

精选 100 多种常见食材 煲出 700 多道养生粥膳
按体质、性别、年龄及不同季节、不同病症辨证调养

易学易做
贴心实用

养生粥

大全

百种食材搭配出千款好粥 一碗粥调养五脏六腑滋补全家

美食美味·老少皆宜·食疗养生·保健祛病

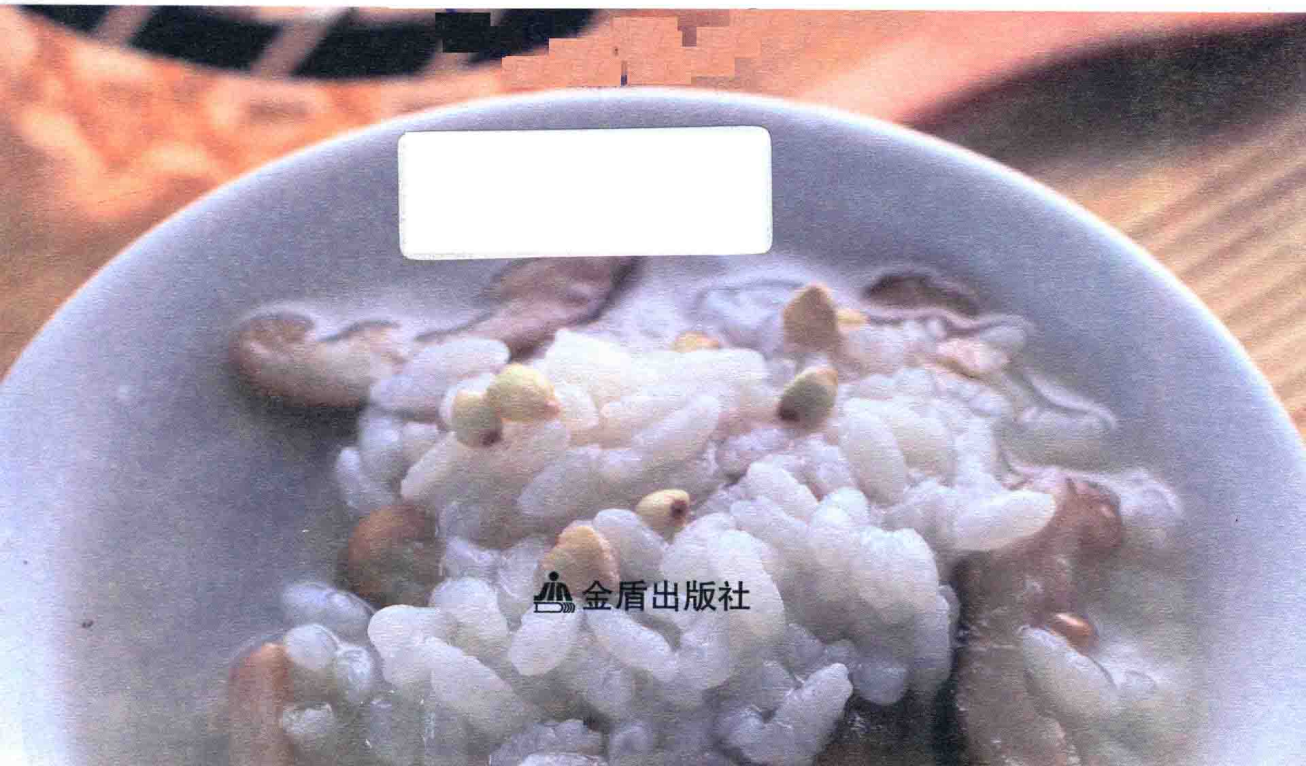
- 针对中国人的体质特征精心打造
- 全面呈现传统粥膳养生智慧
- 品种多样，步骤清晰，图文并茂，好学易做

肖玲玲 编著

· 每天一碗粥，健康乐无忧 ·

养生粥 大全

肖玲玲 编著



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生粥大全 / 肖玲玲编著 . — 北京 : 金盾出版社 , 2015.8

ISBN 978-7-5186-0299-5

I . ①养… II . ①肖… 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 (2015) 第 087916 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 27

2015年8月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言



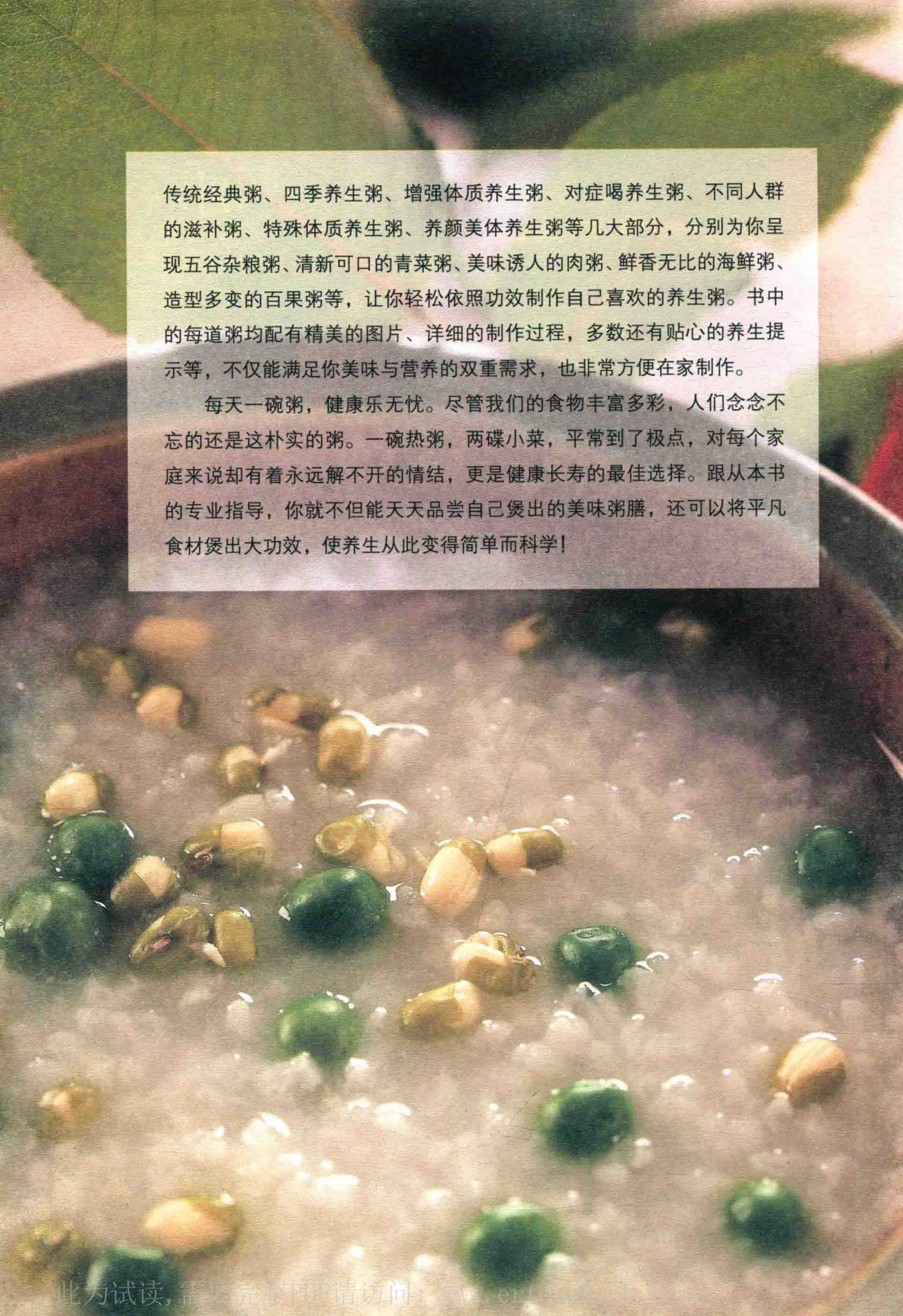
粥

被誉为天下第一补品，不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。《黄帝内经·素问》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”清代章穆的《调疾饮食辩》中说：“粥能滋养，虚实百病固己。若因病所宜，用果、菜、鱼、肉及药物之可入食料者同煮食之，是饮食即药饵也，其功更奇更速。”可见，以粥养生，在我国不仅历史悠久，且代代传承。

一年四季，在膳食中有粥，不仅可以调剂胃口、增进食欲，更可补充身体失去的水分，吸收营养成分。煮粥最大的好处是，配方可以多种变化，蔬菜、水果、肉类、海鲜、干果等都可以加到粥里去，食疗效果十分明显。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。千百年来，中国人就是用煮粥的方式，充分利用着自然食材的营养功效，通过时间和火候的作用，把食物的营养“熬”进粥中，将粥变成盛在碗里的美味“营养师”。

食用粥膳滋补养生，不会加重消化系统的负担，且不易导致肥胖，是现代最值得提倡的饮食之道。其优点具体来讲主要有以下几个方面：①通过美味可口的粥膳来养生，人们乐于接受，可让人们在享受美味可口食物的同时起到养生保健的作用，把养生保健、防治疾病寓于日常生活之中，有备无患，防病于未然。②运用粥膳养生防病，可减少服用药物，此法对年老体弱者、儿童及孕妇尤为适宜。③粥膳养生所选用的原料，多是日常食物、常用的中药，常见易得，且制作简单，既方便又实惠。④粥膳养生可根据不同人的体质、年龄、性别、职业，以及不同的季节、气候等因素，辨证选用食物组成，符合中医学的辨证思想和整体观念，因此是科学的养生保健方法。

本书从煲粥的基础知识入手，兼顾中医，精心挑选 700 多款粥品，按

A close-up photograph of a bowl of porridge. The porridge is a light, creamy beige color. It is topped with several green peas and yellow corn kernels. The background is slightly blurred, showing more of the porridge and some green leaves at the top of the frame.

传统经典粥、四季养生粥、增强体质养生粥、对症喝养生粥、不同人群的滋补粥、特殊体质养生粥、养颜美体养生粥等几大部分，分别为你呈现五谷杂粮粥、清新可口的青菜粥、美味诱人的肉粥、鲜香无比的海鲜粥、造型多变的百果粥等，让你轻松依照功效制作自己喜欢的养生粥。书中的每道粥均配有精美的图片、详细的制作过程，多数还有贴心的养生提示等，不仅能满足你美味与营养的双重需求，也非常方便在家制作。

每天一碗粥，健康乐无忧。尽管我们的食物丰富多彩，人们念念不忘的还是这朴实的粥。一碗热粥，两碟小菜，平常到了极点，对每个家庭来说却有着永远解不开的情结，更是健康长寿的最佳选择。跟从本书的专业指导，你就不但能天天品尝自己煲出的美味粥膳，还可以将平凡食材煲出大功效，使养生从此变得简单而科学！



粥膳的养生功效.....	2
认识五谷杂粮煮好粥.....	2
常喝养生粥保健的好处....	2
养生粥常用食材、药材....	3
养生粥材料	3
如何选购	6
如何制作养生粥及禁忌.....	8
选料	8
择水	8
掌握好火候	8
容器的选择	9
选择药物	9
煮粥的方法	9
喝养生粥的禁忌	10



大米粥	12
小米粥	12
高粱粥	13
燕麦粥	13
大米山药粥	14
红枣薏苡仁粥	14
百合薏苡仁粥	15



目录

青菜虾仁粥.....	15
干贝海带粥.....	16
皮蛋瘦肉粥.....	16



春季，清补升阳.....	18
花生松子粥.....	18
花生红豆陈皮粥	18
猪肉鸡肝粥.....	19
山药人参鸡肝粥	19
白菜鸡蛋大米粥	20
花生蛋糊粥.....	20
鸡蛋洋葱粥.....	21
胡萝卜蛋黄粥.....	21
韭菜虾仁粥.....	22
桃仁红枣红糖粥	22
夏季，清热消暑.....	23
鲫鱼薏苡仁粥.....	23
百合桂圆薏苡仁粥.....	23

绿豆粥.....	24
薏苡仁瘦肉冬瓜粥.....	24
海带杏仁玫瑰粥	25
薏苡仁鸡肉粥	25
当归薏苡仁补血粥.....	26
薏苡仁杏仁粥	26
红枣鸭肉粥.....	27
鲤鱼薏苡仁粥	27
鸭肉枸杞冬瓜粥	28
绿豆杨梅糯米粥	28
红豆麦片粥.....	29
双豆双米粥.....	29
红豆茉莉粥.....	30
秋季，生津润燥.....	31
鲳鱼豆腐粥.....	31
双瓜糯米粥.....	31
冬瓜白果姜粥.....	32
冬瓜蟹肉粥.....	32
红豆麦片粥.....	33
田七首乌葡萄粥	33
冬季，温补祛寒.....	34
萝卜豌豆山药粥	34
萝卜猪肚粥.....	34
猪肝糯米萝卜粥	35

香菇鹅肉糯米粥	35
羊肉生姜粥	36
火腿泥鳅粥	36



消除疲劳	38
红豆燕麦牛奶粥	38
生姜辣椒粥	38
牛奶红枣豌豆粥	39
皮蛋火腿鸡肉粥	39
防辐射	40
苦瓜番茄瘦肉粥	40
黑芝麻蜂蜜粥	40
大蒜红枣糯米粥	41
增强免疫力	42
红枣桂圆粥	42
银耳玉米沙参粥	42
桂圆黑豆姜丝粥	43
豆豉枸杞叶粥	43
猪骨稠粥	44
猪骨菜干粥	44
陈皮猪肚粥	45
鸡肉红枣粥	45
猪血黄鱼粥	46
鸡肉鲍鱼粥	46
枣参茯苓粥	47
元气粥	47
山药糯米粥	48
美味八宝粥	48

补益脾胃	49
高粱豌豆玉米粥	49
红薯玉米粥	49
茴香青菜粥	50
莲子麦仁粥	50
桂花鱼糯米粥	51
锅巴粥	51
陈皮白糖粥	52
大米神曲粥	52
花生杏仁粥	53
粳米姜粥	53
香菜鲑鱼粥	54
荞麦粥	54
冬瓜瘦肉枸杞粥	55
刺儿菜粥	55
宁心安神	56
红枣苦瓜粥	56
百合玉米蜂蜜粥	56
莲藕糯米甜粥	57
糯米银耳粥	57
核桃莲子黑米粥	58
柏仁大米粥	58
茯苓莲子粥	59
银耳枸杞粥	59
滋阴润肺	60
白果鸡丝粥	60
柿饼菜粥	60
甜瓜西米粥	61
贡梨粥	61
养肝补血	62
当归桂枝红参粥	62
枸杞猪肝粥	62
猕猴桃樱桃粥	63
生滚猪肝粥	63
玫瑰花鸡汤粥	64

鹿茸粥	64
桃花粥	65
双豆麦片粥	65
清热去火	66
牛腩苦瓜燕麦粥	66
红枣红糖菊花粥	66
补肾固肾	67
花生核桃芝麻粥	67
黑米红豆茉莉粥	67
香菇牛肉青豆粥	68
鸡翅大虾香菇粥	68
清肠排毒	69
白菜薏仁苡仁粥	69
红薯蛋奶粥	69
降压降脂	70
雪里蕻红枣粥	70
玉米火腿粥	70
红枣杏仁粥	71
豆芽玉米粥	71
薏苡仁豌豆粥	72
菠菜山楂粥	72
双菌姜丝粥	73
洋参红枣玉米粥	73
陈皮蚌肉粥	74
豌豆绿豆粥	74
延年益寿	75
淡菜粥	75
复方鱼腥草粥	76
猪肺毛豆粥	76
人参枸杞粥	77
生菜肉丸粥	77
生滚花蟹粥	78
梅肉山楂青菜粥	78
香菇双蛋粥	79
螃蟹豆腐粥	79

香菇鸡翅大米粥	80
桂圆藕片粥	81
天门冬粥	81
莜术粥	81
六味地黄粥	81
何首乌粥	81
海参芦荟粥	81
玉米红豆粥	82
鹅肉茄子粥	82
山药小米粥	82
灵芝老鸭粥	82



感冒	84
山药扁豆粥	84
芋头香菇粥	85
小白菜萝卜粥	85
南瓜红豆粥	86
空心菜粥	86
豆腐菠菜玉米粥	87
大蒜洋葱粥	87
葱豉粥	88
防风粥	88
辛荑粥	88
葱白粥	88
淡豆豉粥	88
神仙发散粥	88
菊花粥	89
生姜粥	89
双花粥	89

黄芪姜枣粥	89
石膏葛根粥	90
薄荷粥	90
石膏豆豉粥	90
竹叶粥	90
咳嗽	91
枇杷叶冰糖粥	91
枸杞牛肉粥	92
红豆枇杷粥	92
鸭肉玉米粥	93
牛肉南瓜粥	93
鸭腿萝卜粥	94
花生粥	94
鲫鱼玉米粥	95
青鱼芹菜粥	95
贝母粥	96
真君粥	96
松子粥	96
苏子粥	96
哮喘	97
核桃乌鸡粥	97
瘦肉豌豆粥	98
莲子葡萄萝卜粥	98
山药冬菇瘦肉粥	99
白果瘦肉粥	99
瘦肉西红柿粥	100
黑豆瘦肉粥	100
香菇白菜肉粥	101
白菜鸡肉粥	101
杏仁粥	102
半夏山药粥	102
蔗浆粥	102
石菖蒲猪肾粥	102
冠心病	103
菠菜玉米枸杞粥	103

枸杞木瓜粥	104
油菜枸杞粥	104
木耳枣杞粥	105
西红柿桂圆粥	105
木瓜葡萄粥	106
西红柿海带粥	106
豆浆玉米粥	107
玉米山药粥	107
莴笋粥	108
木瓜大米粥	108
高血压	109
燕麦核桃仁粥	109
干贝鸭粥	110
槐花大米粥	110
玉米核桃粥	111
陈皮黄芪粥	111
田螺芹菜咸蛋粥	112
鳕鱼蘑菇粥	112
香菇枸杞养生粥	113
淡菜芹菜鸡蛋粥	113
鸡肉芹菜芝麻粥	114
冬瓜竹笋粥	114
黑枣玉米粥	115
菠菜芹菜萝卜粥	115
丝瓜胡萝卜粥	116
黄瓜胡萝卜粥	116
木耳大米粥	117
双瓜萝卜粥	117
杏梨粥	118
土豆葱花粥	118
荷叶粥	119
松花淡菜粥	119
桃仁粥	119
决明子粥	119
菊苗粥	119

芹菜粥.....	119	高粱胡萝卜粥.....	135	羊肉虾米青菜粥.....	155
高脂血症.....	120	萝卜干肉末粥.....	136	鹌鹑瘦肉粥.....	156
红枣双米粥.....	120	瘦肉虾米冬笋粥.....	136	羊骨杜仲粥.....	156
红枣莲子大米粥.....	121	牛肉菠菜粥.....	137	猪肝黄豆粥.....	157
白萝卜山药粥.....	121	香葱冬瓜粥.....	137	猪骨黄豆粥.....	158
豆腐山药粥.....	122	冬瓜银杏姜粥.....	138	虾米包菜粥.....	158
燕麦南瓜豌豆粥.....	122	生姜猪肚粥.....	138	美味蟹肉粥.....	159
芝麻杏仁粥.....	123	豆豉葱姜粥.....	139	山药黑芝麻粥.....	159
虾仁干贝粥.....	123	生姜红枣粥.....	140	蟹肉香菜粥.....	160
萝卜包菜酸奶粥.....	124	生滚黄鳝粥.....	140	猪肉香菇粥.....	160
鸡肉香菇干贝粥.....	124	土豆芦荟粥.....	141	黑米花生粥.....	161
桂圆胡萝卜大米粥.....	125	苹果萝卜牛奶粥.....	141	悦肝粥.....	162
洋葱大蒜粥.....	125	肝炎.....	142	双耳粥.....	162
猪肺青豆粥.....	126	刺五加粥.....	142	枸杞鸡肾粥.....	162
紫菜豌豆肉末粥.....	126	天门冬米粥.....	143	柴胡疏肝粥.....	162
竹荪笋丝粥.....	127	板栗枸杞粥.....	143	类风湿关节炎.....	163
菊花决明子粥.....	127	枸杞南瓜大米粥.....	144	红枣大米粥.....	163
玉米须荷叶粥.....	127	覆盆子米粥.....	144	雪梨双瓜粥.....	164
山楂木耳粥.....	127	百合桂圆薏苡仁粥.....	145	百合雪梨粥.....	164
三七首乌粥.....	127	红枣首乌芝麻粥.....	145	芦荟白梨粥.....	165
双色大米粥.....	127	党参红枣黑米粥.....	146	牛奶芦荟粥.....	165
糖尿病.....	128	红枣玉米萝卜粥.....	146	豆腐木耳粥.....	166
党参百合冰糖粥.....	128	泽泻枸杞粥.....	147	桂圆大米粥.....	166
大米高良姜粥.....	129	猪腰枸杞大米粥.....	148	桂圆萝卜大米粥.....	167
肉桂米粥.....	129	黄花菜瘦肉枸杞粥.....	148	萝卜绿豆天冬粥.....	167
枸杞麦冬花生粥.....	130	猪腰黑米花生粥.....	149	山药萝卜莲子粥.....	168
山药芝麻小米粥.....	130	板栗花生猪腰粥.....	149	绿豆海带粥.....	168
南瓜山药粥.....	131	鸡蛋枸杞猪肝粥.....	150	豌豆枸杞牛奶粥.....	169
莲子山药粥.....	131	白菜薏苡仁粥.....	150	水果麦片牛奶粥.....	169
南瓜木耳粥.....	132	黑豆玉米粥.....	151	牛奶苹果粥.....	170
豆腐南瓜粥.....	133	胡萝卜山药大米粥.....	152	苹果提子冰糖粥.....	170
南瓜菠菜粥.....	133	胡萝卜薏苡仁粥.....	152	川乌粥.....	171
枸杞山药瘦肉粥.....	134	腰果糯米甜粥.....	153	牛膝叶粥.....	171
香菜胡萝卜粥.....	134	黑米黑豆莲子粥.....	153	木瓜粥.....	171
菠菜瘦肉粥.....	135	莲子糯米蜂蜜粥.....	154	双桂粥.....	171

肾 炎.....	172	陈 茗 粥.....	187	萝卜芦荟粥.....	201
鱼嘴粥.....	172	大麦米粥.....	187	干姜粥.....	202
商陆粥.....	173	便 秘.....	188	佛手柑粥.....	202
百合杏仁粥.....	173	大麻仁粥.....	188	茴香粥.....	202
鸭粥.....	173	山楂苹果大米粥.....	189	干姜附子粥.....	202
银花薏苡仁粥.....	173	山药莴笋粥.....	189	腹 痛.....	203
消化不良.....	174	绿豆玉米粥.....	190	鲫鱼红豆粥.....	203
白术猪肚粥.....	174	芹菜玉米粥.....	190	花椒粥.....	204
鸭肉粥.....	175	萝卜猪肚大米粥.....	191	桂圆肉粥.....	204
白菜鸭肉粥.....	175	萝卜洋葱菠菜粥.....	191	茱澄茄粥.....	204
猪肝枸杞粥.....	176	松仁粥.....	192	蒲公英金银花粥.....	204
黄芪荞麦豌豆粥.....	176	甜瓜粥.....	192	痢 疾.....	205
薏苡仁豌豆粥.....	177	五仁粥.....	192	山药黑豆粥.....	205
豌豆高粱粥.....	177	蜂蜜粥.....	192	豆芽豆腐粥.....	206
桂圆糯米粥.....	178	腹 泻.....	193	绿豆苋菜枸杞粥.....	206
红枣小米粥.....	178	山药薏苡仁白菜粥.....	193	红薯小米粥.....	207
香蕉粥.....	179	红枣薏苡仁粥.....	194	杨桃西米粥.....	207
葡萄干果粥.....	179	薏苡仁绿豆粥.....	194	失 眠.....	208
养生八宝粥.....	180	家常鸡腿粥.....	195	红豆核桃粥.....	208
水果粥.....	180	鸡腿瘦肉粥.....	195	莲子青菜粥.....	209
小米白糖粥.....	181	柿饼粥.....	196	桂圆核桃青菜粥.....	209
玉米楂子粥.....	181	附子粥.....	196	核桃红枣木耳粥.....	210
排骨玉米粥.....	182	椒面粥.....	196	樱桃麦片大米粥.....	210
玉米粉黄豆粥.....	182	乌梅粥.....	196	鸡蛋玉米瘦肉粥.....	211
胡萝卜玉米粥.....	183	金樱子粥.....	196	银杏瘦肉粥.....	211
肉末青菜粥.....	183	红枣粥.....	196	瘦肉生姜粥.....	212
土豆煲羊肉粥.....	184	胃 痛.....	197	黄鳝小米粥.....	212
大蒜鱼片粥.....	184	西蓝花香菇粥.....	197	胡萝卜粥.....	212
香菜杂粮粥.....	185	香菇葱花粥.....	198	柏子仁粥.....	213
大米竹叶汁粥.....	185	牛奶玉米粥.....	198	猪心粥.....	213
田鸡粥.....	186	黄花芹菜粥.....	199	桂枝甘草粥.....	213
槟榔粥.....	187	木耳山药粥.....	199	鳊鱼菊花粥.....	213
曲米粥.....	187	南瓜百合杂粮粥.....	200	夜交藤粥.....	213
香砂枳术粥.....	187	春笋西葫芦粥.....	200	生地枣仁粥.....	213
山楂粥.....	187	芦荟菠菜萝卜粥.....	201		

贫血.....	214
桂圆枸杞糯米粥.....	214
山药枣荔粥.....	215
桂圆莲子糯米粥.....	215
猪肝粥.....	216
核桃生姜粥.....	216
桃仁红米粥.....	217
红豆腰果燕麦粥.....	217
瘦肉猪肝粥.....	218
猪肉玉米粥.....	218
羊骨粥.....	219
鸡汁粥.....	219
动物肝粥.....	219
茅根红豆粥.....	219
痛经.....	220
红枣豌豆肉丝粥.....	220
红枣茄子粥.....	221
豌豆肉末粥.....	221
萝卜红糖粥.....	222
银耳桂圆蛋粥.....	222
陈皮眉豆粥.....	223
陈皮白术粥.....	223
桂浆粥.....	224
姜艾薏苡仁粥.....	224
桃仁粳米粥.....	224
吴茱萸粥.....	224
养血止痛粥.....	224
阿胶粥.....	224
月经不调.....	225
益母红枣粥.....	225
牛奶鸡蛋小米粥.....	226
鸡蛋麦仁葱香粥.....	226
鸡蛋生菜粥.....	227
冬瓜鸡蛋粥.....	227
桃仁生地粥.....	228

糯米阿胶粥.....	228
月季花粥.....	228
坤草粥.....	228
带下病.....	229
莲子百合糯米粥.....	229
糯米香蕉粥.....	230
莲子桂圆糯米粥.....	230
木瓜莲子粥.....	231
桂圆枸杞红枣粥.....	231
山药枸杞甜粥.....	232
山药赤豆糯米粥.....	232
花生银耳粥.....	233
花生红枣大米粥.....	233
山药荔枝糯米粥.....	234
银耳双豆玉米粥.....	234
鱿鱼猪骨核桃粥.....	235
金针菇猪肉粥.....	235
闭经.....	236
桂圆羊肉粥.....	236
羊肉南瓜薏苡仁粥.....	237
羊肉山药粥.....	237
羊肉包菜粥.....	238
红枣桂圆鸡肉粥.....	238
鸡肉枸杞萝卜粥.....	239
蛋黄鸡肝粥.....	239
鸡肝大米粥.....	240
鸡肝萝卜粥.....	240
红枣羊肉糯米粥.....	241
崩漏.....	242
枸杞牛肉莲子粥.....	242
红枣百合核桃粥.....	243
兔肉红枣粥.....	243
羊肉枸杞姜粥.....	244
羊肉薏苡仁萝卜粥.....	244
羊肉麦仁粥.....	245

羊肉豌豆粥.....	245
羊肉双色萝卜粥.....	246
羊肉芹菜粥.....	246
羊骨糯米枸杞粥.....	247
鸡肉豆腐蛋粥.....	247
鸡肉金针菇木耳粥.....	248
香菇鸡翅粥.....	248
鸡丝虾粥.....	249
鸡翅火腿粥.....	249
瘦肉青菜黄桃粥.....	250
山药藕片南瓜粥.....	250
山药青豆竹笋粥.....	251
南瓜薏苡仁粥.....	251
流产.....	252
青豆枸杞牛奶粥.....	252
山药人参鸡肝粥.....	253
黑枣高粱粥.....	253
百合板栗糯米粥.....	254
芋头红枣蜂蜜粥.....	254
鸡蛋紫菜粥.....	255
花生猪排粥.....	255
红枣鲫鱼粥.....	256
白菜鲤鱼粥.....	256
西红柿猪骨粥.....	257
鲤鱼冬瓜粥.....	257
豌豆豆腐粥.....	258
豌豆樱桃粥.....	258
鱼肉鸡蛋粥.....	259
美味排骨粥.....	259
妊娠呕吐.....	260
蛋奶菇粥.....	260
皮蛋玉米萝卜粥.....	261
生姜黄瓜粥.....	261
蛋花南瓜粥.....	262
安胎鲤鱼粥.....	262

菟丝子粥	262
妊娠水肿	263
玉米须大米粥	263
黑枣红豆糯米粥	264
莲子红米粥	264
扁豆玉米红枣粥	265
鲈鱼瘦肉粥	265
鲤鱼米豆粥	266
鲈鱼西蓝花粥	266
豌豆鲤鱼粥	267
鲜滑草鱼粥	267
产后缺乳	268
红薯粥	268
四豆陈皮粥	269
雪梨红枣糯米粥	269
西葫芦韭菜粥	270
香菇猪蹄粥	270
小茴香粥	271
红豆白糖粥	271
花生米粥	271
黄花菜瘦肉粥	271
产后恶露不净	272
芥菜大米粥	272
猪肉莴笋粥	273
洋葱豆腐粥	273
子宫脱垂	274
红枣红米补血粥	274
飘香鳝鱼粥	275
鳝鱼红枣粥	275
不孕症	276
绿豆糯米粥	276
蛋黄山药粥	277
鸡蛋鱼粥	277
红枣柠檬粥	278
杏仁花生粥	278

乳腺炎	279
豆腐杏仁花生粥	279
青菜罗汉果粥	280
三蔬海带粥	280
扁豆山药糯米粥	281
胡萝卜玉米罗汉粥	281
猪腰香菇粥	282
猪肚马蹄粥	282
小儿腹泻	283
茯苓红枣粥	283
粟米粥	284
参莲红枣粥	284
人参扁豆粥	284
糯米固肠粥	284
积滞痞积	285
茶叶消食粥	285
鳊鱼糯米粥	286
山楂神曲粥	286
胡萝卜大米粥	286
大麦粥	287
芋头甜粥	287
鸭蛋瘦肉粥	287
焦三仙粥	287
梨汁粥	287
香菇泥鳅粥	287
小儿遗尿	288
桂圆腰豆粥	288
萆薢银花粥	289
小儿缩泉粥	289
水陆二味粥	289
白果羊肾粥	289
小儿厌食症	290
橘皮粥	290
香菜大米粥	291
毛豆糙米粥	291

鲜藕雪梨粥	292
菠萝麦仁粥	292
砂仁粥	293
绿豆粥	293
参苓粥	293
莴笋花生粥	293
小儿流涎	294
韭菜枸杞粥	294
橙香粥	295
多味水果粥	295
流行性腮腺炎	296
猪肉紫菜粥	296
玉米须玉米粥	297
香蕉芦荟粥	297
小儿麻疹	298
五色大米粥	298
银菊葛根粥	299
莲叶绿豆粥	299
芦笋粥	299
香菜粥	299
水痘	300
香蕉菠萝薏苡仁粥	300
香甜苹果粥	301
核桃花生蛋粥	301
阳痿	302
细辛枸杞粥	302
龙凤海鲜粥	303
猪脑粥	303
芡实韭菜粥	304
肉苁蓉粥	304
鹿角胶枸杞粥	304
巴戟粥	304
淡菜韭菜粥	304
雀儿药粥	304

遗精.....	305
牛筋三蔬粥.....	305
猪腰枸杞粥.....	306
猪肚槟榔粥.....	306
鸭肉菇杞粥.....	307
枸杞鸽粥.....	307
早泄.....	308
苁蓉羊肉粥.....	308
芡实茯苓粥.....	309
龙骨粥.....	309
虾米粥.....	309
绿豆樱桃粥.....	309
慢性前列腺炎.....	310
毛豆香菇山药粥.....	310
白花蛇舌草粥.....	311
西瓜解暑粥.....	311
通草粥.....	311
淡竹叶粥.....	311
肥胖.....	312
菜菔子大米粥.....	312
燕麦枸杞粥.....	313
绿茶乌梅粥.....	313
麻仁葡萄粥.....	314
枸杞茉莉花粥.....	314
银耳山楂粥.....	315
五色冰糖粥.....	315
冬瓜银杏高汤粥.....	316
南瓜粥.....	316
白菜玉米粥.....	317
香蕉玉米粥.....	317
哈密瓜玉米粥.....	318
玉米红豆薏苡仁粥.....	318
萝卜橄榄粥.....	319
胡萝卜菠菜粥.....	319
芹菜红枣粥.....	320

香菇鸡肉包菜粥.....	320
白菜紫菜猪肉粥.....	321
薏苡仁瘦肉冬瓜粥.....	321
玉米鸡蛋猪肉粥.....	322
鸡丁玉米粥.....	322
樱桃冬瓜粥.....	323
荷叶白萝卜粥.....	323
花生淮山粥.....	323
海带淮山粥.....	323
淮山胡萝卜粥.....	323
白菜猪小肠粥.....	323
茯苓粳米粥.....	324
冬瓜子乌龙粥.....	324
冬瓜粥.....	324
红豆燕麦粥.....	324
田七蒜粥.....	324
包菜芦荟粥.....	324



幼儿.....	326
鲫鱼糯米香葱粥.....	326
海参鱼片粥.....	326
青少年.....	327
山药鸡蛋南瓜粥.....	327
美味鲈鱼大米粥.....	328
人参鲑鱼粥.....	328
鳕鱼花生猪骨粥.....	329
老年人.....	330
虾米小米粥.....	330
膏蟹粥.....	331
虾仁参芪粥.....	331
蟹肉鸡蛋粥.....	332
男性.....	333
猪腰枸杞羊肉粥.....	333
羊肉南瓜薏苡仁粥.....	334
羊肉当归黄芪粥.....	334
羊肾银耳粥降.....	335
女性.....	336
红枣枸杞白糖粥.....	336
燕窝灵芝粥.....	337
孕妇.....	338
扁豆山药粥.....	338
红枣鲫鱼粥.....	339
蔬菜蛋白粥.....	339
豌豆大米粥.....	340
芹菜枸杞叶粥.....	340
南瓜薏苡仁粥.....	341
豌豆高粱粥.....	341
山药菇枣粥.....	342
山药笋藕粥.....	342
产妇.....	343
莲藕豌豆粥.....	343
阿胶桂圆人参粥.....	344
阿胶枸杞小米粥.....	344
更年期综合征.....	345
甘麦红枣粥.....	345
洋葱青菜肉丝粥.....	346
韭菜猪骨粥.....	346
洋葱鸡腿粥.....	347
山楂猪骨大米粥.....	347
河虾鸭肉粥.....	348
苁蓉虾米粥.....	348
脑力劳动者.....	349
核桃健脑粥.....	349
松仁核桃粥.....	350

核桃腰果杏仁粥	350
核桃益智粥	351
桃仁枸杞米粥	351
黑豆山楂米粥	352
糯米黑豆粥	352
吸烟者及常在外就餐者	353
三黑白糖粥	353
桂圆参须粥	354
腊八粥	354



气虚体质	356
提气养生粥	356
鹌鹑猪肉玉米粥	357
鹌鹑花生三豆粥	357
黑米党参稠粥	358
皮蛋排骨花生粥	358
板栗白糖粥	359
板栗桂圆粥	359
陈皮花生大米粥	360
浮小麦粥	360
五味补虚正气粥	360
松子雪花粥	361
人参茯苓粥	361
黄芪粥	361
人参粥	361
银鱼粥	361
栗子粥	361
血虚体质	362
红米粥	362

红枣乌鸡腿粥	363
双莲粥	363
草鱼猪肝干贝粥	364
三豆山药粥	364
鸡心香菇粥	365
鸡心红枣粥	365
鱼胶糯米粥	366
韭菜西葫芦粥	366
首乌红枣粥	366
桂圆肉粥	366
羊肝粥	366
兔肝粥	366
党参小米粥	367
鱼干芋头粥	367
黑豆糯米粥	367
虾米菠菜粥	367
百合粥	367
牛奶粥	367
气血双虚体质	368
红枣当归乌鸡粥	368
参鸡粥	369
枸杞莲子乌鸡粥	369
桂圆莲苳粥	370
排骨虾米粥	370
冬菇鸡肉粥	371
枸杞煲鸡粥	371
参枣粥	372
海参粥	372
脊肉粥	372
黑米党参粥	372
阴虚体质	373
地黄粥	373
鲫鱼百合糯米粥	374
鹌鹑蛋猪肉白菜粥	374
绿豆莲子百合粥	375

山药薏苡仁白菜粥	375
猪肾粥	376
猪骨头粥	376
桑葚粥	376
石斛粥	376
阳虚体质	377
羊肉鹌蛋粥	377
狗肉枸杞粥	378
狗肉花生粥	378
麦仁桂圆糯米粥	379
乌鸡糯米粥	379
红枣鹌蛋糯米粥	380
白梨鸡蛋糯米粥	380
三宝蛋黄糯米粥	381
荔枝红枣糯米粥	381
羊肉锁阳粥	382
黑米瘦肉粥	382
鹿角粥	383
核桃粥	383
羊脊骨粥	383
山药羊肉粥	383
痰湿体质	384
绿豆三仁小米粥	384
三红玉米粥	385
玉米红豆薏苡仁粥	385
玉米片黄豆粥	386
玉米党参粥	386
湿热体质	387
鸡蛋萝卜小米粥	387
蘑菇墨鱼粥	388
鹌鹑麦仁大米粥	388
当归鹌鹑枸杞粥	389
鹌鹑蛋羊肉粥	389
鸡蛋红枣醪糟粥	390
鸡蛋虾仁粥	390

第8章

养颜美体养生粥



美容养颜.....392

泥鳅花生粥.....392

南瓜西蓝花粥.....393

桂圆玄参粥.....393

燕窝冰糖粥.....394

酸枣桂圆粥.....394

抗衰去皱.....395

豆皮瘦肉粥.....395

牛肉黄花蛋粥.....396

黄瓜猪肘粥.....396

豆腐羊肉粥.....397

龟肉核桃粥.....397

豆芽牛丸粥.....398

灵芝红枣鹌蛋粥.....398

消脂塑身.....399

豆腐香菇粥.....399

黄瓜松仁枸杞粥.....400

椰肉山楂粥.....400

萝卜燕麦糯米粥.....401

山药鹿茸山楂粥.....401

丰胸美体.....402

山药白菜减肥粥.....402

首乌红枣熟地粥.....403

首乌红枣粥.....403

甲鱼红枣粥.....404

红枣带鱼糯米粥.....404

无花果芦荟粥.....405

苹果萝卜牛奶粥.....405

美发乌发.....406

木瓜芝麻粥.....406

芝麻花生杏仁粥.....407

芝麻牛奶粥.....407

南瓜银耳粥.....408

芋头芝麻粥.....408

山楂玉米粥.....409

猪骨芝麻粥.....409

海带鸭肉枸杞粥.....410

海带芦荟粥.....410

黄豆蹄筋粥.....411

核桃首乌枣粥.....411

明目增视.....412

猪肝南瓜粥.....412

猪肝青豆粥.....413

猪肝菠菜粥.....413

猪肝瘦肉粥.....414

猪肝毛豆粥.....414

火腿菊花粥.....415

生菜虾粥.....415



第 1 章

粥是人间第一补品



粥膳的养生功效

◎认识五谷杂粮煮好粥◎

五谷杂粮是日常饮食的基础，但人们对其并不一定了解，对其养生功效更是知之甚少。其实，五谷杂粮才是真正的健康良药。五谷杂粮能够为我们的身体提供每日必需热量，具有保健养生、防病治病的功效。

◎常喝养生粥保健的好处◎

1 滋补养生

人们若想滋补养生，可以经常食用粥膳，特别是中老年人、儿童、孕产妇及体弱多病者，更需要通过日常生活的膳食来调养身体。中医认为，虚性体质的人如果能配以一些粥膳进行调理，并坚持长期食用，通过阴阳气血的调和，就会取得良好的食疗效果。

因此，人们可以通过自身的年龄特点、体质特征及身体各个器官的具体状况来进行粥膳调理与养生，从而达到保健的目的。

2 增强体质

在制作粥膳时所用的原料不同，粥品的功效也会有所区别，但总体上而言，粥是一种温和的调理性食物，它能保证主食的多样化，使营养摄入更平衡，从而增强了体质，保证了人体的健康。

3 祛斑养发固齿

由于光照日晒容易形成色斑，这给女性朋友带来了烦恼。若想使皮肤白嫩光滑，女性朋友可以经常食用一些具有淡化色斑功效的粥膳，可达到祛斑的目的。

有些女性朋友的头发非常干燥、枯黄，而且容易脱发掉发，此时可食用用芝麻、核桃等干果制作的粥膳，可以起到养护头发的作用。

牙齿的美观也是不容忽视的，平时可多食用一些对牙齿有保健作用的粥膳。

4 美容养颜

中医认为，美容养颜与人体的五脏六腑、气血都有着密切的联系，因此很多女性通过食用粥膳来美容养颜。当身体内部聚集的毒素无法排出体外时，就会出现皮肤问题，这时可食用一些具有排毒功效的粥膳进行调理，如果人体内部阴、阳、气、血失调而影响容颜时，也可以常食用具有养颜润肤功效的粥膳进行调理。还可以根据自身的体质和机体状况食用粥膳，从而清除机体衰老的自由基，除去皱纹，保持年轻。

5 抗饥饿

当粥膳进入胃和肠道后，会使胃和肠道扩张，产生饱腹感，机体就会发出已经饱了的信号，从而抑制再吃食物的欲望。这有助于糖尿病和肥胖者控制饮食。

6 减肥瘦身

如果人体内的脂肪堆积过多就会使人肥胖，不仅影响美观，严重时还可能危害到身体健康，引发肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病等疾病。中医认为，这些病症与人的饮食、情志、劳逸、体质等因素有关。因此，为了保持苗条身材，人们除了适当的锻炼身体，还可以合理安排每日的膳食，食用适当的养生粥膳，从饮食方面进行调理。

7 通便

用杂粮熬制的粥膳中含有丰富的膳食纤维，当膳食纤维吸水膨胀后，会令肠内容物体积增大，使大便变软变松，并且能促进肠道蠕动，缩短肠内容物通过肠道的时间，能够起到润便、治便秘和治痔疮的作用。