

四季营养

都市保健食谱

李燕萍 李淑媛 编著 / 湖北科学技术出版社

保 健 粥

惊爆价
10元

● 燕窝瘦肉粥、脊肉粥、胡桃粥……

● 尽尝美食得保健康

都市**保健**食谱——都市人的至爱

吃出免疫力，吃出活力，吃出健康

远离疾病，远离衰老，远离烦恼



4140174733

四季营养保健粥

李燕萍 李淑媛 编著

湖北科学技术出版社

都市保健食谱



图书在版编目(CIP)数据

都市保健食谱/李燕萍,李淑媛编著. —武汉:湖北科学技术出版社,
2005.2

ISBN 7-5352-2935-2

I. 都… II. ①李…②李… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 005058 号

都市保健食谱

四季营养保健粥

©李燕萍 李淑媛 编著

责任编辑:周景云

封面设计:郭 炜

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

印 刷:广东茂名广发印刷有限公司

邮编:525000

850 毫米 × 1168 毫米 1/32 7 印张 彩插 0.25 印张 143 千字

2005 年 2 月第 1 版

2005 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5352-2935-2/TS·72

定价:10.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

味噌海鲜粥

weichengbaixianzou



A close-up photograph of a bowl filled with a thick, yellowish-orange congee. Several pieces of cooked sweet potato are visible, some showing their characteristic orange flesh and others with their reddish-brown skin. A white ceramic spoon is partially submerged in the congee. The background is softly blurred, showing hints of other bowls and a warm, orange-toned environment.

长寿地瓜粥

Changshoudiguazhou

状元及第粥

Zhuangyuanjidizhou



瘦肉皮蛋粥

Shouroupidanzhou



美颜白果粥

Meiyanbaiguo粥



The image shows four white ceramic bowls filled with congee, arranged in a descending diagonal from the top left to the bottom right. The bowls are set against a dark red, textured background. The top-most bowl contains a garnish of green and red vegetables. The second bowl down has a slice of pink meat and a piece of yellow egg. The third bowl is topped with a large, bright yellow egg. The bottom-most bowl, which is the most prominent, features a slice of dark, braised meat, a slice of white egg, and a generous garnish of finely chopped green onions. The text '皮蛋肉片粥' is overlaid on the middle of the image, with the English transliteration 'Pidanroupianzhou' below it.

皮蛋肉片粥

Pidanroupianzhou

滑蛋牛肉粥

Huadannirouzhou



前言

食粥,是中国人一种独特的传统饮食方法,已有数千年的历史。古代诗人陆游在一首食粥诗中吟道:“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”,食粥成仙,无疑有所夸张,但经常吃些精心调制的粥品能养生延年却是可信。从现代医学观点来看,粥作为一种半流质的食品,可以增加食欲,开胃生津,而且还有利于肠胃的吸收。因此,食粥的益处是无可置疑的。

粥品的种类之多,不胜枚举。本书以中医学基础理论为主,针对现代都市人生活节奏快,工作压力大而导致的身體虛弱,脾虛風寒,肝腎虧損等症狀,汇集民间和中医传统的保健良方,编写而成,每款粥谱分列其用料、制作方法、功效、使用注意。粥品的用量适用于2~3人,其制作方法简单,选料经济、方便、实用。让读者在忙碌之中吃出健康,吃出美丽,还你亮丽人生。



目 录

美容润肤粥

3 牛乳粥

4 薏肉粥

5 南北杏仁粥

6 牛奶窝蛋粥

7 燕窝瘦肉粥

8 绿豆海带粥

9 双豆花生粥

10 首乌红枣粥

11 西瓜薏米粥

12 香芋茜米粥

13 黄豆芝麻粥

14 荣颜荷花粥

15 红萝卜燕窝粥

16 核桃肉红枣粥

17 桂圆肉莲子粥

18 菊梨白果牛奶粥

19 桂圆肉杞子红枣粥

20 鱼胶杞子田鸡粥



21 双豆百合猪脾粥

22 雪蛤膏雪耳燕窝粥

23 白果腐竹猪肚粥

24 百合桂圆红枣粥

25 田鸡腿鱼肚杞子粥

26 杞子圆肉燕窝瘦肉粥

健脾养胃粥

29 田鸡粥

30 鹌鹑粥

31 白术粥

32 山楂粥

33 牛髓粥

34 参苓粥

35 人参鸡粥

36 酸枣仁粥

37 鲜菇粟米粥

38 桂花赤豆粥

39 草莓绿豆粥

40 益气豆花粥





41 玉米大米粥

42 香菇灿米粥

43 桔皮瘦肉粥

44 鹌鹑杞子粥

45 黄精瘦肉粥

46 菱粉红糖粥

47 鲜陈肾瘦肉粥

48 鲩鱼肉花生粥

49 红枣牛肉片粥

50 浮小麦羊肚粥

51 香菇牛肉片粥

52 鸡蛋米汤粥

53 五谷润肠粥

54 葛根胡萝卜粥

55 大鱼头花生粥

56 扁豆淮山瘦肉粥

57 扁豆薏米莲子粥

58 腐竹瑶柱猪红粥

59 眉豆花生浮皮粥

60 党参淮山田鸡粥



61 花生章鱼瘦肉粥

62 山楂麦芽瘦肉粥

63 淮山杞子蟹肉粥

64 玉米螺头瘦肉粥

65 冬菇蛇肉瘦肉粥

66 赤小豆淮山糖粥

67 香菇鸡蓉玉米粥

68 玉米薏米糖水粥

69 糯米生姜葱白粥

70 薏米淮山猪胰粥

71 茯苓大枣山药粥

72 菊花冬菇鱼肉粥

73 椰子莲子鸡肉粥

74 瑶柱红枣鸡肉粥

75 红萝卜红枣生鱼粥

76 黑木耳红枣瘦肉粥

77 红萝卜红枣羊肉粥

78 辣椒叶蛋花猪肝粥

79 淮山圆肉三七粉粥

80 葡萄圆肉鸡内金粥





81 白果薏米淮山猪肚粥

82 黄花扁豆淡菜瘦肉粥

83 荔枝瘦肉白术鸡内金粥

84 淮山小麦桂圆鸡内金粥

益肾护肝粥

87 菊粥

88 大蒜粥

89 芝麻粥

90 决明粥

91 桑椹粥

92 海参粥

93 虾米粥

94 牡蛎粥

95 甲鱼粥

96 龟肉粥

97 胡萝卜粥

98 何首乌粥

99 韭菜籽粥

100 芹菜粳米粥

101 菊花决明粥

102 苁蓉羊肾粥

103 山药枸杞粥

104 人参黄芪粥

105 人参麻雀粥

106 麻雀粳米粥

107 瘦肉猪腰粥

108 海参生鱼粥

109 海参鲍鱼粥

110 杜仲水鱼粥

111 韭菜猪肝粥

112 生蠔瘦肉粥

113 虾子海参粥

114 河虾饭焦粥

115 肉苁蓉羊肉粥

116 桑椹子瘦肉粥

117 葛丝子粘米粥

118 鲜栗子鸡球粥

119 土茯苓龟肉粥

120 叉烧肉蠔豉粥

121 栗子桂圆肉糖粥

122 海参淡菜鲜鸡粥

123 芡实薏米杞子粥

124 淮山荔枝莲子粥





- 125 红枣羊骨糯米粥
- 126 山茱萸肉粘米粥
- 127 海参木耳猪肠粥
- 128 木耳冬菇虾肉粥
- 129 海参猪肝猪腰粥
- 130 枸杞菜羊肾羊肉粥
- 131 莲藕猪脚章鱼粥
- 132 核桃粥
- 133 胡萝卜菊花羊肝粥
- 134 小麦红枣竹丝鸡粥
- 135 桂圆肉红枣黄鳝粥
- 136 白菜干红枣瘦肉粥
- 137 莲子眉豆日月鱼粥
- 138 芡实粉核桃红枣粥
- 139 淮山莲杞百合水鱼粥
- 140 石决明决明子菊花粥
- 141 当归杞子猪腰瘦肉粥



清热解暑粥

- 145 苦瓜粥
- 146 荷叶粥
- 147 蚌肉粥



- 148 地黄花粥
- 149 生芦根粥
- 150 莲子梗米粥
- 151 石膏竹叶粥
- 152 八宝消暑粥
- 153 田螺瘦肉粥
- 154 沙参麦冬粥
- 155 生地汁瘦肉粥
- 156 白菜牛柏叶粥
- 157 生菜鲮鱼球粥
- 158 甘蔗红萝卜粥
- 159 臭草绿豆糖粥
- 160 生地莲藕猪骨粥
- 161 柴鱼花生猪骨粥
- 162 腊鸭头颈菜干粥
- 163 薏米绿豆百合粥
- 164 绿豆陈皮排骨粥
- 165 淡菜冬瓜瘦肉粥
- 166 荷叶冬瓜薏米粥
- 167 淡菜皮蛋瘦肉粥
- 168 大豆芽菜猪红粥
- 169 槐花瘦肉猪粉肠粥



170 胡萝卜马蹄瘦肉粥

171 车前子红枣田螺粥

172 雪耳木瓜红枣猪骨粥

173 土茯苓赤小豆薏米粥

滋阴润肺粥

177 百合粥

178 松仁粥

179 猪肺粥

180 罗汉果粥

181 玉竹冰糖粥

182 燕窝雪耳粥

183 苹果雪梨粥

184 无花果瘦肉粥

185 雪蛤膏猪瘦肉粥

186 茼蒿菜冰糖粥

187 北芪猴头菇鸡粥

188 马兜铃杏仁阿胶粥

189 太子参百合田鸡粥

190 马蹄黄豆瑶柱兔肉粥

191 沙参玉竹生鱼瘦肉粥

192 雪耳红萝卜瘦肉玉米粥

193 虫草粉肠南北杏白果粥



补血安神粥

197 菠菜粥

198 什锦甜粥

199 人参旱莲粥

200 蟹肉莲藕粥

201 龙眼枸杞粥

202 菠菜猪肝粥

203 鸡蛋猪肝粥

204 莲子薏苡牛肚粥

205 冬菇瘦肉猪心粥

206 猪骨红枣花生粥

207 红枣圆肉花生薏米粥

208 天麻川芎红枣鱼头粥

209 香菇瘦肉鸡蛋粥

210 黑米海参粥

211 葡萄红枣糯米粥

212 芦根竹茹粥

213 核桃五味粥

214 百合猪肝粥

215 核桃鹿茸粥





MEIRONGREN FUZHOU

美容润肤粥

