

一碗好粥
胜过补药



专家教你 喝对好粥 全家健康

平凡食材熬出灵验功效的养生粥，让您成为全家人的私人保健医师

主编

李宁

北京协和医院营养科营养师

北京协和医学院副教授



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

专家教你： 喝对好粥 全家健康

主 编

李宁

北京协和医院营养科营养师
北京协和医学院副教授

一碗好粥
胜过补药



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

专家教你：喝对好粥全家健康 / 李宁主编. — 北京：中国轻工业出版社，2016.11
ISBN 978-7-5184-1061-3

I. ①专… II. ①李… III. ①粥—食谱
IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第188582号

责任编辑：高惠京 责任终审：劳国强 整体设计：王超男
策划编辑：龙志丹 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京画中画印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2016年11月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/24 印张：7

字数：200千字

书号：ISBN 978-7-5184-1061-3 定价：29.80 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160263S1X101ZBW

CONTENTS

目录

一碗好粥，胜似良药

五谷杂粮，熬出粥的养生精华	12
中药入粥，药食两用可见奇效	14

熬粥秘诀，一学就会

准备工作不可少	16
熬粥过程有诀窍	19

PART1

经典入门粥，至简方真味

4



大米粥 22



小米粥 22



二米粥 23



玉米面粥 23



玉米糝粥 24



薏米粥 24



腊八粥 25



绿豆粥 26



南瓜紫米粥 26



状元及第粥 27



皮蛋瘦肉粥 28



蛋花粥 28



荔湾艇仔粥 29



奶香麦片粥 30



桂花粥 30

PART2

补养全家喝对粥

老年人喝对粥，延年益寿百病消

不可不知的饮食原则

32

明星营养素

32

选对食材喝对粥

33



番茄山药粥 33



二米红薯粥 34



花生猪骨粥 34



海带紫菜粥 35



鱼丸粥 36



菠菜虾皮粥 36

孕产妇喝对粥，调养催乳益母子

不可不知的饮食原则

37

明星营养素

37

选对食材喝对粥

38



牛奶菠菜粥 38



红豆莲子粥 39



虾肉咸粥 40



乌鸡糯米粥 40



猪蹄黄豆粥 41



红糖小米粥 41

男子汉喝对粥，滋补养肾精力旺

不可不知的饮食原则

42

明星营养素

42

选对食材喝对粥

43



锁阳粥 43



皮蛋牡蛎粥 44



韭菜虾粥 44



生滚鱼片粥 45



苁蓉羊肉粥 46



五色豆粥 46

美丽女人喝对粥，养颜瘦身驻青春

不可不知的饮食原则

47

明星营养素

47

选对食材喝对粥

48



墨鱼粥 48



生滚猪肝粥 49



三红补血益颜粥 49



乌麻丰胸粥 50



韩式南瓜粥 50



薏米杏仁粥 51

少年儿童喝对粥，益智健骨不生病

不可不知的饮食原则 52

明星营养素 52

选对食材喝对粥 53



松仁核桃香粥 53



牛奶果蔬粥 54



奶酪菠菜粥 54



咸蛋香粥 55



牛肉蛋花粥 56



胡萝卜玉米糝粥 56

PART3

辨清体质喝对粥

阳虚体质

阳虚体质的特点 58

饮食宜忌 58

选对食材喝对粥 59



糯米羊肉粥 59



乌鸡人参粥 60



鸡蓉栗子粥 60



土豆鸡肉粥 61

阴虚体质

阴虚体质的特点 62

饮食宜忌 62

选对食材喝对粥 63



玉竹滋润鸡粥 63



百合荸荠粥 64



枸杞菊花粥 64



雪梨银耳粥 65

气虚体质

气虚体质的特点 66

饮食宜忌 66

选对食材喝对粥 67



芝麻蜂蜜粥 67



人参粥 68



鸽肉粥 68



时蔬牛肉粥 69



黄芪山药莲子粥 70

痰湿体质

痰湿体质的特点 71

饮食宜忌 71

选对食材喝对粥 72



茯苓红豆粥 72



芡实茯苓粥 73



冬瓜薏米粥 74



白扁豆粥 74

湿热体质

湿热体质的特点 75

饮食宜忌 75

选对食材喝对粥 76



马齿苋笋尖紫米粥 72



薏米红豆粥 77



鸭肉粥 78



黄瓜雪梨粥 78

血瘀体质

血瘀体质的特点 79

饮食宜忌 79

选对食材喝对粥 80



田七党参大米粥 80



山楂莲子大枣粥 81



茄子丝粥 82



良姜粥 82

气郁体质

气郁体质的特点 83

饮食宜忌 83

选对食材喝对粥 84



白萝卜粥 84



猕猴桃枸杞甜粥 85



香菜鸡翅粥 86



猪肉末紫菜粥 86

特禀体质

特禀体质的特点 87

饮食宜忌 87

选对食材喝对粥 88



胡萝卜粥 88



芥菜鸭丝粥 89



番茄粥 90



神仙粥 90

PART4

四季养生喝对粥

春季喝对粥，养肝护脾

不可不知的饮食原则 92

明星营养素 92

选对食材喝对粥 93



荠菜大米粥 93



香菇养麦粥 94



百枣莲子粥 94



鲜嫩笋尖粥 95

夏季喝对粥，养心消暑

不可不知的饮食原则 96

明星营养素 96

选对食材喝对粥 97



苦瓜枸杞粥 97



苋菜香米粥 98



鲜虾芹菜粥 98



榨菜肉片粥 99

长夏喝对粥，养脾利湿

不可不知的饮食原则 100

明星营养素 100

选对食材喝对粥 101



丝瓜骨香粥 101



兔肉苦瓜粥 102



莲藕嫩姜薏米粥 102



姜母鸭丝粥 103



芦荟养颜粥 104



莲子荷叶粥 104

秋季喝对粥，养肺润燥

不可不知的饮食原则 105

明星营养素 105

选对食材喝对粥 106



百合银耳粥 106



白果糯米粥 107



桂花南瓜粥 108



文蛤萝卜粥 108

冬季喝对粥，养肾暖身

不可不知的饮食原则 109

明星营养素 109

选对食材喝对粥 110



生滚排骨粥 110



牛肉粥 111



羊肉胡萝卜粥 112



菠菜猪肝粥 112

PART5

喝对保健粥，告别亚健康

失眠多梦

不可不知的饮食原则 114

明星营养素 114

选对食材喝对粥 115



小米牛奶粥 115



核桃紫米粥 116



百合大枣绿豆粥 116

记忆力减退

不可不知的饮食原则 117

明星营养素 117

选对食材喝对粥 118



花生芝麻糊粥 118



核桃燕麦粥 119



草菇明虾粥 119

疲劳困乏

不可不知的饮食原则 120

明星营养素 120

选对食材喝对粥 121



苦瓜蓉粥 121



洋参牛奶粥 122



芹菜牛肉粥 122

食欲不振

不可不知的饮食原则 123

明星营养素 123

选对食材喝对粥 124



山楂银耳粥 124



白扁豆莲子粥 125



陈皮花生粥 125

热气上火

不可不知的饮食原则 126

明星营养素 126

选对食材喝对粥 127



马齿苋粥 127



鸭梨粥 128



百合绿豆粥 128

脱发白发

不可不知的饮食原则 129

明星营养素 129

选对食材喝对粥 130



核桃芝麻茯苓粥 130



红豆山药粥 131



黑米红豆莲子粥 131

情绪低落

不可不知的饮食原则 132

明星营养素 132

选对食材喝对粥 133



燕麦南瓜粥 133



燕麦鳕鱼粥 134



香蕉粥 134

PART 6

喝对食疗粥，防治常见病

糖尿病

不可不知的饮食原则 136

明星营养素 136

选对食材喝对粥 137



羊腩苦瓜粥 137



双菇糙米粥 138



玉米燕麦粥 138

高血压

不可不知的饮食原则 139

明星营养素 139

选对食材喝对粥 140



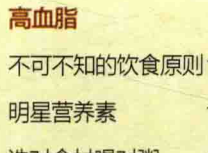
燕麦南瓜粥 140



芹菜粥 141



香蕉生菜鱼片粥 141



玉米燕麦粥 143



泽泻粥 143

高血脂

不可不知的饮食原则 142

明星营养素 142

选对食材喝对粥 143



五谷糙米粥 144



白玉豌豆粥 144

脂肪肝

不可不知的饮食原则 145

明星营养素 145

选对食材喝对粥 146



生滚鲜鱿粥 146



荞麦粥 147



绿茶红薯粥 147

骨质疏松

不可不知的饮食原则 148

明星营养素 148

选对食材喝对粥 149



牛肉小米粥 149



枸杞蹄筋粥 150



乌鸡肉粥 150

缺铁性贫血

不可不知的饮食原则 151

明星营养素 151

选对食材喝对粥 152



猪血粥 152



猪肝胡萝卜粥 153



大枣山药薏米粥 153

痛经

不可不知的饮食原则 154

明星营养素 154

选对食材喝对粥 155



益母草汁粥 155



黄芪当归粥 156



鸡丝香粥 156

便秘

不可不知的饮食原则 157

明星营养素 157

选对食材喝对粥 158



红薯粥 158



甜芋粥 159



蔬菜糙米粥 159

感冒

不可不知的饮食原则 160

明星营养素 160

选对食材喝对粥 161



白萝卜茶叶粥 161



姜枣粥 162



薄荷枸杞粥 162

发烧

不可不知的饮食原则 163

明星营养素 163

选对食材喝对粥 164



金银花麦冬粥 164



荷叶茅根粥 165



菊花蕉汁粥 165

咳嗽

不可不知的饮食原则 166

明星营养素 166

选对食材喝对粥 167



罗汉果杏仁粥 167



蜂蜜雪梨粥 168



杏仁绿豆粥 168

专家教你： 喝对好粥 全家健康

主 编

李宁

北京协和医院营养科营养师
北京协和医学院副教授

一碗好粥
胜过补药



1



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

专家教你：喝对好粥全家健康 / 李宁主编. — 北京：中国轻工业出版社，2016.11
ISBN 978-7-5184-1061-3

I. ①专… II. ①李… III. ①粥—食谱
IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第188582号

责任编辑：高惠京 责任终审：劳国强 整体设计：王超男
策划编辑：龙志丹 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京画中画印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2016年11月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/24 印张：7

字数：200千字

书号：ISBN 978-7-5184-1061-3 定价：29.80 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160263S1X101ZBW

P R E F A C E

前 言



千百年来，粥一直为国人喜爱并百吃不厌。粥可调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。

粥的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃。粥既适合做早餐，也适合做夜宵，因为，粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热量，又容易消化。

晨起食粥一碗，腹空胃虚，谷气便作，与肠胃相得，最为饮食之妙。既使肠胃得到滋养，又不会增加消化系统的负担，也不易导致肥胖。晚间喝粥，还能帮助睡眠，与喝牛奶有异曲同工之妙。寒凉的季节喝粥，当滚烫热乎的粥从口中流到腹中时，全身无数个毛孔都感到熨帖、畅快淋漓。食粥还可以辅助治疗多种疾病，保健养生，使人延年益寿。

我在多年的临床实践中总结经验，结合日常生活的实际，归纳了一百五十余道养生粥，尽收录于本书。针对不同人群、不同体质、不同季节、不同疾病，都有对应的保健粥品。不仅教给您烹饪方法，更为您讲解粥膳养生之道，指导您如何选材、如何搭配，为自己和家人选择最适合的粥品，令您吃得明白、吃得放心！

喝对一碗好粥，呵护全家健康！

李号

CONTENTS

目录

一碗好粥，胜似良药

五谷杂粮，熬出粥的养生精华	12
中药入粥，药食两用可见奇效	14

熬粥秘诀，一学就会

准备工作不可少	16
熬粥过程有诀窍	19

PART1

经典入门粥，至简方真味

4



大米粥 22



小米粥 22



二米粥 23



玉米面粥 23



玉米糝粥 24



薏米粥 24



腊八粥 25



绿豆粥 26



南瓜紫米粥 26



状元及第粥 27



皮蛋瘦肉粥 28



蛋花粥 28



荔湾艇仔粥 29



奶香麦片粥 30



桂花粥 30

PART2

补养全家喝对粥

老年人喝对粥，延年益寿百病消

不可不知的饮食原则

32

明星营养素

32

选对食材喝对粥

33



番茄山药粥 33



二米红薯粥 34



花生猪骨粥 34



海带紫菜粥 35



鱼丸粥 36



菠菜虾皮粥 36

孕产妇喝对粥，调养催乳益母子

不可不知的饮食原则

37

明星营养素

37

选对食材喝对粥

38



牛奶菠菜粥 38



红豆莲子粥 39



虾肉咸粥 40



乌鸡糯米粥 40



猪蹄黄豆粥 41



红糖小米粥 41

男子汉喝对粥，滋补养肾精力旺

不可不知的饮食原则

42

明星营养素

42

选对食材喝对粥

43



锁阳粥 43



皮蛋牡蛎粥 44



韭菜虾粥 44



生滚鱼片粥 45



苁蓉羊肉粥 46



五色豆粥 46

美丽女人喝对粥，养颜瘦身驻青春

不可不知的饮食原则

47

明星营养素

47

选对食材喝对粥

48



墨鱼粥 48



生滚猪肝粥 49



三红补血益颜粥 49



乌麻丰胸粥 50



韩式南瓜粥 50



薏米杏仁粥 51

少年儿童喝对粥，益智健骨不生病

不可不知的饮食原则 52

明星营养素 52

选对食材喝对粥 53



松仁核桃香粥 53



牛奶果蔬粥 54



奶酪菠菜粥 54



咸蛋香粥 55



牛肉蛋花粥 56



胡萝卜玉米糝粥 56

PART3

辨清体质喝对粥

阳虚体质

阳虚体质的特点 58

饮食宜忌 58

选对食材喝对粥 59



糯米羊肉粥 59



乌鸡人参粥 60



鸡蓉栗子粥 60



土豆鸡肉粥 61

阴虚体质

阴虚体质的特点 62

饮食宜忌 62

选对食材喝对粥 63



玉竹滋润鸡粥 63



百合荸荠粥 64



枸杞菊花粥 64



雪梨银耳粥 65