



● 张湖德 主编

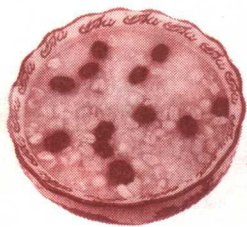
福建科学技术出版社

粥膳养生秘诀

本书运用营养学、养生学等科学原理，详细介绍了各种养生粥膳的配方、制法及功效，着重推荐了适宜于春、夏、秋、冬不同季节以及适宜妇女、中老年人食用的多道养生粥膳。



秘
诀



粥
膳
养
生

张湖德

主编

福建科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

粥膳养生秘诀/张湖德主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2005. 5

ISBN 7-5335-2582-5

I. 粥… II. 张… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029046 号

书 名	粥膳养生秘诀
主 编	张湖德
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	人民日报福州印务中心
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	3.625
字 数	67 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2582-5/R·557
定 价	9.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



主 编 张湖德

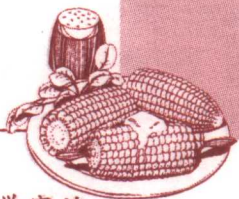
副主编 马烈光 童宣文 朱 晶

蒋建云 宋一川 刘 晗

编 委 张 红 赵 云 牛国民

任恩发 张宝祥 吴武兰

编者的话



经过众多健康教育专家、营养学家、养生学家的共同努力，“食物养生秘诀丛书”终于与读者见面了！对此我感到由衷的高兴，真诚地希望人们能从书中获得一些有益的知识，懂得怎样吃才科学，怎样吃才营养，怎样吃才健康。因为只有科学、健康的饮食，才能使我们彻底摆脱现代“文明病”的困扰，吃出健康，吃出长寿，吃出美丽，吃出能迎接各种困难和挫折挑战的良好体质。

“食物养生秘诀丛书”共分5册：

《粥膳养生秘诀》古今中外，没有几种食物可以像粥那样，始终伴随着人类的生、老、病、死，而成为每一个家庭都难以缺少的食品。《粥膳养生秘诀》运用营养学、养生学等科学原理，详细介绍了各种养生粥膳的配方、制法及功效，着重推荐了适宜于春、夏、秋、冬不同季节以及妇女、中老年人食用的养生粥膳。

《水果养生秘诀》水果是人们必须摄取的重要食物之一，因为水果提供了人体所需要的众多营养物质。《水果养生秘诀》全面介绍了水果的营养价值、食用水果的养生方法以及常见水果的神奇养生作用，是现代入延年益寿、养生保健必备的营养参考书。

《蔬菜养生秘诀》在祖国医学经典著作《黄帝内经》里，非常清楚地指出：“五菜为充”，《蔬菜养生秘诀》旨在对人们经常食用的近百种蔬菜的性味、



编者的话

营养成分、作用、食用方法等进行了科学的说明，是现代科学饮食不可或缺的工具书。

《药膳养生秘诀》 药膳是以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融养生、保健为一体的美味佳肴。《药膳养生秘诀》所介绍的滋补药膳，是根据人体生理特点，采用一定的滋补中药与相应的滋补食物合理搭配，介绍了补气血、补阴阳、补脾肾、补心肺、补肝、补精以及补脑、健骨等各种保健膳食，所选药膳养生食谱实用、科学、简便易行，长期食用有显著的养生健体效果。

《饮茶养生秘诀》 茶是自然界赐予人类最好的礼物，人们应该爱喝茶，养成喝茶的习惯，并懂得如何正确科学地饮茶，学会怎样利用饮茶实现身体健康、延年益寿。《饮茶养生秘诀》旨在介绍饮茶对人体的益处、科学饮茶的方法以及怎样饮茶才能增强体质、延年益寿，是人们饮茶养生必备的参考书。

“食物养生秘诀丛书”所谈的一些问题，尽管不能超凡脱俗，但由于所论述的问题重要，又与人们生活密不可分。相信广大读者会喜欢读，这大概就是我们这些长期从事养生保健专家最大的愿望吧！

中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学养生室教授

张湖德



上篇 粥膳的养生作用与制作方法

- 一、粥膳养生源远流长 (2)
- 二、妙用粥膳养天年 (5)
- 三、粥膳的分类 (8)
 - (一) 白粥 (8)
 - (二) 蔬食粥 (9)
 - (三) 药粥 (10)
 - (四) 无米糜粥 (11)
- 四、粥膳的制作与服法 (12)
 - (一) 药、米同煮 (12)
 - (二) 药、米分制 (12)
 - (三) 制作粥膳注意事项 (13)
 - (四) 养生粥膳的食用原则 (14)

下篇 常用养生粥膳

- 一、谷类养生粥膳 (18)
 - (一) 粳米类粥 (18)
 - (二) 糯米类粥 (20)
 - (三) 玉米类粥 (21)
 - (四) 高粱米类粥 (22)
- 二、豆类养生粥膳 (23)
 - (一) 绿豆类粥 (23)

MULU

(二) 黑大豆类粥	(25)
(三) 豌豆类粥	(26)
(四) 赤小豆类粥	(27)
三、蔬菜类养生粥膳	(28)
(一) 芹菜类粥	(28)
(二) 萝卜类粥	(30)
(三) 冬瓜类粥	(31)
(四) 菠菜类粥	(32)
(五) 南瓜类粥	(33)
(六) 韭菜类粥	(34)
(七) 番茄类粥	(36)
(八) 胡萝卜类粥	(38)
(九) 荠菜类粥	(40)
(十) 百合类粥	(41)
(十一) 山药类粥	(42)
(十二) 红薯类粥	(44)
(十三) 土豆类粥	(46)
(十四) 芋头类粥	(47)
四、水果类养生粥膳	(48)
(一) 莲子类粥	(48)
(二) 荔枝类粥	(50)
(三) 大枣类粥	(51)
(四) 栗子类粥	(53)
(五) 梨类粥	(54)
(六) 松子类粥	(56)



(七) 核桃类粥·····	(57)
(八) 甘蔗类粥·····	(58)
(九) 龙眼类粥·····	(59)
(十) 木瓜类粥·····	(61)
(十一) 山楂类粥·····	(62)
(十二) 橘类粥·····	(63)
五、畜禽类养生粥膳·····	(64)
(一) 猪肉类粥·····	(66)
(二) 羊肉类粥·····	(68)
(三) 狗肉类粥·····	(69)
(四) 鸡肉类粥·····	(71)
(五) 麻雀类粥·····	(72)
(六) 牛肉类粥·····	(73)
(七) 皮蛋类粥·····	(75)
六、水产类养生粥膳·····	(77)
(一) 海参类粥·····	(77)
(二) 鲫鱼类粥·····	(78)
(三) 鲮鱼类粥·····	(79)
(四) 鲤鱼类粥·····	(80)
(五) 海蜇类粥·····	(82)
(六) 海带类粥·····	(83)
(七) 藕类粥·····	(85)
七、中药类养生粥膳·····	(86)
(一) 人参类粥·····	(86)
(二) 黄芪类粥·····	(88)



MULU

- (三) 黄精类粥 (89)
- (四) 枸杞类粥 (90)
- (五) 何首乌类粥 (91)
- (六) 菊花类粥 (92)
- (七) 麦门冬类粥 (94)
- (八) 沙参类粥 (95)
- (九) 薄荷类粥 (97)
- (十) 白果类粥 (98)
- (十一) 蛤蚧类粥 (99)
- (十二) 菟丝子类粥..... (100)
- (十三) 芡实类粥..... (101)
- (十四) 竹叶类粥..... (103)
- (十五) 肉苁蓉类粥..... (104)



粥膳的营养与制作



上篇 粥膳的养生作用与制作方法



一、粥膳养生源远流长

我国人民吃粥，已经历了数千年的漫长历史。据《周书》记载：“黄帝始烹谷为粥”，《礼记·月令》中也有“仲秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥改食”和“食粥天下之达礼也”的记载。《太公金匮》中还记述了武王伐纣时，洛邑雪深丈余，姜太公使人献粥以御寒的故事。

在新石器时代的龙山文化遗物和半坡村遗址中，就有用于煮粥的工具——“鬲”。粥字本作“鬻”，很像是在龙山文化时期创制的陶器炊具“鬲”中放米烹煮之状。这说明我们的祖先远在数千年以前，就已经懂得煮粥吃了。

一般认为，最早记载药物与谷米煮粥可以治疗疾病的书，是汉代司马迁所著的《史记》。书中记述了西汉名医淳于意“以火齐粥且饮”为齐王治疗疾病的医案。此外，从长沙马王堆汉墓出土的许多种医书中，也有粥膳治病的记载，如服用高粱米粥治蛇伤；用加热的石块煮米粥内服，可治肛门瘙痒。东汉名医张仲景对中医中药的形成和发展有着卓越的贡献，在其所著的《伤寒杂病论》一书中，记载了很多米药合用的名方，如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等，在其成分中均有粳米，要待“米熟汤成，去渣”服用。

隋代巢元方的《诸病源候论》中，有“肠但出不断者，当作大麦粥，取其汁持洗肠，以水渍内之，当作研米粥饮之。二十余日稍作强糜食之”的记述。初唐时期，著



名医学家孙思邈的《千金方》和《千金翼方》两本书中，列有“食治”专节，并收集了民间用谷皮糠粥防治脚气病、羊骨粥温补阳气、防风粥“去四肢风”等粥膳治病的记载。唐代孟诜的《食疗本草》原本已散佚，而近年在甘肃敦煌石窟中发现了该书的残卷，其中记述了茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥等粥膳方。唐代昝殷所著的《食医心鉴》中，已收录了粥膳 57 方，并且详细地介绍了粥膳的组成、用量、煮制方法和功效等。

宋代对粥膳治病养生更为重视，粥膳疗法有很大的发展。由宋代官方组织编纂的《太平圣惠方》就载粥膳方 129 首。而《圣济总录》则收集了粥膳 113 方，如苡蓉羊肾粥治疗虚劳症，商陆粥治水肿，生姜粥治反胃呕吐，补虚正气粥治疗慢性泄泻，苦楝根粥治疗蛔虫病等。宋代陈直所著的《养老奉亲书》，收录了适合中老年人养生延年的粥膳方 43 首。

北宋著名文豪苏东坡平生精通啖粥养生，曾吟诵过不少自然流利的食粥诗，其中一首《豆粥》诗脍炙人口，堪称佳作，诗曰：

江头千顷雪色芦，茅檐出没晨烟孤。

地碓春粳光似玉，沙瓶煮豆软如酥。

我老此身无著处，卖书来问东家住。

卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳履君家去。

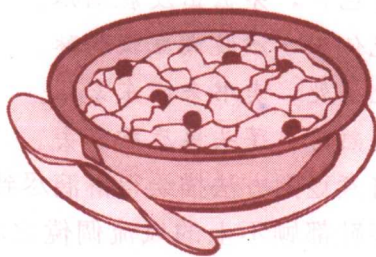
诗中不仅将煮豆粥方法描绘得淋漓尽致，而且诗人为吃豆粥连梳头穿鞋都顾不上的风流倜傥之状也跃然纸上。不难看出，一生坎坷、艰辛备尝的东坡居士，虽已逾花甲



却无老人衰惫之气，这和他常食豆粥是分不开的。

元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》中，也有不少滋补强壮、延年益寿和防治疾病的粥膳方。如“补脾胃，益气力”的乞马粥，其实就是用羊肉与高粱米煮成的稀粥；有“治阳气衰败、五劳七伤”的枸杞羊肾粥；有“治虚劳、骨蒸久冷”的山药粥，还有“麻子粥”、“马齿苋粥”等。李东垣的《食物本草》中，专门介绍了28首最常用的粥膳方，如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、紫苏子粥、竹叶粥等。邹铨增编的《寿亲养老新书》中，共收录了粥膳方77首。

明代著名医药学家李时珍编著的《本草纲目》中，收录的粥膳方则更多。《普济方》这一汉唐以来最大的方书中，共收集了粥膳方180首，对每一首粥膳方，均作了全面而详细的论述，也是直至明初为止收载粥膳最多的一本方书。此外，在刘伯温《多能鄙事》、高濂的《遵生八笺》、朱权和王象晋等人的著作中，也均有粥膳方收载。由此可见，明代应用粥膳治病养生已经十分普遍。





清代也有不少有识之士潜心研究粥膳。例如，曹庭栋所著的《老老恒言》中专列了《粥谱说》一卷，收录了粥膳方100首，除了引述前人的粥膳方外，还增入了自己的经验方10余首。黄云鸽所著的《粥谱》，收录了粥膳方247首，是记载粥膳方较多的一本书。他将所有的粥膳分为谷类、蔬菜类、水果类、植物药类、花卉药类、动物类等，并阐述了每一粥膳方的功用主治，但不足之处在于缺少用量、制法，而且全部是单味粥方，前人的许多复方粥膳均未收录。此外，章穆《饮食辨异分》收录了粥膳方55方，尤乘的《寿世青编》收录了粥膳方46方。另外，《养生食鉴》、《成方切要》、《本经逢原》、《医方集解》等，均有粥膳治病养生的记载。



二、妙用粥膳养天年

传说我国自从黄帝发明“烹谷为粥”后，四千余年来，粥便成为“世间第一补人之物”。而在先秦时期，先人称五谷之一的豆为菽，用它煮成的豆粥成为当时主食之



上篇 粥膳的养生作用与制作方法

一。据《东流观记》载，汉代流行的甘豆羹，即用米水和小豆熬而成，是当时的养老补食精品。可见我国古人早就知道粥是充饥生津、祛病健身的美食，再加豆类共煮，则更成为延年益寿的佳品。

我国历代医家认为，粥淡渗下行，利小便，畅胃气，生津液。宋代张耒《粥谱》有云：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。中医还指出，诸豆均有健脾利水、消肿下气、益肾填精、清热解毒之功。如《延年秘录》中说：“食豆令人长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，被虚能食”。故豆与米共熬粥，其健身益寿之功远非一般粥糜所及。现代营养研究表明，熬粥之大米、小米、粳米、糯米都富含淀粉、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素等。当米粒煮成糜时，水米柔腻如一，淀粉粒变得柔软膨胀，食后极易消化吸收。若加豆熬之，则营养价值更高，因豆类富含蛋白质、脂肪、维生素，还含有钙、磷、铁、锌、硒、铬、锰等多种矿物质，多种人体不能合成而又必需的氨基酸，显然此豆粥是健身益寿佳品。无怪擅长养生的苏东坡如此嗜食豆粥。

古人对粥为什么是如此偏爱呢？这原因首先就是因为粥可以治病养生。李时珍说：“古方有用药物、粳、粟、粱米作粥，治病甚多”。《医药六书药性总义》说：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。又如葱豉粥发汗解肌，薤白粥治老人冷痢，花椒粥辟瘴御寒。荠菜粥明目利肝，马齿苋粥治痢消肿，生姜粥温中辟恶等。又



据《白飞霞韩氏医通》说：“一人病淋素不服药。予令专啖粟米粥，绝去他味。旬余减，月余痊。此五谷治病之理也”。

粥还可以益寿延年。李时珍说：“五谷为养。麻、麦、稷、黍、豆，以配肝、心、脾、肺、肾”。米、麦是我国人民的主食，人体所需要的80%左右的热能和50%左右的蛋白质是由这些粮食供给的。任何菜、果、菌、肉及山珍海味都代替不了粮食在人民日常生活中的重要作用。《随息居饮食谱》说：“粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物”。又《罗天益卫生宝鉴》说：“粳、粟米粥气薄味淡，阳中之阴也。所以淡渗下行，能利小便”。以各种粮食为主料煮成的稀粥，容易消化吸收，不伤肠胃，能滋补强身，使人精神足，生命力强。如羊肉粥温补脾胃，山药粥补肾精、固肠胃，栗子粥补肾气益腰脚，黄花粥益气养元，牛乳粥养心肺补虚羸，玉米粥补脾益胃，鸽肉粥调精益气，银耳粥可以滋补强身等。故陆游在《食粥》诗中痛快淋漓地说：“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”。

粥，清淡甘饴，易消化、可口，又富营养，对幼儿、老人及脾胃虚弱者尤为适宜。若在粥中加入蔬菜、瓜果、花卉、肉食、药物等制成各式粥膳，可作为身体虚弱的滋补品，对不少病患更有辅助治疗之功。据清宫医案记载，慈禧太后中年后常因脾胃虚弱而致大便不适，即以黄芪、山药、莲子熬粥，或人参须加米同煮内服以进行调理。在民间也流传着许多关于粥的谚语，如“要保皮肤好，米粥