

三高人群如何食粥保健康 让粥膳带着骨质疏松、糖尿病慢慢远去
让粥膳精心呵护女性的卵巢与子宫 更年期综合征的最佳粥膳食疗方
调理男性疾病 来自粥膳的关爱
粥膳帮你轻松赶走亚健康
美白淡斑、祛痘除皱、瘦身丰胸，粥膳同样可以做到
春、夏、秋、冬适时保养你的肝、心、肺、肾

粥膳

养生堂

药食同源

1000

例



养生堂膳食
营养课题组 编著
粥是世间第一补物
养生莫忘常食粥

图书在版编目(CIP)数据

粥膳养生堂1000例/养生堂膳食营养课题组编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.3
(彩读养生馆)

ISBN 978-7-5019-6151-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第149904号

责任编辑: 王秋墨

责任终审: 劳国强

策划编辑: 王恒中

装帧设计: 刘金华 旭 晖

文字编辑: 高新梅

美术编辑: 冯 静

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: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年3月第1版第2次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6151-1/TS·3592

定价: 29.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729

传真: 010-85111730

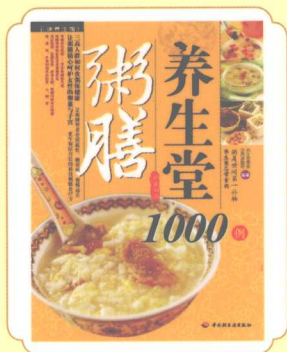
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

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读者服务部联系调换

80247S1C102ZBF



为全家人熬煮一锅 鲜香滋补的粥吧……

致读者



祖国传统医学十分重

视食疗养生保健，主张通过精神调养、食疗药膳、养生功法等综合措施以达到防治疾病、保持健康、延年益寿的目的。粥膳养生则是其中一法，其养生之道与传统中医理论如出一辙，符合“药食同源”的理论。

由专业医师、营养师、厨师加盟的本书编委会根据现代都市人的生活方式与体质特点精选了各类营养美味的养生粥谱，又在此基础上收录了众多古代医书中的粥膳食疗方。这

是一本生活中必备的保健养生手册，相信智慧的你一定不会错过！





- 出品人：耿潇男
- 策划人：gxnrheabook@vip.sina.com
www.ruiyabook.com

感谢读者选择了中国一线的生活图书，诚邀各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特……共同打造更多实用、科学、精美的健康生活书籍，欢迎和我们联系，快快加入我们的创作团队吧……

静物摄影：黄永军
菜肴摄影：于 笑
菜品设计及监制：陈绪荣
插图绘制：杨 培
文字统筹：高新梅
装帧设计：刘金华 旭 晖
美术制作：冯 静

彩读养生馆 3

粥膳 养生堂 1000例

感受传统中医 无微不至的呵护
体验粥膳养生 博大精深的内涵



养生堂膳食
营养课题组
编著

中国轻工业出版社

|| 目 录 ||

第一章 粥膳与养生

了解粥膳养生	8	认识五谷杂粮——粥膳的主角	18
粥膳的历史与发展	10	走近中药——不可缺少的粥膳成员	25
认识粥膳的种类	12	煮粥也有大学问	30
粥膳的养生功效	14	粥膳宜与忌	36

第二章 常用食物粥膳养生

五谷杂粮粥膳养生	38	鲜花类粥膳养生	48
蔬菜类粥膳养生	42	畜禽类粥膳养生	51
水果类粥膳养生	45	水产类粥膳养生	55





第三章 不同体质的粥膳养生

体质的形成与适合的食材	60	热性体质的粥膳养生	66
体质自测	62	实性体质的粥膳养生	69
寒性体质的粥膳养生	63	虚性体质的粥膳养生	72

第四章 增强体质的中医粥膳养生

养心安神粥膳养生	76	健脾胃粥膳养生	100
益气类粥膳养生	81	润肠类粥膳养生	104
补血类粥膳养生	85	清热类粥膳养生	106
滋阴类粥膳养生	89	散寒类粥膳养生	110
补肾壮阳粥膳养生	91	解表类粥膳养生	113
养肝护肝粥膳养生	95	利湿类粥膳养生	115
养肺护肺粥膳养生	98		



第五章 不同人群的粥膳养生

儿童粥膳养生	118	体力劳动者粥膳养生	129
孕产妇粥膳养生	122	脑力劳动者粥膳养生	132
中老年人粥膳养生	126		

第六章 常见疾病与身体保健的粥膳养生

血液及心血管疾病	136	消化系统疾病	158
贫血	136	胃痛	158
高血压	139	消化不良	160
低血压	143	胃及十二指肠溃疡	162
心脏病	145	肝胆病变	164
呼吸系统疾病	148	胆囊炎	164
咳嗽	148	胆结石	166
哮喘	151	脂肪肝	168
感冒	153	肛肠疾病	170
肺结核	156	便秘	170

痔疮	173	妇科疾病与保养	211
腹泻、痢疾	175	月经不调	211
代谢性疾病	177	痛经	214
糖尿病	177	子宫癌	216
高血脂	179	子宫肌瘤	218
骨科疾病	181	崩漏带下	220
骨质疏松	181	更年期综合征	222
关节炎	185	卵巢保养	224
骨折	187	男性疾病与保养	226
皮肤科疾病	189	阳痿	226
皮肤瘙痒	189	遗精	228
湿疹	191	早泄	230
痤疮	193	前列腺保养	232
擦伤、割伤	195	亚健康状态	234
五官科疾病与保健	197	失眠	234
中耳炎	197	健忘	236
眼睛保健	199	焦虑	239
白内障	201	神经衰弱	241
青光眼	203	精神抑郁	243
鼻炎	205	免疫力低下	245
口腔溃疡	207	疲劳	247
牙痛	209	食欲不振	249



第七章 粥膳美容

身体因素与健康美容	252	养发护发粥膳美容	263
粥膳养生与健康美容	253	牙齿保健粥膳美容	265
养颜润肤粥膳美容	254	亮眼明眸粥膳美容	267
抗衰老祛皱粥膳美容	257	减肥瘦身粥膳美容	269
排毒祛痘粥膳美容	259	丰胸粥膳美容	273
祛斑美白粥膳美容	261		

第八章 不同季节的粥膳养生

春季粥膳养生	276	秋季粥膳养生	282
夏季粥膳养生	279	冬季粥膳养生	285



计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

第一章

粥膳与养生

粥膳养生是一种传统的养生方式，它承袭了我国古代中医的养生理念，在历经各朝各代的发展之后，更加贴近了人们的生活。它告诉人们怎样吃更健康、怎样吃更美丽、怎样吃更长寿，使人们在进餐中实现了养生与保健。





了解粥膳养生

YANG SHENG

走进粥膳

粥又称“稀饭”，古代称为“糜”、“飣”，由米与大量的水或高汤熬煮而成，是最常见的食品。

粥在我国有着几千年的历史，我国人民自古就有食粥的习惯。当然随着人民饮食生活的不断丰富，粥的做法也不断发展，种类迅速增加，风味、口感不断多样化，粥逐渐具有了不同的功效。粥已不仅仅作为一种食物呈现在人们面前，而是更多地注入了养生的成分，日趋形成了人们常说的“粥膳”，这也正符合我国中医理论“药食同源”的主张。

粥的材料与营养

传统意义上的粥多由五谷杂粮制作而成，但随着粥膳养生的不断发展，人们在五谷杂粮的基础上，又不断增加了新的粥膳材料，包括蔬菜、水果、肉类、水产品和中草药等。

随着粥膳材料种类的增加，粥的营养成分也日渐丰富。粥除富含碳水化合物外，还含有大量的蛋白质、氨基酸、脂肪酸、多种维生素以及钙、铁、磷、锌等矿物质，能很好地满足人体对营养的需求。



可制作粥膳的食材十分丰富，五谷杂粮、蔬菜、水果、中草药、肉类、水产品都可烹制出美味的粥品。

适宜食粥的人群

从古至今，粥作为养生保健食品，其食用人群极为广泛，不论男女老少，不论何种体质，对粥都十分青睐。由于粥具有清淡、易消化的特点，因此很适合儿童、老年人、体弱多病及脾胃虚弱者食用。

古医书记载：“……五十岁，肝气始衰；六十岁，心气始衰；七十岁，脾气衰；八十



岁，肺气衰；九十岁，肾气衰；百岁，五脏皆虚。”由此看来，随着年龄增长，各个器官会逐渐老化，身体机能也随之衰弱，尤其到了老年阶段，健康状况日趋下降，新陈代谢减缓，抵抗病毒的能力下降，胃肠消化功能也逐渐减弱，因此老年人不能很好地吸收、利用食物中的营养成分，一旦生病，多表现为虚证。如果此时能恰当地运用粥膳，可以在一定程度上起到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。

喝粥的最佳时间

粥多在早晨进食，以适应人体肠胃空虚的生理特点。早晨喝粥“空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良”。当然不仅晨起宜食粥，苏东坡还提倡晚上进食白粥，认为它能“推陈致新，利膈益胃，粥后一觉，尤妙不可言”。

粥的保健与养生

粥适合搭配各种口味的食物，同时就具备了不同的养生功效。如：粳米粥可以养胃、补脾、止渴；小米粥能补气、益中、暖脾胃；绿豆粥具有清热解毒的功效；有些菜粥能滋阴补肾等。

合理地利用粥膳养生，能使人健康、强壮、延年益寿。正如清代《随息居饮食谱》中

所说：粥为世间第一补品，这是古人对粥膳养生的肯定。

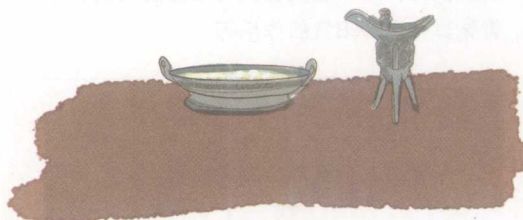
粥膳与疾病调养

传统中医一直认为粥膳对调养疾病有积极作用。

时至今日，由于人们不断受到不安全食品及垃圾食品的危害，饮食比例严重失衡，健康也受到了极大的危害，于是一些疾病悄然而至，如：肥胖症、脂肪肝、高血压、冠心病、糖尿病等。俗话说：药补不如食补。人们逐渐意识到了健康饮食的重要性，于是粥膳对疾病的调养作用越来越受到人们的重视。例如：胡萝卜粥对高血压有缓解作用；羊肉粥可以改善慢性气管炎等。

传统而时尚的养生之道

粥膳作为一种传统的饮食样式，承袭了我国古代中医的养生理念，使人们在进食中实现了养生与保健。如今，粥膳依旧是人们增强体质、养生保健、延年益寿、美容养颜的手段之一，逐渐在一些大中城市流行开来，被人们视为一种时尚的养生方式。





粥膳的历史与发展

LI SHI



追溯粥膳的源头

粥膳是我国特有的饮食文化，它的历史悠远而绵长，我国最早食粥的人可能是黄帝。有史书记载：黄帝好烹谷为粥，而利用粥膳食疗养生则始于西汉时期。一般认为，汉代司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》是最早记载粥膳具有食疗作用的书籍，书中记载了当时的名医用粥改善病症的事迹。而后在汉墓出土的多种医书中也有粥膳食疗的记载。可见，粥膳养生有着悠久的历史。

据资料记载，黄帝是我国历史上最早食粥的人。



东汉医书中的粥膳记载

东汉时期，利用粥膳调养身体有了新发展，不再只是前人用过的粥膳食疗单方，而是将粥膳与药物合用，出现了很多此类名方。东汉名医张仲景所著的《伤寒杂病论》中就曾记载了很多这类的名方，如“桃花汤”等，这类名方中均含有粳米的成分。而这里所说的“汤”并不是一般意义的“汤”，而是指将米煮熟后去渣所成的汤，事实上就是粥熬煮好之后所成的米汤。

隋唐时代的药粥方

隋唐时代的医学家秉承了前代人的医学传统，将粥膳养生继续发扬光大。隋代医书《诸病源候论》与唐代著名医学家孙思邈的《备急千金要方》中均记载了一些粥膳食疗方。而《备急千金要方》中还收录了民间常用的偏方。如：谷皮糠粥可改善脚气病；羊骨粥具有温补阳气的作用等。

宋代的宝贵积累

宋代时，粥膳养生较之前代，有了更大



的发展与进步,粥膳养生更为普遍,同时也积累了宝贵的粥膳食疗方。例如:《太平圣惠方》中记载了一百多个粥膳食疗方;《圣济总录》中也记载了一百多方;《养老奉亲书》中则收集了数十方适合中老年人养生长寿的粥膳食疗方。在这些书籍收录的粥膳食疗方中,有些配方至今仍在沿用,如苡蓉羊肉粥、生姜粥等。

金元时期的再发展

到了金元时期,粥膳养生也有了进一步的发展。据史书记载,医学史上著名的金元四大家之一的李东垣对粥膳食疗很有研究,在其著作中,他专门介绍了几十个最常用的粥膳食疗方。此外,还有人在《养老奉亲书》的基础上著成《寿亲养老新书》,其中收集了几十个粥膳食疗方。

粥膳养生不仅在民间大受欢迎,同时也得到了皇室宫廷的认可。元代宫廷饮膳方面的太医就曾收集过不少滋补强身、改善病症、养生延年的粥膳配方。

明清时代的粥膳

到明清时,粥膳养生有了长足的发展,在原有粥膳方的基础上不断增加了新的食疗方。

明代的粥膳养生已十分普遍。明代名医李时珍通过总结前人的医学理论,长期走访民间百姓,并结合自己的从医经验,编著了《本草纲目》一书,收录了更多的粥膳食疗方。而明代编撰的《普济方》共收录了近200个粥膳食疗方,是我国现存最大的一部方书。

清代,粥膳养生在明代粥膳方的基础上

又有了新的发展。清代著作《老老恒言》中记载了近百种粥膳养生方。

今日粥膳

随着粥膳发展至今,其种类不断翻新,功效也各有不同。不同季节、不同人群、不同体质的人均有各自不同的养生粥膳,而针对不同的病症也有不同的食疗方案。例如:有专门针对中老年人高血压、心脏病的粥膳;有针对女性月经不调的粥膳;有针对五官疾病的粥膳;有针对消化系统疾病的粥膳等。可以说养生粥膳的种类极其丰富,普及程度也今非昔比。由于粥膳养生被大众广泛接受,因此一些特色粥店便应运而生,从而进一步向前推进了粥膳文化的发展。

如今的粥膳虽然有地域的差异,南北方制作粥膳的食材也各有侧重,但无一例外都有着同一目的——养生。



粥具有一定的食疗功效。



认识粥膳的种类

ZHONG LEI

常见的粥膳种类

粥膳养生经历了几千年的发展，其花样不断翻新，种类也逐渐增多。粥的品种和档次今非昔比，各种风味的粥也屡见不鲜，如八宝粥、养颜粥、淡粥、甜粥、咸粥等，各式各样的蔬菜粥、水果粥、鲜花粥也层出不穷。

若想细分粥膳的种类，也要依据不同的划分原则。

依照形态分类

这种分类方法多见于古代。古人依照粥膳形态的不同把粥膳分为两类，即稀粥与稠粥。

稀粥

稀粥是以米加水直接烹制而成的，且是一种米少水多的粥，形态与稀饭相似，古代称之为飣。用来熬煮稀粥的米、水比例大致为1:20。

稠粥

稠粥也是以米加水烹制而成的粥品，但与稀粥不同的是，稠粥是黏稠的粥，米与水的比例大致为1:15。

依照原料分类

根据制作粥膳所用主要原料的不同，可将粥分为三大类，即白粥、食品粥和食疗药粥。

白粥

白粥是指将米加水直接烹煮而成的粥，多以五谷杂粮为主要原料。制作白粥常用的原料有：稻米、小米、玉米、小麦、燕麦、荞麦、薏米、黑米、黑豆、黄豆、赤小豆、绿豆等五谷杂粮。

古代医书指出：“五谷为养”。可见，由五谷杂粮制作而成的白粥，其养生作用不容忽视。每种粥品都有各自不同的养生功效，较为常见的粥膳养生功效包括：养心安神、滋阴、壮阳、清热、利湿、润肠、健脾胃等。

食品粥

食品粥是在白粥的基础上发展而来的，在原料的选用上增用了蔬菜、鲜花、水果、肉类、水产品等。由于白粥与增用的原料之间在性味上没有太大的偏差，作用较温和，因此较适宜老人、患病儿童及体弱多病者食用，常食此类粥膳能补充营养、增强体质、提高抗病能力。

食疗药粥

食疗药粥则是在白粥或食品粥的基础



粥

膳

与

养

生

上,加入中药烹制而成的。药粥常用的中药材包括:当归、人参、丹参、山楂、山药、白术、白果、甘草、神曲、枸杞子、冬虫夏草等。在制作药粥时,可将中药研成末后与米同煮成粥,也可将中药捣汁或煎汁代替水来煮粥。

药材的使用为粥膳带来了新的功效,可以针对具体的病症自行制作药粥。用中药煮的粥,功效比白粥与食品粥更为显著,有较好的养生功效。但应注意的是,在选用每一种中药前,一定要先了解自己的体质以及药材的特性与功能,或者咨询中医师。是药三分毒,任何药物都不能滥用,以免影响身体健康。

依照烹制方法分类

现代社会,根据烹制方法的不同,可将粥膳分为普通粥和花色粥两大类。

普通粥

普通粥的制作方法较为简单,主要分为煮粥和熬粥两种。

煮粥的方法:米淘洗干净,放在冷水中浸泡五六个小时,每500克米加水约3000~4000克,再用大火煮至熟透即可。

熬粥的方法:将米洗净后,加入冷水,再用大火加热至滚后,立即装入有盖的木桶内,盖紧锅盖,熬约2小时即可,用这种方法熬出来的粥味道较香。

花色粥

与普通粥相比,花色粥品种繁多,根据所用材料的不同,口味也有荤有素、有咸有甜。花色粥的做法也有两种。

一种做法是配料与米同时熬煮,但也要注意下料的先后顺序,用此方法制成的粥包括:绿豆粥、赤小豆粥、豌豆粥、腊八粥等。另一种做法是煮好米粥后再放入各种配料,用这种方法制成的粥有:鱼片粥、肉丝粥、鱼蛋粥等。

花色粥的名字随加入配料的不同而有所变化,一般加什么配料就叫什么粥,如苹果粥、鱼松粥、菠菜粥等。

