



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEHUA GONGZUOSHI

家庭日常滋补系列丛书



粥

王强虎 编著

在美食中享受保健
与健康四季相伴
让儿童健康成长
使女性肌肤靓丽
伴老者安度晚年
让疾病远离生活
.....



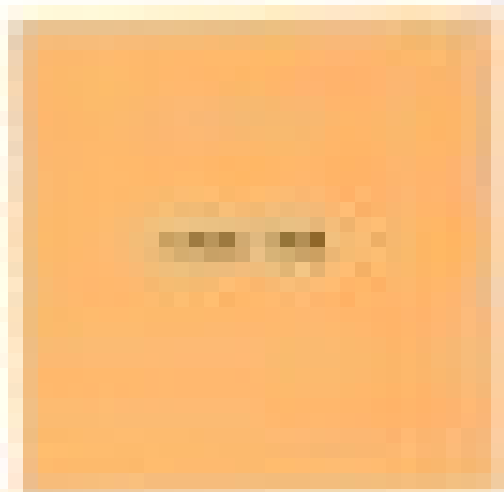
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



Congee

粥



Congee

家庭日常滋补系列丛书

粥

ZHOU

王强虎 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

粥/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2007.3

(家庭日常滋补系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0719-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022381 号

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:范兰英 责任审读:黄翔兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:8.25 字数:126千字

版、印次:2007年3月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内容提要

编者以历代经典医籍粥疗方为主,广泛收集民间大量成熟的粥疗饮食配方,结合现代医学最新研究成果,按不同体质、不同需求的人群,详细介绍所选滋补粥疗处方的配料、制法、用法、功效及出处。这些处方具有取材便利、制作简易、安全有效、经济实用等特点;只要对症选方、灵活运用,就能取得较好疗效。因而特别适合于日常保健,常见病、慢性病的家庭调理,本书可供广大群众和医学工作者参考。



前言

PREFACE

中国人喝粥至少有4 000余年的历史。就像有人为粥撰文所说：“一年之中，一生之中，总有与粥邂逅的日子。”

营养学家认为，粥细腻绵软，营养丰富易消化；医师认为，加入具药用价值配料的粥可强身健体，防病治病；爱美的女性认为，喝粥可以美容养颜，还能减肥美体。所以，当人们越来越认识到喝粥的好处时，专营各类粥品的粥屋、粥城悄然亮相城乡，从家常早点式的白粥、黑米粥、八宝粥，到较高档次的皮蛋瘦肉粥、韭菜鸡血粥或水果粥、鲍参翅窝粥等。可见每个人生活中都离不开粥，喝粥日益成为一种时尚、一种文化。

本书是《家庭日常滋补系列丛书》之一。编者将日常保健食疗，以粥的形式摆上平常百姓餐桌，使人们在一日三餐的饮食当中，达到祛病、防病的目的。它主要以历代经典医籍粥疗方为主，广泛收集民间大量成熟的粥疗饮食配方；结合现代医学最新研究成果，按不同体质、不同需求的人群，编写而成。

本书的特点是各自成篇、实用性强，所选滋补粥方，具有取材便利、制作简易等特点。只要对症选方，灵活运用，就能取得较好疗效，特别适合于日常保健，常见病、慢性病的家庭调理。

编者

2006年3月21日于西安

Contents



目录

第一章 认识了解滋补粥 /1

你知道喝粥的历史吗 /3

滋补粥有哪些作用 /3

熬粥时放红糖有何作用 /4

熬粥时放白糖有何作用 /5

熬粥时放冰糖为何最滋补 /5

有的滋补粥为何要放蜂蜜 /6

滋补粥配料首选粳米 /7

粳米熬粥的宜与忌 /8

糯米同样是粥的主材 /8

糯米熬粥的宜与忌 /8

小米粥是真的“代参汤” /9

黑米粥是民间的补血粥 /9

薏米粥的作用及熬制宜忌 /10

玉米粥的滋补作用 /11

熬煮滋补粥的六招 /12

滋补粥的科学应用 /12

如何科学配制滋补粥 /13

滋补粥选用常见禁忌 /14

熬制滋补粥的注意事项 /14

第二章 常见强身滋补粥 /17

春季宜食的滋补粥 /19

夏季宜食的滋补粥 /23

秋季宜食的滋补粥 /28

冬季宜食的滋补粥 /30

能滋脾益胃的滋补粥 /33

常用的补阴滋补粥 /36

能补气、血的滋补粥 /37

常用的补阳滋补粥 /40

目 录



Contents

心肺气虚的滋补粥 /42

益肝、肾阴虚的滋补粥 /45

第三章 女性常用滋补粥 /49

可美容的滋补粥 /51

轻松减肥宜选的滋补粥 /54

既安胎又保健的滋补粥 /57

产后体虚滋补粥 /59

祛除产后便秘的滋补粥 /63

改善产后缺乳的滋补粥 /65

祛除产后腹痛的滋补粥 /67

能缓解更年期综合征的滋补粥 /69

轻松祛除痛经的滋补粥 /71

能调理月经的滋补粥 /73

女性阴冷滋补粥 /77

能改善带下病的滋补粥 /79

能缓解妊娠呕吐的滋补粥 /80

能祛除妊娠水肿的滋补粥 /82

第四章 儿童常用滋补粥 /85

轻松消除遗尿的滋补粥 /87

体虚多汗宜食的滋补粥 /89

改善儿童近视的滋补粥 /91

能改善儿童厌食的滋补粥 /93

能提高儿童智力的滋补粥 /95

能改善小儿夜啼的滋补粥 /97

能改善性早熟的滋补粥 /99

防治儿童腹泻常见的滋补粥 /101

儿童少白头滋补粥 /103

小儿百日咳首选的滋补粥 /105

Contents



目录

喝粥食疗调养“夏季热” /106

第五章 中老年人滋补粥 /109

老年人喝粥加蜂蜜有利健康 /111

老年人喝滋补粥在于科学 /111

能缓解慢性疲劳的滋补粥 /111

能助抗衰老的滋补粥 /114

能延缓视力衰退的滋补粥 /117

能缓解腰腿酸痛的滋补粥 /120

祛除老年人便秘的滋补粥 /122

祛除老年人尿频的滋补粥 /125

能祛斑美容的滋补粥 /126

第六章 常见疾病防治滋补粥 /127

能防治感冒的滋补粥 /129

能改善气管炎症状的滋补粥 /132

能改善哮喘症状的滋补粥 /135

能改善肺结核症状的滋补粥 /136

能降压的滋补粥 /138

中风后遗症者宜食的滋补粥 /141

冠心病者宜食的滋补粥 /143

能改善失眠的滋补粥 /145

肝硬化病人宜食的滋补粥 /149

能降低血脂的滋补粥 /151

慢性肝炎者日常滋补粥 /154

能缓解慢性胃炎的滋补粥 /157

能改善消化性溃疡的滋补粥 /159

急性肾炎病人宜食的滋补粥 /162

能改善贫血的滋补粥 /166

能降低血糖的滋补粥 /169

目录



Contents

能祛除泌尿系结石的滋补粥 /173

痛风的滋补粥方 /175

能对肿瘤辅助治疗的滋补粥 /177

脱发的滋补粥方 /180

能改善阳痿症状的滋补粥 /181

胆囊炎、胆石症宜食的滋补粥 /184

附录 A 民间滋补粥疗歌 /186

附录 B 常见食物滋补保健作用表 /188

附录 C 日常常见食物功效速查表 /190



第一章

认识了解滋补粥





你知道喝粥的历史吗

粥,俗称“稀饭”,是备受国人青睐的传统食品。按照《说文解字》对“粥”的解释,“粥”是“鬻”的俗字,鬻是一种陶器,米粟放在里面煮熟,即成为鬻。中国人吃粥的历史,从《周礼》记录中看,至少可以算到周朝;但那时粥似乎不在“六饮”之属,直到孟子说“粥之食”时,才成为人们日常生活中的主要食类。

有关粥的文字记载见于各个历史朝代。汉代《社记·月令》:“中秋之月,养衰老,授几杖,行糜粥饮食。”唐代孟口的《食疗本草》、孙思邈的《千金食治》、宋代的《太平圣惠方》、《圣济总录》、元代的《饮膳正要》及清代黄云鹤的《粥谱》等,都做了关于粥的论述。在历史上,粥既是富贵的象征:因为粥是宫廷、官府中的帝后、大臣、嫔妃等时常享用的美食,他们用粥来调剂口味与平衡膳食。唐代皇帝曾赐粥于白居易。《金鉴记》载:诗人白居易在翰林院做官时,因才华出众,故皇帝赐他“防风粥”一瓯,食之口香七日。粥也是贫穷的象征:千百年前即有“日典春衣非为酒,家贫食粥已多时”之说。由此可见中国人喝粥有着悠久的历史,灿烂的文化。

滋补粥有哪些作用

随着社会的发展和医学的进步,历代医学家创造了许多宝贵的滋补粥食疗方剂;其中有些滋补粥,既能强身健体又能防病治病,因而受到了人们的普遍欢迎。现在的滋补粥可以说是种类繁多、效能各异,其中有单味滋补粥、复方滋补粥,也有植物类滋补粥、祛病保健滋补粥。一般来讲,滋补粥的作用大致有以下几点:

1. 增强体质 “脾胃不和,百病由生”,脾胃功能的强弱与否与人体的健康状况密切相关。



滋补粥中的主要成分有粳米、糯米、粟米等,它们是上好的健脾、益胃佳品,与黄芪、人参、枸杞、山药、桂圆、芝麻、胡桃等共同熬粥,增强体质的效果令人满意。

2. 养生保健 关于滋补粥的养生保健作用,宋代著名诗人陆游曾作诗曰:“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”的确,很多中药都有延年益寿的功效,如人参、枸杞子、核桃仁等。熬成滋补粥,经常食用,可以延缓衰老。

3. 预防疾病 滋补粥预防疾病,民间早有实践。比如,胡萝卜粥可防高血压,薏苡仁粥可防癌症、泄泻,羊肉粥、生姜粥可防慢性气管炎,荷叶粥、绿豆粥可防中暑等。

4. 辅助治疗 滋补粥可作为药物的辅助治疗。如在治疗急性黄疸性肝炎的过程中,可配合使用茵陈粥;在治疗急性尿路感染的过程中,可配合使用车前子粥;在治疗神经衰弱的过程中,可配合使用酸枣仁粥等。

总之,滋补粥具有其他进补方法无可比拟的优势。首先,滋补粥将药物与米同煮,可以调节口味,做到香甜可口,无论男女老少皆可食用;其次,粥为平常食用之品,可与多种药物搭配,既不受疗程限制,又没有毒副作用,可长期食用。

熬粥时放红糖有何作用

红糖通常是指带蜜的甘蔗成品糖,即甘蔗的榨汁,经浓缩煮炼制成的带蜜糖。根据加工工艺的不同,成品红糖呈赤褐色、褐黄色或黑色,故又称为红糖、黄糖、黑糖。所有红糖其共同的特征是:成品糖中几乎保留了甘蔗汁中的全部成分,保留了甘蔗糖汁的原汁、原味,特别是甘蔗的清香味。消费者喜爱红糖、选择红糖,主要是基于红糖的这些基本特征。在疾病的调养治疗上,中医认为红糖性温,具有益气、暖中、化食之功,并有缓解疼痛的作用。因此,煮温补粥时适宜选用红糖。同时适宜于体弱血虚的人群,特别是对女性、儿童和老人有特别的疗效。科研人员发



现,红糖中特有的“糖蜜”实际上属于一种多糖,具有强效的抗氧化功能,有助于抗衰老,加快机体的新陈代谢和很好的排毒养颜功效。所以美容抗衰老的滋补粥中可加适量红糖。与红糖同类的属饴糖,饴糖是米谷等经发酵糖化制成的糖类,含有麦芽糖等,营养价值较高,其性温,有补虚损、健脾胃、润肺止咳的功用,为滋养缓和强壮药。古今医学家在制作滋补粥时,多在补机体中气不足时使用红糖。

熬粥时放白糖有何作用

白糖也是人们日常膳食中必不可少的调味品之一。白糖同样是从甘蔗和甜菜中提取的,都属于蔗糖的范畴。相对于红糖来说,白糖纯度较高;红糖性温,杂质较多;白糖是红糖去掉糖蜜及杂质,经提纯精炼而成。从营养价值来说,不及红糖。但白糖性寒,其润肺生津之功,较红糖为佳。所以一些滋补类粥中,如加入适量白糖多为清热类食物或清凉滋补类粥。

熬粥时放冰糖为何最滋补

冰糖是以白糖为原料,采用先进工艺精炼而成,产品颗粒均匀美观,食用方便。本产品含蔗糖量 99.8% 以上,色泽洁白或淡黄,质地纯净,是国际市场公认的绿色食品。单晶冰糖甜味纯正,甜度适中,做糖果食用,口感舒适。由于冰糖性味平和,用于配制各种饮料、浸泡各类补药酒、炖煮补品,是男女老幼皆宜食用的保健食品。另外,由于冰糖性平,滋补不易留湿、生痰、化热,功能补中益气,和胃润肺,适宜于各种体质的人,尤其适合中老年人。因此,民间制作滋补粥时喜用冰糖不无道理。



有的滋补粥为何要放蜂蜜

蜂蜜是一种天然食品,味道甜美,所含的单糖不需要消化就可以被人体吸收,对妇女、儿童,尤其是老年人更具有较好的保健作用,故被称为“老人的牛奶”。蜂乳即蜂王浆,是工蜂分泌出来的用来饲喂幼虫和蜂王的食物,营养高于蜂蜜。那么在煮有的滋补粥时放入蜂蜜还有什么作用?

中医将蜂蜜列为健康与保健的上品,认为蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒的功效,李时珍说:“蜂蜜入药之功有五:清热也,补中也,解毒也,润燥也,止痛也。生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中;甘而和平,故能解毒;柔而濡泽,故能润燥;缓可以去急,故能止心腹肌肉疮疡之痛;和可以致中,故能调和百药而与甘草同功。”现代营养学专家认为蜂蜜所含的糖 80% 是易于消化的葡萄糖和果糖,而且其比例非常合适,能直接被机体吸收利用。此外,蜂蜜还含有多种维生素和矿物质,可补充机体的需要,有利于益寿延年。另外蜂蜜有很强的杀菌力。科研人员把一些肠道致病细菌放入蜂蜜中,10 小时后痢疾杆菌全部死亡,伤寒杆菌、大肠杆菌 48 小时后也都死亡,说明蜂蜜的杀菌作用非常好。老年人体弱,易受病菌侵害,常食蜂蜜可以抑制有害病菌。蜂蜜能改善血液的成分,促进心脏和血管功能,因此经常服用对于心血管患者很有好处。蜂蜜对肝脏有保护作用,能促使肝细胞再生,对脂肪肝有一定的抑制作用。食用蜂蜜可迅速补充体力,解除疲劳,增强对疾病的抵抗力。食用蜂蜜还能促进脏腑组织的再生与修复,调整内分泌及新陈代谢,还能有效地增进食欲,改善睡眠并促进生长发育,对机体有极强的保健功能和奇异的医学效果。所以我们看到有的滋补粥中加入适量的蜂蜜是很有道理的。



滋补粥配料首选粳米

粳米俗称大米,是由稻子的果实脱壳而成的。粳米其味甘淡、性平和,用它熬粥有什么滋补作用呢?

1. 粳米中含有大量糖类,是热量的主要来源。它含有人体必需的氨基酸较多,还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分。

2. 中医治病常将粳米加入到方药中,取其补正气之功,中医认为粳米有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻等功效,认为多食能令“强身好颜色”。历代医学家对粳米功效论述颇多,诸如,益气、止烦、止渴、止泻、补中、壮筋骨、益肠胃;煮汁主心痛、止渴、断热毒下痢;合苡实作粥食益精强志、聪耳明目。明代汪颖也说:“粳有早、中、晚三收,以晚白米为第一。……天生五谷,所以养人,得之则生,不得则死。惟此谷得天地中和之气,同造化生育之功,故非他物可比。”

3. 粳米熬成粥具有补脾、和胃、清肺、益气、养阴、润燥的功效,它性味甘平,能刺激胃酸的分泌,有助于消化;对脂肪的吸收有促进作用,亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块,使之容易吸收,因此用米粥给婴儿作辅助饮食是比较理想的。

4. 米油为煮米粥时浮于锅面上的浓稠液体,性平味甘,大能补虚,对体弱之人尤为合适。《本草纲目拾遗》云:“米油滋阴长力,肥五脏百窍。力能实毛窍,最肥人”;《随息居饮食谱》曰:“补液填精,有裨羸老。”另外《紫桂单方》中有对男子精少不育的专门论述:“治精清不孕;煮米粥滚锅畔面上米沫浮面者,取起加炼搁食盐少许,空心服下,其精自浓。”