

中医脾胃病专家、食疗专家
国际(香港)保健养生学会客座教授

马汴梁医师主编



粥谱

祛脂排毒

马医生保健粥谱丛书

马汴梁 主编

融会中医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对祛脂排毒的要求精选药食两用粥谱
家庭养生保健的良师益友



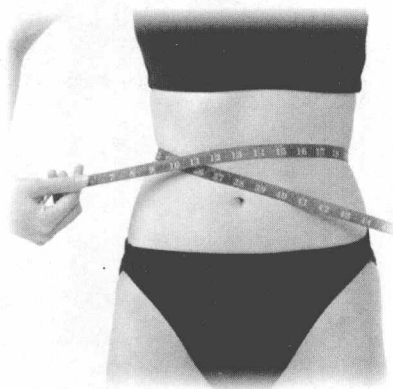
科学技术文献出版社

马医生**保****健**粥谱丛书

祛脂排毒

【粥谱】

主 编	马汴梁				
副主编	马宏伟	毋 宁			
编 委	马汴梁	马宏伟	王 丹	毋 宁	
	刘 欣	刘心想	伍 翀	李长乐	
	宋秀梅	袁培敏			



田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛脂排毒粥谱/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007. 1

(马医生保健粥谱)

ISBN 978-7-5023-5512-8

I. 祛… II. 马… III. ①粥-减肥-食谱 ②粥-毒物-排泄-
食谱 IV. TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139663 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/
100089

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

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

E-mail: stdph@istic. ac. cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 丁坤善

责 任 校 对 张叫喙

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 640×960 特 16 开

字 数 224 千

印 张 15. 75

印 数 1~6000 册

定 价 24. 00 元(2 册 48. 00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生保健粥谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具保健祛病功效的食疗粥谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

祛脂排毒

- 海带怀山药粥 /1
- 苡仁冬瓜瘦肉粥 /1
- 炒米茶粥 /2
- 薏米粥 /3
- 冬瓜瘦肉粥 /3
- 薏仁糙米粥 /4
- 玉米扁豆粥 /5
- 荷叶薏米陈皮粥 /5
- 裙带菜红蛤粥 /6
- 紫芹花生瑶柱粥 /7
- 鲤鱼汁粥 /7
- 枣芹粥 /8
- 海带粥 /9
- 大蒜粥 /9
- 山楂粥 /10
- 小米粉粥 /11
- 番茄粥 /11
- 五色豆粥 /12
- 桂花玉米楂子粥 /13
- 赤豆白茯苓粥 /13

- 灵芝肉丝燕窝粥 /14
- 什锦乌龙粥 /15
- 玉米粉粥 /15
- 茵陈荷叶粥 /16
- 怀山药胡萝卜粥 /17
- 怀山药藕粥 /17
- 怀山药白萝卜粥 /18
- 生姜豆芽粥 /19
- 怀山药豆浆粥 /19
- 生姜大蒜粥 /20
- 赤小豆南瓜粥 /20
- 紫苏大米粥 /21
- 白糖乌梅粥 /22
- 怀山药葛根粥 /22

降糖排毒

- 沙参玉竹粥 /24
- 羊肉鹌鹑蛋煲仔粥 /24
- 玉米莲子粥 /25
- 南瓜枸杞瓦罐粥 /26
- 三豆瓦罐粥 /26
- 玉竹香米粥 /27

祛脂排毒

粥谱

2

目录

- 黄精粳米粥 /28
- 枸杞叶粥 /29
- 玉米须山药粟米粥 /29
- 粟米鲫鱼粥 /30
- 燕麦南瓜粥 /31
- 燕麦糯米粥 /31
- 燕麦赤小豆粥 /32
- 魔芋粟米粥 /33
- 玉米咸羹 /33
- 玉米菠菜羹 /34
- 粟米苡仁豆羹 /35

利湿排毒

- 茅根粥 /36
- 冬瓜鲤鱼头粥 /36
- 冬瓜蚕豆壳粥 /37
- 怀山药豆腐粥 /38
- 赤豆乌龙粥 /38
- 赤小豆山楂粥 /39
- 茼蒿鸡子粥 /40
- 芝麻冬瓜粥 /40
- 茅根豆粥 /41
- 灯心花鲫鱼粥 /42
- 葵菜粥 /42
- 金石赤豆粥 /43
- 琥珀粥 /43

清热排毒

- 海带绿豆粥 /45
- 红玫瑰粥 /45

- 使君子茶粥 /46
- 姜茶乌梅粥 /47
- 苦瓜糯米粥 /47
- 决明降脂粥 /48
- 冬苋芜荑猪肉粥 /49
- 油菜粥 /49

凉血排毒

- 三红补血益颜粥 /51
- 生地枣仁粥 /51
- 槐花粥 /52
- 鲜藕粥 /53
- 荷叶肉丝粥 /53
- 清凉芥菜粥 /54
- 导赤清心粥 /54
- 木耳豆腐粥 /55
- 归参鳝鱼粥 /56
- 阿胶粥 /56
- 补益桂圆粥 /57
- 红颜连衣花生米粥 /58
- 金针鸡丝粥 /58
- 美颜养血粥 /59
- 美肤粥 /60
- 蟹肉粥 /61
- 生地黄精粥 /61
- 杞叶芹菜粥 /62

宣肺排毒

- 双叶公英粥 /63
- 虾仁芹菜粥 /63

祛脂排毒

粥谱

3

目
录

■生姜葱白粥 /64

■鸭蛋银耳粥 /65

■益肺清痰粥 /65

■木耳南瓜粥 /66

■百合杏红粥 /67

通便排毒

■地瓜粥 /68

■怀山药竹笋粥 /68

■怀山药白菜粥 /69

■红薯鸡蛋粥 /70

■苹果番薯粥 /70

■春笋胡萝卜粥 /71

■茭白双色粥 /72

■黄瓜松子煲仔粥 /72

■菜花粥 /73

■白菜玉米芝麻粥 /74

■三仁去斑粥 /74

■巴戟羊肉粥 /75

■首乌红枣粥 /76

■桑仁粥 /76

■核桃粟米粥 /77

■兔肉大蒜粥 /78

■蘑菇松子瓦罐粥 /78

■芝麻花生粥 /79

■黑芝麻粥 /79

■乌鸡胡桃粥 /80

抗衰排毒

■鸭蛋牡蛎粥 /81

■怀山药蘑菇粥 /81

■振海鱼翅粥 /82

■人参粥 /83

■黄精粳米粥 /83

■长寿八宝粥 /84

■柴鱼贵妃粥 /85

■鲜滑鱼片粥 /85

■固齿养颜羊骨粥 /86

■猪骨小麦粥 /87

■麦仁牛肉粥 /88

■黄花鱼茸粥 /88

■土豆牛奶蛋粥 /89

■胡桃鲜奶粥 /90

■牛肉粥 /90

■干酪粥 /91

■鸡蛋牛肉玉米粥 /92

■双凤壮阳粥 /92

■雄鸡粥 /93

■养心粥 /94

■龙眼枸杞粥 /94

■百合红枣粥 /95

■小麦红枣粥 /96

■红枣绿豆粥 /96

■甘麦大枣粥 /97

■浮小麦猪心粥 /98

■猪心粥 /98

■龙眼粥 /99

■酸枣仁粥 /100

■秫米龙眼粥 /100

■养心安神粥 /101

祛脂排毒

粥谱

4

目
录

- 远志枣仁粥 /102
- 甜茶粥 /102
- 参芪青豆粥 /103
- 抗衰老栗子桂圆粥 /104
- 仙人粥 /104
- 牡蛎发菜粥 /105
- 怀山芝麻粥 /106
- 补虚益气粥 /106
- 五仁粥 /107
- 扁豆花粥 /108
- 羊肾粥 /108
- 枸杞豉汁粥 /109
- 猪肾粥 /110
- 人参冰糖粥 /110
- 枸杞羊肾粥 /111

养颜排毒

- 五谷润肠粥 /112
- 糯米灵芝粥 /112
- 糖枣银耳粥 /113
- 人参黄芪粥 /114
- 麦皮牛奶粥 /114
- 梅花粥 /115
- 桂花栗子粥 /116
- 茉莉花糯米粥 /116
- 芦根绿豆粥 /117
- 排毒养颜粥 /118
- 木瓜粥 /118
- 红枣小米粥 /119
- 龙眼枣豆粥 /120

- 甜豆浆粥 /120
- 枣菊粥 /121
- 黑枣赤豆粥 /122
- 什锦甜粥 /122
- 菠菜粥 /123
- 猪肝粥 /124
- 鸡汁粥 /125
- 猪蹄粥 /125
- 花生鸡粥 /126
- 猪肝瘦肉粥 /127
- 地黄羊肉粥 /127
- 当归羊肉粥 /128
- 牛奶红枣粥 /129
- 香菇红枣粥 /130
- 黄花鱼猪血粥 /130
- 百合冰糖银耳粥 /131
- 追风粥 /132
- 美颜祛斑粥 /133
- 黄瓜生姜粥 /133
- 猪肾怀山药粥 /134
- 肉苁蓉粥 /135
- 红枣羊肉粥 /135
- 茉莉花粥 /136
- 美白菊花粥 /137
- 桃花粥 /137
- 百合杏仁粥 /138
- 赤小豆鸡内金粥 /139
- 悦颜消斑荷叶粥 /139
- 消斑粥 /140
- 三仁美容粥 /141

祛 脂 排 毒

粥

5

目 录

- 桃冬白杨粥 /141
- 高良姜粥 /142
- 桃仁祛斑粥 /143
- 薏苡仁浮萍粥 /143
- 养颜紫苋粥 /144
- 犀角花生衣粥 /144
- 八宝祛疮粥 /145
- 薏米百合粥 /146
- 枇杷薏米粥 /147
- 三仁海带粥 /147
- 丝瓜粥 /148
- 油菜粥 /149
- 鸡胗粉粥 /149
- 马齿苋粥 /150
- 青小豆粥 /151
- 生姜粥 /151
- 桃仁山楂荷叶粥 /152
- 杷叶菊花苡仁粥 /153
- 黑豆益母草粥 /153
- 脊肉粥 /154
- 柏子仁粥 /154
- 润肤麦冬粥 /155
- 滋燥营养粥 /156
- 燕窝冰糖粥 /157
- 红枣菊花粥 /157
- 润肤鸡汁粥 /158
- 润肤韭菜粥 /159
- 鸡子黄粥 /159
- 莲子粉粥 /160
- 鲤鱼赤小豆粥 /161
- 大枣合欢花粥 /161
- 大枣润肤粥 /162
- 牛奶芝麻粥 /163
- 桑椹葡萄粥 /164
- 除皱怀山药粥 /164
- 美颜抗皱鸭汁粥 /165
- 祛皱粥 /166
- 灵芝鹌鹑蛋粥 /167
- 美肤祛皱粥 /167
- 杏仁牛奶芝麻粥 /168
- 乌鸡肝粥 /169
- 肝粥 /169
- 胡萝卜粥 /170
- 苦瓜冰糖粥 /171
- 猪肝绿豆粥 /171
- 小鱼蛋花粥 /172
- 胡萝卜猪肝粥 /173
- 茶末稀粥 /173
- 桑椹粥 /174
- 菊苗粥 /175
- 菊花粥 /175
- 猪眼桂圆粥 /176
- 猪肝蛋粥 /177
- 桑芽粥 /177
- 苦瓜芹菜猪肉粥 /178
- 粳米凤头粥 /179
- 明目芹菜粥 /179
- 远志莲粉粥 /180
- 黄花鱼茸粥 /181
- 红枣仙人粥 /181

祛 脂 排 毒

粥

6

目 录

- 苡蓉羊肾粥 /182
- 黑糯米红豆粥 /183
- 黑豆首乌粥 /183
- 桑仁粥 /184
- 大麦羊肉乌发养颜粥/185
- 地黄羊肉粥 /185
- 小米番薯粥 /186
- 枸杞羊肾粥 /187
- 养颜海参粥 /187
- 黑豆小麦粥 /188
- 芡实粉核桃粥 /189
- 冬虫夏草糯米粥 /189
- 松子仁粥 /190
- 芝麻粥 /191
- 何仁二黑乌发粥 /191
- 菱角粉粥 /192
- 美发乌发粥 /193
- 羊脊骨粥 /193
- 首乌红枣粥 /194
- 地黄抗皱粥 /195
- 玉米胡萝卜粥 /195
- 西洋参大枣粥 /196
- 银耳蜜羹 /197
- 磁石猪腰粥 /201
- 怀山药薏米莲肉粥 /202
- 饴糖大米粥 /202
- 雪梨红枣瓦罐粥 /203
- 怀山药桂圆粥 /204
- 麦片红豆怀山药粥 /204
- 枸杞羊肾煲仔粥 /205
- 菠菜肉丝粥 /206
- 车前鹌鹑茶菇粥 /206
- 高粱粥 /207
- 白术麦芽粥 /208
- 皮蛋瘦肉粥 /208
- 苹果牛奶粥 /209
- 栗子粥 /210
- 五味粥 /210
- 麻雀粥 /211
- 鸡肝菟丝子粥 /212
- 狗肉鲜桃仁粥 /212
- 四味甜粥 /213
- 虾米粥 /214
- 怀山海参粥 /214
- 田鸡薏苡仁粥 /215
- 海鲜鱼粥 /216
- 韭菜粥 /216
- 淡菜皮蛋粥 /217
- 磁石羊肾粥 /218
- 山萸肉粥 /218
- 杞子养身粥 /219
- 猪肝猪腰粥 /220
- 枸杞鸡肝鱼片粥 /221

清补排毒

- 猪脾粥 /198
- 鳗鱼粥 /198
- 莲子粥 /199
- 三黑粥 /200
- 胡萝卜鸡肝粥 /200

■花生鸡粥 /221

疏风排毒

■牛蒡荆芥粥 /223

■菊花蜂蜜粥 /223

■杏仁粥 /224

解暑排毒

■苡仁冬瓜羹 /225

■绿豆玫瑰粥 /225

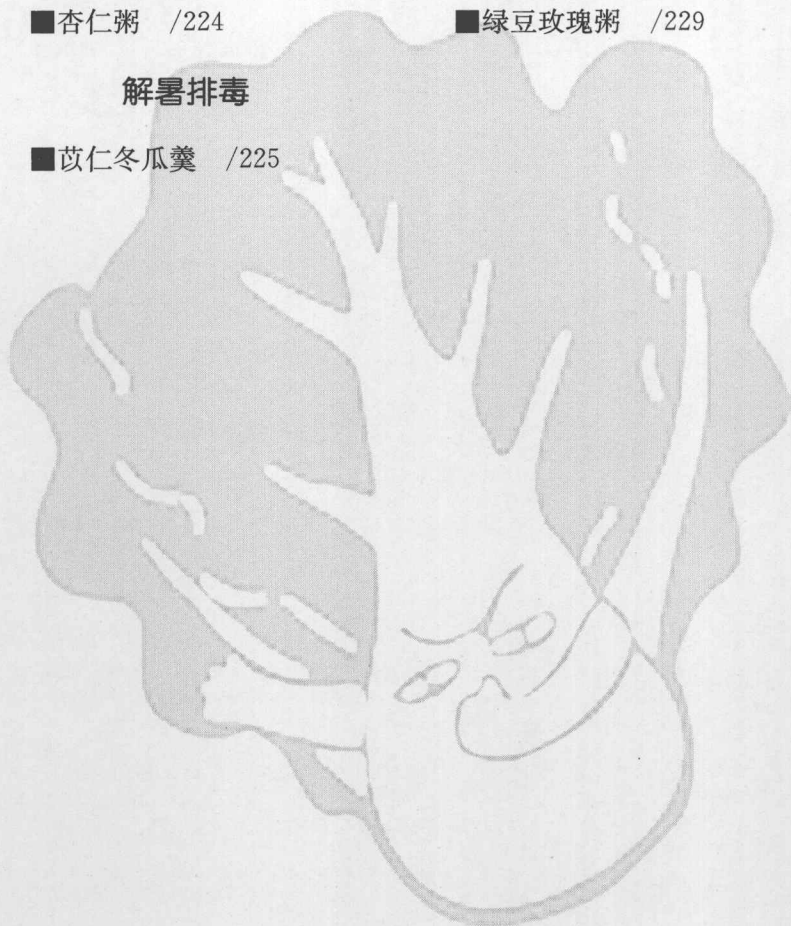
■太子石麦粥 /226

■太子麦味粥 /227

■银翘公英粥 /228

■猪肝绿豆陈大米粥 /228

■绿豆玫瑰粥 /229



粥谱

7

目
录

祛脂排毒



粥谱

1

祛脂排毒

海带怀山药粥

原料>>>>

水发海带 300 克,怀山药 100 克,粳米 50 克。

制作>>>>

(1)将怀山药削去皮,洗净,用多功能绞肉机磨碎。海带洗去泥沙,放入清水锅中,小火煮至熟烂,捞出,用绞肉机磨碎,粳米淘洗干净备用。

(2)将洗净的粳米放入锅内,加清水适量,先用旺火煮沸,再改用小火继续煮熟,待米快要熟烂时,加入怀山药、海带碎末煮烂成粥即成。

功效>>>>

此粥甘淡可口,具有健脾除湿、降脂减肥之功效。

温馨提示

制作过程中,海带煮透后才能在机器中绞碎,如不透也可用刀切碎,不碎不易食用;此粥可根据个人的品味加糖、加精盐均可,但不宜量大口重;海带甘寒,怀山药和粳米皆甘平,适用于所有的减肥者食用,尤其适用于中、青年肥胖者。

苡仁冬瓜瘦肉粥

原料>>>>

苡仁 30 克,冬瓜 150 克,瘦猪肉 50 克,绍酒 10 克,精盐 2 克,

祛脂排毒

粥

2

祛脂排毒

味精 3 克,胡椒粉 3 克。

制作>>>>

(1)将苡仁淘洗干净;冬瓜洗净,切成 2 厘米宽、4 厘米长的块;瘦猪肉洗净,切成 3 厘米见方的薄片;姜切片,大葱切段。

(2)将苡仁、瘦猪肉、冬瓜、生姜、大葱、绍酒同放炖锅内,加清水 1200 毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮 35 分钟,加入精盐、味精、胡椒粉即成。

功效>>>>

此粥利水,消肿,减肥。适用于肥胖患者食用。

温馨提示

苡仁煮熟后,其味道与普通大米相似,但较大米容易消化吸收,此粥既可充饥又有滋补作用。在夏秋季苡仁和冬瓜一起煮汤,既可以佐餐,又能清暑利湿。

炒米茶粥

原料>>>>

茶叶 20 克,大米 60 克,食盐少许。

制作>>>>

(1)先将茶叶、大米同放锅中炒至大米呈微黄色,再冲入开水 1 杯,煮沸 15 分钟,取汁调食盐数粒即成。

(2)趁热服饮,并卧床半小时,每日 1 次。

功效>>>>

祛脂解毒。适用于困倦乏力者,一般数天见效。

温馨提示

茶叶有减脂、兴奋神经、抗菌解毒、促进微血管弹性、抵抗原子能辐射和预防心血管疾病、解困去乏的功效。

薏米粥

原料>>>>

薏米 30 克,白糖适量。

制作>>>>

将生薏米置于沙锅内,加水适量,在武火上烧沸,然后用文火煨煮烂,加少量白糖即可食用。

功效>>>>

此粥甘淡可口,具有健脾除湿、降脂减肥之功效。

温馨提示

薏米其味甘淡性凉,有健脾补肺、清热利湿之功效。对脾虚及肺、水津气化失职、湿邪内扰者,薏米粥可益脾肺之气,并可清利水湿,虚胖痰多的肥胖者食之效果尤佳。

冬瓜瘦肉粥

原料>>>>

冬瓜 300 克,粳米 180 克,瘦猪肉 100 克,湿淀粉、盐、香油、葱花各少许。

制作>>>>

(1)将猪肉洗净,剁茸,加盐、湿淀粉拌匀;冬瓜削皮,洗净,切片。

祛脂排毒

粥谱

3

祛脂排毒

祛脂排毒

粥谱

4

祛脂排毒

(2) 粳米淘净入锅,加水适量煮约 25 分钟,放猪肉茸、冬瓜片,再煮 10 分钟,待粥液浓稠后即可盛出,淋上香油,撒上葱花即可。

功效>>>>

此粥不仅有滋养作用,而且还不会多长赘肉,适用于减肥者食用,对于尿不利或感身体燥热者,有很好的食疗功效。

温馨提示

冬瓜有利水、渗湿、减肥消脂的作用;瘦猪肉因比较清淡、含脂肪少,能滋阴、补气血。

薏仁糙米粥

原料>>>>

薏仁 50 克,糙米 50 克,猪肚 50 克。

制作>>>>

(1) 先将薏仁洗净晒干,碾成细粉,贮备用;猪肚洗净切成细丝。

(2) 取薏仁粉、肚丝与糙米一起下锅,水则依个人喜爱的浓稠度增减,先用武火烧沸后再用文火煨熬。

(3) 待猪肚、薏仁熟烂后,加入喜爱的调味品调味。

功效>>>>

祛脂减肥,此粥是一种低热量又可帮你消瘦的食品。

温馨提示

薏仁具有利尿消炎的作用,可以帮助排出体内多余的水分,改善水肿;而糙米中的食物纤维,则可促进胃肠蠕动,帮助消化;猪肚可补胃气。

玉米扁豆粥

原料>>>>

玉米 50 克,白扁豆 25 克,大枣 50 克。

制作>>>>

- (1)将玉米、白扁豆、大枣洗净浸泡水中待用。
- (2)将玉米、白扁豆、大枣连同泡水一起入锅内加水置火上煮成粥。

功效>>>>

具有利尿消肿、健脾和胃、消暑化湿之功。适用于营养不良性的水肿和肥胖患者。

温馨提示

玉米所含的玉米油,具有降低血脂、调节胆固醇和脂肪的正常代谢、防止衰老、美容减肥、通便等作用,故对治疗动脉硬化、冠心病、高血脂症、糖尿病有一定疗效。

荷叶薏米陈皮粥

原料>>>>

荷叶 10 克,薏米 15 克,陈皮 10 克,粳米 15 克。

制作>>>>

- (1)将所选材料洗净,将薏米、陈皮、粳米放入锅内煎煮。
- (2)开锅 20 分钟后再放入荷叶煮 5 分钟,待香气大出时即可熄火。

祛脂排毒

粥谱

6

祛脂排毒

功效>>>>

助消化,和健胃,降血脂。适用于高血脂而致肥胖症,胸闷憋气,体重倦怠、头晕。

温馨提示

荷叶性凉,微苦,有清热解暑的功效,《饮食治疗指南》中说:“荷叶粥升清、消暑、化热、宽中、散淤,适用于暑热、水肿等症。”荷叶对降血压、减肥功效尤其显著;薏米有利尿作用,也可治疗神经痛。

裙带菜红蛤粥

原料>>>>

干红蛤 2 个,干裙带 20 克,大米半杯。

制作>>>>

(1)将红蛤和裙带菜用水泡开之后拧净水分并切碎;将泡好的米加适量的水一起倒入粉碎机磨碎。

(2)以 1:10 的比例将米和水调好,加入裙带菜和红蛤同煮,煮好之后用盐调味。

功效>>>>

清血热、除水肿、利小便。适用于降脂减肥。

温馨提示

红蛤中含有丰富的蛋白质和铁质,能补血。裙带菜中含有丰富的蛋白质、琼脂和藻酸等,它对血毒、脱发和甲状腺症,具有极大的疗效。