



汉竹●健康爱家系列

粥全粥美

四季飘香的 400 道经典养生粥

黄斌 / 主编 汉竹 / 编著

美颜 瘦身 滋补

祛病 养生 益智

性福



北京出版社出版集团
北京出版社

粥全粥美

四季飘香的100道经典养生粥

黄斌 主编

汉竹 编著

北京出版社出版集团
北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

粥全粥美: 四季飘香的400道经典养生粥/黄斌主编 汉竹编著. —北京: 北京出版社, 2006. 10

ISBN 978-7-200-06649-4

(汉竹·健康爱家系列)

I. 粥… II. ①黄…②汉… III. 粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第125444号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹

全案策划

汉竹 ● 健康爱家系列

粥全粥美

四季飘香的400道经典养生粥

ZHOU QUAN ZHOU MEI

黄斌 主编 汉竹 编著

☐ 出版 北京出版社出版集团 北京出版社 ☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011 ☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社出版集团 ☐ 经销 新华书店 ☐ 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐ 开本 889×1194 1/24 ☐ 印张 7

☐ 2007年11月第1版 ☐ 2007年11月第1次印刷 ☐ 1—10 000 册

☐ ISBN 978-7-200-06649-4/TS·156

☐ 定价: 29.80元

质量投诉电话: 010-58572393

美颜瘦身

滋补祛病

养生 益智 性福



前言

说起粥，忽然想起一个颇为感人的故事：据说唐朝的军事家、统帅李绩不仅能征善战，而且为人不骄不躁，事亲至孝。年老辞官在家时，有一次，姐姐得了病，他天天亲自端茶喂药，悉心照料。一天，姐姐说想吃粥，他便亲自生火煮粥。谁知，一辈子都没做过厨房之事的李绩煮粥时，竟然把自己的胡须都给烧了。于是，姐姐就叫他以后不要再煮粥了。而他却感慨地说，他已经是日暮黄昏的人，亲自为姐姐熬粥的日子能有几天？这就是“煮粥焚须”的由来。后来，人们用这四个字来形容手足情深。

粥的历史源远流长，许多古代医学著作都有一些对粥的记载。李时珍在《本草纲目》中总共收了 50 多种粥品，清曹慈山的《养生随笔》中收录了 100 多种，可谓洋洋大观。国人千百年来一直爱吃粥并盛赞粥。人与粥的关系，就像粥本身一样，黏稠绵密，相濡以沫。

据养生专家研究分析，粥的热量是一般食物的一半以下，营养却是一般食物的数倍乃至更高。所以，粥已成为当今广大女性的钟爱，有的人善于钻研、尝试，把

粥的历史源远流长，许多古代医学著作都有一些对粥的记载。李时珍在《本草纲目》中总共收了五十多种粥品，清曹慈山的《养生随笔》中收录了一百多种，可谓洋洋大观。

粥当成一门艺术，做粥做出了粥“道”，品粥品出了粥美。无疑，这为生活增添了不少色彩。

在“世界美食之都”的中国，粥已经形成了一种特有的文化，它不仅是一种美食，而且具有多种功效，食疗价值甚高。我国历史上早就有“药食同源”之说。古人非常讲究“食疗”，而在食疗中，粥疗又是最普遍的。我国最早的医学百科全书《黄帝内经》里记载有：“药以祛之，食以随之；谷肉果菜，食养尽之。”这是对以药治病、以食扶正的药粥的精辟概述。药粥在加入某些具有一定药用价值的配料后，就变得不再普通了——它的价值大大提高。可以说，药粥不仅能够辅助治疗各种疾病，而且可以保健养生，使人延年益寿。

可以想象，在晚风习习的夜幕下，或在清悠闲适的周末，一边煲着精心配制的粥，一边看看书、听听音乐，是何等的惬意！待到粥香溢出时，美妙音乐与甜润粥香定会让你心情愉悦。然后，盛一碗香粥，坐下来细细品尝……那份悠然与舒缓是最难得的！



一碗美颜粥，一片温馨情，一段岁月浓浓……
美丽伊人在静静品味中渐渐绽放青春和光彩。
那一刻，所有的不悦都将化作灰色的记忆，
慢慢褪去……

目录

第1章 美颜之粥 1

招牌香粥 ● 胡萝卜粥	2
香粥谱	3
牛奶芝麻粥 / 三仁美容粥 / 四药鸡汤粥 / 菊花粥 / 薏米浮萍粥 / 仙人粥	
招牌香粥 ● 杏仁嫩肤粥	4
香粥谱	5
菜花粥 / 大枣合欢花粥 / 薏米杏仁粥 / 山莲葡萄粥 / 鲜藕粥 / 桃花粥	
招牌香粥 ● 红枣菊花粥	6
香粥谱	7
莲花糯米粥 / 天门冬粥 / 人参黄芪粥 / 豆浆粥 / 羊肝玉米面粥 / 芝麻山药粥	

招牌香粥 ● 银耳樱桃粥	8
香粥谱	8
莲子百合粥 / 甘麦大枣粥 / 红枣芦荟粥	
招牌香粥 ● 黄豆美容粥	10
香粥谱	11
地黄羊肉粥 / 地黄枣仁粥 / 茉莉花粥 / 甘蔗汁粥 / 桑葚粥	
招牌香粥 ● 玫瑰粥	12
香粥谱	13
枣仁桂圆粥 / 母鸡粥 / 阿胶白皮粥 / 薏米百合粥 / 龙眼枸杞粥 / 归苣红花粥	

招牌香粥 ● 希腊雪花粥	14
香粥谱	15
黄芪红糖粥 / 归芍粥 / 油菜粥 / 珍珠母粥 / 桃仁粥	
招牌香粥 ● 苹果粥	16
香粥谱	17
银耳菊花糯米粥 / 蒲公英粥 / 羊奶粥 / 黄瓜粥 / 绿豆粥	
招牌香粥 ● 珠玉二宝粥	18
香粥谱	19
麦冬粥 / 双豆百合粥 / 槐花糯米粥 / 银杞明目粥 / 薏米莲子百合粥	
粥与故事 何首乌的传说	21



第2章 瘦身之粥 23

招牌香粥 • **冬瓜粥** 24

香粥谱 25

荷花粥 / 虾皮香芹燕麦粥 / 翠花绿豆粥 / 山药莲藕芝麻粥 / 冬瓜赤豆粥 / 罗汉果粳米粥

招牌香粥 • **大蒜粥** 26

香粥谱 27

樱花虾糙米粥 / 荷叶茯苓粥 / 枇杷粥 / 豆浆粥 / 桑叶荷叶粥 / 海带粥

招牌香粥 • **山楂粥** 28

香粥谱 29

冬瓜鲤鱼头粥 / 茵陈荷叶粥 / 参苓粥 / 玉米瘦肉粥 / 青豆粥

招牌香粥 • **山药萝卜粥** 30

香粥谱 31

千娇百媚粥 / 健美牛肉粥 / 葵花子粥 / 赤小豆粥 / 槟榔粥

招牌香粥 • **黑木耳粥** 32

香粥谱 32

罗汉燕麦粥 / 豆蔻粥

招牌香粥 • **香果魔芋粥** 34

香粥谱 35

豌豆泥粥 / 黑芝麻糙米粥 / 荷叶绿豆粥 / 五皮粥 / 桂花山药粥

招牌香粥 • **什锦乌龙粥** 36

香粥谱 37

黑豆牡蛎粥 / 生姜粥 / 燕麦片粥 / 炒米减肥粥 / 芡实薏米粥

粥与故事 “荷花仙子”入凡间...39





第3章 滋补之粥 41

招牌香粥 ● 鹿肉粥 42

香粥谱 43

健胃益气粥 / 满堂彩八宝粥 / 龙眼枣花粥 / 莲肉粥 / 糯米阿胶粥

招牌香粥 ● 牡丹花粥 44

香粥谱 45

嫩豌豆小米粥 / 芝麻当归棒骨粥 / 白木耳粥 / 养血益神粥 / 榛子枸杞粥

招牌香粥 ● 百合红薯粥 46

香粥谱 47

皮蛋瘦肉粥 / 猪蹄粥 / 糯米莲子粥 / 益母草汁粥 / 菜肉粥 / 山药栗子粥

招牌香粥 ● 红枣莲子粥 48

香粥谱 48

菱粉粥 / 固肾润燥粥 / 莲藕粥

招牌香粥 ● 桂圆黑芝麻粥 50

香粥谱 51

糯米葱粥 / 鸭血鲫鱼粥 / 牛肚粥 / 枣仁粥 / 鸡肉皮蛋粥 / 百合沙参粥

招牌香粥 ● 桑葚果粥 52

香粥谱 53

合欢花粥 / 百莲绿豆粥 / 红枣苹果粥 / 周公八宝粥 / 鸡肝粟米粥 / 牛肉粥

招牌香粥 ● 三米桂圆粥 54

香粥谱 55

补虚正气粥 / 香菇粥 / 大枣小豆黑米粥 / 调经回乳粥 / 鸡蛋粥

招牌香粥 ● 冰糖燕窝粥 56

香粥谱 57

养肝粥 / 枸杞麦冬粥 / 芍药花粥 / 红枣山药粥 / 龙眼枣莲子粥 / 鲫鱼粥

招牌香粥 ● 猪肝菠菜粥 58

香粥谱 59

山药蛋黄粥 / 牛奶大枣粥 / 参芪白莲粥 / 红花当归粥 / 猪肾粥

招牌香粥 ● 南瓜牛奶粥 60

香粥谱 61

狗肉小麦仁粥 / 参芪龙眼粥 / 红花糯米粥 / 黄芪粳米粥 / 牛酥粥

粥与故事 益母草的由来 63

第4章 祛病之粥 65

招牌香粥 ● 冰糖百合粥 66

香粥谱 67

猪肚粥 / 红薯粥 / 菊花决明粥 / 益智仁粥 / 白果糯米粥

招牌香粥 ● 桂花粥 68

香粥谱 69

生地黄精粥 / 车前叶粥 / 松花淡菜粥 / 糯米小麦粥 / 冬瓜子粥

招牌香粥 ● 绿豆甘草粥 70

香粥谱 71

莲子酸枣粥 / 茴香粥 / 山药雪梨粥 / 桂花甘薯粥 / 木瓜粥

招牌香粥 ● 空心菜粥 72

香粥谱 73

豆豉羊髓粥 / 决明子粥 / 菊花山楂粥 / 紫甘蓝粥 / 黑豆益母粥

招牌香粥 ● 薏米粥 74

香粥谱 75

荆芥粥 / 泥鳅鱼茸粥 / 金银花粥 / 养阴黑白粥 / 高粱米粥 / 车前子粥

招牌香粥 ● 竹笋米粥 76

香粥谱 77

猪血鲫鱼粥 / 竹沥粥 / 牛肉大蒜粥 / 生梨甘蔗粥 / 椒面粥 / 香蕉粥

招牌香粥 ● 红豆花生粥 78

香粥谱 79

扁豆花山药粥 / 淮山内金粥 / 麦冬竹叶粥 / 雪梨白莲粥 / 生姜炒米粥

招牌香粥 ● 西瓜粥 80

香粥谱 80

羊肝红薯叶粥 / 杞实粥

招牌香粥 ● 芋头米粥 82

香粥谱 83

黄花菜粥 / 丝瓜肉丝粥 / 贝母粥 / 芹菜粥 / 甜浆粥 / 芦根粥

招牌香粥 ● 五仁粥 84

香粥谱 85

发汗豉粥 / 大米白鸭粥 / 苋菜粥 / 茵陈粥 / 牛蒡粥 / 胡椒粥

招牌香粥 ● 橘皮粥 86

香粥谱 87

杏仁粥 / 葱白粥 / 百合杏仁赤豆粥 / 良附粥 / 行气健胃粥

招牌香粥 ● 菠菜根粥 88

香粥谱 89

山药扁豆粥 / 白苡粥 / 猪肺薏米粥 / 冬菜粥 / 山丹桃仁粥 / 扁豆淮山粥

招牌香粥 ● 丝瓜粥 90

香粥谱 91

薏莲山药粥 / 马齿苋粥 / 番茄粥 / 百合杏仁粥 / 茉莉银耳粥

招牌香粥 ● 薄荷粥 92

香粥谱 93

罗汉果粥 / 神仙粥 / 四色粥 / 寒食粥 / 山楂麦芽粥 / 温肺止咳粥

招牌香粥 ● 荠菜粥 94

香粥谱 95

洋葱芹菜粥 / 黑豆活血粥 / 苍术猪肝粥 / 鸡冠花粥 / 鱼脑石鸡茸粥

招牌香粥 ● 桂参粥 96

香粥谱 97

大金钱草粥 / 黄连白头翁粥 / 赤桃归苓粥 / 加味栀子仁粥 / 薤白山楂粥

招牌香粥 ● 紫菜粥 98

香粥谱 99

加味三仙粥 / 复方鱼腥草粥 / 橘红粥 / 二陈二仁粥 / 冬笋粥

招牌香粥 ● 鲤鱼粥 100

香粥谱 101

加味花生粥 / 荔枝干煲粥 / 韭菜羊肝粥 / 绿豆红枣粥 / 淮山石莲粥 / 枣仁五味粥

招牌香粥 ● 生蚝芹菜粥 102

香粥谱 103

芹菜红枣粥 / 桑葚枸杞粥 / 木耳薏米粥 / 龙胆草粥 / 柴胡红花粥

粥与故事 玉米粥“进宫” 105

第5章 养生之粥 107

招牌香粥 ● 蜂蜜糯米粥 108

香粥谱 109

女贞子粥 / 黑木耳红枣粥 / 红枣桃仁粥 / 延年益寿粥 / 何首乌粥

招牌香粥 ● 黑豆粥 110

香粥谱 111

仙人粥 / 枸杞虾仁粥 / 黄豆芝麻粥 / 黄精粥 / 山楂枸杞粥

招牌香粥 ● 栗子粥 112

香粥谱 113

骨髓芝麻粥 / 楮实子粥 / 人参山药粥 / 二品粥 / 黑豆红枣粥 / 糯米灵芝粥

招牌香粥 ● 五谷健康粥 114

香粥谱 115

黄花鱼茸粥 / 芝麻花生粥 / 黄精瘦肉粥 / 补虚益气粥 / 山药枸杞粥

招牌香粥 ● 灵芝枸杞粥 116

香粥谱 116

龙眼莲子粥 / 鳖黑木耳白萝卜粥 / 干贝瘦肉粥

招牌香粥 ● 生滚牛肉粥 118

香粥谱 119

赤小豆枸杞桂花粥 / 草菇虾仁粥 / 大枣桂圆薏米粥 / 薰衣草牛奶粥 / 番茄花生小枣粥

粥与故事 姑娘打老翁 121



第6章 益智之粥 123

招牌香粥 ● 黑糯米粥 124

香粥谱 124

山药桂圆粥 / 鹌鹑枸杞粥

招牌香粥 ● 核桃猪腰粥 126

香粥谱 127

龙眼红枣粥 / 远志莲粉粥 / 枸杞红枣粥 / 猪骨番茄粥 / 山药芝麻粥

招牌香粥 ● 蛋黄粥 128

香粥谱 129

山药芡实粥 / 芝麻核桃益智仁粥 / 豆腐皮粥 / 桂圆莲子粥 / 荔枝粥

招牌香粥 ● 桂圆芡实粥 130

香粥谱 131

小麦鸡血粥 / 三珍米粥 / 鲜鱼粥 / 首乌猪脑粥 / 枣仁莲子粥 / 增智速泡粥

招牌香粥 ● 兔肉粥 132

香粥谱 133

核桃仁粥 / 猪肝粥 / 人参莲肉粥 / 牛奶玉米咸粥 / 花生粥

粥与故事 范仲淹“断齑画粥” 135

第7章 “性”福之粥... 137

招牌香粥 ● 韭菜粥 138

香粥谱 139

苡蓉鸡粥 / 鲜羊肉粥 / 茯苓莲子粥 / 冬虫夏草小米粥 / 海米菠菜粥

招牌香粥 ● 鹿角胶粥 140

香粥谱 141

熟地山药粥 / 枸杞叶粥 / 海参粥 / 羊骨粥 / 阴阳胡桃粥

招牌香粥 ● 狗肉粥 142

香粥谱 143

鹿尾粥 / 莼肉粥 / 仙茅金鸡粥 / 胡桃粥 / 金樱子粥

招牌香粥 ● 虾仁粥 144

香粥谱 145

人参粥 / 雄鸡粥 / 猪腰粥 / 枸杞粳米粥 / 腐皮白果粥

招牌香粥 ● 枸杞羊肾粥 146

香粥谱 146

鸡肝菟丝子粥 / 六味粥

招牌香粥 ● 乌鸡胡桃粥 148

香粥谱 149

鹿肾粥 / 黄精鹿角粥 / 鸽肉粥 / 梔子莲子粥 / 鹿鞭粥

粥与故事 男人雄风“神奇粥” 151



第1章

美颜之粥

在现实生活中，常常有许多女性朋友为面色无华、肌肤粗糙、斑点丛生或皱纹累累而烦恼不已，在用遍了五花八门的化妆品、尝尽了各种各样的美容方法之后，仍无济于事。孰不知，这些“症状”往往缘于五脏六腑的功能失调。因此，要想美容养颜，首先应调理脏腑的生理功能，重新焕发青春。

其实，日常生活中有很多方法可以改善你的皮肤，达到美容功效，食疗就是最切实可行的方法之一。当然，食疗方法也是林林总总。这里，主要谈粥。

粥，作为中国饮食文化的精粹之一，千百年来一直为大众喜爱并百吃不厌。粥的美味和营养，历来是文人们传颂的对象。据说，苏东坡在吃了豆浆中掺入无锡贡米熬煮的粥后，挥笔写下了“身心颠倒不自知，更知人间有真味”的诗句，将粥的“真味”留芳青史。粥的妙不可言体现在：它不仅味道鲜美，润喉易食，易于消化，而且可以调节胃口，增进食欲，补充多种营养，堪称营养保健佳品。更难得的是，很多种粥还有美容养颜的功效，从这一点来说，它可是打造女人优雅魅力的有力武器。

本章的“粥”让你喝出美白润滑、健康靓丽的容颜，这不是梦想。

招牌香粥

胡萝卜粥

防治雀斑，祛除痘痘

【配方】

新鲜胡萝卜2~3根，
白米50克。

【做法】

将胡萝卜切成小碎块，与米同煮做粥。晨起或晚餐作辅食。

【特色功效】

美白肌肤，红面色，
焕容光；宽中下气，利膈
健胃。

【妙手粥“道”】

原料普通，方法简便，
营养却十分丰富，而且是
美容养颜的佳品。

【禁忌提示】

胡萝卜与酒同食，会
在肝脏中产生毒素，引起
肝病。



美颜充电站

胡萝卜，又名红萝卜，作为蔬菜家族中的普通一员，它可是个“宝”：富含蛋白质、脂肪、糖类化合物(蔗糖、葡萄糖)、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酰、抗坏血酸、挥发油等多种成分。所以，胡萝卜又有“小人参”之称。

现代医学证实，胡萝卜不仅营养全面，还有很好的美容功

效。它含的 β -胡萝卜素可以抗氧化和美白肌肤，还可以清除肌肤的多余角质，对油腻痘痘肌肤也有治疗的功效；含有的维生素A原在体内可转化为维生素A，而维生素A具有滑润、强健皮肤的作用，并可防治皮肤粗糙及雀斑。

配方

做法

功用

禁忌

牛奶芝麻粥	三仁美容粥	四药鸡汤粥	菊花粥	薏米浮萍粥	仙人粥
甜杏仁150克,核桃75克,白芝麻100克,糯米100克(糯米先用开水浸泡30分钟),黑芝麻200克,淡奶250克,冰糖60克,枸杞、果料各适量。	桃仁、甜杏仁、白果仁各10克,鸡蛋1个,冰糖10克,粳米50克。	当归5克,川芎2克,红花1克,黄芪3克,粳米50克,鸡汤750克。	黄菊花5朵,糯米100克,白糖适量。	薏米20克,枸杞5克,麦冬5克,红枣6枚,茯苓10克,浮萍10克,粳米50克。	何首乌30~60克,粳米60克,红枣3~5枚,红糖(或冰糖)适量。
先将芝麻炒至微香,再与上述原料一起下锅煮沸至烂熟,加冰糖即可食用。每日早晚各食100克。	将三仁研为细末,粳米洗净,放入沙锅,加入适量清水,旺火煮沸;打入鸡蛋,改用文火煨粥;粥成时加入白糖调匀。可做早餐食用。	当归、川芎用米酒洗后切薄片,同黄芪、红花装入小布袋内,与鸡汤同入锅,加入适量水,小火煮15分钟;去药袋后放入洗净的粳米煮粥,米烂汤稠即可。温热服。	将菊花洗净,淘净糯米,入锅加水,煮成粥;待粥将成时放入菊花,再煮一两分钟,加入白糖即成。	将茯苓、浮萍、麦冬用纱布包煎,取汁,入薏米、枸杞、红枣、粳米同煮粥。可做早餐食用。	将何首乌用沙锅煎取汁,去渣后加入粳米、红枣,文火煮粥。待粥熟,加入适量红糖或冰糖,煮至糖溶化。
具补气养血、润肤养颜、延缓皮肤衰老及抗皱去皱之功效。	活血化淤,补气养颜,护肤美肤。老年人常服此粥能减少色素斑,延缓皮肤衰老。	理气、祛淤、补血。常食能使血脉和顺,颜面红嫩,皮肤润泽。对气滞血淤引起的面部黑斑有极佳的消除作用。	除胸热,安肠胃,利五脉,调四肢,养肝血,益颜色等。	滋阴养颜,润泽皮肤,活血通络,消斑去皱。适用于老年体质虚弱者,及面部色素沉着者。	养血益肝,固精补肾,健筋骨,乌须发,红润面容。
有乳糖不耐症的人不宜食用牛奶。	桃仁与白果有微毒,在入菜时,量都不宜过大。	红花是孕妇慎用药物,因此怀孕时不宜食用此粥。	患有糖尿病或血糖偏高的人在食用此粥的时候最好别加糖。	孕妇不宜食用薏米,易引起流产。	枣中含糖分丰富,糖尿病病人不宜吃枣过多。

杏仁嫩肤粥

抑制黄褐斑，延缓衰老

【配方】

大米100克，甜杏仁20个(去皮尖)。

【做法】

将大米加水适量，煮到快熟时放入甜杏仁，粥成即可。



【特色功效】

止咳调中，补气养颜，祛斑，去皱，延缓皮肤衰老。

【妙手粥“道”】

将甜杏仁研成泥状和淘好的大米一起用慢火煮烂，效果更好。

【禁忌提示】

苦杏仁有毒，是众人皆知的，但甜杏仁吃多了照样会中毒，因此不宜多吃。

美颜充电站

杏仁自古被公认为是美容佳品。据传古代四大美女之一的杨贵妃常用主要成分是杏仁的红玉膏来美容养颜。

杏仁又名杏实，富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。现代科学证明，甜杏仁含有的丰富的脂肪油、蛋白质、维生素A、

维生素E及矿物质，这些成分都对容颜大有裨益，它们能帮助肌肤抵抗氧化，抑制黄褐斑生成，使肌肤更加光滑细致，能给毛发提供所需营养，使秀发更加乌黑亮泽。

杏仁煮粥内服，不但有美容效果，而且味道甜美，作用也更为持久。常食杏仁食品，还能提高抵抗力，并能抗癌。

菜花粥	大枣合欢花粥	薏米杏仁粥	山莲葡萄粥	鲜藕粥	桃花粥
鲜菜花50克, 粳米50~100克, 红糖适量。	大枣12枚, 小麦仁60克, 甘草(干品)10克, 合欢花(干品)10克, 红糖30克。	薏米30~50克, 甜杏仁(去皮心)10克, 白糖适量。	生山药切片50克, 莲子50克, 葡萄干50克, 白糖少许。	粳米50克, 鲜藕50克, 白糖适量。	桃花少许, 粳米100克, 红糖30克。
将鲜菜花、粳米加水500克, 文火煮粥, 待粥稠时, 加入红糖、菜油, 表面见油为度。	先将甘草、合欢花洗净, 共煎汁; 洗净大枣、小麦仁, 将大枣、小麦仁、药汁及红糖一起放在沙锅内, 同煮成粥。	先将薏米煮至半熟, 放入甜杏仁, 粥成加糖即可。每天作早点食用。	将山药片、莲子、葡萄干同煮熬成粥, 放入白糖即可食。亦可将三物同蒸烂成泥, 加糖食之。	先煮米至半熟, 加入洗净之鲜藕片煮至粥熟, 加糖少许。晨起食之。	将桃花置于沙锅中, 用水浸泡30分钟, 加入粳米, 小火煮粥, 粥成时加入红糖, 拌匀即成。
菜花含有多种维生素、胡萝卜素及钙、磷、铁等矿物质, 对增强肝脏解毒能力, 促进生长发育, 细腻肌肤有一定作用。常服菜花粥可活血美容, 润肠通便。	益气健脾, 宁心安神, 除烦润肤。久用可改善情绪, 增进食欲, 并具使皮肤细白红润的功效, 亦可防止皮肤衰老, 减少皮肤皱纹。	美肌肤, 泽容颜, 延缓衰老, 祛斑退色素; 健脾祛湿, 除斑通痹。凡因脾不健运, 湿邪阻遏引起的肢体沉重, 面色无华者, 均可食用。	可焕颜悦色, 健美抗衰, 有使皮肤细嫩美白的作用。补中健身, 益脾养心。凡因心脾不足而引起的心悸气短, 面色黄白, 形体瘦弱等症, 皆可食用。	润肤养颜, 抗皱抑斑, 乌发须。生津止渴, 清肺凉血。凡因燥热、炽火伤耗津液而引起的口干舌燥, 烦渴欲饮, 甚至皮肤粗糙者皆可食之。	有血淤表现如脸色暗黑、月经中有血块、舌质显紫斑、大便长期干结者选用此粥, 既能消斑祛斑, 嫩白肌肤, 又可治疗血淤病症。
菜花与猪肺不宜同食, 同食易引起滞气。	该粥含糖分丰富, 糖尿病病人慎食。	杏仁营养丰富, 但食用时最好选择甜杏仁, 且不宜多吃。	山药忌不去皮, 否则会产生麻、刺口感。	藕性偏凉, 孕产期间及月经期间的女性不宜食用。	桃花味苦, 用量忌太多。