

中国家庭养生必备工具书

养生米糊 豆浆 杂粮粥速查全书

内容全面○方法实用○操作简单

五谷杂粮不离口，养生保健不用愁

古语讲，「天生万物，独厚五谷」，「食之养人，全赖五谷」。五谷杂粮的吃法多样，可做主食或煲汤食用，也可把五谷杂粮做成各式米糊、豆浆及杂粮粥食用，这样不仅无损于食材本身的营养，而且还可使其更易消化吸收，可谓真正的两全其美。




◎顾香云 主编



养生米糊豆浆 杂粮粥速查全书

顾香云 主编

 北京科学技术出版社

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

养生米糊豆浆杂粮粥速查全书 / 顾香云主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1
ISBN 978-7-5502-2422-3

I. ①养… II. ①顾… III. ①豆制品—饮料—制作 ②粥—食物养生—食谱
IV. ①TS214.2 ②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 307235 号

养生米糊豆浆杂粮粥速查全书

主 编: 顾香云

责任编辑: 丰雪飞

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 郑凯旋

美术编辑: 李丹丹

北京科学技术出版社 出版
北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 350 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 20 印张

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2422-3

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言



国人喜吃，也讲究吃，如何吃得健康、吃得营养、吃得美味，就成了日常生活中的头等大事。其实早在几千年前，古人就帮我们解决了这一问题——古语讲，“天生万物，独厚五谷”“食之养人，全赖五谷”。

五谷杂粮不仅是人们日常生活中不可缺少的食物，也是最经济实用的营养来源。它的吃法十分丰富，可做主食或煲汤食用，也可做成各式米糊、豆浆及杂粮粥食用，正所谓“常喝豆浆，好处多多”“简单米糊，养人滋补”“杂粮粥，家常养生第一补”。我国幅员辽阔，米糊、豆浆、杂粮粥的做法也是花色纷呈，各具特色。例如大米黑芝麻糊，以大米、黑芝麻等为主要原料精制而成，具有大米和芝麻的浓郁香味，香滑可口，食而不腻，味美无穷；黄豆浆选料讲究，制作精细，营养丰富，老少咸宜，是国人最为喜爱的饮品之一；皮蛋瘦肉粥又称“有味粥”，采用新鲜肉片搭配皮蛋熬制而成，风味独特。此外，还有清热解暑的绿豆粥、营养美味的黑豆浆、鲜香可口的干贝海带粥、安神宁心的银耳莲子米糊等，也都风味别具。

本书综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，引入最先进的健康理念，并结合中国人日常的饮食习惯，系统介绍了五谷杂粮与健康的关系，以及各种谷物制作养生米糊、豆浆、杂粮粥的制作步骤和营养价值，还提供了科学实用的食物养生



指导。全书按《中国居民膳食指南》中不同病症、不同人群、不同季节等对食用杂粮的要求分类，共介绍了 500 多种养生米糊、豆浆、杂粮粥的做法，内容全面，体例清晰。书中没有任何高深、枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中，通过养生提示、饮食建议、制作方法和推荐食物四个栏目分别介绍了每道杂粮餐的功效、食用和烹调的技巧以及适合和忌用的人群，内容深入浅出，简单明了。同时，我们为每道米糊、豆浆、杂粮粥都配上了相应的精美图片，方便读者按图索引。

喷香的米糊，浓郁的豆浆，软糯的粥膳，道道经典，让每一位入厨者在家里利用简单食材即可做出美味又健康的佳肴，不用去餐厅即可让全家每天都能享受到营养美味的米糊、豆浆、杂粮粥。





目录

第一章 最普通的时尚营养品——米糊、豆浆、杂粮粥/1

认识五谷杂粮的四性五味五色属.....2	喝对豆浆养对人.....7
小小米糊最养人.....4	养生道，杂粮粥.....8
五谷为养，以“豆”为最.....4	根据体质喝对粥.....9
健康养生妙方：天天一杯豆浆.....6	

第二章 简单易做的美味米糊/11

家常米糊的精细做法.....12	红豆红枣糯米糊.....16
达人巧用豆浆机做米糊.....13	糙米花生杏仁糊.....16
大米米糊.....14	红薯米糊.....17
大米黑芝麻糊.....14	薏米米糊.....17
小麦胚芽糙米糊.....15	莲子花生米糊.....18
紫米米糊.....15	小米米糊.....18

第三章 百味豆浆，营养自制/19

豆浆机的选择.....20	黄豆浆.....29
豆浆制作三步走.....22	红豆浆.....29
没有豆浆机也能做豆浆.....23	绿豆浆.....30
制作豆浆应注意的细节.....23	黑豆浆.....30
妙手巧存喝不完的豆浆.....25	青豆浆.....31
豆浆饮用三宜八忌.....26	花生豆浆.....31



绿豆红薯豆浆	32	芝麻豆浆	33
核桃豆浆	32	糯米豆浆	34

第四章 粗粮细做，好粥好健康/35

煮粥的步骤	36	燕麦粥	42
煮好粥的小窍门	36	大米山药粥	43
淘米忌过于用力	37	红枣薏米粥	43
怎么喝粥最健康	39	百合薏米粥	44
健康食粥宜忌	40	青菜虾仁粥	44
大米粥	41	干贝海带粥	45
小米粥	41	皮蛋瘦肉粥	46
高粱米粥	42		

第五章 增强体质——米糊、豆浆、杂粮粥/47

消除疲劳	48	黑木耳薏米糊	57
黄豆薏米糊	49	小麦核桃红枣豆浆	58
果香黄豆米糊	49	燕麦芝麻糯米豆浆	58
腰果花生豆浆	50	生姜羊肉粥	59
黑豆桂圆粥	50	补益脾胃	60
牛奶大米粥	51	糯米糊	61
防辐射	52	扁豆小米糊	61
海带豆香米糊	53	糯米黄米豆浆	62
芝麻海带米糊	53	红薯山药糯米粥	62
绿豆海带豆浆	54	小米红豆粥	63
香菇芦笋粥	54	糯米鲫鱼粥	64
田园蔬菜粥	55	糯米香芹粥	64
增强免疫力	56	高粱米花生仁粥	65
大米糙米糊	57	高粱米紫薯粥	65

宁心安神..... 66	花生红枣豆浆..... 86
牛奶燕麦粥..... 67	玫瑰花黑豆浆..... 86
银耳莲子米糊..... 67	红豆花生红枣粥..... 87
红豆百合豆浆..... 68	清热去火..... 88
小米红枣豆浆..... 68	红豆小米糊..... 89
红枣燕麦糙米糊..... 69	绿茶百合绿豆浆..... 89
黑米莲子粥..... 70	黄瓜绿豆豆浆..... 90
高粱米羊肉萝卜粥..... 71	菊花绿豆大米粥..... 90
祛除湿热..... 72	苦瓜大米粥..... 91
荞麦米糊..... 73	补肾固肾..... 92
红豆米糊..... 73	黑豆黑米糊..... 93
山药薏米豆浆..... 74	韭菜虾肉米糊..... 93
冬瓜萝卜豆浆..... 74	黑芝麻黑豆浆..... 94
海带冬瓜粥..... 75	木耳黑米粥..... 94
莲子薏米粥..... 76	山药虾仁粥..... 95
高粱米薏米车前草粥..... 76	黑米花生大枣粥..... 96
薏米牛肚粥..... 77	玉米山药粥..... 96
薏米红豆粥..... 77	芡实白果粥..... 97
滋阴润肺..... 78	糯米虾仁韭菜粥..... 97
百合薏米糊..... 79	清肠排毒..... 98
双耳萝卜米糊..... 79	红薯燕麦米糊..... 99
百合莲子豆浆..... 80	南瓜绿豆豆浆..... 99
银耳大米粥..... 80	薏米燕麦豆浆..... 100
桑葚枸杞子红枣粥..... 81	松子蜂蜜粥..... 101
黄米苹果葡萄粥..... 82	燕麦芋头粥..... 101
百合莲子红豆粥..... 83	燕麦绿豆粥..... 102
养肝补血..... 84	燕麦紫菜粥..... 102
鸡肝米糊..... 85	香蕉糯米粥..... 103
鸭血小米糊..... 85	芹菜粥..... 104

第六章 养颜塑身——米糊、豆浆、杂粮粥/105

美容养颜..... 106	西芹薏米豆浆..... 108
花生桂枣米糊..... 107	豆腐薏米粥..... 109
雪梨黑豆米糊..... 107	糯米黑豆豆浆..... 109
玫瑰花红豆豆浆..... 108	茉莉玫瑰花豆浆..... 110

紫米桂圆粥 111
猪蹄花生粥 111

抗衰去皱..... 112

枸杞核桃米糊 113
圆白菜燕麦糊 113
杏仁芝麻糯米豆浆 114
紫薯红豆粥 114
黄豆芝麻粥 115
牛奶黑芝麻粥 116
紫米大枣核桃粥 117

明目美目..... 118

胡萝卜米糊 119
绿豆荞麦米糊 119
菊花豆浆 120
胡萝卜枸杞豆浆 120
猪肝银耳粥 121
芡实粥 122
黑豆枸杞子粥 122

乌发润发..... 123

芝麻黑米糊 124
西瓜黑豆米糊 124
糯米芝麻黑豆浆 125
核桃蜂蜜黑豆豆浆 125



何首乌乌发粥 126

消脂塑身..... 127

番茄薏米糊 128
丝瓜虾皮米糊 128
莴笋黄瓜豆浆 129
荷叶绿豆豆浆 129
红豆绿豆瘦身粥 130

丰胸美体..... 131

五谷玉米糊 132
花生猪蹄粥 133
木瓜银耳糙米粥 134

第七章 四季调养——米糊、豆浆、杂粮粥/135

春季，清补升阳..... 136

百合菜心米糊 137
高粱米糊 137
小麦胚芽大米豆浆 138
西芹红枣豆浆 138
韭菜虾仁粥 139

夏季，清热消暑..... 140

玉米枸杞米糊 141
苹果梨香蕉米糊 141
酸梅米糊 142

绿茶米香豆浆 142
菊花绿豆浆 143
绿豆薏米粥 143
海带杏仁玫瑰粥 144

秋季，生津润燥..... 145

番茄菜花米糊 146
花生芝麻糊 146
木瓜银耳豆浆 147
红豆红枣豆浆 147
百合南瓜粥 148

冬季, 温补祛寒.....	149	姜汁黑豆浆.....	151
牛肉南瓜米糊.....	150	糙米核桃花生豆浆.....	152
红枣枸杞姜米糊.....	150	黑豆糯米粥.....	153
杏仁松子豆浆.....	151	羊肉萝卜粥.....	154

第八章 不同人群——米糊、豆浆、杂粮粥/155

幼儿.....	156	普通女性.....	172
蛋黄豌豆米糊.....	157	红枣小麦米糊.....	173
芝麻燕麦豆浆.....	157	榛子绿豆豆浆.....	173
小米山药粥.....	158	小麦红枣豆浆.....	174
青少年.....	159	红糖小米粥.....	174
花生核桃牛奶米糊.....	160	薏米麦片粥.....	175
荞麦红枣豆浆.....	160	孕期女性.....	176
南瓜牛奶豆浆.....	161	燕麦栗子糊.....	177
草莓牛奶燕麦粥.....	161	番茄豆腐米糊.....	177
香菇荞麦粥.....	162	黑豆银耳百合豆浆.....	178
老年人.....	163	玉米红豆豆浆.....	178
红豆银杏粥.....	164	葱白乌鸡糯米粥.....	179
黄豆红枣粥.....	165	产后女性.....	180
牛奶黑米糊.....	166	莲藕米糊.....	181
栗子米糊.....	166	红豆紫米豆浆.....	181
黑豆大米豆浆.....	167	猪蹄黑芝麻粥.....	182
山药黑米粥.....	167	更年期女性.....	183
黑芝麻大米粥.....	168	黄豆黑米糊.....	184
男性.....	169	桂圆大米糊.....	184
山药韭菜枸杞米糊.....	170	莲藕雪梨豆浆.....	185
桂圆山药豆浆.....	170	糯米桂圆豆浆.....	185
韭菜羊肉粥.....	171	合欢花粥.....	186





电脑族、熬夜者.....	187
木瓜米糊	188
菊花枸杞豆浆	188
南瓜花生黄豆浆	189
大米决明子粥	189
黑豆枸杞粥	190
脑力劳动者.....	191
核桃米糊	192
小米花生糊	192
核桃芝麻豆浆	193

核桃紫米粥	193
松子仁粥	194
体力劳动者.....	195
花生杏仁黄豆糊	196
腰果花生米糊	196
杏仁榛子豆浆	197
茴香大米粥	197
咸蛋鸭肉芹菜粥	198
常饮酒者.....	199
猪肝牛奶米糊	200
酸奶水果豆浆	200
苹果粥	201
常吸烟者.....	202
黄芪大米米糊	203
百合莲藕绿豆浆	203
银耳粥	204
常在外就餐.....	205
鲈鱼杂粮米糊	206
五谷豆浆	206
苹果燕麦豆浆	207
南瓜红薯玉米粥	207
紫薯银耳粥	208

第九章 防病祛病——米糊、豆浆、杂粮粥/209

感冒.....	210	莲子大米粥	217
韭菜瘦肉米糊	211	口腔溃疡.....	218
葱白生姜糯米糊	211	荠菜小米米糊	219
生姜红枣豆浆	212	胡萝卜菠菜米糊	219
橘皮杏仁豆浆	212	蒲公英绿豆豆浆	220
葱白大米粥	213	冰糖雪梨豆浆	220
咳嗽.....	214	乌梅生地绿豆粥	221
杏仁生姜橘皮米糊	215	消化不良.....	222
雪梨银耳川贝米糊	215	小米糊	223
白果豆浆	216	木瓜青豆豆浆	223
百合粥	216	大麦糯米粥	224

茶叶大米粥	224	小米黄豆粥	247
厌食..... 225		香菇玉米粥	248
菠萝苹果米糊	226	冠心病..... 249	
莴笋山药豆浆	226	玉米黄豆米糊	250
大米栗子豆浆	227	紫薯荞麦米糊	250
陈皮粥	227	枸杞红枣豆浆	251
山楂粥	228	葵花子绿豆豆浆	252
山楂绿豆浆	228	山楂麦芽粥	253
便秘..... 229		贫血..... 254	
杏仁菠菜米糊	230	红枣核桃米糊	255
苹果香蕉豆浆	230	红枣木耳紫米糊	255
火龙果香蕉豌豆豆浆	231	红豆桂圆豆浆	256
香蕉粥	231	花生红枣蛋花粥	257
芋头瘦肉粥	232	猪肝菠菜粥	258
中暑..... 233		失眠..... 259	
绿豆冬瓜米糊	234	莲子芡实米糊	260
薄荷绿豆豆浆	234	高粱米小米豆浆	260
菊花雪梨豆浆	235	百合枸杞豆浆	261
金银花粥	235	小米绿豆粥	262
扁豆粥	236	糯米小麦粥	2630
腹泻..... 237		脂肪肝..... 264	
红枣姜糖米糊	238	红薯大米糊	265
糯米莲子山药米糊	238	银耳玉米糊	265
豌豆糯米小米豆浆	239	玉米葡萄豆浆	266
芋头糯米粥	239	银耳山楂豆浆	266
高粱米羊肉粥	240	海带黑豆红枣粥	267
高血压..... 241		紫菜虾皮粥	268
芹菜酸奶米糊	242		
桑叶黑豆豆浆	242		
薏米青豆黑豆浆	243		
海带绿豆粥	243		
玉米粥	244		
高血脂..... 245			
木耳山楂米糊	246		
葵花子黑豆浆	246		
薏米柠檬红豆浆	247		





菠菜枸杞粥	269	冬瓜薏米粥	276
骨质疏松..... 270		百合绿豆薏米粥	277
虾仁米糊	271	月经不调..... 278	
桑葚红枣米糊	271	月季花米糊	279
黑芝麻牛奶豆浆	272	枸杞黑芝麻红豆浆	279
湿疹..... 273		玫瑰香粥	280
绿豆薏米糊	274	当归米糊	281
苦瓜绿豆浆	274	益母草大米粥	282
薏米黄瓜绿豆浆	275		

附录 细数五谷杂粮/283

大米	284	花豆	298
小米	284	芸豆	299
糯米	285	花生	300
燕麦	286	红薯	301
薏米	287	白果	302
玉米	288	莲子	303
高粱米	289	黑芝麻	304
荞麦	289		
紫米	290		
黑米	291		
大麦	292		
黄豆	293		
黑豆	294		
绿豆	295		
红豆	296		
豌豆	297		
扁豆	297		



第一章

最普通的时尚营养品 ——米糊、豆浆、杂粮粥



认识五谷杂粮的四性五味五色属

知五谷，食杂粮

“五谷”这一名词的最早记录，见于《论语》，只是里面没有给出具体内容；到了《黄帝内经》中开始有了明确的定义，里面的“五谷”是指：粳米、小豆、麦、大豆、黄黍。明朝的时候，李时珍完善了五谷杂粮的种类，他在《本草纲目》中记载谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。

如今人们所说的五谷杂粮包括各种谷类、豆类、黍类，以及坚果类和干果类。随着人们养生意识的增强，五谷杂粮养生的观念也越来越受到重视。中医指出，养生之道首先要保养脾胃，摄取食物中的营养，要多吃五谷杂粮，尤其是豆类。

现代医学研究发现，五谷杂粮中含有大量的膳食纤维，可帮助肠道蠕动，排除毒素，预防便秘。而且五谷杂粮富含的淀粉、糖类、蛋白质、各种维生素和微量元素（如铜），这些都是人体所必需的营养成分。如果主食摄取不丰富，常会导致头发变灰、变白。所以，要想身体健康就必须常吃一些五谷杂粮。

根据“四性”选择食物

按照传统中医理论，五谷杂粮有四性“性情”，即所谓的“四性”：寒、凉、温、热；后来又在此基础上增加了一种平性，意思就是介于寒凉与温热之间。有“五味”，指辛、甘、酸、苦、咸。了解五谷杂粮的四性五味，可以让人们根据自己的体质来选择合适的食物。

寒凉食物有清热、祛火、凉血、解毒等功效；温热食物有散寒、温经、通络、助阳等功效。《黄帝内经·素问·至真要大论》有：“寒者热之，热者寒之”的治则。由此也可以延伸出食之养生的准则：

1. 寒凉食物适用于热性体质和病症，如适用于发热、口渴、烦躁等症状的西瓜；适用于咳嗽、胸痛、痰多等症状的梨。五谷杂粮中有小麦、荞麦、绿豆等。

2. 温热食物适用于寒性体质和病症，如适用于风寒感冒、恶寒、流涕、头痛等症状的生姜、葱白；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等症状的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节炎等症状的辣椒、酒。五谷杂粮中有糯米、高粱米、红米、红豆等。

3. 平性食物。中医认为，平性食物具有开胃健脾、补虚强壮的作用，适合经常食用，五谷杂粮多是属于平性食物，如玉米、燕麦、黄豆等。

根据“五味”选择食物

1. 辛味食物可缓和肌肉关节疼痛，偏头痛等，并可活血行气，发散风寒，对应器官

为肺，但食用过多辛辣的食物会导致便秘，火气大或长青春痘等症状。

2. 甜味食物有滋养、强壮身体、缓和疼痛的作用。如有代表性的由黑米材料煮成的五谷粥，另外还有黄豆。

3. 酸味食物有生津开胃，收敛止汗，帮助消化，改善腹泻症状等作用，对应器官为肝，但吃太多易造成筋骨损伤，感冒者宜少食。

4. 苦味食物能清热泻火，促进伤口愈合，解毒，除烦躁等，对应器官为心，食用过多会口干舌燥，有便秘，干咳症状，胃病或骨病患者，应尽量避免，以米糠为代表。

5. 咸味食物能温补肝肾，泻下通便，对应器官为肾，但食用过多会造成高血压等心血管疾病，中风患者应节制，以核桃，大麦，小米为代表。

五色养生论

中医“五色入五脏”的理论。五色是指青（绿）、赤（红）、黄、白、黑。不同颜色的食物，养生保健的功效不同。

绿色养肝

常见绿色食物包括绿色蔬菜和水果等，如：绿豆、猕猴桃、菠菜等，这些食物是维生素的主要来源，主要功效是清理肠胃、促进生长、排毒。

红色养心

如红枣、花生、苹果等。红色食物有活血化瘀的功效，对心脏非常有益处。另外，多吃红色食物还可以起到减轻疲劳、抗衰老、补血、祛寒等功效。

黄色养脾

黄色食物有健脾养脾的作用，还可以提供维生素 A 和 D、抗氧化、促进排毒。如南瓜、胡萝卜、蛋黄、小米等。

白色养肺

白色食物有润肺养肺的功效，而且对预防心脑血管病、安定情绪、润肺、促进肠蠕动都有很大的作用。如杏仁、白果、山药、白萝卜等。

黑色养肾

黑色食物对于补肾、防治心脑血管疾病、抗衰老的效果非常明显。如黑豆、黑芝麻、黑米等。

五色食物必须均衡摄取，不可偏食一色，要让五脏同时得到滋补。

小小米糊最养人



将杂粮磨成粉面之后，加水煮至糊化，形成的具有一定黏度和稠度的半固态物质即为米糊。因为米糊介于干性和水性之间，口感细腻，容易吸收，所以常作为婴幼儿、老年人、肠胃虚弱者的滋补食物。不过米糊也并非体虚者的专属，将米糊加入适当的果蔬、坚果等做成的简易而营养的早餐，会带给你一天的活力！

与其他饮食相比，米糊具有以下优势：

1. 营养均衡

米糊以米类、豆薯类为主，您可选择的就是大米、小米、糙米、各种豆类、红薯、紫薯等，既可以单一食用，也可以随意搭配，还可根据营养互补和个人口味添加适当应季的水果蔬菜以及肉、奶、蛋等。总之，只要符合营养搭配原则，您都可以随意添加，保证让您最大限度地均衡营养。

2. 简单省时

随着各类米糊机、豆浆机的问世和不断改进，只需将要打磨的食材投入机器内，加入适量水，轻轻按下开关，5~10分钟后，一碗热腾腾的米糊就做好了，足以跟上现代人匆忙的步伐！

3. 容易吸收

现在多数人因为久坐、少运动的原因，肠胃消化能力明显下降，即使正常饮食也经常出现消化不良的症状。当然这并不意味着脾胃虚弱者应把米糊当主食，但如果将其作为早餐或夜宵，的确是不错的选择。



五谷为养，以“豆”为最



豆浆是深受大家喜爱的一种饮品，也是一种老少皆宜的营养食品，它在欧美享有“植物奶”的美誉。随着豆浆营养价值的广为流传，关于豆浆所承载的历史文化，也引发了人们的关注。那么，我们祖祖辈辈都在食用的豆浆，它的来历究竟是怎样的呢？