

J I A T I N G Y A O S H A N X I L I E

● 丛书主编：周文泉 赵余庆

家庭药膳
系列

● 李显华 邓晓梅 编著

降脂抗衰药粥

降脂降压药粥

◆ 红果粥 · 黑白木耳粥 · 芹菜粥
木耳山楂粥 · 茶叶粥 · 车前子粥……

抗衰延寿药粥

◆ 核桃仁芝麻粥 · 糯米大枣羊骨粥 · 虾仁粥
芝麻粥 · 何首乌粥 · 桑椹粥 · 枸杞子粥……

粥



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家 · 庭 · 药 · 膳 · 系 · 列

降脂



抗衰药粥

◎ 李显华 邓晓梅 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

家 · 庭 · 药 · 膳 · 系 · 列

降脂



抗衰药粥

◎ 李显华 邓晓梅 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

丛 书 主 编 周文泉 赵余庆
丛书副主编 许正杰 王玉琢 崔玉琴 顾悦善
编 委 会 (按姓氏笔画排列)
王月敏 邓晓梅 向绍杰 刘 伟 刘志贤
刘艳君 张 宏 张 冶 苏 珣 吴连菊
杜佳林 李显华 贾 冬 霍艳玲
摄 影 关 生 王 琳
制 作 艾 美 安 安

图书在版编目(CIP)数据

降脂抗衰药粥／李显华，邓晓梅编著．—沈阳：辽宁科学技术出版社，2001.1

(家庭药膳系列)

ISBN 7-5381-3323-2

I. 降... II. ①李... ②邓... III. 保健 - 食谱, 粥
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第55463号

出 版 者：辽宁科学技术出版社
(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码110003)

印 刷 者：辽宁美术印刷厂

发 行 者：各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/32

字 数：33千字

印 张：2.5

印 数：1~5000

出版时间：2001年1月第1版

印刷时间：2001年1月第1次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：庄庆芳

版式设计：于 浪

责任校对：张丽萍

定 价：14.00元

邮购咨询电话：024-23284502

目 录

一 降脂降压药粥



红果粥 / 4
香蕉粥 / 6
胡萝卜粥 / 8
芹菜粥 / 10
紫菜粥 / 12
木耳山楂粥 / 14
香菇粥 / 16
杞子萝卜粥 / 18
双豆降压粥 / 20

玉米豆粥 / 22
黑白木耳粥 / 24
决明子粥 / 26
菊花粥 / 28
赤小豆粥 / 30
车前子粥 / 32
茶叶粥 / 34
夏枯草粥 / 36
海参粥 / 38

二 抗衰延寿药粥



(一) 补钙
核桃仁芝麻粥 / 40
糯米大枣羊骨粥 / 42
虾仁粥 / 44
菠菜粥 / 46
(二) 润肠通便
芝麻粥 / 48
核桃粥 / 50
麻仁粥 / 52
蜂蜜粥 / 54
松子仁粥 / 56
黑芝麻山药粥 / 58

黄芪红薯粥 / 60
白术粥 / 62
(三) 补肝肾、健脾胃
枸杞子粥 / 64
何首乌粥 / 66
桑椹粥 / 68
安神粥 / 70
香菜粥 / 72
神仙粥 / 74
生脉粥 / 76
薏苡仁粥 / 78

一、降脂降压药粥

红果粥

山楂5~6枚(可用市售的山楂,也可用药店的山楂),大米100克,沙糖一匙。

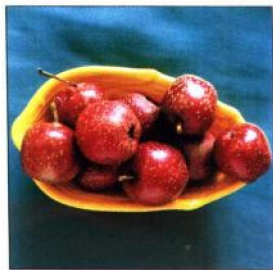
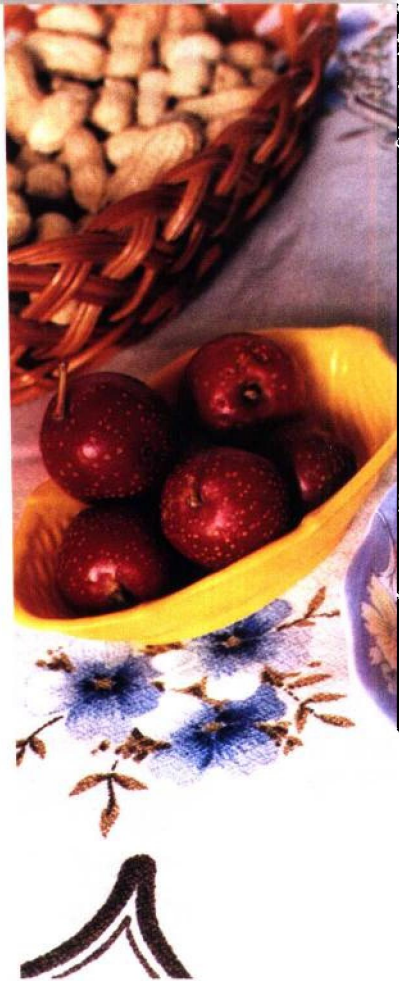
先将山楂入沙锅煎取浓汁,去渣,然后加入粳米、沙糖煮粥。

山楂粥酸甜,可作上下午点心服用,以7~10天为一疗程。

山楂含有山楂酸、维生素等物质,具有开胃消食、散瘀血功效,除有促进消化作用外,还具有降低血脂、降血压、抗心律不齐等作用,所以经常服食山楂粥可预防和治疗老年心血管疾病。

不宜空腹食用,脾胃虚弱者慎用。

《粥谱》。



山楂



大米



将山楂放入锅中



煎煮 10 分钟



香蕉粥

香蕉两条，糯米（江米）100克，冰糖适量。

将米洗净，放入开水锅里大火烧开，加入去皮的香蕉丁和冰糖，熬成粥即可。

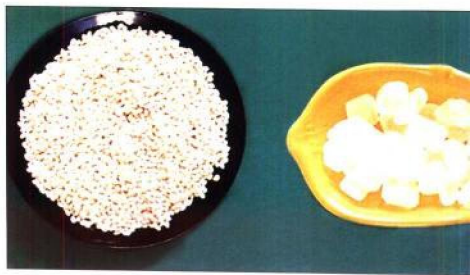
温热服。

脾胃虚寒便溏者不宜多服。

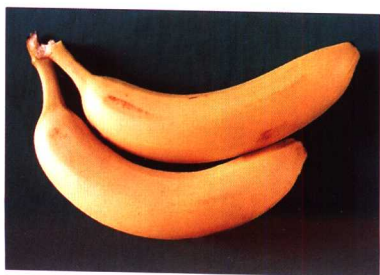
香蕉性味甘寒，有润肠、通便、解酒毒及降低血压的作用。与健脾益胃的糯米煮粥，是高血压、动脉硬化的最佳辅助疗法。

《中国药粥谱》。

香蕉生食能清脾肺之客热，生津止烦渴，润肺滑肠。炖熟连皮食之，治疗痔疮便血有效。



糯米 冰糖



香蕉



将香蕉切成丁

胡萝卜粥

胡萝卜 2~3 根，大米 50 克。

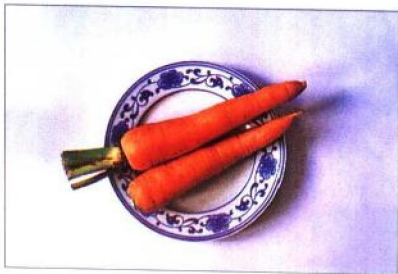
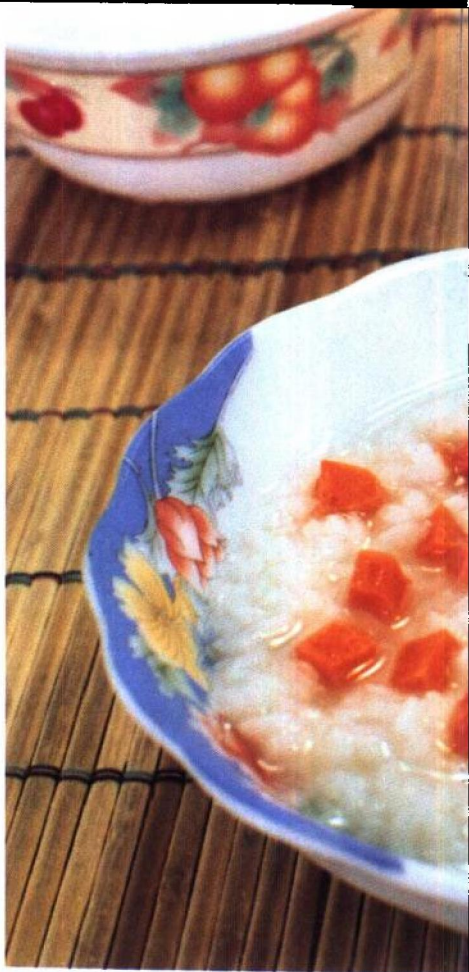
将胡萝卜切成小碎块与米同煮作粥。

可供早晚餐服食。

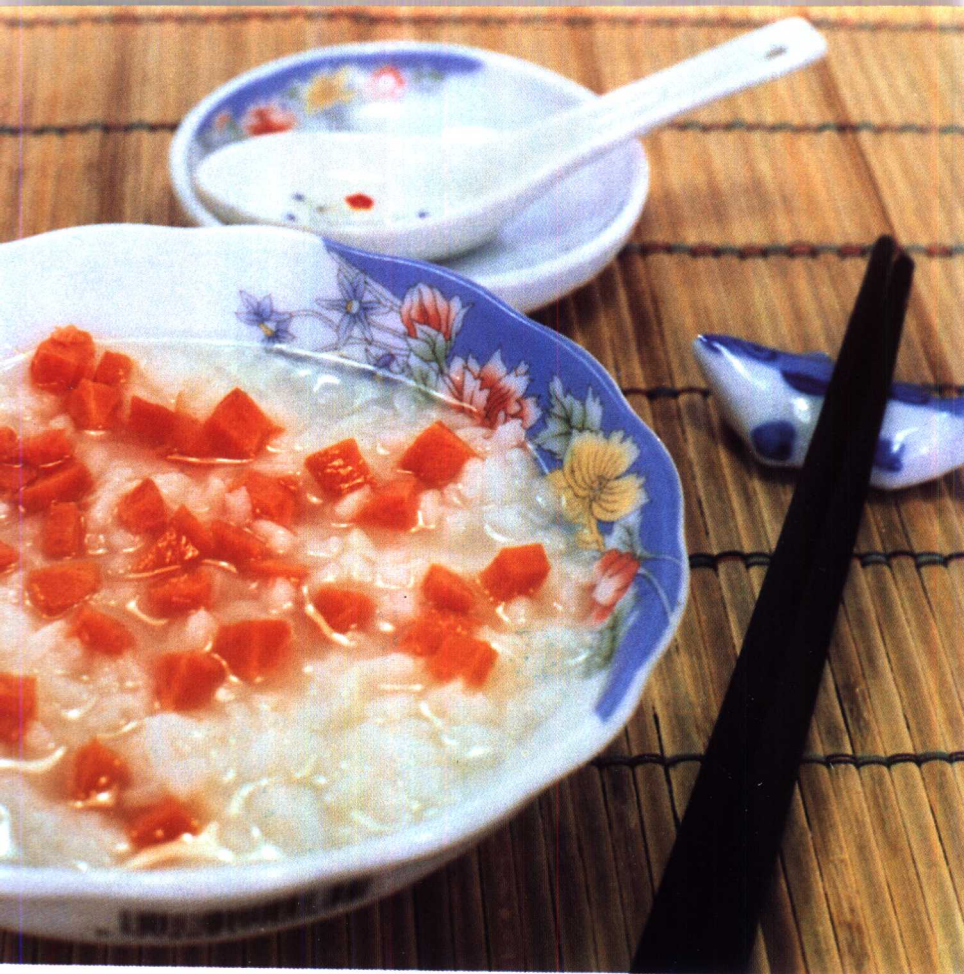
胡萝卜具有健脾化滞、润肠通便等功效。富含大量维生素 A，并含有一种能降低血糖、降低血压的成分。凡中、老人患高血压、糖尿病时，可长期食用胡萝卜粥。

《本草纲目》。

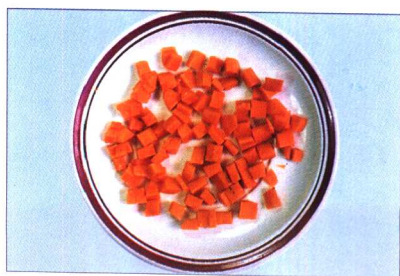
据报道：每天吃一份胡萝卜者比不吃者中风发病率低 68%。这主要得益于胡萝卜素，它可以转化成维生素 A，防止胆固醇在血管壁上积结，保持脑血管通畅从而防止中风。



胡萝卜



大米



将胡萝卜切成丁

芹菜粥

新鲜芹菜60克，粳米50~100克。

每次取新鲜芹菜(含叶)60克，洗净，切碎，粳米50~100克，入沙锅内，加入水600毫升左右，同煮为菜粥。

每天早、晚餐时，温热服食。

芹菜可清热利湿、清热平肝、降低胆固醇。据报道：每100克芹菜中含蛋白质2.2克，钙8.5克，磷8.5毫克，铁8.5毫克。药理研究表明，芹菜提取物中含有芹菜乙素，具有明显的降低血压的作用。所以高血压、冠状动脉粥样硬化等患者食用芹菜粥，有降低血压、醒脑提神、治疗神经衰弱的作用。

《本草纲目》。



粳米 芹菜



芹菜末



芹菜与米共煮

紫菜粥

干紫菜9克，粳米60克，猪肉末30克，麻油9克，精盐、味精、胡椒粉少许，葱花少许。

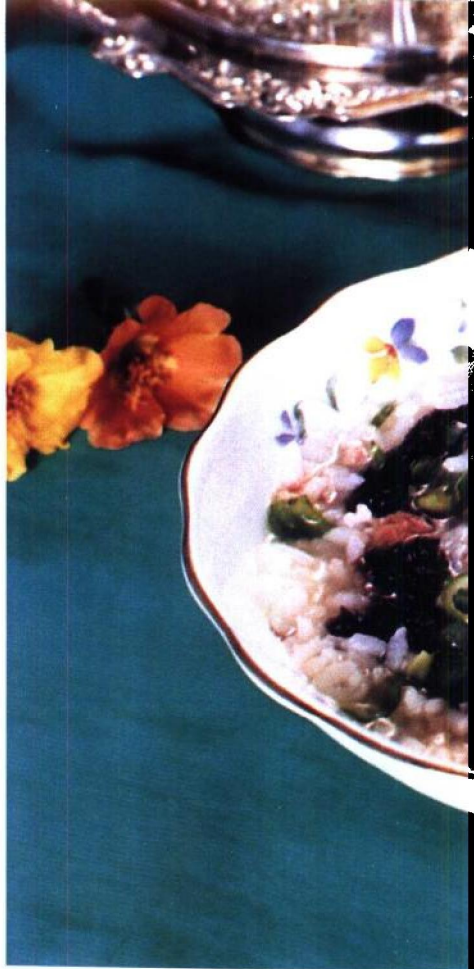
将紫菜洗净。再将粳米淘洗净，入锅中，加清水上火，煮熟后再加猪肉末、紫菜及精盐、味精、葱花、麻油等稍煮片刻，撒上胡椒粉即可。

早餐或晚餐，温热服食。

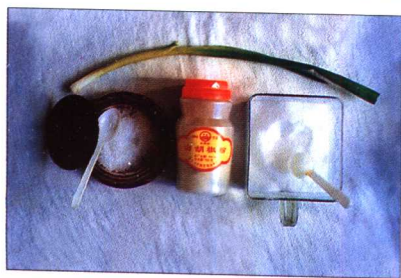
紫菜含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等多种营养素，具有营养及软坚作用。紫菜粥可治单纯性甲状腺肿大或甲状腺机能亢进，淋巴结核、慢性气管炎及高血压、动脉硬化等。

凡脾胃虚寒而有湿滞者禁服。

《中国药粥谱》。



粳米 肉末 紫菜



调味品



放入沙锅

木耳山楂粥

木耳5克(黑白木耳均可),山楂30克,粳米50克。

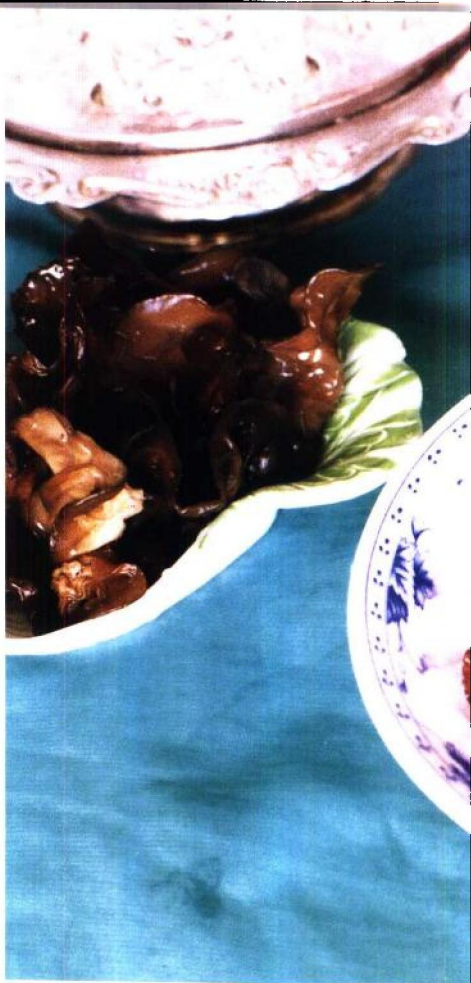
将木耳浸泡,发透,洗净,与山楂、粳米放入沙锅内,加水500毫升,煮粥待食。

每日晨起,空腹顿服。

木耳具有阻止血液中胆固醇在血管上沉积和凝结的作用,山楂具有消食积、扩张血管、降低血压及血中胆固醇含量和强心作用。所以木耳山楂粥是防治高脂血症和动脉粥样硬化的优质药粥。

《中国药粥谱》。

治贫血:黑木耳5克,大米50克,大枣10枚,冰糖适量,同煮熬粥,有补血之效。



山楂 黑木耳



泡发木耳



放入沙锅