

养生美食系列

Healthy Food Serie

百变养生粥

300道养生粥品，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供健康百变煲粥方案，保健功效等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

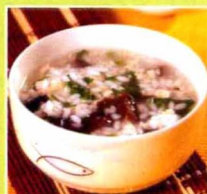
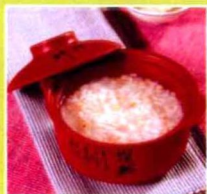
生实用
014

Healthy Food Series

百变养生粥

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

百变养生粥/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷
出版公司, 2009. 5

(养生美食系列)

ISBN 978-7-80759-862-6

I. 百… II. 实… III. 粥-保健-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第064803号

设计制作/  智品书业
ZHIPIN BOOKS

百 变 养 生 粥

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	三河市宏凯彩印包装有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
责任编辑	王亦言
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-862-6
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必究法律责任



前言

粥在我国有着几千年的历史。随着人们饮食生活的不断丰富，粥的做法、种类、风味、口感也不断多样化，营养价值也日渐丰富。恰当地喝粥，可以在一定程度上起到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。

粳米粥可以养胃、补脾、止渴；小米粥能补气、益中、暖脾胃；绿豆粥具有清热解毒的功效。有专门针对中老年人高血压、心脏病的粥，有针对女性月经不调的粥，有针对五官疾病的粥，有针对消化系统疾病的粥……

粥除了富含碳水化合物以外，还含有大量的蛋白质、氨基酸、脂肪酸、多种维生素以及钙、铁、磷、锌等矿物质，能很好地满足人体对营养的需求。

本书针对大众的饮食需要，汇集了300道养生粥，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种粥所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您学料理的同时学知识，享受从内而外的健康。

《实用生活》编委会

二〇〇九年五月





目录

C o n t e n t s

益气补血粥



- 7 人参粥 | 参耆粥 | 人参三七粥
- 8 人参玉米粥 | 黄芪人参益气粥
- 9 参芪胶艾粥 | 山药柿饼粥 | 参芪白莲粥
- 10 山药鸡子黄粥 | 山药粳米粥 | 补中升阳粥
- 11 当归补血粥 | 阿胶粥 | 香浓鸡汤大米粥
- 12 鸡肉皮蛋粥 | 小麦鸡血粥 | 乌雄鸡粥
- 13 粟米羊肉粥 | 黄芪野鸭肉粥
- 14 当归羊肉粥 | 牛肚大米粥
- 15 牛肚薏米粥 | 牛乳粥 | 野鸭赤小豆粥
- 16 猪蹄粥 | 猪胰薏米粥 | 大枣粥
- 17 红枣桃仁粥 | 生姜大枣粥
- 18 茯苓大枣粥 | 银耳樱桃粥
- 19 百合红枣粥 | 百合莲子红枣粥 | 桂圆莲子粥
- 20 小米龙眼粥 | 石斛粥 | 柿饼粥
- 21 玉簪花粥 | 红花糯米粥
- 22 十全补血粥 | 苋菜粥 | 芋头粥

养肝明目粥



- 23 猪肝绿豆粥 | 冬瓜枸杞粥 | 榛子杞子粥

- 24 天冬黑豆粥 | 疏肝粥
- 25 决明子粥 | 加味柴胡疏肝粥
- 26 菟丝子粥 | 桑菊粥 | 菊花粥
- 27 菊花决明子粥 | 菊芽粥
- 28 菊花脑粥 | 鲜味粥
- 29 百合杏仁粥 | 滋润双耳粥 | 五仁粳米粥
- 30 沙参银耳粥 | 腊八粥
- 31 杏仁粥 | 梅花粥
- 32 胡桃粥 | 猪肝泥粥

清热解毒粥



- 33 银翘粥 | 银菊葛根粥 | 万寿果粥
- 34 银翘解毒粥 | 板蓝根粥
- 35 麦冬粥 | 加味蒲公英粥
- 36 加味芦根粥 | 石膏粥 | 化斑粥
- 37 薏米草薢粥 | 茯苓赤小豆薏米粥
- 38 红枣绿豆粥 | 扁豆荷叶粥 | 雪羹粥
- 39 冬瓜鲤鱼头粥 | 竹叶粥 | 银花莲子粥
- 40 金银花粥 | 荷叶粥
- 41 荷叶冬瓜粥 | 槐花粥
- 42 绿豆橘子粥 | 栀子仁粥 | 西瓜皮粥

- 43 苦瓜粥 | 丝瓜粥
44 冬瓜赤豆粥 | 蚕茧枣豆粥 | 姜茶乌梅粥
45 四色香豆粥 | 竹叶菜粥
46 荸荠萝卜粥 | 香稻叶粥
47 萝卜粥 | 苡实粥 | 羊肉粥
48 鱼肉牛奶粥 | 乌豆粥

美丽女人粥



- 49 莲花米粥 | 酸枣仁粥 | 二仁粥 | 生地黄粥
50 竹沥粥 | 龙胆草粥 | 桂圆粟米粥 | 莲子粥
51 百合粥 | 荷蒂粥 | 枣仁枣皮粥 | 红枣黑木耳粥
52 冬瓜莲子粥 | 莴苣子粥 | 两地槐花粥 | 开郁种玉粥
53 更年期粥 | 兰花粥 | 凌霄花阿胶粥 | 姜艾薏苡仁粥
54 黄芪南瓜粥 | 紫河车粥 | 苡麻粥 | 海马小米粥
55 益母草汁粥 | 猪蹄香菇粥 | 酒洗苡蓉粥 | 鲜竹菇粥
56 马齿苋粥 | 猪肚白术粥 | 黄鳝小米粥 | 陈皮粥
57 当归粥 | 坤草粥 | 莲子芋肉粥 | 安胎鲤鱼粥
58 小黄米母鸡粥 | 燕麦小米粥 | 黄花菜瘦肉粥 | 鲢鱼小米粥

健康宝宝粥



- 59 牛奶粥 | 蛋黄粥 | 小米蛋奶粥 | 鱼粥
60 鱼肉松粥 | 香韭蛋粥 | 鸡肉粥 | 鸡肝泥粥
61 鸡肝胡萝卜粥 | 奶酪粥 | 莲子苡实粥 | 飘香莲子粥

- 62 桂圆粥 | 金针糯米粥 | 麦冬粥 | 首乌猪脑粥
63 小米鸡蛋粥 | 茵陈粥 | 清暑益气粥 | 荷叶莲藕粥
64 黄芪桑蛸粥 | 胡萍粥 | 青菜粥 | 香菜粥
65 牛肚粳米粥 | 粳米冬笋粥 | 里脊肉粥 | 花生仁粥

魅力男人粥



- 66 韭菜粥 | 韭菜根粥 | 粳米荔枝粥 | 核桃仁粥
67 莼丝螺蛳止遗粥 | 水陆二味粥 | 花椒粥 | 枸杞子粥
68 锁阳粥 | 神仙山药粥 | 栗子糯米粥 | 紫河车鹿角胶粥
69 黄芪淮山药粥 | 芝麻蜂蜜粥 | 羊骨粥 | 莼丝鸡肝粥
70 雄鸡粥 | 鱼鳔黄芪羊肉粥 | 猪肾粥 | 苡蓉羊肉粥
71 枸杞羊肾粥 | 鲫鱼粥 | 冬菇海参粥 | 海鲜粥
72 虾米粥 | 芙蓉鸡粥 | 牛肉粥 | 松仁芝麻粥
73 淡菜粥 | 扁豆粥 | 栗子粥 | 山药粥
74 小米淮山粥 | 小麦山药粥 | 麦门冬粥 | 通草赤小豆粥
75 茅根粥 | 甘草茯苓粥 | 山药蛋黄粥 | 腐竹白果粥
76 黄芪人参粥 | 炮姜白术粥 | 赤石脂干姜粥 | 扁豆山药粥
77 山药枸杞粥 | 五皮粥 | 藿香正气粥 | 甜菜粥
78 杜仲腰花粥 | 薏米粥 | 红薯粥 | 香菇粥
79 土豆蜂蜜粥 | 高粱米粥 | 麦米豆角粥 | 刀豆粥

中老年保健粥



- 80 莎木面粥 | 干酪面包粥 | 粳米粥 | 冰糖大麦粥
- 81 酥蜜粥 | 荠菜粥 | 松子仁粥 | 桃花粥
- 82 肉末粥 | 豆浆粥 | 三七首乌粥 | 葛根粥
- 83 丹参山楂粥 | 大蒜粥 | 茄子粥 | 碧绿魔芋粥
- 84 西兰花鱼片粥 | 仙人粥 | 黄芪山药粥 | 参芪胶艾粥
- 85 益智仁粥 | 防风粥 | 神仙粥 | 发汗豉粥
- 86 葱白粥 | 苏子粥 | 百部粥 | 薤白粥
- 87 虫草粥 | 地骨皮粥 | 焦三仙粥 | 河黎勒粥
- 88 加味金樱子粥 | 加味车前子粥 | 泽泻粥 | 榛

子粥

- 89 苏麻粥 | 白术粥 | 葵菜粥 | 黑芝麻粥
- 90 决明子粥 | 桑仁粥 | 鲜益母草粥 | 柏子仁粥
- 91 郁李柏仁粥 | 五仁粥 | 大麻仁粥 | 增液粥
- 92 山药栗子粥 | 桂参粥 | 黑芝麻糙米粥 | 辣椒粥 | 滋肾双耳粥 | 茼蒿粥
- 93 茴香粥 | 吴茱萸粥 | 川乌粥 | 甘松粥 | 杏花粥 | 鹅肉粥
- 94 甘榜粥 | 干姜花椒粥 | 桃仁红花粥 | 桃仁粥 | 煨姜附子粥 | 西红柿小米粥
- 95 羊肉山药粥 | 乌雌鸡粥 | 石决明粥 | 蟾蜍水蛇粥 | 小米羊肉粥 | 松花榨粒粥





益气补血粥

人体贫血的同时也会气虚，这个状态下要适当进食些富于营养和高热量、高蛋白、多维生素、含丰富无机盐的饮食，以下的益气补血粥有助于恢复人体造血功能，并能够避免人体过度劳累。

人参粥

材料：人参3克，粳米100克，蜂蜜适量。

做法

1. 人参洗净入锅，加适量水，大火煮30分钟，再改文火慢煮。
2. 人参快煮好时，加粳米煮成粥。
3. 粥好后，加适量蜂蜜即可食用。



参耆粥

材料：生黄耆30克，党参10克，粳米60克。

做法

1. 先将生黄耆、党参用水煎煮，去渣取汁。
2. 将取出的药汁与粳米入锅煮粥，粥熟即可。



人参三七粥

材料：人参6克，三七3克，粳米60克，冰糖适量。

做法

1. 先将人参、三七切成片。
2. 粳米洗净，入锅，大火煮开后放入人参、三七片继续熬粥。
3. 粥熟后放入适量冰糖调匀，再煮沸即可。





人参玉米粥

材料：玉米粒 100 克，人参末、姜汁各适量。

做法

1. 玉米淘洗干净后，加适量水放入锅中，用大火煮开。
2. 改用小火熬煮至玉米软烂。
3. 粥将熟时放入人参末和姜汁，即可食用。



营养价值

玉米营养丰富，含有大量蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、卵磷脂等。

食用方法：每周 1~2 次。

食用宜忌：内火旺盛者不宜多食此粥。



黄芪人参益气粥

材料：黄芪 30 克，人参 10 克，白茯苓 15 克，桑白皮 15 克，姜 6 克，红枣 5 枚，小米 200 克。

做法

1. 黄芪、人参、白茯苓、桑白皮、姜洗净。
2. 锅内放入适量水，加上上述洗净食材煎熬，煎好后去渣取汁。
3. 将做好的汁与小米、红枣一同放入锅中煮成粥即可。



保健功效

黄芪也叫“黄耆”，是著名的补气良药，对人体具有强壮作用。中医认为黄芪性温、味甘，有补气升阳、固表止汗、排脓生肌、消肿利尿的功效。主治体虚自汗、劳倦内伤、便溏腹泻、气虚浮肿及痈疽毒疮等。



参芪胶艾粥

材料：黄芪、党参各 15 克，鹿角胶 6 克，艾叶 10 克，升麻 3 克，当归 10 克，砂糖 10 克，粳米 100 克，红糖适量。

做法

1. 党参、黄芪、艾叶、升麻、当归入砂锅煎熬，去渣取汁。
2. 将取出的药汁、鹿角胶、砂糖加粳米，入锅煮粥。
3. 粥熟后加红糖调味即可。

保健功效

补气摄血。适用于产后恶露过期不止，淋漓不断，量多色淡红，面色发白。



山药柿饼粥

材料：山药 45 克，薏米 200 克，柿霜饼 20 克。

做法

1. 山药、薏米洗净，捣成粗碴；柿霜饼切碎，备用。
2. 捣碎的山药、薏米与适量水一同放入锅中煮至熟烂。
3. 最后将柿霜饼加入粥中，煮软即可。

营养价值

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质；柿饼富含丰富的维生素和糖。

食用宜忌：脾胃虚寒、痰湿内盛者不宜多食此粥。



参芪白莲粥

材料：人参 6 克，黄芪 30 克，大枣 15 枚，莲子 60 克，粳米 60 克。

做法

1. 人参、黄芪入砂锅煎熬，去渣取汁。
2. 将取出的药汁、大枣、莲子加粳米，入锅煮粥，粥熟即可。

保健功效

此粥益气摄血，适用于月经过前，量多，色淡，质地清稀，神疲倦怠，食欲不振，气短心悸，舌质淡，脉沉虚无力。



山药鸡子黄粥

材料：生山药 30 克，大米 50 克，熟鸡子黄 3 枚。

做法

1. 将山药切块，研成细粉，用凉沸水调成山药浆。
2. 然后再将山药浆倒入锅内，加入大米置文火上，不断用筷子搅拌，煮沸。
3. 煮沸后，加入熟鸡子黄，煮熟即可。

营养价值

蛋黄中含有丰富的脂肪，也含有丰富的钙、磷、铁等矿物质；同时含有丰富的蛋白质、维生素。



山药粳米粥

材料：山药 100 克，粳米 100 克。

做法

1. 将山药洗净，切片；粳米淘净，浸泡 10 分钟。
2. 粳米放入锅中，加适量水，大火煮开。
3. 煮开后放入山药，与粳米一起煮熟即可。

保健功效

山药含有大量淀粉及蛋白质、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、葡萄糖、粗蛋白氨基酸等。其中的重要营养成分薯蓣皂，是合成女性荷尔蒙的先驱物质，有滋阴补阳、增进新陈代谢的功效。



补中升阳粥

材料：黄芪 30 克，人参 5 克，柴胡 3 克，升麻 3 克，粳米 30 克，红糖适量。

做法

1. 先煎黄芪、人参、柴胡、升麻，去渣取药汁。
2. 药汁和粳米共煮为粥。
3. 粥熟后加红糖调味即可。

保健功效

此粥补气摄血，升阳举陷。适用于气虚月经过多，过期不止，色淡而清稀如水，面色苍白，气短懒言，心悸不宁，小腹空坠，肢软无力，食欲不振，舌质淡红，苔薄白，脉虚弱。



当归补血粥

材料：黄芪30克，当归10克，粳米（或糯米）100克，红糖适量。

做法

1. 黄芪切片，与当归共煎，取汁去渣。
2. 药汁和粳米（或糯米）共煮为粥。
3. 粥熟后加红糖调味即可。

保健功效

该粥益气补血。适用于气血不足月经先期，量多色淡，质地清稀，神疲倦怠，面色不华，气短心悸，小腹有空坠感，舌质淡，苔薄而润，脉沉虚无力。



阿胶粥

材料：阿胶30克，糯米100克，红糖适量。

做法

1. 将阿胶捣碎，入盘备用。
2. 糯米淘洗干净，浸泡半小时，入锅煮开。
3. 煮开后，放阿胶同煮，快熟时加红糖调味即可。

保健功效

此粥滋阴补虚，养血止血，安胎。适用于功能失调性子宫出血及血虚、咳血、吐血、大便出血等。

食用宜忌：此粥连续服用会有胸满气闷的感觉，最好间断服用；脾胃虚弱者不宜多食。



香浓鸡汤大米粥

材料：老母鸡1只，大米200克，葱、姜、盐各适量。

做法

1. 鸡去毛及内脏，切碎，煮烂取汁；大米淘洗干净，备用。
2. 取适量鸡汤汁与大米一同放入鸡汤锅中，再加入葱、姜、盐煮成粥。

保健功效

此粥具有大补气血，温中填精的功效，适用于虚劳羸瘦、气血双亏、乏力萎黄、食少泻泄、小便频数、崩漏带下、产后乳少、病后体虚等体质食用。





鸡肉皮蛋粥

材料：鸡肉 200 克，皮蛋 2 个，粳米 300 克，姜、葱、盐各适量。

做法

1. 先将鸡肉切成小块，加水煲成浓汁。
2. 用煲好的浓汁与粳米同煮。
3. 待粥将熟时加入切好的皮蛋和煲好的鸡肉，加调料调味即可。

营养价值

皮蛋的营养成分与一般的蛋相近，并且腌制过程经过了强碱的作用，所以使蛋白质及脂质分解，变得容易消化吸收，胆固醇也变得较少。



小麦鸡血粥

材料：小麦 150 克，鲜鸡血 50 克，米酒 100 克。

做法

1. 小麦用清水浸泡 10 分钟，鸡血用米酒拌匀。
2. 用小麦加水适量煮粥。
3. 拌好的鸡血在粥快熟时放入小麦粥内，煮熟即可。

营养价值

小麦矿物质组成是钙少磷多，铜、锰、锌的含量高于玉米，含有较多的 B 族维生素和维生素 E。



乌雄鸡粥

材料：乌雄鸡 1 只，糯米 100 克，葱白 10 克，花椒、盐各适量。

做法

1. 鸡毛去净，去内脏，洗净切块。
2. 将鸡块入锅煮烂。
3. 最后加入糯米及葱、椒、盐煮成粥即可。

营养价值

乌鸡有 10 种氨基酸，其蛋白质、维生素 B₂、烟酸、维生素 E、磷、铁、钾、钠的含量更高，而胆固醇和脂肪含量则很少。



粟米羊肉粥

材料：羊肉 100 克，小米 100 克，生姜 6 克，葱白 10 克，花椒、盐各适量。

做法

1. 羊肉洗净切细；小米洗净，浸泡半小时。
2. 小米与羊肉入锅，放入适量清水，同煮。
3. 锅沸后放入生姜、葱白、花椒、盐等，粥熟即可。



营养价值

粟米的营养成分包括脂肪、蛋白质、灰分、淀粉、还原糖等。羊肉中含脂肪少，蛋白质丰富，含有较高的钙、钾、维生素 B₆ 等，胆固醇的含量也低。



黄芪野鸭肉粥

材料：黄芪 30 克，青头雄鸭 1 只，粳米 50 克，葱白 10 克。

做法

1. 黄芪洗净切片，鸭肉切细。
2. 将黄芪片和鸭肉一同放入砂锅，煮至肉极烂。
3. 煮烂后，去黄芪药渣，再加米、葱白煮粥。



营养价值

鸭肉所含 B 族维生素和维生素 E 较其他肉类多，含有较为丰富的烟酸。





饮食宜忌



羊肉历来被当做冬季进补的重要食品之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，帮助消化。

中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，适合男士经常食用。暑热天或发热病人慎食之；水肿、骨蒸、疟疾、外感、牙痛及一切热性病证者禁食。红酒忌和羊肉一起食用，因为两者同时食用会产生化学反应。

当归羊肉粥

材料：粳米 100 克，当归 50 克，羊肉 150 克，盐、味精、鸡粉、香芝末各适量。

做法

1. 鲜羊肉切末，当归泡好煎熬好。
2. 粳米洗净下锅煮粥，将熟时加入煎熬好的当归汁，加入鲜羊肉末、盐、味精、鸡粉调好口味。
3. 煮沸，撒入香芝末，搅匀即可。

牛肚大米粥

材料：牛肚 200 克，大米 50 克，盐适量。

做法

1. 大米淘净，浸泡 10 分钟。
2. 将牛肚用盐搓洗干净，切丁。
3. 将牛肚丁与大米加水同煮成烂粥。



营养价值

牛肚含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等。



牛肚薏米粥

材料：牛肚1个，薏米50克。

做法

1. 薏米淘净，浸泡10分钟。
2. 将牛肚用盐搓洗干净，切细。
3. 将切细的牛肚与薏米加水同煮成烂粥。

营养价值

薏米营养价值极高，富含维生素B₁，被誉为“世界禾本科植物之王”。

牛乳粥

材料：牛乳200毫升，粳米100克，冰糖适量。

做法

1. 粳米洗净，清水浸泡半小时。
2. 粳米入锅，加清水，大火煮。
3. 煮开后，加入牛乳，粥快熟时，用适量冰糖调味即可。

营养价值

牛奶含有丰富的白蛋白和球蛋白、脂肪及多种氨基酸，还有无机盐，包括钙、铁、磷、镁、钾、钠等。此外，还含有维生素A、维生素B、维生素C、胡萝卜素、生物素等物质，是一种较好的营养滋补佳品。

野鸭赤小豆粥

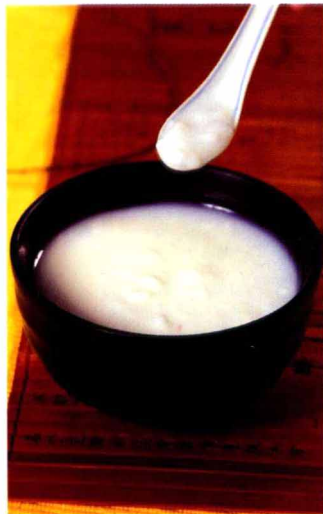
材料：野鸭1只，赤小豆50克，陈皮10克，花生50克。

做法

1. 野鸭去毛及内脏，洗净。
2. 弄好的野鸭与赤小豆、陈皮、花生共煮成粥。

保健功效

此粥补中益精，健脾利水。适用于脾虚水肿、全身虚弱、不思饮食、尿少肢肿等症。





猪蹄粥

材料：猪蹄1只，王瓜根、木通、漏芦各15克，粳米50克，葱、姜、盐各适量。

做法

1. 将王瓜根、木通、漏芦捣碎，筛出末，备用。
2. 猪蹄洗净入锅煮至烂，去蹄取汁，放入步骤1做成的药末再煎，去渣取汁。
3. 粳米洗净，入锅煮开后，放入步骤2取得的汁，最后加入葱、姜、盐适量调味即可。

食用宜忌：患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食或不食猪蹄为好。



猪胰薏米粥

材料：猪胰1个，薏米60克，盐适量。

做法

1. 猪胰洗净，煮汤。薏米洗净，浸泡10分钟。
2. 猪胰煮汤后，捞出猪胰，薏米入汤煮粥。
3. 猪胰加盐佐膳。

保健功效

猪胰治脾胃虚弱、肺肾阴虚、咽干口渴、干咳、咯血，健脾降糖补气。适用于糖尿病患者。

食用宜忌：孕早期的妇女以及消化功能弱的孩子和老人忌食薏仁。



大枣粥

材料：大枣10枚，粳米100克，冰糖适量。

做法

1. 将大枣去核，浸泡5分钟；粳米洗净。
2. 泡好的大枣、粳米、适量的水煮成粥。
3. 粥熟时加入冰糖调味即可。

营养价值

红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙及多种氨基酸；粳米含有脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分。