



五谷杂粮

好粥道

ZHOU

汉竹 编著

喝出好气色 滋养几代人



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

五谷杂粮

好粥道

汉竹 编著



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮好粥道 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-6433-7

I. ①五… II. ①汉… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 122009 号



五谷杂粮好粥道

编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 张 瑜 翟 倩 苑 然 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 1 000mm 1/16
印 张 12
字 数 100 000
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6433-7
定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

顺应四季喝对粥

不同季节，脏腑的功能盛衰会有所不同，要根据不同季节的特点，调节相应的脏腑，如春季宜养肝，冬季宜养肾。人们喝粥也应随季节而变，要根据四季的温度、湿度、环境选择具有不同功效的粥品。

春季

益气
养肝

重点推荐五谷
大米 玉米 薏米 黑芝麻



香菇玉米粥
P29



红枣莲子粥
P105



花豆小米粥
P67



甜奶黑芝麻粥
P91

清热
解暑

夏季

重点推荐五谷
薏米 绿豆 扁豆 莲子



薏米南瓜粥
P41



山药莲子扁豆粥
P63



玉米绿豆粥
P57



莲藕百合枇杷粥
P103

重点推荐五谷
糯米 薏米 杏仁 山药

滋阴
润肺

秋季



山药番茄粥
P25



杏仁豇豆粥
P69



糯米芡实白果粥
P35



百合南瓜粥
P79

重点推荐五谷
黑米 黑豆 黄豆 黑芝麻

冬季

温补
祛寒



黑米桂花粥
P31



冬瓜皮黑豆粥
P55



小米黄豆粥
P53



芋头香粥
P81



红豆花生粥
P108



山药小米粥
P116



荠菜薏米粥
P165



鸡肝粥
P112



姜汁鲜藕粥
P147



枸杞鸽肉粥
P172



荷叶莲子粥
P105



海带冬瓜粥
P110



苦瓜乌梅粥
P152



百合荸荠粥
P115



榨菜肉丝粥
P118



桑葚粥
P169



栗子粥
P97



雪梨桑葚粥
P115



丝瓜薏米粥
P139



银耳莲子粥
P114



南瓜牛奶粥
P131



生菜虾仁粥
P175



核桃仁粥
P85



羊肉腰果粥
P93



木耳鸡肉粥
P119



黑芝麻粥
P91



紫米杂粮粥
P116



三菇小米粥
P173

专家说五谷

五谷杂粮有哪些 14	粥——粗粮细熬最养人	看看你的职业适合哪些粥 20
为何五谷杂粮最养生 15	煮好粥有妙招 18	体质不同，五谷需求也不同 21
五色滋养五脏 16	每个年龄段都适合喝五谷杂粮粥 20	
粗细粮搭配，营养加倍 17		



谷物类

大米 24	糯米 34	大麦 44
山药番茄粥 / 25	糯米芡实白果粥 / 35	菠菜大麦粥 / 45
大米肉丝粥 / 25	核桃姜汁粥 / 35	山楂麦芽粥 / 45
鳗鱼粥 / 25	海带萝卜糯米粥 / 35	大麦糯米粥 / 45
小米 26	糙米 36	荞麦 46
小米鳝鱼粥 / 27	苋菜粥 / 37	香菇荞麦粥 / 47
小米南瓜粥 / 27	山药糙米粥 / 37	荞麦绿豆粥 / 47
小米红枣粥 / 27	黑芝麻核桃粥 / 37	山药荞麦粥 / 47
玉米 28	高粱 38	燕麦 48
香菇玉米粥 / 29	高粱米红豆粥 / 39	牛奶山药燕麦粥 / 49
五彩粥 / 29	羊肉高粱米粥 / 39	玉竹燕麦粥 / 49
无花果玉米粥 / 29	枸杞银耳高粱粥 / 39	胡萝卜燕麦粥 / 49
黑米 30	薏米 40	
莲子黑米粥 / 31	薏米南瓜粥 / 41	
黑米红枣粥 / 31	薏米山药粥 / 41	
黑米桂花粥 / 31	薏米陈皮半夏粥 / 41	
紫米 32	小麦 42	
三米桂圆粥 / 33	小麦红枣粥 / 43	
核桃紫米粥 / 33	小麦花生小米粥 / 43	
黑豆紫米粥 / 33	甘麦红枣粥 / 43	

豆类

- 黄豆52
 小米黄豆粥 /53
 玉米黄豆糊 /53
 海带豆香粥 /53
- 黑豆54
 天冬黑豆粥 /55
 冬瓜皮黑豆粥 /55
 黑豆牡蛎粥 /55
- 绿豆56
 绿豆花生粥 /57
 石斛生地绿豆粥 /57
 玉米绿豆粥 /57
- 红豆58
 红豆燕麦粥 /59
 茯苓红豆粥 /59
 红豆薏米粥 /59
- 豌豆60
 豌豆大米粥 /61
 土豆豌豆粥 /61
 豌豆小米粥 /61
- 扁豆62
 山药莲子扁豆粥 /63
 扁豆大米粥 /63
 芡实扁豆粥 /63
- 豇豆68
 豇豆麦仁粥 /69
 杏仁豇豆粥 /69
 豇豆大米粥 /69
- 芸豆64
 薏米芸豆粥 /65
 芸豆粥 /65
 芸豆荔枝粥 /65
- 花豆66
 燕麦花豆粥 /67
 花豆小米粥 /67
 薏米花豆粥 /67



薯类

- 红薯72
 红薯粥 /73
 红薯小米粥 /73
 红薯玉米楂粥 /73
- 土豆74
 裙带菜土豆粥 /75
 大麦土豆粥 /75
 土豆苹果粥 /75
- 山药76
 山药大米粥 /77
 红枣山药粥 /77
 山药柿饼粥 /77
- 南瓜78
 核桃南瓜粥 /79
 燕麦南瓜粥 /79
 百合南瓜粥 /79
- 芋头80
 莲子芋头粥 /81
 芋头猪骨粥 /81
 芋头香粥 /81



坚果类及其他

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 核桃84 | 腰果92 | 桂圆100 |
| 核桃姜汁粥 /85 | 无花果腰果粥 /93 | 红糖桂圆小米粥 /101 |
| 核桃仁粥 /85 | 腰果粥 /93 | 桂圆荞麦粥 /101 |
| 核桃紫米粥 /85 | 羊肉腰果粥 /93 | 桂圆栗子粥 /101 |
| 红枣86 | 松子94 | 百合102 |
| 红枣粥 /87 | 松子仁花生粥 /95 | 百合薏米粥 /103 |
| 荔枝红枣粥 /87 | 松子仁粥 /95 | 莲藕百合枇杷粥 /103 |
| 红枣苹果粥 /87 | 五仁粥 /95 | 百合莲子红枣粥 /103 |
| 花生88 | 栗子96 | 莲子104 |
| 阿胶花生粥 /89 | 红枣栗子粥 /97 | 红枣莲子粥 /105 |
| 花生猪肝粥 /89 | 栗子粥 /97 | 荷叶莲子粥 /105 |
| 花生猪蹄小米粥 /89 | 苹果栗子粥 /97 | 莲子芡实粥 /105 |
| 黑芝麻90 | 葵花子98 | |
| 黑芝麻粥 /91 | 奶油葵花子粥 /99 | |
| 甜奶黑芝麻粥 /91 | 葵花子薏米粥 /99 | |
| 黑芝麻黑豆粥 /91 | 五仁大米粥 /99 | |



养生粥补，身心都年轻

养心 108

莲肉粥 / 108
糯米小麦粥 / 108
红豆花生粥 / 108

健胃 110

山药莲子扁豆粥 / 110
金银花薏米粥 / 110
海带冬瓜粥 / 110
菠菜鸡丁粥 / 111
奶白卷心菜粥 / 111
紫甘蓝粥 / 111

护肝 112

鸡肝粥 / 112
黄豆粥 / 112
冬瓜枸杞粥 / 112

润肺 114

银耳莲子粥 / 114
雪梨大米粥 / 114
山楂红枣莲子粥 / 114
雪梨桑葚粥 / 115
银耳红枣雪梨粥 / 115
百合荸荠粥 / 115

补肾 116

紫米杂粮粥 / 116
山药小米粥 / 116
葡萄干黑芝麻粥 / 116

益气 118

香蕉糯米粥 / 118
榨菜肉丝粥 / 118
绿豆西米粥 / 118
银耳樱桃粥 / 119
木耳鸡肉粥 / 119
糯米枸杞红枣粥 / 119

补血 120

红枣芦荟粥 / 120
燕麦红豆粥 / 120
阿胶粥 / 120
乌鸡糯米粥 / 121
槐花红糖粥 / 121
木耳粥 / 121

排毒 122

绿豆菜心粥 / 122
川贝杏仁粥 / 122
葛根大米粥 / 122

祛湿 124

薏米红豆粥 / 124
小茴香粥 / 124
豆腐皮白果粥 / 124
鸭血鲫鱼粥 / 125
鲜虾冬瓜粥 / 125
马齿苋蒲公英粥 / 125

瘦身 126

虾皮香芹粥 / 126
菠菜玉米粥 / 126
红薯百合粥 / 126

养颜 128

桃花粥 / 128
山药薏米粥 / 128
黑豆核桃粥 / 128

补钙壮骨 130

燕麦猪肉粥 / 130
黄豆芝麻粥 / 130
花生排骨粥 / 130
虾皮丝瓜粥 / 131
海鲜豆腐粥 / 131
南瓜牛奶粥 / 131

健脑益智 132

天葵薏米粥 / 132
牛奶花生粥 / 132
鲤鱼红豆粥 / 132

防癌抗癌 134

洋葱芹菜粥 / 134
生姜薏米粥 / 134
洋葱玉米粥 / 134

抗辐射 136

薏米绿豆粥 / 136
核桃芝麻花生粥 / 136
田园蔬菜粥 / 136

清热祛火 138

薄荷大米粥 / 138
南瓜荸荠粥 / 138
荷叶枸杞粥 / 138
丝瓜薏米粥 / 139
白菊花粥 / 139
柠檬苹果鸡肉粥 / 139

提高免疫力 140

蛋花豌豆粥 / 140
干贝海带粥 / 140
口蘑小米粥 / 140
滑蛋牛肉粥 / 141
虾仁菠菜粥 / 141
芦荟黄瓜粥 / 141



对症粥疗,恢复快,身体棒

慢性胃炎.....144

小米胡萝卜粥/144
南瓜芝麻粥/144
花生山药粥/144

食欲缺乏.....146

砂仁粥/146
山楂牛肉粥/146
香菇豆腐粥/146
山楂粥/147
姜汁鲜藕粥/147
芦笋薏米粥/147

失眠.....148

小米枸杞粥/148
红薯甜粥/148
当归柏子仁粥/148

水肿.....150

车前草粥/150
荞麦粥/150
白茅根豆粥/150

腹泻.....152

苦瓜乌梅粥/152
番茄排骨粥/152
玉米瘦肉粥/152

便秘.....154

鸡肉玉米粥/154
槐花粥/154
燕麦卷心菜粥/154
香蕉空心菜粥/155
木瓜陈皮粥/155
白萝卜粥/155

感冒.....156

牛蒡粥/156
藿香糖粥/156
葱姜羊肉粥/156
大蒜粥/157
蜂蜜糯米粥/157
海带瘦肉粥/157

咽喉痛.....158

甜浆红枣粥/158
丝瓜燕麦粥/158
山药白萝卜粥/158
枇杷粥/159
川贝雪梨猪肺粥/159
山药鸡肉粥/159

咳嗽.....160

沙参大米粥/160
白及糯米粥/160
雪梨猪肺粥/160
白萝卜红糖粥/161
补中益气粥/161
甘草桂枝糯米粥/161

口腔溃疡.....162

油菜大米粥/162
淡竹叶大米粥/162
麦芽大米粥/162

高血压.....164

胡萝卜糙米粥/164
鳕鱼花生粥/164
草菇鱼片粥/164
芹菜粥/165
菠菜肉末粥/165
荠菜薏米粥/165

糖尿病.....166

菠菜大麦粥/166
青稞杏仁粥/166
乌鸡葱白粥/166
草莓粥/167
苦瓜粥/167
黄瓜薏米粥/167

贫血.....168

红枣桂圆粥/168
人参玉米粥/168
黑米粥/168
香菇木耳瘦肉粥/169
紫米猪肝粥/169
桑葚粥/169

肌肤暗沉.....170

茉莉花粥/170
酸枣仁米粥/170
鸡蛋牛奶粥/170
核桃紫米枸杞粥/171
橙汁大米粥/171
绿茶粥/171

痤疮.....172

枸杞鸽肉粥/172
益母苏木黑豆粥/172
玫瑰粥/172
三菇小米粥/173
阿胶鸡蛋粥/173
茭白粥/173

脱发、掉发.....174

何首乌红枣粥/174
桂圆黑芝麻粥/174
黑豆红枣粥/174

首乌粥 /175
紫菜豆腐粥 /175
生菜虾仁粥 /175

痛经 176

益母草大米粥 /176
当归大米粥 /176
丹参糯米粥 /176



五谷美食花样多

五谷杂粮粉 180

养血补气五谷粉

红颜杞枣粉 /180
红豆薏米粉 /180
核桃枸杞芡实粉 /180

降脂降压五谷粉

多谷粉 /180
两谷三仁茯苓粉 /180
黑豆玉米红莲粉 /180

安神助眠五谷粉

益眠粉 /181
安神粉 /181
核桃五味子粉 /181

美容养颜五谷粉

什锦粉 /181
燕麦美白粉 /181
核桃百合芡实粉 /181

五谷养生豆浆、米糊 182

百合绿茶豆浆 /182
菊花枸杞豆浆 /182
五谷豆浆 /182
小米红枣豆浆 /183
燕麦糙米豆浆 /183
猕猴桃小米豆浆 /183
百合薏米糊 /184
绿豆小米糊 /184
红薯荞麦米糊 /184
山楂红豆米糊 /185
核桃藕粉米糊 /185
山药黑芝麻米糊 /185

五谷主食不重样 186

绿豆鸡蛋煎饼 /186
凉拌荞麦面 /186
小米蒸糕 /186
杂蔬香肠饭 /187
海带豆渣饼 /187
蛋包饭 /187

美味五谷菜品 188

糯米糖藕 /188
豉香鲈鱼 /188
金钩挂银芽 /188
彩椒炒玉米粒 /189
栗子烧白菜 /189
肉末炒豇豆 /189

滋补全家养生粥 190

桂花红豆粥 /190
小米鱼肉粥 /190
排骨糙米粥 /190
蒜泥海带粥 /191
苦苣菜粥 /191
桑葚花生粥 /191

汉竹·健康爱家系列

五谷杂粮

好粥道

汉竹
编著







前言



一把晶莹透亮的大米，几粒饱满圆润的豆，再配上两颗红枣，如果你喜欢让你的味蕾充满甜蜜的幸福，那就放一点冰糖，调一些蜂蜜，想必那醇香滑软的感觉，一定会让你眷恋不已。

本书是为喜欢喝粥的你精心准备的，它从一粒米、一颗豆、一块红薯、一把坚果讲起，用看、闻、摸、尝的方式悉心地教你挑选最优质的五谷杂粮。此外，无论是谷类还是豆类，都将黄金产地告诉你，是不是离挑到优质的五谷杂粮又近了一步？不管是养生粥补身还是对症粥疗，都给出了 5~8 种重点推荐的五谷类和其他类食材，养心、润肺、健胃全都不在话下。除粥外，各种五谷粉、豆浆、米糊、主食等美食单成一章，满足了你对五谷更多的需求。

喜欢熬粥，喜欢喝粥，喜欢熬粥时那氤氲的雾气，喜欢喝粥时那温暖细腻的感觉，我想这就是幸福的味道。

简简单单一碗粥，健健康康一家人。



顺应四季喝对粥

不同季节，脏腑的功能盛衰会有所不同，要根据不同季节的特点，调节相应的脏腑，如春季宜养肝，冬季宜养肾。人们喝粥也应随季节而变，要根据四季的温度、湿度、环境选择具有不同功效的粥品。

春季

益气
养肝

重点推荐五谷
大米 玉米 薏米 黑芝麻



香菇玉米粥
P29



红枣莲子粥
P105



花豆小米粥
P67



甜奶黑芝麻粥
P91

清热
解暑

夏季

重点推荐五谷
薏米 绿豆 扁豆 莲子



薏米南瓜粥
P41



山药莲子扁豆粥
P63



玉米绿豆粥
P57



莲藕百合枇杷粥
P103

重点推荐五谷
糯米 薏米 杏仁 山药

滋阴
润肺

秋季



山药番茄粥
P25



杏仁豇豆粥
P69



糯米芡实白果粥
P35



百合南瓜粥
P79

重点推荐五谷
黑米 黑豆 黄豆 黑芝麻

冬季

温补
祛寒



黑米桂花粥
P31



冬瓜皮黑豆粥
P55



小米黄豆粥
P53



芋头香粥
P81



红豆花生粥
P108



山药小米粥
P116



荠菜薏米粥
P165



鸡肝粥
P112



姜汁鲜藕粥
P147



枸杞鸽肉粥
P172



荷叶莲子粥
P105



海带冬瓜粥
P110



苦瓜乌梅粥
P152



百合荸荠粥
P115



榨菜肉丝粥
P118



桑葚粥
P169



栗子粥
P97



雪梨桑葚粥
P115



丝瓜薏米粥
P139



银耳莲子粥
P114



南瓜牛奶粥
P131



生菜虾仁粥
P175



核桃仁粥
P85



羊肉腰果粥
P93



木耳鸡肉粥
P119



黑芝麻粥
P91



紫米杂粮粥
P116



三菇小米粥
P173

专家说五谷

五谷杂粮有哪些 14	粥——粗粮细熬最养人	看看你的职业适合哪些粥 20
为何五谷杂粮最养生 15	煮好粥有妙招 18	体质不同，五谷需求也不同 21
五色滋养五脏 16	每个年龄段都适合喝五谷杂粮粥 20	
粗细粮搭配，营养加倍 17		



谷物类

大米 24	糯米 34	大麦 44
山药番茄粥 /25	糯米芡实白果粥 /35	菠菜大麦粥 /45
大米肉丝粥 /25	核桃姜汁粥 /35	山楂麦芽粥 /45
鳗鱼粥 /25	海带萝卜糯米粥 /35	大麦糯米粥 /45
小米 26	糙米 36	荞麦 46
小米鳝鱼粥 /27	苋菜粥 /37	香菇荞麦粥 /47
小米南瓜粥 /27	山药糙米粥 /37	荞麦绿豆粥 /47
小米红枣粥 /27	黑芝麻核桃粥 /37	山药荞麦粥 /47
玉米 28	高粱 38	燕麦 48
香菇玉米粥 /29	高粱米红豆粥 /39	牛奶山药燕麦粥 /49
五彩粥 /29	羊肉高粱米粥 /39	玉竹燕麦粥 /49
无花果玉米粥 /29	枸杞银耳高粱粥 /39	胡萝卜燕麦粥 /49
黑米 30	薏米 40	
莲子黑米粥 /31	薏米南瓜粥 /41	
黑米红枣粥 /31	薏米山药粥 /41	
黑米桂花粥 /31	薏米陈皮半夏粥 /41	
紫米 32	小麦 42	
三米桂圆粥 /33	小麦红枣粥 /43	
核桃紫米粥 /33	小麦花生小米粥 /43	
黑豆紫米粥 /33	甘麦红枣粥 /43	