

农村读物出版社



五谷 滋补养生食谱

五谷 滋补养生食谱

陈英武 臧怡民
黄进 汪寿宝

编写

农村读物出版社

五谷滋补养生食谱

陈英武 臧怡民 编写

黄·进 汪寿宝

责任编辑 育向荣

*

农村读物出版社 出版

北京燕南印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 2.375 印张 54 千字

1990 年 6 月第 1 版 1990 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—15,100 册

ISBN7-5048-1188-2/Z·126 定价: 1.95 元

目 录

菠菜粥.....	1	藕粉粥	12
芹菜粥.....	1	茴香粥	13
油菜粥.....	2	韭菜粥	14
萝卜粥.....	2	薤白粥	15
胡萝卜粥.....	3	葱白粥	15
马齿苋粥.....	3	芋粥	16
芥菜粥.....	4	葵菜粥	17
芥菜粥.....	4	白扁豆粥	17
丝瓜粥.....	5	冬瓜粥	18
葱豉粥.....	5	豆蔻粥	19
海参粥.....	6	葱姜粥	19
山药酥油粥.....	6	枣姜粥	20
山药扁豆粥.....	7	二姜粥	21
牛乳粥.....	8	紫苋粥	22
鸭汁粥.....	8	木耳粥	22
芝麻粥.....	9	银耳粥	23
花生粥.....	9	荷叶粥	23
梗米粥	10	海参粥	24
红苕梗米粥	11	蚌粥	25
鲜藕粥	12	蘑菇粥	25

酥蜜粥	26
鸡汁粥	27
内金粥	27
糯米饭	28
神仙粥	28
大蒜糯米粥	29
莴苣子粥	30
桑耳糯米粥	30
鲤鱼葱豉粥	31
藕粉糕	31
罗田茯苓糕	32
茯苓饼	32
江米藕(一)	33
江米藕(二)	33
山楂元宵	34
核桃酪	35
粟米饭	36
小米粥	36
红薯小米粥	37
小米焦巴散	37
杏霜汤	38
扁豆粟米粥	38
高粱米饭	39
高粱米粥	39
三米粥	40

良姜粥	41
玉米饭	41
玉米粥	42
玉米蘑菇饮	42
大麦饭	43
大麦粥	44
小麦饭	44
小麦粥	45
麦芽青皮饮	46
麦芽山楂饮	46
甘麦大枣汤	47
加味甘麦大枣汤	47
麦麸汤团	48
春盘面	48
羊杂面	49
皂羹面	50
开元寿面	50
羊肉面	51
山药面	52
炒黄粉	52
炒米面粉	53
山药茯苓糖包	53
猪肉茯苓包子	54
莲茸糖包	55
莲子孩儿饼	56

枣糖糕	56
五白糕	57
四和汤	58
山药拔粥	58
椒面粥	59
豆蔻馒头	60
豌豆粥	60
青豆粥	61
绿豆粥	62
赤豆粳米粥	62

赤小豆山药粥	63
赤小豆内金粥	64
鲤鱼赤豆粥	64
里豆红花煎	65
黑豆小麦煎	65
豆麦汤	66
生津滋胃饮	67
甜酒酿蒸鸡蛋	67
甜酒酿山药羹	68
麻仁栗子糕	69

菠菜粥

原料

白米 50 克，菠菜(洗净切段)适量。

制法

如常法煮米做粥，米熟入菠菜煮烂即可。

效用

菠菜气味甘冷而滑，和血脉，开胸膈，通肠胃，解热、止渴、润燥，还有生血作用。血虚的患者常食此粥，效果良好。晨起作早餐食之。

芹菜粥

原料

白米 50 克，芹菜(洗净切段)适量。

制法

如常法煮米成粥，米将熟入芹菜熬极烂。

效用

芹菜气味甘平，功能清热，和血脉。此粥能清热止血，利大小肠。凡因感受风热引起的头痛、身热、烦渴、大小便不利、饮

酒后发热、小儿热病等，皆可辅食之。晨起作早餐食之。

油菜粥

原料

白米 50 克，油菜适量。

制法

如常法煮米做粥，半熟时入油菜熬极烂。

效用

行血散瘀消痈。凡因风毒热郁而引起的丹毒、疮痈以及女子热结血瘀之症，即可辅食此粥。

萝卜粥

原料

大白萝卜 1 个，白米 50 克。

制法

先煮萝卜，熟后绞汁去渣，用萝卜汁汤煮米成粥。

效用

萝卜辛甘性凉，功专消食利气，宽胸膈，祛痰和中。肥胖人尤宜常食，晨起作早餐食用。

胡萝卜粥

原料

胡萝卜 3 根,白米 50 克。

制法

将胡萝卜切成小碎块与米同煮作粥。

效用

胡萝卜气味甘辛,微温无毒;下气补中,利胸膈肠胃,安五脏;适用于胃肠消化功能较弱、食欲不振的患者;辅食此粥,还可利胃肠,令人健食。可早、晚食用。

马齿苋粥

原料

马齿苋适量,白米 50 克。

制法

煮米做粥,将熟入马齿苋煮几沸即可。

效用

马齿苋酸寒,能清热解毒,除湿止痢,多用于治疗因湿热内蕴引起的赤白痢下、小便淋痛、女子带下等症;亦可煎汤外

洗疮疡肿毒。此方不拘时食之。惟因其性寒滑，不宜久食。

芥菜粥

原料

芥菜适量，白米 50 克。

制法

如常法煮米成粥，加芥菜同煮沸即可。

效用

芥菜甘温无毒，清热明目，利肝和中。主要适用于眼疾，如目痛、目赤、目生翳膜等，均可辅食此粥。可作早餐食之。

芥菜粥

原料

芥菜头适量，白米 50 克。

制法

芥菜头切成小片，同米煮粥。

效用

芥菜辛温，通鼻利窍。此粥能通肺利膈，下气消痰。凡因寒饮阻遏肺胃而引起的咳逆上气、胸膈满闷、痰涎壅盛等症，

均可辅食此粥。早餐服食。唯“久食则积温成热，辛散太盛”，故不宜久服。

丝瓜粥

原料

嫩鲜丝瓜 1 条，白米 50 克，白糖适量。

制法

如常法煮米做粥，半熟时放入洗净切成粗段的鲜丝瓜，待粥熟去丝瓜，加糖。

效用

丝瓜甘凉，清热解毒，凉血通络，可作为疮疡痈疽、热盛未溃或已溃而毒热未清者的辅助治疗佳品。早餐食用较好。

葱豉粥

原料

白米 50 克，葱白 3 段，豆豉 10 克。

制法

煮米做粥，将熟入葱、豉煮沸。

效用

葱白通阳而发汗；豆豉升散而解肌，故服此粥可发汗解肌，治疗伤风感冒。不拘时服用，热食得汗，注意避风。

海参粥

原料

白米 50 克，海参 20 克。

制法

将发好的海参切成小块，与米同煮做粥。

效用

海参味咸偏温，但能润补肾脏，为补益精气之珍品。适用于因肾之精气素亏，复感燥热疾患，以致引起形体消瘦、皮肤枯燥、低热盗汗、干咳无痰、舌无苔、脉细弱等病症。早餐食之为佳。惟有邪热相挟者禁用。

山药酥油粥

原料

生山药 60 克（去皮为糊），酥油适量，白蜜适量，白米 60 克。

制法

山药为糊后用酥油和蜜炒，令凝，用匙捣碎；另煮米成粥，放入山药搅匀，亦可加糖少许。

效用

山药甘平，为滋补肾、脾之品；酥油甘平，有补益虚劳、润脏腑、和血脉的作用；蜂蜜甘平，安五脏诸不足，益气补中；三品相合，补肾精，固胃肠。凡因肾之精气不足、脾失温煦而引起的腰酸时痛、男子遗精、女子带下、食欲不佳、大便不实等症，即可辅食之。

山药扁豆粥

原料

鲜山药去皮切片 30 克，白扁豆 15 克，白米 30 克，白糖适量。

制法

先煮白米、白扁豆，继入山药片，煮粥加糖。

效用

山药甘平，健补脾胃而益阴气；扁豆甘微温，和中止泻；梗米甘平，和胃止渴；白糖补中益胃，故此粥可补益脾胃，调中固肠。凡因脾胃气阴不足而引起的乏力倦怠、气短懒言、饮食无味、口干欲饮、大便溏软等症，皆可食用。惟因饮食不节胃肠积滞引起的泄泻或下痢，不宜食用。宜做早餐食用。

牛乳粥

原料

牛乳 500 克,大米 100 克,白糖少许。

制法

先用大米加水煮粥,煮至半熟去米汤,加乳汁、白糖同煮成粥。

效用

牛乳为常食之营养滋补食品,富有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素 A、B₁、B₂、C、尼克酸、汽酸等,蛋白质含有人体必需的氨基酸。牛乳同米煮粥,可补虚损,健脾胃,适用于一切虚弱劳损、气血不足、病后产后羸瘦、年老体弱、婴幼儿营养发育不良等症。

鸭汁粥

原料

无盐鸭汤(去油)适量,白米 50 克。

制法

如常法煮米做粥,临熟时入鸭汁调匀。

效用

鸭性甘凉，入肺肾而利水通，且有补虚滋养作用，可消水肿。凡因肺肾不足、气化不利而引起的水肿病，可辅食此粥，以助药物利水之功。

芝麻粥

原料

芝麻仁 6 克，白米 30 克，砂糖或白蜜为佐。

制法

先将芝麻炒干出香味，另煮米成粥，加入芝麻、砂糖或白蜜即成。

效用

通痹，润肠，益五脏，坚筋骨。凡因肝肾不足、风湿内侵而引起的肢节疼痛，或因肺气不足以致大肠不利之便秘等，均可辅食此粥。注意芝麻（即胡麻）有黑、白两种。黑芝麻入肾而强筋骨，用其疗痹为佳，白芝麻补肺气而利大肠，用其润肠为佳。

花生粥

原料

花生（不去红衣）45 克，粳米 100 克，冰糖适量，怀山药 30

克(或百合 15 克)。

制法

先将花生洗净后捣碎,加入粳米、山药片(或百合片)同煮为粥;待粥将成时,放入冰糖稍煮即可。

效用

健脾开胃,润肺止咳,养血通乳。适用于肺燥干咳、少痰或无痰、脾虚反胃、贫血、产后乳汁不足。

花生味甘性平,入肺脾两经,有润肺、健脾、和胃、通乳的作用。花生是味营养丰富的食物中药,花生仁中含有 40—50% 的脂肪油,主要是油酸,还有多量的蛋白质、淀粉、氨基酸、卵磷脂、维生素 B₁、B₂、A、C、H、泛酸、钙、磷、铁以及花生碱、甜菜碱、胆碱等多种有效成分。但是,霉坏变质的花生含有黄曲霉素,不能食用。凡脾胃气虚的人,煮粥时加入有健脾养胃的山药,肺虚干咳的人,加入百合同煮,其功效更为理想。

粳米粥

原料

粳米约 50 克,白糖适量。

制法

煮粳米作粥如常法,加糖。

效用

粳米即白米、稻米，又名大米，甘平、有清热除烦、和胃止渴的作用。故此粥可养胃肠，止烦渴。凡因火热伤津化燥而引起的烦热、口渴以及邪热与积滞相夹的胃肠病变均可食用。做早餐食用为宜。惟阳虚胃寒者不宜多食。

红薯粳米粥

原料

新鲜红薯 250 克，粳米 150 克，白糖适量。

制法

将红薯(以红紫皮黄心者为最好)洗净，连皮切成小块，加水与粳米同煮稀粥；待粥将熟时加入适量白糖，再煮三沸即可。

效用

健脾养胃，益气通乳。适用于维生素 A 缺乏症、夜盲症、大便带血、便秘、湿热黄疸等症。

红薯不仅营养丰富，还有医疗价值，主要养份包括碳水化合物、粗纤维、钙、磷、维生素 A 和 C。蛋白质的含量比大米、白面多，还含有少量的脂肪、胡萝卜素、核黄素等。红薯同粳米煮粥，更能增强健脾胃、补中气的效果。红薯粥香甜可口，老幼皆宜。吃红薯粥一定要趁热，冷了吃或吃后受凉，都容易引起泛酸、醋心。红薯粥含糖多，糖尿病患者不宜选用。