

豆豆美食

粥道养生观

任豆豆 | 编著

粥 天下第一养生妙品

食粥 粗茶淡饭大智慧 健康长寿有诀窍

好粥贵精不贵多 最值得珍藏的养生好粥制作指南

62道
精选好粥
详解



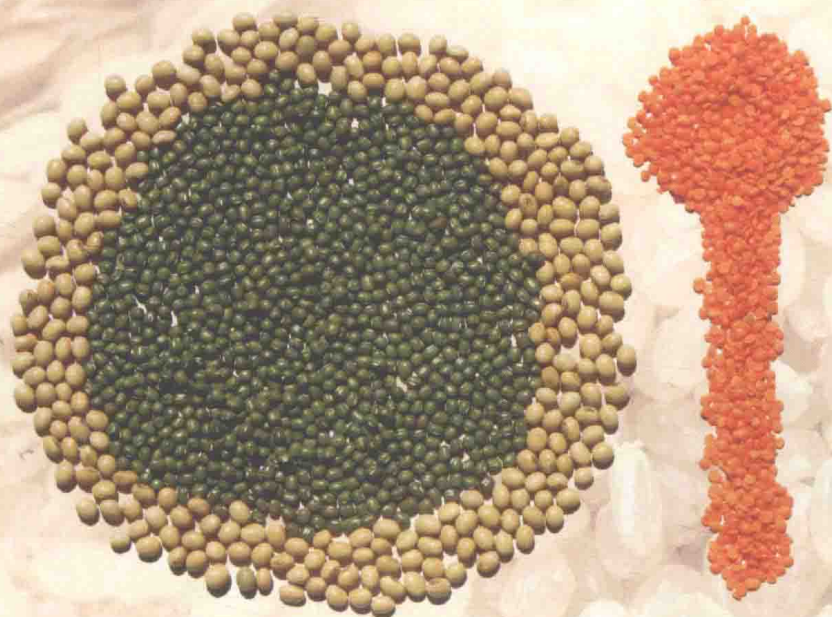
化学工业出版社

全家人养生粥品制作大全
一碗好粥 养护全家人
家常制作，幸福滋味

豆豆美食

粥道养生观

任豆豆 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

民以食为天，“吃”是老百姓日常生活中最基本的需求。随着人们物质生活水平的提高，“衣食无忧”的人们对于营养越来越重视，关心如何平衡膳食才能合理摄取营养，吃出健康来。药补不如食补，而粥作为食补的一大佳品，可以帮助调理脾胃、防病治病。将常见的五谷或搭配蔬果、肉类、海鲜等做成粥膳，变成一道道美味与营养兼备的佳肴，食疗养生效果显著。

本书适合爱好养生、保健的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

粥道养生观 / 任豆豆编著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-122-26031-4

I. ①粥… II. ①任… III. ①粥-食物养生-食谱

IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第005745号



责任编辑: 张 蕾

装帧设计: 任月园

责任校对: 李 爽

图 片: 任豆豆 张丽伟 Dreamstime.com Shutterstock.com

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: 北京彩云龙印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10 字数 150千字 2016年8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: 39.80元

版权所有 违者必究

爱喝粥，就跟我
一起做吧！

♥ 爱生活，注重养生，工作之余喜欢逛菜市，回家厨房就是我的天地。

♥ 对做饭充满着变魔术般的乐趣，喜欢各种食材可爱的样子，喜欢聆听锅碗瓢盆交响曲，喜欢带着爱做饭，因为只有这样才能让食物真的有它所要表现的味道，并把这份爱传递给家人、朋友。

♥ 把做饭的秘诀分享给更多人是最开心的事，愿所有人都能吃出幸福的味道来！

任豆豆

资深美食博主

恒和瑜伽创始人、瑜伽导师



健康粥疗顺口溜

若要不失眠，煮粥加白莲；
若要皮肤好，大米煮红枣；
气短体虚弱，粥里加山药；
心虚气不中，桂圆煨米粥；
要治口臭症，荔枝粥除根；
清退高热症，煮粥加芦根；
血压高头昏，胡萝卜粥灵；
防治脚气病，米糠煮粥饮；
肠胃缓泻症，胡桃米粥炖；
头昏多汗症，煮粥加薏仁；
便秘补中气，藕粥很相宜；
夏令防中暑，荷叶同粥煮；
若要双目明，粥中加旱芹。

【按】

粥疗是药膳疗法中的一种，具有制作简便易吸收的特点。

白莲：即莲子，能养心安神，可用于心虚或肾不交所致失眠。

红枣：健脾养血，故可驻颜。

山药：补脾益肾，对身体虚弱，症见气短、倦怠者有良效。

桂圆：养心安神，可用于心气、心血虚所致的心悸、失眠诸症。

荔枝：理气、生津，可治疗由于肝胃不和所引起之口臭。

芦根：清热生津，可治疗外感发热。

胡萝卜：降压、强心，高血压患者饮胡萝卜汁，可帮助血压降低。

米糠：富含B族维生素，可用于治脚气病。

胡桃：即核桃肉，可温补肾阳，对肾阳不足所致泻泄有较好的疗效。

薏仁：又叫薏米、薏苡仁，健脾利湿，对于湿邪上犯所致头昏、汗多有效。

藕：味甘、性凉，开胃、清烦热，便秘者可用生藕。

荷叶：味苦、性平，解暑、清热，是夏天防暑佳品。

旱芹：《随息居饮食谱》说旱芹可“涤热祛风，利口齿、咽喉、明目”，常吃可使眼睛发亮。

前言

粥是天下第一补品

四季常喝粥，健康我拥有，活到九十九

粗茶淡饭大智慧，五谷杂粮保健康。许多老寿星的故事告诉我们，多喝粥比吃尽山珍海味更利于养生和长寿。袁枚是清代著名的美食家，他认为“粥饭是饮食的根本，其他菜肴都是次要的”。所以，养生绝不可舍本逐末。

粥从有稻谷时即出现，是历史上诞生最早的膳食之一，又被称作“糜”。

- ✘ 唐代著名医学家孙思邈在《枕上记》中写道：
“侵晨一碗粥，夜饭莫教足；撞动景阳钟，扣齿三十六。”强调早晨宜喝粥。在他的药学名著《千金方》中又提出春时宜食粥。民间也有春天多喝粥，胜过吃补药的说法。
- ✘ 明代李时珍在《本草纲目》中记载了50多种粥疗方，又写道：“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，最为之饮食之妙诀也。”意即每天早起，空腹胃虚，可以喝一大碗热粥，使胃肠得到滋养，不会增加消化系统的负担。
- ✘ 清代养生家曹慈山说：“老年，有竟日食粥，不计顿，亦能体强健，享大寿。”他编制了一百余种粥谱，供老年选用，深受老年人欢迎。



✘ 清代中医温病学家王士雄在所撰《随息居饮食谱》中说“粥为世间第一滋补食物”。

怎样让自己保持窈窕的身段、健康的体魄？

怎样让自己远离“三高”，远离心脑血管疾病的侵袭？

怎样让自己年轻、健康又长寿？

任何一个关注自己生命状态和品质的人都应该认真思考这些问题。病从口入，亦能从口出。

我们要向久经时间验证的传统养生观中要智慧、要方法。

食有食道，茶有茶道，粥有粥道。

袁枚说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。”

煮粥要使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。好粥稀稠适度，不能汤是汤，米是米。

煮粥要选好基材，善用配材，一样米配不同食材，滋味不同，营养不同，功效不同。

煮粥要适应季节。春季万物复苏，阳气上升，肝病频发，喝粥应以养肝、护肝为主，饮芹菜粥、菊花粥、菠菜粥较佳，对调养肝脏、降低血压、提高机体免疫力、减少烦躁有一定好处；夏天宜喝绿豆粥，清热消暑；秋天喝银耳粥，滋阴润燥；冬天适合喝八宝粥，温胃健脾。

粥要针对饮用人群。儿童处于生长发育期，食材搭配要保证营养全面，生血造肌强筋骨，明目益智润皮肤，并从小养成不挑食的饮食习惯。女人需要滋阴、养血、乌发和预防各类妇科病，食材功效要拿捏准。男人要保证精力充沛，补肾固元很重要。中老年人既要预防“三高”来袭，保护心脑血管健康，延缓衰老，又要防止记

记忆力衰退、骨质疏松等，如何在清淡的饮食中保证营养需求也是一门学问。

简言之，粥，一道中国人饭桌上不分南北的主食，看似清淡无味，若根据季节和适用人群善搭配善煲煮，可以达到营养滋补的目的。

62道粥品，道道精心烹饪，愿给您和家人的生活添滋味、添健康、添长寿！

任豆豆
2016年1月



豆豆的煲粥小窍门

泡米

要想喝到又软又滑的粥，泡米是第一步。一般至少要浸泡30分钟，让米粒吸收水分。豆类等食材要单独泡数小时。莲子泡发后别忘记抽取莲子芯。上述原料吸收水分后更容易煮熟，口感更绵软，也更容易消化。

加水

水和米的比例要掌握好，加水适量才能煮出浓稠的粥，一般煮稀粥米和水的比例是1:13或1:15；稠粥米和水的比例一般是1:10。对于易煮的食材，中途不要加水，否则粥会“泻”，在黏稠度和浓郁香味上大打折扣。对于难煮的食材，在煮粥时可以先加一半水，在煮的过程中再加入冷水，使食材更容易软烂。切记，用高压锅煮粥，水不可超过高压锅容量的2/3，否则容易外喷，非常危险。

火候

一般米入锅后用大火煮沸，然后转小火焖煮。小火慢煮会使米粒更容易开花软烂，粥也更加绵密浓稠。为使粥色泽好、口感滑，也可以改小火约10分钟后点入少许植物油。煮粥过程中尽量少停顿，自然煮成才好吃，宁叫人等粥，不让粥煮好了等人，停顿会失掉鲜味，粥因久滚变干，俗话说“紧锅粥、慢锅肉”就是这道理。

搅拌

俗话说“煮粥没技巧，三十六下搅”，大火煮开时要搅一下，目的是让米粒不粘锅，注意顺着一个方向搅。大火煮沸时要撇去浮沫，这样煮出的粥透亮不发乌，煮得上面浮着一层米油，最是养人。煮粥时还要防止溢锅，锅盖最好留出适当的缝隙和气孔，这样就不用守在锅前啦。当用高压锅煮粥时，先滴几滴植物油，这样开锅时就不会往外喷，比较安全。

放食材顺序

大多数人煮粥时习惯将所有的食材一股脑儿全部放进锅里，这样不对，容易把粥煮得浑浊、口感差。粥底和配料适宜分头处理，配料或煮或焯，

处理好后，在恰当火候放进粥里一块熬煮，共煮时间不宜超过10分钟。这样煮出的粥品清清爽爽，每样食材的自然味道都煮出来了，同时又不串味。辅料有肉类和海鲜时要特别注意，尽量分开处理。煮制八宝粥等食材多样的粥品时，也很讲究放食材的顺序。一开始放难煮的豆类，然后放米类，最后放红枣、桂圆、核桃等，每放一次食材，都需搅拌一下。煮蔬菜类粥品时，如果配材是不耐煮的叶菜、茎菜、瓜菜等，一定要后放，以免煮烂影响观感，同时也将维生素破坏殆尽。

选择锅具

最好用大砂锅来煮制粥品，不容易粘锅，而且煮出的粥更绵稠，香气浓郁，口感更好。忌用炒菜的铁锅来煮粥，因为氧化反应会使粥变颜色或带有铁锈味。用电压力锅或电饭锅煮粥会更简单，把所有原料浸泡好、洗干净放入锅中，加水，按煮粥键，约45分钟后即可食用。

粥，易消化又易于吸收，口味丰富，实在是最简单的养生食疗方法。

世人个个学长年，
不悟长年在眼前。
我得宛丘平易法，
只将食粥致神仙。

——南宋诗人 陆游

本书调料用量说明：

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升
- 1 杯液体调料 = 150 毫升
- 1 碗液体调料 = 250 毫升



粥道·粥疗

营养功效早知道

大米

为“五谷之首”，入脾、胃、肺经。常吃有助于津液的生发，缓解皮肤干燥。

糙米

保留外层组织，营养丰富，自然原生态。最好用高压锅煮粥，口感较软绵。

糯米

香糯黏滑，补虚、补血、健脾暖胃，煮粥最佳，但不易消化，食之适量。

黑米

最补肾，补气养血，保产育胎，对胎儿大脑发育有特殊作用。

小米

小米粥有“代参汤”之美称，和胃温中，适合产妇、体质虚弱者食用，并可防治口臭、阴道炎，助安眠。

玉米

煮粥服食，健脾开胃，对老年人和病后脾胃虚弱、纳食不香者甚宜，可作早晚餐食用。

燕麦

降胆固醇、通便，单次不宜多食，以免腹胀。



黑豆

煮粥保健功效极佳，补肾、活血功能强，滋阴明目，常喝可缓解视疲劳，特别适于“电脑族”饮用，还能帮助女性乌发养颜，气色红润。

绿豆

煮粥或煮汤喝解毒、清热效果好，特别适宜夏季暑热和秋季干燥上火时节饮用。

红豆

俗称“心之谷”，可通气除烦，对水肿、脚气、小便困难等有食疗作用。

黄豆

煮粥食可补肝肾，润五脏、皮肤，降血脂、血糖，减肥瘦身，延年益寿。宜泡发后再煮，或磨成浆后煮，煮熟透食用。

荞麦

煮粥食用可降低血脂、胆固醇，软化血管，保护视力，预防脑血管出血。尤适宜“三高”者食用。



花生

可补血止血，润肠通便，健脾健胃，补中益气。宜早餐吃。
忌食霉变花生。



莲子

健脾补肾，适于脾虚食少、便溏、乏力、肾虚、尿频、遗精、心虚失眠、健忘、心悸等症。
病后体弱者尤宜食。



核桃

益智补脑，壮腰健肾，儿童、年轻人食用益智，中老年人食用预防健忘。



板栗

煮粥食酥烂香糯，可有效补虚养身，壮腰健肾，调养脾胃。



黑白芝麻

芝麻又称胡麻，传说中神仙食物。煮粥食可补肝肾，润五脏，使人年轻、气色红润、头发乌亮。利于产后分泌乳汁，治疗须发早白和血管硬化、肺燥咳嗽。



罗汉果

补肺益气，清咳润燥。尤适于天干气燥时节和咳嗽或喉咙发痒者食用。

银杏

对脑血栓、老年痴呆、高血压、冠心病、动脉硬化、脑功能减退有特殊疗效。

银耳

补脾开胃，益气清肠，滋阴润肺，增强免疫力。尤适宜慢性支气管炎、肺源性心脏病、阴火虚旺者食用。因富含胶原蛋白，利于祛皱养颜。还可增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

乌梅

生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻。适用于久泻、久痢患者。

百合

润肺，养阴宁心安神。适合咳嗽、喉咙痒、失眠者食用。

陈皮

消滞健胃，理气健脾，化痰，止呕，适宜腹胀、食欲不振、消化不良、呕吐、咳嗽者食用。

枸杞子

主治头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软。肝炎患者饮用，可保肝护肝，促使肝细胞再生。

红枣

若要皮肤好，粥里放红枣。补血和胃，补中益气，给人好气色。

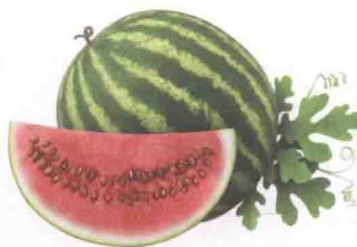
菊花

煮粥食气味清香，清凉舒适，清热疏风，清肝明目，久服美容保体，抗老防衰。



西瓜

清热去暑，除烦止渴，解酒毒。



橙

气味芬芳，润喉，增食欲。



橘子

酸甜生津，解暑醒酒，开胃口。



苹果

美容养颜，排毒轻体，防便秘。



菠萝

甘甜芳香馥郁，可防治肾炎水肿、支气管炎、高血压。



雪梨

润肺止咳除燥，秋季宜食。



山楂

消食减肥去脂肪，降血压。



荸荠

清肺热，强健牙齿和骨骼。



桂圆

补益心脾，养血安神，适用于劳伤心脾、思虑过度、身体瘦弱、健忘失眠、月经不调等症。



香蕉

维护皮肤毛发健康，防治皲裂，令皮肤光润细滑。



木瓜

平肝和胃，舒筋活络，软化血管，抗衰养颜，抗癌防癌，增强体质。



丝瓜

凉血解毒，清热益
颜，通经活络，通
利二便。



香菜

促进胃肠蠕动，开胃醒脾。

菠菜

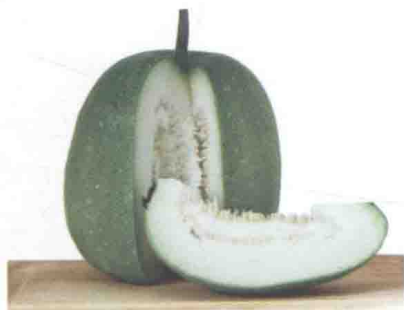
降压，润燥，补益气血益寿。

芹菜

平肝清热，健胃，降压降脂。

冬瓜

解渴消暑，利尿，润泽肌肤。



南瓜

补中益气，降糖降脂佳品。



莲藕

清热，凉血止血，抗衰养颜。



红薯

健脾养胃，益气力，通便秘。



白萝卜

下气消食，除痰润肺，解毒。

胡萝卜

明目亮睛，促进发育，润肤。

空心菜

清热解毒，降脂降糖，利尿。

山药

保持血管弹性，减少
皮下脂肪堆积，延年
益寿，美容养颜。





Part 1

家常经典粥

品尝最简单、最质朴的原味米香

2 大米粥

补血暖身，舍我其谁

5 黑米粥

香甜有嚼劲，明目又排毒

6 玉米粥

清火解毒济世良方

9 绿豆粥

消肿利水补血我第一

10 红豆粥

咀嚼甜淡清香饱满的珍珠

13 麦仁粥

口感细腻，润肠排毒

14 红薯粥



养颜抗衰老葆你不老

17 紫薯粥



Part 2

养生杂粮粥

杂粮荟萃，营养加倍

20 香甜杂粮粥

入口即化，颗颗饱满芸豆香

23 紫米芸豆粥



补血、消肿、排毒又减肥

24 燕麦红豆粥

补血美肤养佳人

27 薏米红豆粥

补肾乌发，精力倍增

28 山药黑豆粥

养血止血，补充优质蛋白

31 红枣花生粥

