

粥膳 养生大全

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

精选：6大种类原料

超值奉献：140道美味养生粥膳

特别加入：每道粥膳详解其养生功效



朱太治 双福 等编著

图解养生
珍藏版

近1000张精美高清图片，
详解做法，
教你健康饮食，
智慧生活！



化学工业出版社

美食养生馆

粥膳养生 大全

朱太治 双福 等编著



化学工业出版社

北京

一碗养生粥，其味鲜美，润喉易食，营养丰富又易于消化，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。

本书邀请知名营养专家审定推荐养生粥膳140余道，分为五谷粥膳、果菜粥膳、禽蛋奶粥、畜禽肉粥、河海鲜粥、中草药粥六大类别，方便读者根据材料制作。书中将每道养生粥膳的养生功效完全剖析，既可增加读者的养生经验，也适合读者依照功效制作自己喜欢的养生粥。

本书大图精美实用，步骤采用全图解的方式详解制作过程，让读者一看就会。本书还讲解了关于煲粥的食材、食粥的好处、煲粥技巧等内容，更能增添实用价值。

图书在版编目（CIP）数据

粥膳养生大全 / 朱太治，双福等编著. —
北京：化学工业出版社，2012.1
（美食养生馆）
ISBN 978-7-122-12875-1

I. 粥… II. ①朱… ②双… III. 粥—食物养生—
食谱 IV. ①R247.1②TS972.137
中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第243118号



责任编辑：李娜 马冰初

统筹：

摄影：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

校对：宋夏

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 10 字数 200 千字

2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00 元

版权所有 违者必究



目录

contents

Part 1 粥膳与养生

粥膳养生常用食材	2
常食粥膳的七大好处	8
煮好粥膳的秘诀	9

Part 2 天然养生五谷粥

黑芝麻糙米粥	12
健康燕麦粥	13
金米粥	14
橘香绿豆粥	15
清粥	16
杏仁绿豆粥	17
椰汁黑糯米粥	18
杂豆小麦粥	19
豆浆粥	20
紫米粥	21
八宝粥	22
地瓜粥	23
二豆粥	24
粳米黄豆粥	25
糯米花生麦粥	26
荞麦清粥	27
红豆米枣粥	28
红豆粥	29
山药芡实粥	30

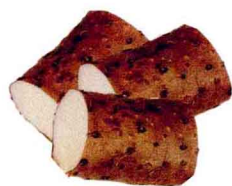
五豆补益糙米粥	31
五谷糙米粥	32
小麦粥	33
薏米百合粥	34
栗子大米红枣粥	35
黑米黑豆粥	36
小米红枣粥	37
花生粳米粥	38
芝麻核桃米粥	39
红枣黑米粥	40

Part 3 绿色营养果菜粥

龙眼红枣粥	42
生梨牛奶麦片粥	43
荔枝山药莲米粥	44
龙眼莲子百合粥	45
鸭肉萝卜粥	46
栗子山药姜枣粥	47



香芹荸荠粥	48
香蕉菠萝粥	49
梨汁粥	50
山楂粥	51
西瓜粥	52
白果冬瓜粥	53
银耳粥	54
菠菜粥	55
胡萝卜甜粥	56
山药枸杞粥	57
山药萝卜粥	58
姜葱粥	59
苦瓜粥	60
莲藕粥	61
嫩南瓜粥	62
芹菜粥	63
什锦蔬菜粥	64
银杏香芋粥	65
芋头芹菜粥	66
豆腐腐竹粥	67
裙带菜粥	68
番茄粥	69
豆芽燕麦粥	70



Part 4 美味香滑禽蛋奶粥

三鲜糯米粥	72
皮蛋鸡丝粥	73
叉烧皮蛋粥	74
排骨皮蛋粥	75
小米蛋奶粥	76
皮蛋粳米粥	77
南瓜牛奶粥	78
红豆芋头奶香粥	79
牛奶大枣粥	80
蛋奶玉米粥	81
牛奶花生粥	82
牛奶粳米粥	83
鲜奶鸡肉粥	84
三黑蛋粥	85
皮蛋瘦肉粥	86
韭菜鸡蛋粥	87





胡萝卜蛋粥	88
番茄蛋粥	89
鹌鹑蛋粥	90
鹌鹑蛋木耳芹菜粥	91
咸鸭蛋粥	92
玉米火腿鸭蛋粥	93
鸡肝粟米粥	94
排骨粥	95
牛奶麦片粥	96

Part 5 细嫩补益富禽肉粥

香菇牛肉粥	98
生菜牛肉粥	99



黄豆芽牛肉粥	100
猪肝瘦肉粥	101
红枣羊骨糯米粥	102
芋头虾米瘦肉粥	103
猪蹄粥	104
山药鸡蓉粥	105
生滚肉片粥	106
煲羊肝粥	107
鸡丝粥	108
三色鸡粥	109
腊鸭头瘦肉粥	110



鸭肫瘦肉粥	111
人参鸡粥	112
滑鸡粥	113
鹌鹑粥	114
鸭胸油条粥	115
乳鸽肉桂圆粥	116
冬瓜鸭胸粥	117
胡萝卜牛肉粥	118
核桃鸭肉粥	119
猪肺白果粥	120

Part 6 鲜美滋补河海鲜粥

鲍鱼滑鸡粥	122
-------	-----





生滚鲜鱿粥	123
三鲜海参粥	124
鲍鱼虾球粥	125
生菜鱼片粥	126
五彩虾仁粥	127
猪红鱼片粥	128
生滚带子粥	129
鱼片腐竹粥	130



鲮鱼瘦肉粥	131
生滚泥鳅粥	132
虾球粥	133
海螺粥	134
扇贝鸡肉粥	135
鱼肉火腿粥	136
芹菜螺蛳粥	137
鲜鱼粥	138
鲜虾粥	139
蛤蜊粥	140
蟹棒糯米粥	141

鲛鱼粥 142

海带粥 143

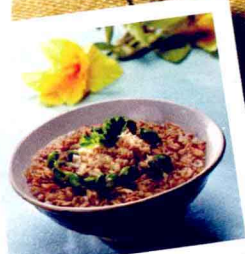
Part 7 保健强身中草药粥

大麦薏米茯苓粥	145
白扁豆粥	146
白茯苓粥	147
白术鸡内金粥	148
党参黑米粥	149
芡实茯苓粥	150



麦片竹叶粥	151
五味子红枣粥	152
决明子大米粥	153
黑豆菟丝糯米粥	154





Part1 粥膳与养生

粥的养生史（一）

粥，又称为“糜”，是我国饮食文化的精粹之一，《周书》上记载：“黄帝始烹谷为粥。”而在长沙马王堆汉墓所出土的十四种医书中，就有药粥的记载，也就是说，远在两千多年前，我们的祖先就已经用粥来防病治病了。

五谷杂粮类



◆ **大米**：是稻谷经去壳、碾米、成品整理等工序后所制成的成品，又称稻米。大米性平，味甘，具有补中益气、健脾养胃、止渴除烦、润燥清肺、固肠止泻、和五脏、通四脉等功效。大米通常根据粒形和粒质分为粳米、籼米和糯米三类。



◆ **小麦仁**：小麦是小麦属植物的统称，是一种在世界各地被广泛种植的禾本科植物，味甘，性寒，无毒，可以除热，止烦渴、咽喉干燥。



◆ **糯米**：又叫稻米、江米、元米、酒米，是家中经常食用的粮食之一。其香糯黏滑，是一种温和的滋补品，有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。



◆ **小米**：又叫粟米，由粟脱壳制成，以粒小而命名，中医认为，小米味甘咸，有清热解渴、和胃安眠的功效。



◆ **粳米**：是用粳型非糯性稻谷碾制成的米。米粒一般呈椭圆形或圆形，南方俗称其为“肥仔米”。米粒丰满肥厚，横断面近于圆形，煮后黏性油性均大，柔软可口。著名的小站米、珍珠米、水晶米、上海白粳米等都是优良的粳米。

◆ **黑米**：又叫黑粳米，外表纯黑发亮，香味独特，是一种药、食兼用的大米，米质佳，具有滋阴补肾、健脾暖肝、补益脾胃、益气活血、养肝明目等功效。一般来说，黑米用来煮粥口感最好，最好再配些糯米来增加黏度。



◆ **玉米**：又名玉蜀黍、大蜀黍、棒子、苞米、苞谷等，味甘，性平，是粗粮中的保健佳品，常食玉米对人体健康有利。



◆ **薏米**：又名薏苡仁、苡米、苡仁等，是常用的中药，又是普遍、常吃的食物，是补身药用佳品。





◆ **西米**：又叫做西谷米，最为传统的是从西谷椰树的木髓部提取的淀粉，经过手工加工制成，其白净滑糯，营养颇丰。西米性温、味甘，有健脾、补肺、化痰的功效。



◆ **白果**：学名银杏，又称“公孙果”，为银杏科落叶乔木银杏干燥成熟的种子，可润肺、定喘、涩精、止带。

◆ **花生**：花生为豆科植物落花生的种子，它含有维生素E和一定量的锌，能增强记忆、抗老化、延缓脑功能衰退、滋润皮肤。



◆ **桂圆**：桂圆是无患子科植物龙眼的假种皮，含有多营养物质，有补血安神、健脑益智，补养心脾的功效。桂圆有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助治疗的作用。



◆ **栗子**：栗子味道甘甜、芳香，含糖、蛋白质、脂肪及多种维生素、矿物质，可供人体吸收和利用的营养分很高，属于健胃补肾、延年益寿的上等果品。



◆ **核桃仁**：核桃仁即核桃中剥出来的仁，味美且营养价值高，可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便。



◆ **燕麦**：就是我国的莠麦，俗称油麦、玉麦，是一种低糖、高营养、高能食品。燕麦经过精细加工制成麦片，使其食用更加方便，口感也得到改善，成为深受欢迎的保健食品。

◆ **莲子**：莲子为睡莲科植物莲成熟的种子，是常见的滋补之品。古人认为经常服食它则百病可祛，因它“享清芳之气、得稼穡之味、乃脾之果也”。



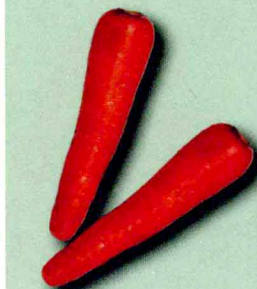
◆ **芝麻**：又叫胡麻、白麻，既可食用又可作为油料，自古以来就被称为长寿不老的高级食品。芝麻有黑、白两种，食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为良。中医学认为，芝麻是一味强壮剂，有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效。





◆ **豆苗**：为豆科植物豌豆的嫩苗。其味清香，质柔嫩，滑润适口，营养丰富，含有多人体必需的氨基酸。

◆ **胡萝卜**：胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”，它含有大量的胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。



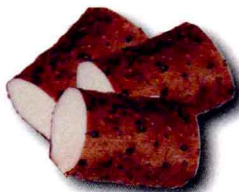
◆ **百合**：其鳞茎酷似大蒜头，其味如山薯，甘寒滋润，质厚多液，有润肺止咳、养阴、宁心安神、补脑健胃、抗癌防老抗衰、清利二便等功效。



◆ **芹菜**：又称富菜，是原产于欧洲地中海地区一带的蔬菜。芹菜作为食用部分的主要为叶柄。中医认为，芹菜性甘、温，入肺、胃、肾，可固肾止血、健脾养胃，有利于安定情绪，消除烦躁。



◆ **苦瓜**：又叫癞瓜，具有特殊的苦味，含有苦瓜甙和苦味素，它能增进食欲，健脾开胃，所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。

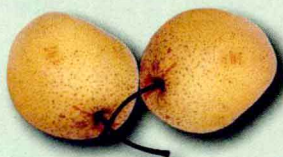


◆ **山药**：又名薯蓣、大薯，含有淀粉酶、多酚氧化酶、皂甙等多种营养素，有强健机体、滋肾益精、益肺气、养肺阴的作用。

◆ **芋头**：又称芋艿、芋鬼、蹲鸱和香芋等。性平，味辛，归脾胃经。芋头因营养丰富，做法多样而受到人们的广泛喜爱。



◆ **梨**：中医认为，梨性味甘寒，具有清心润肺的作用，对肺结核、气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症皆有疗效。



◆ **南瓜**：又称倭瓜、饭瓜，既可当菜，又可代粮，具有很好的食疗价值。中医认为，南瓜性温，具有预防高血压、防癌、养肝健肾、促进消化之功效，肥胖者和中老年人尤其适合食用。



◆ **香蕉**：香蕉味香，富有营养，盛产于热带、亚热带地区，欧洲人因为它能解除忧郁而称它为“快乐水果”，而香蕉还是女性钟爱的减肥佳果。香蕉性寒，能清肠热；味甘，能润肠通便，可治疗热病烦渴等症。



◆ **萝卜**：又名莱菔、罗服。中医认为，萝卜性凉，味辛甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，还可预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

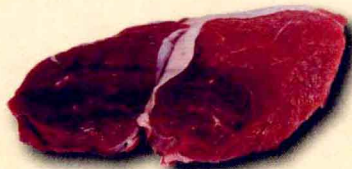


◆ **山楂**：为蔷薇科落叶灌木或小乔木植物野山楂或山里红的果实，能开胃消食，有很高的营养和医疗价值。因老年人常吃山楂制品能延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。



其他食材

◆ **牛肉**：牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美，具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。



◆ **鸡肉**：鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美。中医认为，鸡的全身都可入药。另外，鸡肉有益五脏、补虚亏、健脾胃、强筋骨、活血脉、调月经和止白带等功效。



◆ **草鱼**：草鱼肉质细嫩，骨刺少，营养丰富，性味甘、温、无毒。



◆ **鲍鱼**：肉质柔嫩细滑，滋味极其鲜美。鲍鱼具有养血、柔肝、滋阴、清热、益精明目的功能。

◆ **猪肉**：纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过烹调加工后肉味特别鲜美。中医认为，猪肉性平味甘，含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效。

◆ **虾**：营养丰富，且其肉质松软，易消化，具有补肾壮阳、通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、益气滋阳、通络止痛、开胃化痰等功效。



◆ **皮蛋**：是用石灰等原料腌制后的蛋类食品，因蛋白中常有松针状的结晶或花纹而得名。皮蛋具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压之功效。



◆ **海参**：又名刺参、海鼠、海瓜，其肉质软嫩，营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪食物，《本草拾遗》称其补肾益精髓、滋阴壮阳、安胎利产；中医认为它具有通便利尿的作用。



◆ **牛奶**：牛奶是人们日常生活中喜爱的饮品之一。牛奶中含有丰富的钙、维生素D等，包括人体生长发育所必需的全部氨基酸，消化率可高达98%，是其他食物所无法比拟的。



◆ **党参**：为桔梗科植物党参、素花党参（西党参）、川党参、管花党参等的根。党参具有健脾补肺、益气生津的功效。



◆ **人参**：为五加科植物人参的根。人参气雄体润，升多于降；具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效。

◆ **茯苓**：味甘、淡，性平，功效非常广泛，不分四季，将它与各种药物配伍，不管寒、温、风、湿诸疾，都能发挥其独特功效。中医认为，茯苓具有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神之功效。



◆ **红枣**：味甘，性平，入脾、胃经；维生素含量高，有“天然维生素丸”的美誉。



◆ **枸杞子**：枸杞子为茄科植物宁夏枸杞子的成熟果实。其质润气和，可升可降，具有补肾益精、养肝明目、润肺生津的功效。



◆ **豆腐**：豆腐及豆腐制品的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，它不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高。



◆ **猪血**：又称液体肉、血豆腐和血花等，味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。长期接触有毒有害粉尘的人，特别是经常驾驶车辆的司机，应多吃猪血。





常食粥膳的七大好处

粥熬好后，上面常浮着一层细腻黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。它具有很强的滋补作用，可以和参汤媲美。除去粥中添加的食材本身的养生功效外，长时间熬煮的粥底本身就好处多多。

1

◇ **容易消化**：白米熬煮温度超过60摄氏度就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。

◇ **增强食欲，补充体力**：生病时经常食欲不振，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，例如梅干、甜姜、小菜等，既能促进人的食欲，又为虚弱的病人补充体力。

3

◇ **防止便秘**：现代人饮食精致但缺乏运动，多有便秘症状。稀饭含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效地防止便秘。

2

◇ **防止喉咙干涩**：对于喉咙不适、发炎疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

4

◇ **预防感冒**：天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以起到保暖、增加身体御寒能力、预防受寒感冒的作用。

6

◇ **调养肠胃**：肠胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝稀饭以调养肠胃。

7

◇ **延年益寿**：喝粥可以延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方。



煮好粥膳的秘诀

粥口诀

若要不失眠，煮粥添白莲。贫血气不足，粥加桂圆肉。
头昏又多汗，煮粥加薏米。润肺又止咳，百合粥能克。
消暑解热毒，多喝绿豆粥。乌发且补肾，粥加核桃仁。
若要降血压，粥里荷叶加。滋阴润肺好，粥放银耳巧。
健脾助消化，山楂粥顶呱。多梦又健忘，煮粥加蛋黄。



利尿消肿治脚气，赤豆稀粥胜补剂。
伤风感冒闹肚痛，生姜煮粥显效应。
止泻健脾补五脏，粥中宜把扁豆放。
要想身体常康乐，科学喝粥乐呵呵。

煮粥技巧：

1. 米要先泡水，淘净后再浸泡30分钟，米粒吸收足够的水分，才会熬出又软又稠的粥。
2. 煮豆粥时，豆子一定不能提前用水泡，否则就不可能煮烂；放米之前待豆子开锅兑入几次凉水，豆子被多“激”几次容易开花，然后再放米进入。
3. 用高汤煮粥，这样煮出来的粥味道更鲜美。
4. 水要加得适量，大米与水的大概比例分别为：全粥=大米1杯+水8杯；稠粥=大米1杯+水10杯；稀粥=大米1杯+水13杯。
5. 电饭锅煮粥是米：水=1：6比较好。



Zhoushan Yangsheng



6. 冷水下米煮粥较好，使米充分吸收水分，粥才会比较香软。

7. 煮粥的火候要先用旺火煮沸后，赶紧转为小火，注意不要让粥汁溢出，再慢慢盖上盖留点儿小缝，用小火煮。

8. 旺火煮的时候要不断地搅动，小火煮的时候要减少翻搅，这样煮出的粥才会比较黏稠。



9. 要注意加入材料的顺序，慢熟的先放。如米和药材要先放，蔬菜水果最后放。

10. 用白饭煮粥可以1碗米加4碗水，不可搅拌过度。胃寒的人建议用白饭放入沸水中煮粥，对健康有益。

11. 煮粥时如果在锅里滴上几滴香油，开锅后用小火煮，那么粥再沸也不会溢出来了，同时煮出的米粥更加香甜可口。

12. 放一个轻的小调羹在锅底与粥同煮，在水沸腾过程中，小调羹也被带动，可以防止粥煮黏底。

