

中医养生专家杨力
教你喝粥养生养全家

五谷粥、地方粥、私房粥、
粥店招牌粥、宫廷粥……

好粥到家，助消化、防便秘、
调脂降压、美容护肤，很灵很有效

一碗好粥，
熨帖你的胃和心！

喝对 粥 善 更养人

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

喝对 粥膳 更养人

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

喝对粥膳更养人 / 杨力主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5019-8628-6

I. ①喝… II. ①杨… III. ①粥—食物养生—食谱
IV. ① R247. 1 ② TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 287717 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

责任监印: 马金路

整体装帧: 悦然文化

责任校对: 晋 洁

全案制作: 悦然文化

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: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8628-6 定价: 29.90 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

160501S1X101ZBW

做好粥，喝对粥

13

细数粥膳的养生功效	14	煮粥好搭档	20
锅具先准备，好粥手到擒来	16	掌握好水和米的比例	22
定时电饭煲，预约做粥，快捷好吃	17	糖尿病患者如何健康喝粥	23
八大细节决定煮粥成败	18	喝粥也有禁忌	24

家常养生粥膳篇

25



原味五谷杂粮粥

——粗细搭配提高营养价值

• 大米 补中益气，健脾和胃	26	• 燕麦 调脂减肥，润肠通便	34
大米粥 和胃健脾，清肺止渴	27	燕麦双米粥 安神助眠，养胃	34
红薯大米粥 益气健脾，开胃消食	27	黑芝麻麦片粥 促进人体代谢	35
银耳大米粥 润肺止咳，养心安神	27	奶香麦片粥 生津止渴，滋润肠道	35
薏米绿豆粥 消暑解毒	27	麦片南瓜大米粥 排毒，降胆固醇	35
• 小米 益气补脾，和胃安眠	28	• 玉米 延缓衰老，降血脂	36
小米粥 益气，和胃	28	红薯玉米面粥 预防乳腺癌和结肠癌	36
二米粥 补脾养胃	29	玉米糝粥 促进肠蠕动	37
山药二米粥 健胃除湿，助眠	29	玉米粒粥 降低血液胆固醇浓度	37
牛奶二米粥 养心安眠	29	绿豆玉米粥 帮助消化，促进排毒	37
• 糯米 消渴止泻，滋补御寒	30	• 绿豆 清热解暑，解暑利水	38
糯米粥 补气益胃，益肺止咳	30	绿豆粥 降火消暑	38
百合糯米粥 补中益气，安神助眠	31	绿豆二米粥 清心安神，除烦助眠	39
银耳莲子糯米粥 滋阴补气	31	百合莲子绿豆粥 润肺止咳，滋阴润燥	39
高粱红糖糯米粥 祛湿消积	31	• 红豆 健脾利湿，散瘀血	40
• 薏米 健脾补肺，清热利湿	32	薏米麦片红豆粥 美白祛斑，益肝补血	40
大米薏米粥 健脾利湿，清热排脓	32	莲子花生红豆粥 预防贫血	41
玉米薏米粥 益心养神，健脾益肾	33	黑米红豆粥 活血补气	41
白扁豆薏米粥 健脾和胃，养心安神	33	桂花百合红豆粥 补血益气，养心安神	41



清新菜粥

——维生素、膳食纤维等抗氧化作用佳

• 芹菜 清热利湿，止咳祛痰	42	胡萝卜芹菜粥 预防过敏	43
芹菜粥 平肝降压	43	• 菠菜 润燥滑肠，清热除烦	44
芹菜小米粥 健脾益胃	43	小米菠菜粥 养肝明目	44

• 油菜 活血化瘀, 解毒消肿	45	藕香黑米粥 补血补虚, 润肤养颜	50
油菜大米粥 适合血瘀体质	45	甜藕粥 健脾止泻, 开胃助食	51
• 胡萝卜 健脾抗衰, 预防肿瘤	46	花生百合莲藕粥 清热润肺, 滋润皮肤	51
玉米胡萝卜粥 补肝明目, 消食化滞	46	莲子香藕二米粥 润肺养胃	51
五彩素营养粥 滋养肠胃, 滋润肌肤	47	• 山药 补脾养胃, 生津益肺	52
胡萝卜粥 保护眼睛健康	47	山药二米粥 养胃健脾, 防便秘	52
什锦糙米粥 通便排毒, 防治便秘	47	黄芪山药薏米粥 补脾, 利水除湿	53
• 南瓜 健胃助消化, 减肥降压	48	黑芝麻山药粥 固肾健脾, 滋养身体	53
南瓜小米粥 保护胃肠黏膜	48	山药枸杞糯米粥 健脾益胃, 润肺止咳	53
百合南瓜粥 补脾养胃	49	• 香菇 调节新陈代谢, 降压降脂	54
南瓜牛奶大米粥 增强体质	49	香菇脆笋粥 抗辐射, 排毒	54
板栗荞麦南瓜粥 益气补脾, 强健筋骨	49	糙米枸杞香菇咸粥 平衡免疫力	55
麦片南瓜粥 帮助胆固醇排出体外	49	口蘑香菇鸡肉粥 强筋骨, 延缓衰老	55
• 莲藕 清热生津, 凉血散瘀	50	荞麦香菇粥 减肥瘦身	55

Part3

咸香肉蛋粥

——蛋白质和脂肪滋补强身

• 猪肉 增强体力, 滋阴润燥	56	燕麦羊肉粥 暖身补虚	63
肉末胡萝卜二米粥 养肝明目, 健脾和胃	57	高粱羊肉粥 补血强身	63
菠菜瘦肉粥 补血, 促消化	57	山药羊肉粥 强健机体	63
猪肉香菇玉米粥 保护血管	57	• 鸡肉 滋阴养血, 益胃生津	64
西蓝花肉丸粥 增强体质	58	山药鸡蓉粥 健脾益胃	64
春笋排骨粥 助消化, 增强体力	58	鸡蓉玉米麦片粥 补精填髓, 抗衰老	65
番茄猪骨粥 补血强身, 美白润肤	58	鸭蛋黄鸡肉粥 滋养身体, 益气, 降火	65
菠菜猪肝粥 预防缺铁性贫血	59	干贝鸡丝粥 补充氨基酸	65
猪腰小米粥 补肾强腰, 开胃安眠	59	鸡丝小米粥 养血补虚	66
猪血大米粥 补血美容, 排毒养颜	59	香菇滑鸡粥 健脾开胃, 补脾益气	66
• 牛肉 益气血, 强筋骨	60	鸡肉木耳粥 增强体力, 清肠排毒	66
香菇牛肉粥 增强体质	60	• 鸭肉 补肾虚, 消水肿	67
牛肉滑蛋粥 补脾胃	61	胡萝卜鸭腿粥 滋阴益气, 明目补血	67
牛肉小米粥 益气补血	61	冬瓜鸭粥 调节代谢平衡	68
白萝卜牛肉粥 补虚养血, 滋补强身	61	嫩姜鸭粥 养胃生津, 温补驱寒	68
• 羊肉 补肾虚, 壮元阳	62	• 鸡蛋 补充气血, 健脑益智	69
胡萝卜羊肉粥 温补气血, 御寒补身	62	小米蛋花奶粥 补钙安神	69

Part4

海鲜粥

——丰富的DHA养护大脑和心血管

• 虾 补肾虚, 健筋骨	70	油菜虾仁粥 提高免疫力	71
虾蓉芥蓝粥 清心明目, 调节心脏功能	71	山药虾仁粥 补肾健脾	72
虾仁芹菜粥 补钙, 益智, 降压	71	蘑菇鲜虾粥 提高抗病力	72

• 螃蟹 活血, 散瘀, 利湿	73	• 鱿鱼 对骨骼发育和造血有益	78
螃蟹粥 滋补, 清热	73	鱿鱼虾肉粥 补钙健骨	78
生煲螃蟹鲜虾粥 滋补活血	74	• 牡蛎 预防遗精, 提高性功能	79
• 海参 调理肾阳不足	75	小米牡蛎粥 补虚壮阳	79
海参芹菜粥 增强抵抗力	75	• 蛤蜊 清热利湿, 化痰	80
海参香菇小米粥 补气养颜	76	蛤蜊粥 滋阴补虚	80
上汤海参粥 强身健体	76	• 海带 利尿消肿, 防治肾病	81
• 鲍鱼 养血柔肝, 滋阴清热	77	冬瓜海带粥 消痰祛湿, 清热解毒	81
鲍鱼鸡丝粥 增强体质	77		

Part5

水果干果甜粥

——水分足, 维生素和膳食纤维含量高

• 苹果 生津止渴, 清热除烦	82	• 菠萝 清暑解渴, 消食止泻	88
银耳苹果瘦肉粥 提高肝脏解毒能力	83	菠萝粥 缓解伤暑不适	88
苹果麦片粥 润肠排毒, 减肥祛脂	83	• 红枣 补中益气, 养血安神	89
苹果红枣葡萄干甜粥 活血润肤	83	花生红枣山药粥 润肤美容, 补血养血	89
• 香蕉 保护胃黏膜, 解郁	84	红枣桂圆粥 补血安神, 消除疲劳	90
香蕉粥 润肺滑肠, 防治便秘	84	核桃木耳红枣粥 防治脱发	90
• 梨 祛痰止咳, 养护咽喉	85	红枣菊花粥 清肝明目	90
薏米雪梨粥 清肺润燥	85	• 山楂 开胃消食, 化滞消积	91
• 樱桃 益肾涩精	86	山楂粥 消除肉食积滞	91
樱桃银耳大米粥 补血, 美容养颜	86	• 荔枝 温阳补血	92
• 芒果 益胃止呕, 解渴利尿	87	荔枝红豆粥 祛斑美白, 红润肌肤	92
香甜芒果粥 滋润肌肤, 祛痰止咳	87		

特色滋补粥膳篇

93

Part6

广东粥

——用心慢慢熬煮的滋补养身粥

潮汕白粥 养胃佳品	94	粤式生料粥 有助于肌肉生长	98
广东南瓜红米粥 补中益气	95	茶树菇枸杞乌鸡粥 滋阴补气、养血	98
皮蛋瘦肉粥 清热消炎, 滋补健身	95	潮汕砂锅粥 保护心血管系统	99
咸骨咸蛋芥菜粥 补虚损, 强筋骨	96	广州艇仔粥 改善肝脏功能	100
状元及第粥 补血补肾	96	干贝牛蛙粥 高蛋白, 低胆固醇	101
叉烧皮蛋粥 补肾养血, 提高食欲	96	干鱿虾蟹粥 促进骨骼发育,	
参芪羊肉粥 暖身益气	97	缓解骨质疏松	101
虫草花粥 补肝肾, 益精髓, 止血化痰	97	膏蟹粥 滋补身体	101
生滚滑鸡粥 补脾益肾	98		



其他地方粥

——舌尖上的家乡味道

福建鸭羹粥 养阴补虚	102	枣庄粥 健脾利湿	106
小绍兴鸡粥 强壮身体	103	山西土豆稠粥 滋阴强身	106
苏州糖粥 驱寒暖身	103	山西寿阳珍珠粥 补中益气, 延年益寿	106
湖北八卦粥 滋阴补虚	104	北京大麦米粥 健脾胃, 化积食	107
湖北特色锅巴粥 厚肠胃, 助消化	104	北京豌豆粥 补中益气, 利小便	107
东北大楂子粥 清肠排毒	105	东乡族罗波粥 益气补中	107



私房宴客粥

——惊艳朋友和访客的味蕾

民国美龄粥 排毒养颜, 益寿	108	栀子花枸杞小米粥 益气养血	111
荷香五仁粥 滋养肝肾	109	芍药花粥 养血调经	112
绿萼梅山药冰糖糯米粥 疏肝和胃, 化痰	109	花胶鲫鱼糯米粥 滋阴固肾	112
红枣红糖黑糯米粥 补血养胃	109	干贝冬菇肉蓉粥 滋阴补肾, 和胃调中	113
苹果肉桂麦片粥 排毒, 暖身	110	粥底火锅 强身健体	113
鸡蛋麦片红豆粥 瘦身, 美容	110	●专题 皇家宫廷粥	
荷叶大米粥 清暑, 散瘀	110	宫廷仙人粥 延年益寿, 补血乌发	114
抹茶麦片粥 增强体力, 预防肠癌	111	荷叶莲子枸杞粥 消暑清热	115
红豆小米燕麦红枣粥 和胃安神	111	慈禧太后养生粥 补气, 美颜, 长寿	115
		杏仁酸梅粥 润肺止咳	115



粥店招牌粥

——进店必点的美味粥膳

糯米桂圆粥 滋补气血	116	莲子核桃黑米粥 滋阴润肺, 排毒养颜	118
桂圆糙米促眠粥 健脑, 助眠	117	雪梨银耳百合粥 润肺止咳	119
麦冬竹叶粥 甘淡清热, 益气和胃	117	岩米鸡汁菜粥 清热解毒	119
桂圆枸杞粥 健脾养心, 清肝明目	117	窝蛋牛肉粥 滋阴养血	120
糙米南瓜粥 调节新陈代谢	117	秋葵虾仁粥 降低血脂	120
五黑粥 补血益气, 开胃和中	118	香甜五谷粥 排出体内废物	121
虾仁蔬菜粥 补充维生素和蛋白质	118	蓝莓山药粥 强心, 软化血管	121



剩饭剩菜做靓粥

——精打细算会过日子

五仁月饼粥 补充体力	122	油条菜粥 补充体力	123
南瓜小米月饼粥 补中益气	123	豆浆粥 缓解更年期不适	123

鸭架粥 补肾虚, 消水肿	124
香菇肉末菜粥 降压降脂	124
红豆腊肉粽子粥 消除疲劳	125
榄菜肉末四季豆粥 开胃, 助消化	125

青椒瘦肉粥 补虚损, 增食欲	125
火腿白菜粥 清热, 去火, 排毒	126
胡萝卜肉末粥 保护视力	126
海鲜剩饭粥 润肠养胃	126

特效功能养生粥膳篇

127



Part 11 滋养五脏粥

——五脏强则百病不生

• 养心	128	山药薏米芡实粥 健脾养胃, 补中益气	133
糯米小麦粥 安神养心	129	人参茯苓二米粥 祛脾湿	133
小米红豆粥 安神养胃, 稳定情绪	129	• 润肺抗霾	134
山楂红枣莲子粥 消除心烦, 促进睡眠	129	莲子银耳粥 润肺排毒	134
• 护肝	130	百合莲子红豆粥 滋阴润肺, 排毒养颜	135
燕麦圆白菜粥 抗衰老, 健脾胃	130	百合荸荠粥 滋阴润肺, 养心安神	135
猪肝绿豆粥 补肝养血, 清热明目	131	• 补肾	136
鸡肝小米粥 养肝明目, 滋阴养血	131	黑芝麻桂圆粥 补中益气, 清心安神	136
• 健脾胃	132	补肾板栗粥 补肾健脾, 强筋壮骨	137
小米板栗粥 益气补脾	132	葡萄干粥 补血暖肾	137
土豆二米粥 健脾和胃	133	枸杞桑葚粥 补益肝肾	137
果香麦片酸奶粥 养胃, 排毒	133		



Part 12 亚健康调理粥

——唤醒身体正能量

• 上火	138	• 食欲缺乏	144
蒲公英绿豆粥 清热解毒, 防治口腔溃疡	139	橘皮山楂粥 开胃消食	144
银耳菊花粥 利咽润肺	139	山药萝卜粥 增强食欲	145
芹菜香菇粥 降火降压	139	番茄鸡块粥 开胃促食	145
• 慢性疲劳	140	• 健忘	146
燕麦牛丸粥 缓解压力	140	豆浆核桃四谷粥 改善记忆力, 延缓衰老	146
黑豆紫米粥 增强体力, 缓解疲劳	141	山药花生粥 补心气不足, 增强记忆力	147
五仁粥 补充体力	141	燕麦金枪鱼粥 提升注意力	147
香菇瘦肉粥 补气补血, 缓解疲劳	141	紫菜鸡蛋粥 增强记忆力	147
• 精神抑郁	142	• 免疫力低下	148
香蕉糯米粥 舒缓紧张情绪	142	鳕鱼小米粥 提高抗病能力	148
茶叶大米粥 缓解疲劳, 调节心情	143	大麦牛肉粥 健脾养胃, 强体	149
核桃紫米粥 健脑益智	143	杂米香菇粥 提高抗癌能力	149



常见病调养粥

——无病一身轻松

- 高血压 150
 - 带根芹菜粥 降血压 151
 - 绿豆西瓜皮粥 消炎降压降脂 151
 - 燕麦仁粥 促进钠排出, 防止血压升高 151
- 高脂血症 152
 - 桂花栗子粥 降胆固醇 152
 - 海带绿豆粥 降血压, 降血脂 153
 - 玉米绿豆粥 降脂, 防动脉硬化 153
 - 山药枸杞粥 平稳血糖, 降血脂 153
- 冠心病 154
 - 山楂麦芽粥 防治冠心病 154
 - 五色豆粥 防治心脑血管疾病 155
 - 黑芝麻核桃粥 降低胆固醇, 防治冠心病 155
- 糖尿病 156
 - 苦荞麦片粥 调节血糖血脂, 改善血管微循环 156
 - 番石榴粥 平稳血糖 157
 - 山药糙米粥 平稳血糖 157
- 脂肪肝 158
 - 菊花绿豆粥 平肝降火 158
 - 菠菜枸杞小米粥 养肝明目 159
 - 海带黑豆粉粥 补肝养血, 降脂清肠 159
- 痛风 160
 - 冬瓜粥 利尿, 利于尿酸排出 160
- 红枣莲子糯米粥 对高尿酸血症者有益 161
- 小米红枣粥 促进尿酸溶解与排出 161
- 感冒 162
 - 驱寒姜枣粥 散寒发汗, 化痰止咳 162
 - 葱白大米粥 防治风寒感冒 163
 - 生姜大米粥 对胃寒呕吐有益 163
 - 姜汁莲藕粥 对抗春季感冒 163
- 咳嗽 164
 - 冰糖银耳雪梨粥 润肺止咳 164
 - 鲜藕百合枇杷粥 润肺, 止咳 165
 - 金桂糙米粥 止咳, 化痰, 散瘀 165
 - 莲子大米粥 防治咳嗽 165
- 便秘 166
 - 银耳木瓜糙米粥 促进肠蠕动 166
 - 松仁黑芝麻山药粥 健脾益胃, 润肠通便 167
 - 核桃百合杂粮粥 促进消化, 预防便秘 167
 - 牛油果香蕉麦片粥 促进消化, 降胆固醇 167
- 腹泻 168
 - 苋菜玉米面粥 调节胃肠道功能 168
 - 荔枝红豆粥 温补脾胃, 防止腹泻 169
 - 薏米山药粥 健脾渗湿, 滋补肺肾 169
 - 紫藤花粥 解毒, 止吐泻 169



女性美颜养生粥

——修炼高颜值、好气色

- 润肤养颜 170
 - 生姜豆芽粥 补养气血 171
 - 红米莲子粥 排毒养颜 171
 - 薏米红枣美颜粥 美白淡斑, 补血 171
- 祛斑美白 172
 - 红枣山药糙米粥 滋补脾胃, 养心安神 172
 - 红豆薏米粥 美白肌肤 173
 - 薏米百合红枣粥 润肤, 排毒 173
 - 麦片紫薯粥 抗衰补血 173
- 防皱抗衰 174
 - 奶香黑芝麻粥 防皱抗衰, 润泽肌肤 174
- 牛奶大米粥 防止肌肤干燥, 祛皱 175
- 苹果养颜粥 美容养颜, 排毒通便 175
- 黑豆蛋酒粥 活血, 抗氧化 175
- 乌发护发 176
 - 何首乌乌发粥 补肾强肝, 乌发 176
 - 八宝黑米粥 补充气血, 护发养发 177
 - 黑芝麻麦片枸杞粥 养血益气 177
 - 三黑乌发粥 补血, 乌发 177
- 丰胸美胸 178
 - 芋头猪骨粥 丰胸 178
 - 花生猪蹄粥 使胸部细胞细腻 179

黑芝麻木瓜粥 使乳腺畅通, 丰胸	179	红枣木耳粥 清胃涤肠	181
• 纤体塑身	180	山楂二豆粥 利尿消肿	181
芹菜芦笋粥 缓解便秘, 促进排脂	180	玫瑰燕麦粥 补气养血, 润肠排毒	181



不同人群粥

——悉心呵护全家人

• 幼儿	182	• 中老年	190
蛋黄大米粥 益智健脑	183	茄子粥 保护心血管	190
青豆蛋花粥 增进食欲	183	小麦糯米花生粥 安神养心	191
肉末紫菜粥 促进身体发育, 增强记忆力	183	绿豆银耳二米粥 清热解毒, 延缓衰老	191
• 男性	184	• 脑力劳动者	192
鹌鹑杏仁粥 补肾壮阳, 增强体力	184	核桃花生粥 健脑益智	192
羊骨红枣粥 强身补虚	185	三菇小米粥 提高记忆力, 补脑健脑	193
鸭肉芹菜蛋黄粥 清热, 补肺	185	松仁紫米粥 维护脑细胞和神经功能	193
茴香大米粥 促进消化, 增强肌力	185	• 体力劳动者	194
• 女性	186	扁豆糙米粥 强筋健骨, 增强体力	194
暖宫养生粥 健脾补血, 滋阴暖宫	186	黑豆粥 补肾强身, 提高精力	195
黑豆莲子红豆粥 滋阴补血, 益肝安神	187	生滚鱼片粥 补血益气, 利水消肿	195
红豆黑米醪糟粥 补血强身, 止痛经	187	桂圆黑豆姜汁粥 补充体力, 消除疲劳	195
阿胶粥 补血补虚	187	• 盯屏族	196
• 哺乳妈妈	188	海带豆香粥 缓解辐射造成的不适感	196
鲫鱼粥 滋阴补虚	188	玉米豌豆粥 护肝清热, 改善视力	197
乌鸡大米葱白粥 补虚强身	189	银耳猪肝粥 养肝明目, 润肤美容	197
花生红枣粥 补血安神, 预防早衰	189	羊肝胡萝卜粥 明目, 缓解视疲劳	197
小米红糖粥 补虚养胃	189		



四季强身粥

——向大自然要健康

• 春季	198	• 秋季	202
韭菜虾仁粥 保护视神经, 改善视力	199	雪梨大米粥 生津润燥, 清热化痰	202
菠菜粥 疏肝养血	199	二米银耳粥 润肺益气	203
猪肝绿豆粥 补肝养血, 保护视力	199	黑芝麻大米粥 滋阴润燥, 健脑益智	203
• 夏季	200	• 冬季	204
西瓜西米粥 清热润肺, 健脾美肤	200	黑米红枣粥 滋阴补肾	204
乌梅粥 生津解渴	201	猪腰大米粥 补肾养胃	205
薄荷粥 疏风散热, 镇痛止痒	201	羊肉萝卜粥 补肾强身	205
荷叶粥 消脂瘦身	201	白果羊肾粥 健脑补肾	205
• 附录 佐粥小菜	206		

喝对 粥膳 更养人

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.cnptongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

喝对粥膳更养人 / 杨力主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5019-8628-6

I. ①喝… II. ①杨… III. ①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 287717 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

责任监印: 马金路

整体装帧: 悦然文化

责任校对: 晋 洁

全案制作: 悦然文化

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: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8628-6 定价: 29.90 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

160501S1X101ZBW

一碗好粥，熨帖你的胃和心

粥，是中国人的一大发明，也是中国人的最爱。几千年前的《周礼》就有记载“蒸谷为饭，烹谷为粥”，说明粥在中国历史非常悠久。

《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。将五谷杂粮搭配蔬菜水果、畜禽肉等食材进行熬煮，做成粥，温心暖胃又养生，难怪中国人都爱喝粥。

常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可益寿延年。无论男女老少，粥都是很好的滋补品：让孩子消化好，让大人精气足，让老人少生病。甚至有人将其称为“天下第一补”。

本书对古今及四方粥膳做了全方位介绍，包括养生家常好粥、独家秘制的私房宴客粥、有滋又有味的粥店招牌粥……当然，还可以足不出户就能坐享八方美粥：广东粥、福建粥、绍兴粥、东北粥等。

简单美好的生活，从一碗好粥开始！本书中多种美味粥膳的妙配和巧烹方法，更让大家耳目一新。希望这本《喝对粥膳更养人》能给广大读者带来快乐和健康！

最后，祝14亿中国人健康长寿100岁！

杨力 (杨力)
2016.夏.于北京

一碗好粥，熨帖你的胃和心

粥，是中国人的一大发明，也是中国人的最爱。几千年前的《周礼》

就有记载“蒸谷为饭，烹谷为粥”，说明粥在中国历史非常悠久。

《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。将五谷杂粮搭配蔬菜水果、畜禽肉等食材进行熬煮，做成粥，温心暖胃又养生，难怪中国人都爱喝粥。

常喝粥不仅可以养五脏，防生病，还可益寿延年。无论男女老少，粥都是很好的滋补品：让孩子消化好，让大人精气足，让老人少生病。甚至有人将其称为“天下第一补”。

本书对古今及四方粥膳做了全方位介绍，包括养生家常好粥、独家秘制的私房宴客粥、有滋又有味的粥店招牌粥……当然，还可以足不出户就能坐享八方美粥：广东粥、福建粥、绍兴粥、东北粥等。

简单美好的生活，从一碗好粥开始！本书中多种美味粥膳的妙配和巧烹方法，更让大家耳目一新。希望这本《喝对粥膳更养人》能给广大读者带来快乐和健康！

最后，祝14亿中国人健康长寿100岁！

杨力 2016.夏.于北京

熬粥食材巧搭配

轻体强身、延年益寿

粥乃天下第一补，根本原因是将“五谷为养”的五谷杂粮集合在一起，四气五味的精华汇聚，可以开胃、促消化、预防便秘、调节脾胃、提高抵抗力，而且能搭配蔬果、畜禽、水果、坚果等食材，使功效得以加强和提升。先来介绍一下熬粥常见食材的营养搭配方法。

◎谷类+谷类



◎谷类+豆类



◎谷类+蔬菜



◎谷类+肉类



◎谷类+水果



◎谷类+坚果、干果



做好粥，喝对粥

13

细数粥膳的养生功效	14	煮粥好搭档	20
锅具先准备，好粥手到擒来	16	掌握好水和米的比例	22
定时电饭煲，预约做粥，快捷好吃	17	糖尿病患者如何健康喝粥	23
八大细节决定煮粥成败	18	喝粥也有禁忌	24

家常养生粥膳篇

25

Part1

原味五谷杂粮粥

——粗细搭配提高营养价值

• 大米 补中益气，健脾和胃	26	• 燕麦 调脂减肥，润肠通便	34
大米粥 和胃健脾，清肺止渴	27	燕麦双米粥 安神助眠，养胃	34
红薯大米粥 益气健脾，开胃消食	27	黑芝麻麦片粥 促进人体代谢	35
银耳大米粥 润肺止咳，养心安神	27	奶香麦片粥 生津止渴，滋润肠道	35
薏米绿豆粥 消暑解毒	27	麦片南瓜大米粥 排毒，降胆固醇	35
• 小米 益气补脾，和胃安眠	28	• 玉米 延缓衰老，降血脂	36
小米粥 益气，和胃	28	红薯玉米面粥 预防乳腺癌和结肠癌	36
二米粥 补脾养胃	29	玉米糗粥 促进肠蠕动	37
山药二米粥 健胃除湿，助眠	29	玉米粒粥 降低血液胆固醇浓度	37
牛奶二米粥 养心安眠	29	绿豆玉米粥 帮助消化，促进排毒	37
• 糯米 消渴止泻，滋补御寒	30	• 绿豆 清热解毒，解暑利水	38
糯米粥 补气益胃，益肺止咳	30	绿豆粥 降火消暑	38
百合糯米粥 补中益气，安神助眠	31	绿豆二米粥 清心安神，除烦助眠	39
银耳莲子糯米粥 滋阴补气	31	百合莲子绿豆粥 润肺止咳，滋阴润燥	39
高粱红糖糯米粥 祛湿消积	31	• 红豆 健脾利湿，散瘀血	40
• 薏米 健脾补肺，清热利湿	32	薏米麦片红豆粥 美白祛斑，益肝补血	40
大米薏米粥 健脾利湿，清热排脓	32	莲子花生红豆粥 预防贫血	41
玉米薏米粥 益心养神，健脾益肾	33	黑米红豆粥 活血补气	41
白扁豆薏米粥 健脾和胃，养心安神	33	桂花百合红豆粥 补血益气，养心安神	41

Part2

清新菜粥

——维生素、膳食纤维等抗氧化作用佳

• 芹菜 清热利湿，止咳祛痰	42	胡萝卜芹菜粥 预防过敏	43
芹菜粥 平肝降压	43	• 菠菜 润燥滑肠，清热除烦	44
芹菜小米粥 健脾益胃	43	小米菠菜粥 养肝明目	44

• 油菜 活血化瘀, 解毒消肿	45	藕香黑米粥 补血补虚, 润肤养颜	50
油菜大米粥 适合血瘀体质	45	甜藕粥 健脾止泻, 开胃助食	51
• 胡萝卜 健脾抗衰, 预防肿瘤	46	花生百合莲藕粥 清热润肺, 滋润皮肤	51
玉米胡萝卜粥 补肝明目, 消食化滞	46	莲子香藕二米粥 润肺养胃	51
五彩素营养粥 滋养肠胃, 滋润肌肤	47	• 山药 补脾养胃, 生津益肺	52
胡萝卜粥 保护眼睛健康	47	山药二米粥 养胃健脾, 防便秘	52
什锦糙米粥 通便排毒, 防治便秘	47	黄芪山药薏米粥 补脾, 利水除湿	53
• 南瓜 健胃助消化, 减肥降压	48	黑芝麻山药粥 固肾健脾, 滋养身体	53
南瓜小米粥 保护胃肠黏膜	48	山药枸杞糯米粥 健脾益胃, 润肺止咳	53
百合南瓜粥 补脾养胃	49	• 香菇 调节新陈代谢, 降压降脂	54
南瓜牛奶大米粥 增强体质	49	香菇脆笋粥 抗辐射, 排毒	54
板栗荞麦南瓜粥 益气补脾, 强健筋骨	49	糙米枸杞香菇咸粥 平衡免疫力	55
麦片南瓜粥 帮助胆固醇排出体外	49	口蘑香菇鸡肉粥 强筋骨, 延缓衰老	55
• 莲藕 清热生津, 凉血散瘀	50	荞麦香菇粥 减肥瘦身	55

Part3

咸香肉蛋粥

——蛋白质和脂肪滋补强身

• 猪肉 增强体力, 滋阴润燥	56	燕麦羊肉粥 暖身补虚	63
肉末胡萝卜二米粥 养肝明目, 健脾和胃	57	高粱羊肉粥 补血强身	63
菠菜瘦肉粥 补血, 促消化	57	山药羊肉粥 强健机体	63
猪肉香菇玉米粥 保护血管	57	• 鸡肉 滋阴养血, 益胃生津	64
西蓝花肉丸粥 增强体质	58	山药鸡蓉粥 健脾益胃	64
春笋排骨粥 助消化, 增强体力	58	鸡蓉玉米麦片粥 补精填髓, 抗衰老	65
番茄猪骨粥 补血强身, 美白润肤	58	鸭蛋黄鸡肉粥 滋养身体, 益气, 降火	65
菠菜猪肝粥 预防缺铁性贫血	59	干贝鸡丝粥 补充氨基酸	65
猪腰小米粥 补肾强腰, 开胃安眠	59	鸡丝小米粥 养血补虚	66
猪血大米粥 补血美容, 排毒养颜	59	香菇滑鸡粥 健脾开胃, 补脾益气	66
• 牛肉 益气血, 强筋骨	60	鸡肉木耳粥 增强体力, 清肠排毒	66
香菇牛肉粥 增强体质	60	• 鸭肉 补肾虚, 消水肿	67
牛肉滑蛋粥 补脾胃	61	胡萝卜鸭腿粥 滋阴益气, 明目补血	67
牛肉小米粥 益气补血	61	冬瓜鸭粥 调节代谢平衡	68
白萝卜牛肉粥 补虚养血, 滋补强身	61	嫩姜鸭粥 养胃生津, 温补驱寒	68
• 羊肉 补肾虚, 壮元阳	62	• 鸡蛋 补充气血, 健脑益智	69
胡萝卜羊肉粥 温补气血, 御寒补身	62	小米蛋花奶粥 补钙安神	69

Part4

海鲜粥

——丰富的DHA养护大脑和心血管

• 虾 补肾虚, 健筋骨	70	油菜虾仁粥 提高免疫力	71
虾蓉芥蓝粥 清心明目, 调节心脏功能	71	山药虾仁粥 补肾健脾	72
虾仁芹菜粥 补钙, 益智, 降压	71	蘑菇鲜虾粥 提高抗病力	72