(166)	兔肝大米粥	(173)
鸡肝粳米粥	(167)	鸭汁白米粥	(174)
鸡丝白米粥	(168)	鸭肉糯米粥	(174)
鸡肉葱白粥	(168)	鸭肉火腿粥	(175)
鸡内金粥	(169)	鹅肉糯米粥	(176)
肥鸽糯米粥	(170)	黄鸡粳米粥	(177)
狗肉粳米粥	(171)	鸽肉粳米粥	(178)
枸杞羊肾粥	(172)	鹌鹑粳米粥	(178)

鱼虾贝粥

甲鱼糯米粥	(180)	蚌肉粳米粥	(191)
龟肉糯米粥	(180)	蚌或珍珠母粥	(191)
青鱼粳米粥	(181)	海蜇糯米粥	(192)
乌鱼粳米粥	(182)	银鱼白萝卜粥	(193)
海参粳米粥	(183)	蛤蜊大米粥	(194)
龙鳢白米粥	(184)	鱿鱼大米粥	(194)
田鸡粳米粥	(184)	鲑鱼粳米粥	(195)
柴鱼猪骨粥	(185)	鲈鱼大米粥	(196)
黄鱼糯米粥	(186)	墨鱼粳米粥	(197)
干贝粳米粥	(187)	鲤鱼糯米粥	(198)
鱼胶糯米粥	(188)	鲤鱼阿胶粥	(198)
蚝肉糯米粥	(188)	鲫鱼高粱米粥	(199)
蚝豉芹菜粥	(189)	鲫鱼灯芯粥	(200)
蚝豉皮蛋粥	(190)	鲛鱼白米粥	(200)



鳊鱼粳米粥	(201)	虾米粳米粥	(205)
蟹肉莲藕粥	(202)	虾皮菠菜粥	(205)
鳊鱼糯米粥	(203)	淡菜粥	(206)
鳊鱼粳米粥	(204)	淡菜皮蛋粥	(207)

药物花卉粥

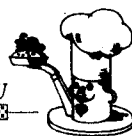
人参白米粥	(208)	白果粳米粥	(221)
干葛粳米粥	(208)	白芨鲜藕粥	(222)
山萸糯米粥	(209)	白茯苓大米粥	(223)
天门冬糯米粥	(210)	冬虫夏草粥	(223)
天花粉糯米粥	(210)	地黄花粥	(224)
天麻猪脑粥	(211)	阳起石牛肾粥	(225)
车前子粳米粥	(212)	沙参粳米粥	(225)
双花大米粥	(213)	竹叶白米粥	(226)
牛蒡粳米粥	(213)	竹茹粳米粥	(227)
贝母粳米粥	(214)	肉桂粳米粥	(227)
水蛭山药粥	(215)	肉苁蓉粳米粥	(228)
玉竹粳米粥	(215)	当归粳米粥	(229)
玉竹柿蒂粥	(216)	当归赤小豆粥	(230)
龙骨糯米粥	(217)	曲米粥	(231)
石决明粳米粥	(218)	防风粥	(231)
石斛粳米粥	(218)	决明子粳米粥	(232)
艾叶粳米粥	(219)	豆蔻粳米粥	(233)
生芦根粳米粥	(220)	芡实山药粥	(233)
生地黄粳米粥	(221)	阿胶粳米粥	(234)



肉苁蓉羊肉粥	(235)	玉兰花山楂粥	(246)
附子粳米粥	(235)	白兰花糯米粥	(246)
吴茱萸粥	(236)	代代花粳米粥	(247)
何首乌粥	(237)	米兰花粳米粥	(248)
良姜高粱米粥	(237)	鸡冠花糯米粥	(248)
枇杷叶粳米粥	(238)	迎春花粳米粥	(249)
茅根赤小豆粥	(239)	茉莉花糯米粥	(250)
酸枣仁粥	(239)	玫瑰花糯米粥	(250)
槟榔粥	(240)	夜来香花粳米粥	(251)
藿香粳米粥	(241)	扁豆花粳米粥	(252)
干日红花粳米粥	(241)	桃花糯米粥	(253)
木棉花扁豆粥	(242)	莲花糯米粥	(253)
木芙蓉花冰糖粥	(243)	紫藤花粳米粥	(354)
木槿花粥	(244)	睡莲花粳米粥	(255)
月季花桂圆粥	(244)	虞美人花粳米粥	(256)
石榴花粳米粥	(245)	蔷薇花粳米粥	(256)

其它粥类

牛乳粥	(258)	鸡蛋粥	(263)
牛奶麦片粥	(258)	茶叶粥	(263)
白砂糖粥	(259)	胡椒粥	(264)
羊乳粥	(260)	酒酿粥	(265)
皮蛋粥	(261)	甜浆粥	(265)
花椒粥	(261)	麻油粥	(266)
豆腐皮粥	(262)	酥油蜂蜜粥	(267)



锅巴粥	(267)	三宝粥	(273)
榆皮粥	(268)	仙人粥	(274)
蜂蜜粥	(269)	安胎鲤鱼粥	(275)
腐竹白果粥	(269)	北式腊八粥	(275)
燕窝粥	(270)	南式腊八粥	(276)
素八宝粥	(271)	减肥粥	(277)
荤八宝粥	(272)		



五 谷 米 面 粥

大 麦 粥

原料

大麦(去皮)60克,薏米60克,土茯苓60克。

做法

土茯苓入砂锅,加水煎煮,去渣取汁,加入淘净之大麦、薏米,文火煮粥,咸食、甜食均可。

功用

清热利湿,适用于四肢痿软不用,身体困重,或麻木、微肿,小便黄赤,舌苔黄腻等病症。

宜忌

可作早晚餐食用。

粥解

大麦味甘,性微寒,主要成分为碳水化合物、蛋白质、钙、磷等。功效消渴除热,益气宽中;薏米性味甘淡、凉,功效健脾,补肺,清热,刊湿;土茯苓性味甘淡、平,功效解毒、除湿、利关节。

大 麦 米 粥

原料

大麦米60克。

做法

先将大麦碾去外壳,破碎,以水煮粥如常法。



YANGSHENGBAOZHOU

养生天天见



益气宽中，止渴除烦。适用于胸膈胀闷，腹部胀满，呕吐泻痢，身热烦躁，口渴，以及产后大便秘结等食用。



可做早餐食用。



大麦和胃宽肠，利水，以此做粥有补虚弱，实五脏，化谷消食的作用，并可壮血脉，使发不白。大麦米粥作为辅助治疗的膳食佳品。

小麦粥



陈小麦 100 克。



取陈小麦 100 克淘净，放入开水锅内，煮熬成粥即可食用。



补心益气，健脾厚肠，除热止渴。适用于心气不足所致的心慌、气短、自汗、烦热、失眠多梦、脾虚泄泻、乏力、烦躁、口渴等症。



四季早晚皆可饮用。



本粥选用日常食用的陈小麦作为原料。新小麦性偏湿，故选用陈小麦，性平偏凉，味甘，并能益气，凉可除热，具有益心健脾、厚肠止渴的作用。可治疗脾虚泄泻及心气不足的心慌、气短、自汗等。





小麦米粥



小麦米 60 克(以陈者为良)。



小麦略碾成米，如法煮粥。



养心气，止虚汗，除烦止渴。适用于心慌气短，乏力自汗，烦热口渴，泻痢及浮肿，小便不利或淋浊者。



晨起早餐食用。



小麦一般作为面食以补养人体，北方人常作为主食，有“心之谷”之称，善补心气。以小麦煮粥，其口感黏而有嚼头，久食可补五脏，厚肠胃，又可生津止渴，除热，利小便。

麦片粥



麦片 20 克，盐适量。



将盐水煮开，加入麦片，再用小火将粥煮稠。进食前可加牛奶少许，重热 1 次。



消渴解热，益气除烦。适用于暑热引起的头晕呕心，以及咽