



彩图超值版

家常养生粥谱

补益卷



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

详细的食材营养功效、食材宜忌、食用搭配
滋补温馨让人百食不厌的精选粥谱
简单易懂、详尽易行的制作步骤
让您在家里就可以享受到热腾腾的补益粥品

彩图超值版
19.9元

北京出版社出版集团
北京出版社



作者简介

张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

伦洋生活馆
美食系列

家常养生粥谱

补益卷

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影

 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常养生粥谱·补益卷:彩图超值版/张奔腾主编;杨跃祥摄影. —北京:北京出版社, 2007
(伦洋生活馆)

ISBN 978-7-200-06717-0

I. 家… II. ①张… ②杨… III. 粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146512 号

伦洋生活馆·美食系列

家常养生粥谱·补益卷

JIACHANG YANGSHENG ZHOUPU · BUYI JUAN

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978-7-200-06717-0

TS·163 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话:010-58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张军腾

2006年12月20日



C ONTENTS 目录



鸡肉粥/6
 香葱鸡肉粥/6
 牡蛎粥/8
 黑豆牡蛎粥/8
 鸭肉粥/10
 鸭粥10
 虾米粥/12
 虾球粥/12
 猪肝粥 14
 绿豆猪肝粥/14
 银芽海米粥/16
 猪肾粥/18
 鳗鱼粥/20
 大麦鸡血粥/22
 乌鸡粳米粥/24
 乌鸡滋补粥/24
 鸡肝胡萝卜粥/26
 鸡肝粥/26
 鱿鱼粥/28
 生滚牛肉粥/30
 金笋牛肉粥/30
 鲫鱼猪血粥/32
 鲫鱼白扁豆粥/32
 甲鱼粥/34

瑶柱瘦肉粥/36
 白果羊肾粥/38
 羊肉粥/38
 海参粥/40
 草鱼粥/42
 鲑鱼粥/44
 黄花鱼粥/46
 鲤鱼粥/48
 鱼肉牛奶粥/50
 南瓜牛奶粥/50
 松花红蛤粥/52
 松花蛋瘦肉粥/52
 鳝鱼鸡蛋粥/54
 小米鸡蛋粥/54
 大蒜粥/56
 苋菜大蒜粥/56
 番茄花生粥/58
 番茄大枣粥/58
 虾仁韭菜粥/60
 香韭蛋粥/60
 黄瓜粥/62
 黑芝麻菠菜粥/64
 菠菜粥/64
 薄荷粳米粥/66

薄荷薏苡仁粥/66
 枸杞海带双仁粥/68
 海带粥/68
 白菜薏苡仁粥/70
 胡萝卜白菜粥/72
 胡萝卜粥/72
 冬瓜鲤鱼头粥/74
 冬瓜鱼丸粥/74
 红薯桂花粥/76
 红薯山药粥/76
 苦瓜芡实粥/78
 百合南瓜粥/80
 南瓜粥/80
 裙带菜粥/82
 裙带菜红蛤粥/82
 芋头粥/84
 虾米芋头粥/84
 土豆粥/86
 黄花菜粥/88
 黄花菜瘦肉粥/88
 萝卜粥/90
 牛肉萝卜粳米粥/90
 芹菜大枣粥/92
 芹菜粥/92



芦荟花生粥/94

粳米菊花粥/96

加味蒲公英粥/98

蒲公英粥/98

荷花粥/100

红花糯米粥/102

山楂麦片粥/104

山楂大枣莲子粥/104

小米木瓜粥/106

苹果粥/108

黑米苹果粥/108

山莲葡萄粥/110

桑葚葡萄粥/110

香蕉奶糊/112

香蕉粥/112

杏仁白糖粥/114

杏仁紫苏粥/114

松子仁粥/116

松子胡桃粥/116

芡实龙眼粥/118

芡实粥/118

杏仁芝麻糊/120

芝麻粥/120

山药薏苡仁粥/122

山药粥/122

莲子薏苡仁粥/124

莲子粉粥/124

黑豆仁苏木粥/126

小米黑豆粥/126

百合大枣粥/128

百合滋阴粥/128

生芦根粥/130

木耳薏米粥/132

木耳粥/132

养阴黑白粥/134

枸杞消炎粥/136

枸杞虾仁粥/136

枣仁米粥/138

枣仁生地粥/138

小米粉粥/140

小米红糖粥/140

榛子杞子粥/142

酥油蜜粥/144

苏粥/144

核桃大枣粥/146

核桃芡实粥/146

绿茶粥/148

桂圆核桃粥/150

黑芝麻桂圆粥/150

芥菜黄豆粥/152

美味黄豆粥/152

参芪粥/154

党参小米粥/154

紫米核桃粥/156

紫米粥/156

灵芝粥/158

灵芝糯米粥/158

鸡肉粥

用料：

植物油10克，酱油6克，精盐2克，葱、姜末少许，清水500毫升，粳米50克，鸡肉末30克。

制法：

- (1)将粳米淘洗干净，放入锅内，加入清水用旺火煮开。
- (2)将炒锅置火上，放入植物油，下入鸡肉末炒散，加入葱、姜末及酱油搅匀，倒入米粥锅内，加入精盐调味，用文火煮几分钟即成。



香葱鸡肉粥

用料：

葱白30克，鸡肉(连骨)500克，芫荽10克，大枣6个，生姜15克，粳米100克。

制法：

- (1)先将葱、芫荽洗净后切碎；大枣去核；粳米洗净；生姜切碎；鸡肉切块。
- (2)将鸡肉、粳米、生姜、大枣放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲一小时。粥成后入葱白、芫荽，调味服用。



鸡 肉

●鸡又名“烛夜”，为雉科动物，有丹、白、乌、黄之分。鸡肉肉质细嫩，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉与猪、牛肉相比，有明显的低脂低热的特点。中医认为，鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。

食材养生

- ①鸡肉富含维持神经系统健康、消除烦躁不安的维生素B₁₂。可以安神健脑、缓解疲劳、减轻压力。
- ②多喝鸡汤可提高自身免疫力，抵抗流感病毒，缓解感冒症状，增强机体免疫力。

食用宜忌

- ①鸡肉含有丰富的蛋白质，为了避免加重肾脏负担，尿毒症患者禁食。
- ②鸡肉中磷的含量较高，为了避免它影响铁剂的吸收，服用铁剂时暂忌食鸡肉。
- ③多食鸡肉易生痰，体胖、患严重皮肤疾病者宜少食或忌食，严重外感疾患时也不宜食用。
- ④老年人不宜常喝鸡汤。由于饲养方式的变化，目前鸡肉中脂肪的含量远高于蛋白质含量，摄入高脂肪的食物对老人身体不利。
- ⑤鸡臀尖是细菌、病毒及致癌物质的“仓库”，切忌食用。
- ⑥鸡肉性温，为了避免助热，高烧患者及胃热患者禁食。

食物相克

- ①鸡肉与兔肉不宜同时食用。
- ②鸡肉与鲤鱼不宜同时食用。
- ③鸡肉与大蒜不宜同时食用。

芫荽:

芫荽具有芳香健胃、祛风解毒之功，能解表治感冒，具有利大肠、利尿等功能，能促进血液循环。

生姜:

生姜具有发汗解表的功效。

大枣:

大枣是天然的美容食品，还可益气健脾和抗衰老。

葱白:

葱白气味辛、辣，性温，有发汗解热、散寒通阳的功效。





牡蛎粥

用料：

鲜牡蛎肉100克，糯米100克，猪五花肉50克，料酒10克，大蒜末50克，葱头末25克，胡椒粉1克，精盐10克，熟猪油2克，清水1500毫升。

制法：

- (1) 糯米淘洗干净备用；鲜牡蛎肉清洗干净；猪五花肉切成细丝。
- (2) 糯米下锅，加清水烧开后，待米煮至开花时，加入猪肉、牡蛎肉、料酒、精盐、熟猪油，一同煮成粥。最后加入大蒜末、葱头末、胡椒粉，调匀即可食用。



黑豆牡蛎粥

用料：

牡蛎20个，葱1根，黑豆、粳米各1杯，盐、麻油各少许。

制法：

- (1) 牡蛎洗净后去壳取肉；葱洗净，切段备用。
- (2) 黑豆洗净；粳米洗净，用水泡30分钟备用。
- (3) 黑豆与粳米同放入锅中，加入适量水煮成粥，再加入牡蛎肉及盐煮熟，最后撒上葱末、淋上麻油即可。

猪肉：

猪肉性平，味甘，具有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气的功效。

黑豆：

黑豆具有健脾利水、乌发黑发以及延年益寿的功能。

葱白：

葱白气味辛、辣，性温，有发汗解热及散寒通阳的功效。



牡蛎

●牡蛎是一种海洋贝类，是我国重要的海产品之一。北方称其为海蛎子，浙江叫蛎黄，广东一带则称蚝。牡蛎肉的营养价值很高。我国《图经本草》称之为“海族最贵者”；古罗马曾把它誉为“海中美味一圣鱼”；日本人称它为“粮之源”。由于牡蛎肉中的蛋白质含量超过牛奶，用它清煮或制羹时，汤色如奶，因产于海洋，所以欧美及澳大利亚更冠之以“海牛奶”的美名。

食材养生

①牡蛎肉不但肉味鲜美，营养丰富，而且还具有养血、补血、滋阴的功效，常食牡蛎肉可以治病强身，对病后复原、贫血、盗汗、夜尿等都有疗效，特别有利于结核病人的体力恢复。

②牡蛎的吃法很多，可作汤、可炒食、可油炸。牡蛎肉所含大量的糖原，是人体内细胞进行新陈代谢的能源，可改善心脏和血液循环功能，并能增进肝脏的功能，具有保肝作用。

③牡蛎肉含锌量十分丰富，在食物中，它是绝对的“冠军”。每100克鲜牡蛎肉中，含锌量高达100毫克以上；而等量的牛肉，仅含4-5毫克；鸡肝、蛋类、其他肉类和花生等，含量均不足3毫克。此外，牡蛎肉的含铜量也居食物前列。由此可见，牡蛎肉是补充人体锌铜的极好食物来源。

④牡蛎用于美容亦有悠久的历史。唐代药王孙思邈就用牡蛎壳粉和土瓜根调制用于涂面、护肤美容。

鸭肉粥

用料：

鸭肉、粳米、食盐各适量。

制法：

- (1)将鸭肉洗净后切小块。
- (2)粳米洗净，同鸭肉一起放入锅中，加清水适量，共煮成粥。加食盐少许调味即可。



鸭粥

用料：

青头雄鸭1只，粳米适量，葱白3根。

制法：

- (1)将青头鸭去毛及内脏，切细后煮至极烂。
- (2)将葱白洗净后切碎；粳米淘洗干净。
- (3)取鸭汤，再加粳米、葱，同煮为粥即可。



葱白:

葱白气味辛、辣，性温，有发汗解热、散寒通阳的功效。



鸭 肉

●鸭又名家凫，别称“扁嘴娘”，是我国农村普遍饲养的主要家禽之一。鸭肉味道鲜美，富含营养，胆固醇含量甚至低于一般鱼类，不仅是餐桌佳肴，而且还可入药用于清补祛病。中医认为，鸭肉味甘，微咸，性偏凉，入脾、胃、肺及肾经，具有“滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊”等功效，鸭血、鸭肝、鸭胆和鸭蛋清也具药用价值。

食材养生

- ①鸭舌营养丰富，富含蛋白质、B族维生素和磷、铁、硒等微量元素，经常食用可达到增强体质，提高机体抵抗力的作用。
- ②鸭肉含有一定量的矿物质和维生素，有滋阴养胃及促进消化吸收的功效。
- ③食用鸭肉可去除体内燥热、润肠通便、消除水肿。
- ④鸭肉脂肪含量低，所含脂肪的化学结构更接近橄榄油，主要是不饱和脂肪酸，能起到保护心脏的作用。
- ⑤鸭血味咸，有补血及解毒的功效，可用于治疗劳伤吐血、痢疾。
- ⑥常食鸭肉可改善产后无乳和乳汁少的状况。

食用宜忌

- ①鸭肉多食滞气、滑肠，凡为阳虚脾弱、外感未清、便泻肠风者忌食。
- ②鸭屁股是藏污纳垢的“仓库”，忌食。
- ③体虚寒、胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛及寒性痛经之人忌食鸭肉。



虾米粥

用料：

虾10个，粳米100克，盐、味精、麻油、葱末各适量。

制法：

- (1)将虾切成小丁；粳米淘净。
- (2)虾米、粳米共煮粥，粥成后加盐、味精、麻油、葱末调味即可。



虾球粥

用料：

虾500克，粳米250克，瑶柱25克，白糖两匙，芫荽末3克，葱花5克，精盐、淀粉、色拉油、酱油各少许。

制法：

- (1)粳米洗净；做水一锅，待器皿内的水烧开后，将粳米连同瑶柱放入，高火煮20分钟。
- (2)将虾去壳，取出肠泥，然后加两匙白糖、半匙盐，腌拌20分钟，洗净沥干水，用少许淀粉、色拉油、酱油、精盐拌匀。
- (3)粥快煮好时放入虾肉再煮开，调好味即成。食用时，可撒上芫荽末和葱花。

瑶柱

瑶柱是江瑶（贝壳类动物）的柱头肉（就是它的闭壳肌）。瑶柱，性平，味咸，滋阴补血、益气健脾；主治腹中宿食、烦渴、阴虚劳损。

葱白：

葱白气味辛、辣，性温，有发汗解热、散寒通阳的功效。

芫荽：

芫荽具有芳香健胃、祛风解毒之功，能解表治感冒，具有利大肠、利尿等功能，能促进血液循环。



虾

● 虾主要分为淡水虾和海水虾。常见的青虾、河虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾。对虾、明虾、基围虾、琵琶虾、龙虾等都是海水虾。虾的肉质肥嫩鲜美，食之既无鱼腥味，又没有骨刺，老幼皆宜，备受青睐。虾的含钙量居众食品之首，还含有磷、铁等矿物质及微量元素硒，历来被认为是既美味，又滋补壮阳之妙品。

食材养生

- ① 虾肉性甘、温，有补肾壮阳的功效，可治疗阳痿、体倦、腰疼、腿软、失眠不寐。
- ② 虾的补益作用大，久病体虚、气短乏力、不思饮食者，可将其作为滋补食品。
- ③ 虾肉有通乳、排毒的功效，可治产后少乳。
- ④ 虾中含有的微量元素硒，能有效预防癌症。
- ⑤ 虾皮中含钙量很高，孕妇常吃虾皮，可预防缺钙抽搐症及胎儿缺钙症等。
- ⑥ 虾皮有镇静作用，对治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱有辅助治疗的功效。

食用宜忌

- ① 肾虚阳痿、男性不育者宜食虾。
- ② 虾肉虽鲜美，但多食易发风动疾。
- ③ 虾为发物，疮痍宿疾者或在阴虚火旺时，不宜食虾。
- ④ 某些过敏性疾病的患者忌食虾，如过敏性鼻炎、支气管哮喘等。
- ⑤ 色发红、身软、掉拖的虾不新鲜，忌食。

食物相克

- ① 虾与富含维生素C的食物同食可以引起中毒现象。
- ② 虾与猪肉同食会耗阴精，导致阴虚火旺，不利于身体健康。



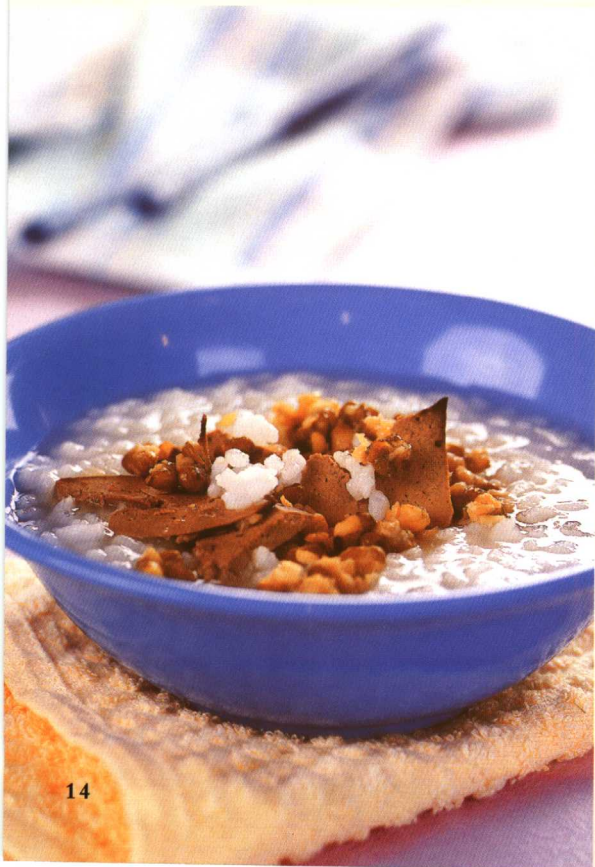
猪肝粥

用料:

白饭3碗, 猪肝300克, 热开水适量, 嫩姜丝3大匙, 精盐1匙, 绍酒2匙。

制法:

- (1) 猪肝切片, 用热水略烫, 去血水备用。
- (2) 在一器皿内放入白饭和热开水, 加盖高火8分钟后, 再放入猪肝、姜丝及精盐、绍酒, 加盖高火5分钟即可。



绿豆猪肝粥

用料:

新鲜猪肝100克, 绿豆60克, 粳米100克, 食盐、味精各适量。

制法:

- (1) 先将绿豆、粳米洗净同煮, 大火煮沸后再改用小火慢熬。
- (2) 将猪肝切成片或条状。
- (3) 粥煮至八成熟之后, 再将猪肝放入锅中同煮, 熟后再加食盐、味精调味即可。

猪 肝

生姜：

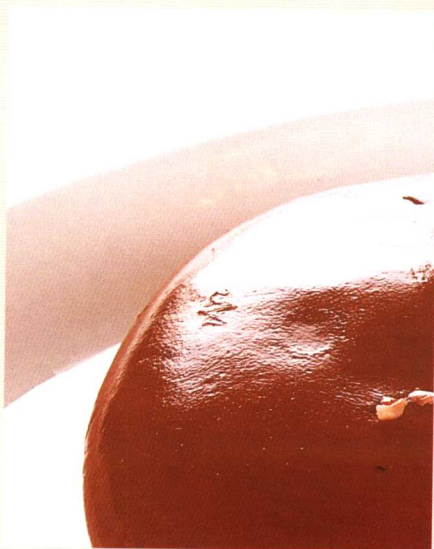
生姜具有发汗解表的功效。

绿豆：

绿豆性寒，它具有清热消暑、利尿消肿、滋润皮肤、润喉止渴的功效。

绍酒：

烹制绿叶类菜肴时，加入适量绍酒，能降低原料中有机酸的含量，从而保护叶绿素。



●猪肝是一种营养丰富的动物性食品，其蛋白质含量高于瘦猪肉、瘦牛肉和瘦羊肉，且必需的脂肪酸含量也高出猪、牛、羊肉。猪肝中含有人体必需维生素A、B、D，叶酸，尼克酸及铁等重要的营养素。猪肝被营养学家指定为孕妇和哺乳妇女的补血佳品。

食材养生

①猪肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，除具有维持正常生长和生殖机能的作用外，还有明目，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳的功效。

②猪肝富含丰富的维生素B₂，它对补充机体重要的辅酶，完成机体对一些有毒成分的祛毒有重要作用。

③猪肝中含铁丰富，可调节和改善贫血病人的造血功能。

④猪肝中具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫力，抗氧化，防衰老，并能抑制肿瘤细胞的产生。

食用宜忌

①贫血的人和常在电脑前工作的人尤为适合食用猪肝。

②由于猪肝中胆固醇的含量较高，多吃猪肝，对高血压、高血脂、肝病和冠心病不利，故应适当忌食为妥。

食物相克

①猪肝与富含维生素C的食物同食会使猪肝中的金属离子氧化还原，减低营养价值。

②猪肝与鲫鱼同食会引起不良反应。