



悦享美味

养胃

养生

养全家

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床
营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学会分会委员

养胃养生 健康粥

营养师力推的全家养生粥



幸福的时光，就是有一碗热乎乎的粥陪伴
169道五谷杂粮养生粥，滋补又美味
养气血、健脾胃、助睡眠、排毒素
小病小痛绕道走

中国工信出版集团

电子工业出版社
Electronic Industry Press
http://www.eip.com.cn



悦享美味

养胃养生 健康粥

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床
营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

养胃养生健康粥 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，2016.5
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-28458-8

I. ①养… II. ①史… III. ①益胃—粥—食物养生—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第059769号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：182千字 彩插：1

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益”的说法，将五谷杂粮搭配蔬果、畜禽肉等食材进行熬、炖、煨，做成一碗碗粥，它们既可为人体补水，还可使食物中的营养成分被人体充分吸收和利用。经常喝粥，还具有防病抗病的作用。

在每一个平常的日子里，为家人端上一碗精心熬制的粥，既能让家人享受到美味，又可以帮助家人食疗养生，有益健康。这时，你就是自家的家庭营养师。

针对家人身体状况专门熬制的粥，不仅能帮助患病的家人减少病痛，而且能给家人带去心灵的慰藉和精神上的鼓励。这时，你就成了最贴心的家庭私人保健师。

鉴于此，为了满足大家追求美味、食疗养生、自我保健的愿望，我们结合传统的中医药理论和现代营养学，针对各种食材的功效进行科学配方，介绍了各式各样的美味养生保健粥。本书主要包括记忆里的粥、早餐营养粥、孩子成长粥、老人养生粥、女人调养粥、男人强身粥、四季粥等内容，不仅详细介绍了粥的配料、做法及烹调妙招等，更对每款粥的养生功效都进行了说明，让您吃对、吃好。

希望本书能对广大读者朋友有所帮助，希望大家都能常喝粥，养生去病不用愁，全家健康乐无忧！

序 以五谷杂粮为底料, 打动你的胃	9
粥就是让平常谷物更可口, 让营养释放更彻底	9
喝粥就是把杂粮杂豆喝进去, 让主食更多样	10
易消化、益肠胃, 粥是病弱者的首选食物	11
喝粥能饱腹, 还能不变胖、气色好	11



记忆里的小味道 滋养一代又一代



总也喝不烦的家常粥, 隐藏养生大智慧	16	粥铺里的人气粥,	
皮蛋瘦肉粥 生津润燥、温和滋补	16	自己也能做出相同味道	23
大米粥 易消化、补五脏	17	糙米南瓜粥 排出毒素、排重金属	23
小米粥 健脾和胃、改善睡眠	17	绿豆百合粥 清热养心	24
绿豆粥 消暑、利水	18	蔬菜玉米粥 缓解眼睛疲劳	24
红豆粥 润肠通便、降脂减肥	18	深海鳕鱼粥 调节免疫力	25
菠菜粥 润肠通便、抗衰老	19	生菜虾仁粥 调节人体免疫力	25
大江南北经典粥, 经典有经典的理由	20	超市里的速食粥, 自己制作零防腐剂	26
小绍兴鸡粥 滋补	20	薏仁红豆杂粮粥 提高抗病能力	26
潮汕砂锅粥 补脑健脑	21	瘦肉菌菇粥 增进食欲	27
鸭羹粥 补虚健脾	21	燕麦黑豆杂粮粥 健肾补虚	27
艇仔粥 缓解疲劳	22	紫薯紫米粥 滋阴壮阳	28
		莲子八宝粥 补充能量	28
		椰奶燕麦粥 预防心血管疾病	29
		专题 五谷汁, 给生活增添一抹新意	30





早餐营养粥

让每天的工作、学习精力充沛

睡个懒觉也能吃上热粥

现吃现做吃个新鲜

增强食欲

鸡肉山药粥 健脾胃、促消化

白萝卜山药粥 健胃消食、增进食欲

榨菜肉丝粥 增进食欲、补血益气

补充体力

小米黄豆粥 提供能量

滑蛋牛肉粥 缓解疲劳

芋头猪骨粥 恢复体能

木瓜排骨粥 补充体力、缓解疲劳

增强活力

番茄鸡块粥 增强脑细胞活力

32 葡萄干粥 增强人体活力 42

34 黑芝麻核桃粥 增强大脑灵活性 42

36 生滚鱼片粥 活跃大脑 43

36 补脑 44

37 核桃紫米粥 提高记忆力 44

37 草菇鱼片粥 增强脑力 45

38 黄鳝小米粥 补脑、提高脑力 45

38 抗辐射 46

39 海带绿豆粥 缓解电脑辐射 46

39 菊花绿豆粥 保护眼睛、抗辐射 47

40 黑芝麻山药粥 抵抗辐射、延缓衰老 48

41 番茄排骨粥 抗辐射、护肤 48

41



孩子成长粥

从这一刻开始爱上吃饭

辅食添加粥(6个月~1岁)

南瓜粥 促进生长发育

豆腐粥 促进牙齿发育

菠菜蛋黄粥 开发智力

提高免疫力

香菇脆笋粥 抗病效果好

鸡肉青菜粥 预防感冒等疾病

牛肉蔬菜粥 提高抗病能力

菠菜瘦肉粥 补铁、调节免疫力

补钙壮骨

丝瓜虾皮粥 补钙壮骨

豆腐肉末粥 促进孩子生长

牛奶小米粥 增高壮骨

50 黑豆粥 促进孩子生长发育 57

50 补铁 58

51 猪肝菠菜粥 补铁补血 58

51 牛肉小米粥 促进铁的吸收 59

52 黑米红枣粥 改善缺铁性贫血 59

52 助消化 60

53 大麦牛肉粥 促消化、健脾胃 60

53 山药鸡茸粥 促进消化、提振食欲 61

54 保护眼睛 62

55 猪肝绿豆粥 预防结膜炎 62

55 胡萝卜粥 明目 63

56 鲤鱼粥 让视力更清晰 63

56 专题 “周末妈妈”给宝宝的创意早餐 64



老人养生粥

去病根、活百岁

健脾养胃	66	润肠通便	76
大麦小麦山药粥 调养脾胃、促进食欲	66	燕麦肉末粥 润肠通便	76
山药枸杞粥 健脾补虚	67	红豆红薯粥 促进肠道蠕动	77
山楂粥 开胃消食	67	松仁紫米粥 缓解便秘	77
莲藕大米粥 健脾养胃、滋阴养心	68	降血压	78
清热去火	69	鲜虾西芹粥 辅助降血压	78
薏米山药粥 去除湿热、清心安神	69	肉末紫菜粥 抑制血管收缩	79
荠菜粥 缓解咽喉肿痛	70	橘皮山楂粥 扩张血管	79
绿豆菜心粥 辅助治疗口腔溃疡	70	土豆小米粥 预防高血压	80
扁豆大米粥 清热解毒	71	降血脂	81
抗感冒	72	海带豆香粥 辅助治疗高脂血症	81
百合荸荠粥 缓解感冒咳嗽	72	燕麦粥 降血脂	82
生姜粥 辅助治疗风寒感冒	73	荞麦粥 调节血脂平衡	82
蒜泥海带粥 预防感冒	73	玉米绿豆粥 保护心血管	83
好睡眠	74	茶叶大米粥 降低胆固醇	83
小米山药粥 助眠	74	防癌抗癌	84
双莲粥 缓解心悸失眠	75	香菇瘦肉粥 抑制癌细胞生长	84
芝麻核桃莲子粥 滋养大脑、缓解失眠	75	荞麦香菇粥 预防大肠癌	85
		海红蟹粥 预防癌症	85
		专题 糖尿病患者可以这样喝粥	86



女人调养粥

苗条、健康、气色好

养气补血	88	养颜美容	91
乌鸡糯米粥 滋阴养血	88	樱桃银耳粥 祛斑润肤	91
阿胶粥 养血补血	89	田园蔬菜粥 增强肌肤弹性	92
桂圆红枣粥 预防贫血和早衰	89	薏米雪梨粥 改善肤色	93
鸽蛋银耳粥 滋阴、延缓衰老	90	二米银耳粥 改善黄褐斑、雀斑	93
紫米红豆桂花粥 补血益气	90		

排毒素

- 海带冬瓜粥 排出有害物质
山药糙米粥 预防便秘、排毒素
绿豆银耳二米粥 消积食、排毒素

甩肉瘦腰

- 薏米燕麦红豆粥 利水消脂
鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积
牛蒡粥 通便瘦身

抵抗衰老

- 香菇滑鸡粥 防止器官老化病变
玉米粥 延缓衰老
金枪鱼粥 延年益寿

94	舒缓情绪	100
94	百合莲子红豆粥 养心除烦	100
95	糯米小麦粥 养心除烦	101
95	荔枝红豆粥 舒缓情绪	101
96	调理月经	102
96	益母草大米粥 调节月经、缓解痛经	102
97	猪血大米粥 改善经期气色	103
97	油菜大米粥 活血化瘀	103
98	呵护乳腺	104
98	黄豆粥 预防乳腺癌	104
99	干贝海带粥 预防乳腺增生	105
99	绿豆二米粥 降低乳腺癌发病率	105
	专题 坐好月子养一生的滋补粥	106



男人强身粥 远离亚健康

清肺润肺

- 荸荠绿豆粥 清热润肺
百合花生粥 生津润肺
莲子百合粥 养肺润肺
川贝雪梨粥 清肺热、化痰止咳

强健腰肾

- 羊骨滋补粥 强肾补虚
白果羊肾粥 滋补肾脏、改善气色
黑豆紫米粥 益肾补虚
大米海参粥 补肾益气
猪腰大米粥 辅助治疗肾虚腰痛

养护肝脏

- 韭菜虾仁粥 疏肝气、补肝血
杂米香菇粥 抗病毒、保护肝脏
玫瑰花瓣粥 理气和血、疏肝解郁
红莲子大麦粥 滋补肝腎
菠菜枸杞粥 养肝明目

108	去除湿气	117
108	红豆薏米粥 利水去湿	117
109	扁豆薏米粥 去湿消肿	118
110	莲子红豆花生粥 健脾益胃、去除湿热	119
110	冬瓜薏米粥 利水消肿、健脾去湿	119
111	改善疲劳	120
111	什锦鸡翅粥 补充体力和脑力	120
112	核桃花生粥 改善身心疲劳	121
112	芋头香粥 迅速缓解疲劳	121
113	缓解压力	122
113	山楂红枣莲子粥 养心除烦	122
114	芹菜香菇粥 缓解压力所致便秘	123
114	香蕉糯米粥 舒缓紧张情绪	123
115	减少烟酒伤害	124
115	鲜藕百合枇杷粥 润肺止咳	124
116	核桃木耳红枣粥 排毒护肝	125
116	西蓝花粥 预防酒精性脂肪肝	125
	专题 加班、熬夜，吃不胖的夜宵粥	126



四季粥

顺应气候变化来饮食

春季养阳粥

- 荠菜小米粥 预防流感
- 红枣菊花粥 补肝血、平肝火
- 干贝鸡丝粥 预防流感
- 人参茯苓二米粥 降肝火、护脾胃
- 鸡肝小米粥 预防、辅治流感
- 五豆粥 缓解春困

夏季解暑粥

- 薄荷冰粥 清凉解暑
- 乌梅粥 抗菌消暑
- 红枣绿豆大米粥 消暑防晒
- 莲子荷叶粥 缓解暑热烦渴
- 鸭肉芹菜蛋黄粥 预防体液失衡
- 银耳西瓜皮粥 清热消暑、防晒斑

- 128 秋季润燥粥 136
- 128 百合南瓜粥 滋阴止咳 136
- 129 桂花栗子粥 缓解皮肤干燥 137
- 129 燕麦牛丸粥 滋阴润肺 137
- 130 莲子香藕二米粥 滋阴润燥 138
- 130 银耳苹果瘦肉粥 补肝益气 138
- 131 银杏核桃补肺粥 止咳平喘 139
- 132 冬季暖胃、祛寒粥 140
- 132 羊肉胡萝卜粥 护肾 140
- 133 生姜羊肉粥 补肾壮阳 141
- 133 南瓜紫米粥 保护精子、养肾补血 141
- 134 粥底火锅 御寒暖胃 142
- 134 小米红豆粥 预防冬季口角炎 143
- 135 猪腰小米粥 补肾助眠 143

附录 喝粥有哪些需要注意的事

144





悦享美味

养胃养生 健康粥

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床
营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

养胃养生健康粥 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，2016.5
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-28458-8

I. ①养… II. ①史… III. ①益胃—粥—食物养生—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第059769号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：182千字 彩插：1

版 次：2016年5月第1版

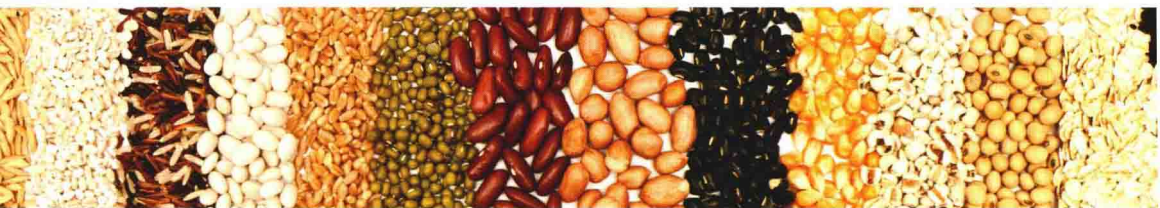
印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益”的说法，将五谷杂粮搭配蔬果、畜禽肉等食材进行熬、炖、煨，做成一碗碗粥，它们既可为人体补水，还可使食物中的营养成分被人体充分吸收和利用。经常喝粥，还具有防病抗病的作用。

在每一个平常的日子里，为家人端上一碗精心熬制的粥，既能让家人享受到美味，又可以帮助家人食疗养生，有益健康。这时，你就是自家的家庭营养师。

针对家人身体状况专门熬制的粥，不仅能帮助患病的家人减少病痛，而且能给家人带去心灵的慰藉和精神上的鼓励。这时，你就成了最贴心的家庭私人保健师。

鉴于此，为了满足大家追求美味、食疗养生、自我保健的愿望，我们结合传统的中医药理论和现代营养学，针对各种食材的功效进行科学配方，介绍了各式各样的美味养生保健粥。本书主要包括记忆里的粥、早餐营养粥、孩子成长粥、老人养生粥、女人调养粥、男人强身粥、四季粥等内容，不仅详细介绍了粥的配料、做法及烹调妙招等，更对每款粥的养生功效都进行了说明，让您吃对、吃好。

希望本书能对广大读者朋友有所帮助，希望大家都能常喝粥，养生去病不用愁，全家健康乐无忧！

序 以五谷杂粮为底料, 打动你的胃	9
粥就是让平常谷物更可口, 让营养释放更彻底	9
喝粥就是把杂粮杂豆喝进去, 让主食更多样	10
易消化、益肠胃, 粥是病弱者的首选食物	11
喝粥能饱腹, 还能不变胖、气色好	11



记忆里的小味道 滋养一代又一代



总也喝不烦的家常粥, 隐藏养生大智慧	16	粥铺里的人气粥,	
皮蛋瘦肉粥 生津润燥、温和滋补	16	自己也能做出相同味道	23
大米粥 易消化、补五脏	17	糙米南瓜粥 排出毒素、排重金属	23
小米粥 健脾和胃、改善睡眠	17	绿豆百合粥 清热养心	24
绿豆粥 消暑、利水	18	蔬菜玉米粥 缓解眼睛疲劳	24
红豆粥 润肠通便、降脂减肥	18	深海鳕鱼粥 调节免疫力	25
菠菜粥 润肠通便、抗衰老	19	生菜虾仁粥 调节人体免疫力	25
大江南北经典粥, 经典有经典的理由	20	超市里的速食粥, 自己制作零防腐剂	26
小绍兴鸡粥 滋补	20	薏仁红豆杂粮粥 提高抗病能力	26
潮汕砂锅粥 补脑健脑	21	瘦肉菌菇粥 增进食欲	27
鸭羹粥 补虚健脾	21	燕麦黑豆杂粮粥 健肾补虚	27
艇仔粥 缓解疲劳	22	紫薯紫米粥 滋阴壮阳	28
		莲子八宝粥 补充能量	28
		椰奶燕麦粥 预防心血管疾病	29
		专题 五谷汁, 给生活增添一抹新意	30





早餐营养粥

让每天的工作、学习精力充沛

睡个懒觉也能吃上热粥

现吃现做吃个新鲜

增强食欲

鸡肉山药粥 健脾胃、促消化

白萝卜山药粥 健胃消食、增进食欲

榨菜肉丝粥 增进食欲、补血益气

补充体力

小米黄豆粥 提供能量

滑蛋牛肉粥 缓解疲劳

芋头猪骨粥 恢复体能

木瓜排骨粥 补充体力、缓解疲劳

增强活力

番茄鸡块粥 增强脑细胞活力

32 葡萄干粥 增强人体活力 42

34 黑芝麻核桃粥 增强大脑灵活性 42

36 生滚鱼片粥 活跃大脑 43

36 补脑 44

37 核桃紫米粥 提高记忆力 44

37 草菇鱼片粥 增强脑力 45

38 黄鳝小米粥 补脑、提高脑力 45

38 抗辐射 46

39 海带绿豆粥 缓解电脑辐射 46

39 菊花绿豆粥 保护眼睛、抗辐射 47

40 黑芝麻山药粥 抵抗辐射、延缓衰老 48

41 番茄排骨粥 抗辐射、护肤 48

41



孩子成长粥

从这一刻开始爱上吃饭

辅食添加粥(6个月~1岁)

南瓜粥 促进生长发育

豆腐粥 促进牙齿发育

菠菜蛋黄粥 开发智力

提高免疫力

香菇脆笋粥 抗病效果好

鸡肉青菜粥 预防感冒等疾病

牛肉蔬菜粥 提高抗病能力

菠菜瘦肉粥 补铁、调节免疫力

补钙壮骨

丝瓜虾皮粥 补钙壮骨

豆腐肉末粥 促进孩子生长

牛奶小米粥 增高壮骨

50 黑豆粥 促进孩子生长发育 57

50 补铁 58

51 猪肝菠菜粥 补铁补血 58

51 牛肉小米粥 促进铁的吸收 59

52 黑米红枣粥 改善缺铁性贫血 59

52 助消化 60

53 大麦牛肉粥 促消化、健脾胃 60

53 山药鸡茸粥 促进消化、提振食欲 61

54 保护眼睛 62

55 猪肝绿豆粥 预防结膜炎 62

55 胡萝卜粥 明目 63

56 鲤鱼粥 让视力更清晰 63

56 专题 “周末妈妈”给宝宝的创意早餐 64



老人养生粥

去病根、活百岁

健脾养胃

- 大麦小枣山药粥 调养脾胃、促进食欲
 山药枸杞粥 健脾补虚
 山楂粥 开胃消食
 莲藕大米粥 健脾养胃、滋阴养心

清热去火

- 薏米山药粥 去除湿热、清心安神
 荠菜粥 缓解咽喉肿痛
 绿豆菜心粥 辅助治疗口腔溃疡
 扁豆大米粥 清热解毒

抗感冒

- 百合荸荠粥 缓解感冒咳嗽
 生姜粥 辅助治疗风寒感冒
 蒜泥海带粥 预防感冒

好睡眠

- 小米山药粥 助眠
 双莲粥 缓解心悸失眠
 芝麻核桃莲子粥 滋养大脑、缓解失眠

- | | | |
|----|----------------|----|
| 66 | 润肠通便 | 76 |
| 66 | 燕麦肉末粥 润肠通便 | 76 |
| 67 | 红豆红薯粥 促进肠道蠕动 | 77 |
| 67 | 松仁紫米粥 缓解便秘 | 77 |
| 68 | 降血压 | 78 |
| 69 | 鲜虾西芹粥 辅助降血压 | 78 |
| 69 | 肉末紫菜粥 抑制血管收缩 | 79 |
| 70 | 橘皮山楂粥 扩张血管 | 79 |
| 70 | 土豆小米粥 预防高血压 | 80 |
| 71 | 降血脂 | 81 |
| 72 | 海带豆香粥 辅助治疗高脂血症 | 81 |
| 72 | 燕麦粥 降血脂 | 82 |
| 73 | 荞麦粥 调节血脂平衡 | 82 |
| 73 | 玉米绿豆粥 保护心血管 | 83 |
| 74 | 茶叶大米粥 降低胆固醇 | 83 |
| 74 | 防癌抗癌 | 84 |
| 75 | 香菇瘦肉粥 抑制癌细胞生长 | 84 |
| 75 | 荞麦香菇粥 预防大肠癌 | 85 |
| | 海红蟹粥 预防癌症 | 85 |
| | 专题 糖尿病患者可以这样喝粥 | 86 |



女人调养粥

苗条、健康、气色好

养气补血

- 乌鸡糯米粥 滋阴养血
 阿胶粥 养血补血
 桂圆红枣粥 预防贫血和早衰
 鸽蛋银耳粥 滋阴、延缓衰老
 紫米红豆桂花粥 补血益气

- | | | |
|----|----------------|----|
| 88 | 养颜美容 | 91 |
| 88 | 樱桃银耳粥 祛斑润肤 | 91 |
| 89 | 田园蔬菜粥 增强肌肤弹性 | 92 |
| 89 | 薏米雪梨粥 改善肤色 | 93 |
| 90 | 二米银耳粥 改善黄褐斑、雀斑 | 93 |

排毒素

- 海带冬瓜粥 排出有害物质
山药糙米粥 预防便秘、排毒素
绿豆银耳二米粥 消积食、排毒素

甩肉瘦腰

- 薏米燕麦红豆粥 利水消脂
鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积
牛蒡粥 通便瘦身

抵抗衰老

- 香菇滑鸡粥 防止器官老化病变
玉米粥 延缓衰老
金枪鱼粥 延年益寿

94	舒缓情绪	100
94	百合莲子红豆粥 养心除烦	100
95	糯米小麦粥 养心除烦	101
95	荔枝红豆粥 舒缓情绪	101
96	调理月经	102
96	益母草大米粥 调节月经、缓解痛经	102
97	猪血大米粥 改善经期气色	103
97	油菜大米粥 活血化瘀	103
98	呵护乳腺	104
98	黄豆粥 预防乳腺癌	104
99	干贝海带粥 预防乳腺增生	105
99	绿豆二米粥 降低乳腺癌发病率	105
	专题 坐好月子养一生的滋补粥	106



男人强身粥 远离亚健康

清肺润肺

- 荸荠绿豆粥 清热润肺
百合花生粥 生津润肺
莲子百合粥 养肺润肺
川贝雪梨粥 清肺热、化痰止咳

强健腰肾

- 羊骨滋补粥 强肾补虚
白果羊肾粥 滋补肾脏、改善气色
黑豆紫米粥 益肾补虚
大米海参粥 补肾益气
猪腰大米粥 辅助治疗肾虚腰痛

养护肝脏

- 韭菜虾仁粥 疏肝气、补肝血
杂米香菇粥 抗病毒、保护肝脏
玫瑰花瓣粥 理气和血、疏肝解郁
红莲子大麦粥 滋补肝腎
菠菜枸杞粥 养肝明目

108	去除湿气	117
108	红豆薏米粥 利水去湿	117
109	扁豆薏米粥 去湿消肿	118
110	莲子红豆花生粥 健脾益胃、去除湿热	119
110	冬瓜薏米粥 利水消肿、健脾去湿	119
111	改善疲劳	120
111	什锦鸡翅粥 补充体力和脑力	120
112	核桃花生粥 改善身心疲劳	121
112	芋头香粥 迅速缓解疲劳	121
113	缓解压力	122
113	山楂红枣莲子粥 养心除烦	122
114	芹菜香菇粥 缓解压力所致便秘	123
114	香蕉糯米粥 舒缓紧张情绪	123
115	减少烟酒伤害	124
115	鲜藕百合枇杷粥 润肺止咳	124
116	核桃木耳红枣粥 排毒护肝	125
116	西蓝花粥 预防酒精性脂肪肝	125
	专题 加班、熬夜，吃不胖的夜宵粥	126



四季粥

顺应气候变化来饮食

春季养阳粥

- 荠菜小米粥 预防流感
- 红枣菊花粥 补肝血、平肝火
- 干贝鸡丝粥 预防流感
- 人参茯苓二米粥 降肝火、护脾胃
- 鸡肝小米粥 预防、辅治流感
- 五豆粥 缓解春困

夏季解暑粥

- 薄荷冰粥 清凉解暑
- 乌梅粥 抗菌消暑
- 红枣绿豆大米粥 消暑防晒
- 莲子荷叶粥 缓解暑热烦渴
- 鸭肉芹菜蛋黄粥 预防体液失衡
- 银耳西瓜皮粥 清热消暑、防晒斑

128	秋季润燥粥	136
128	百合南瓜粥 滋阴止咳	136
129	桂花栗子粥 缓解皮肤干燥	137
129	燕麦牛丸粥 滋阴润肺	137
130	莲子香藕二米粥 滋阴润燥	138
130	银耳苹果瘦肉粥 补肝益气	138
131	银杏核桃补肺粥 止咳平喘	139
132	冬季暖胃、祛寒粥	140
132	羊肉胡萝卜粥 护肾	140
133	生姜羊肉粥 补肾壮阳	141
133	南瓜紫米粥 保护精子、养肾补血	141
134	粥底火锅 御寒暖胃	142
134	小米红豆粥 预防冬季口角炎	143
135	猪腰小米粥 补肾助眠	143

附录 喝粥有哪些需要注意的事 144

