

著名营养医师方仕精心筛选、爱心编撰

- 四季营养粥膳
- 10种人群的不同粥膳
- 9种不同功效的粥膳
- 26种常见疾病的对症粥膳

家庭生活
典藏系列 ②

粥膳 大 全 典

方 仕◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

推崇“药补不如食补”，食物不仅能饱腹，还能起到保健的效果。在食补中，粥膳无疑是首选，粥膳具有材料易得、制作简单、易被吸收、长期食用无副作用、实惠科学等优点。本书选用日常食物、常用中药，根据不同人的体质、年龄、性别、职业以及不同的季节、气候等因素，列举了1000道健康营养的粥例加以讲解，不仅为您呈现多样的粥膳，更为您详解保健原理、煮粥知识、粥膳宜忌、食材功效等学问，是家庭饮食保健的必备书籍。



粥膳大全典

ZHOUSHAN DAQUANDIAN



图书在版编目(CIP)数据

粥膳大全典/方仕编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 8

(家庭生活典藏系列; 2)

ISBN 978-7-5064-7453-5

I. ①粥… II. ①方… III. ①粥—食物养生—食谱

VI. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070661号

策划编辑: 曲小月

责任编辑: 胡 蓉

特约编辑: 周诗鸿

责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 18

字数: 313千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



方仕

中山大学附属第一医院营养科主任

中国医师协会营养医师专业委员会常委

广东省医院协会理事

广东省医院协会医院营养管理专业委员会主任委员

广东省营养学会常务理事

广东省营养学会临床营养专业委员会副主任委员

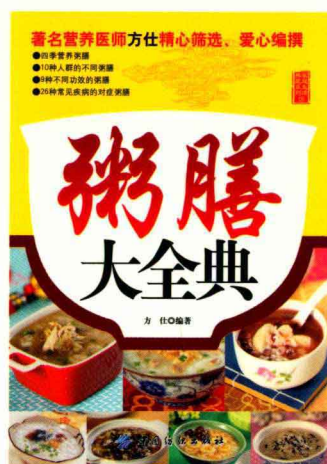
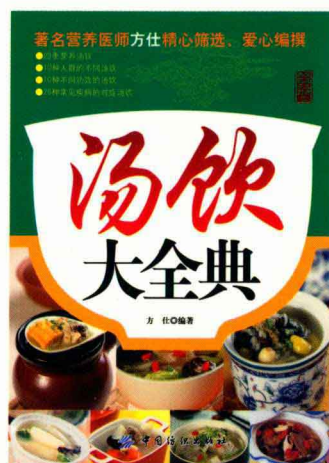
广东省医学会肠外肠内营养学分会秘书

广东优生优育协会专家委员会委员

广州抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会常委

卫生部《医学参考报——营养学频道》编委、《中国热带医学》杂志编委

从事临床营养、学生营养工作近30年，作为营养专家，主持广东省公共营养健康教育500多场，培训学生3000多人，为多家知名企业、大、中、小学及幼儿园担任营养指导。曾多次接受广东电视台、《南方日报》、《南方都市报》、《广州日报》等媒体的咨询和采访。在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理等研究领域有着丰富的实践经验。擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。对营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法有独到的见解和丰富的经验。



策划编辑：曲小月

责任编辑：胡 蓉

特约编辑：周诗鸿

封面设计：添翼图文设计室



家庭生活
典藏系列
②

粥膳 大全典

ZHOUSHAN DAQUANDIAN

方仕◎编著



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

粥膳大全

第一章 粥膳与健康 005

- 一、粥膳的原理及营养 006
- 二、粥膳的功效 010
- 三、认识五谷杂粮 012
- 四、了解中药材 017
- 五、煲粥的学问 020

第二章 四季营养粥膳 023

- 一、春季 024
- 二、夏季 032
- 三、秋季 041
- 四、冬季 049

第三章 不同人群的粥膳 057

- 一、成年女性 058
- 二、成年男性 063
- 三、孕妇 069
- 四、产妇 075
- 五、中老年人 082
- 六、儿童 087
- 七、体力劳动者 092
- 八、脑力劳动者 097



九、高温环境工作者····· 101

十、熬夜较多者····· 105

第四章 不同功效的粥膳····· 109

一、清热排毒····· 110

二、滋阴润肺····· 117

三、益气养血····· 125

四、健脾养胃····· 132

五、祛寒温阳····· 138

六、养心安神····· 143

七、补肾强身····· 149

八、护肝明目····· 155

九、养颜美容····· 160

第五章 常见疾病对症营养粥膳 · 167

一、高血压····· 168

二、糖尿病····· 173

三、高血脂····· 179

四、贫血····· 185

五、骨质疏松····· 190

六、慢性肝炎····· 195

七、慢性胃炎····· 200





八、支气管哮喘	205
九、冠心病	210
十、内分泌失调	215
十一、慢性疲劳综合征	219
十二、睡眠障碍	224
十三、精神抑郁	228
十四、便秘	232
十五、食欲不振	238
十六、月经失调	242
十七、更年期综合征	246
十八、咳嗽	251
十九、感冒	256
二十、脂肪肝	260
二十一、腹泻	264
二十二、皮肤瘙痒	268
二十三、痤疮	272
二十四、牙痛	276
二十五、消化不良	280
二十六、口腔溃疡	284



第一章 粥膳与健康

粥膳是我国特有的饮食，它的历史悠远而绵长，承袭了

我国古代中医的养生理念。合理地利用粥膳养生，可使人们达到强身保健、延年益寿的目的，正如清代《随息居饮食谱》中所说：粥为世间第一补品，这是古人对粥膳的肯定。





一、粥膳的原理及营养

粥膳的历史

人们食粥已有几千年的历史。粥，古时称糜、酏等，古人写作鬻。一年四季，在膳食中有粥，不仅可以调剂胃口，增进食欲，而且可补充身体失去的水分。所以人们认为，喝粥可以治病并能使人延年益寿。汉代就有关于粥的记载。明代李时珍的《本草纲目》中列有五十多种粥。喝粥有什么好处呢？李时珍是这样说的：“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，最为饮食之良。”诗人陆游还有一首《食粥》诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

粥膳的优点

利用粥膳养生具有许多的优点，具体来讲主要有以下几个方面：

1. 通过美味可口的粥膳来养生，人们乐于接受。通过选用不同的食物、药物和米谷搭配制作出来的粥膳，可让人们在享受美味可口的食物的同时起到养生保健的作用，把养生保健、防治疾病寓于日常生活之中，有备无患，防病于未然，可谓“一举多得”。

2. 粥膳没有毒副作用，运用粥膳养生防病，可减少疾病的发生，减少服用药物，此法对年老体弱者、儿童及孕妇尤为合适。

3. 粥膳养生所选用的原料，多是日常食

物、常用的中药，来源易得，且制作简单，便于食用，既方便又实惠。

4. 粥膳养生可根据不同人的体质、年龄、性别、职业以及不同的季节、气候等因素，辨证选用，符合中医学的辨证思想和整体观念，因此，经常食用粥膳是科学的养生保健方法。



粥的分类

粥膳养生的历史悠远，其花样在不断翻



新,种类也逐渐增多,根据制作时所需的原料的不同,可将粥分为白粥、食品粥、食疗药粥三大类。

白粥是指将米加水直接熬煮、没有加任何调味料的粥,其多以五谷杂粮为主要原料,如粳米、糯米、小米、绿豆、黑米、小麦、燕麦等。白粥的养生功效也是不容忽视的,较常见的功效有清理胃肠、润泽肝腑、平肝散火等。

食品粥是指将蔬菜、水果、肉禽、水产等与五谷杂粮一起熬制而成的粥,其是在白粥的基础上发展而来。食品粥的作用较为温和,尤其适合中老年人、儿童以及体弱多病者食用,经常食用可达到提高机体免疫力、增强体质的功效。

食疗药粥是指将中药与五谷杂粮熬制而成的粥,其中还可以加入各类蔬菜水果、鱼肉蛋禽等食材。食疗药粥可针对具体的病症来制作,其功效比白粥、食品粥更为显著。但应注意在食用食疗药粥时一定要了解自身的体质或病症,否则对健康不利。

粥膳的保健功效

不同的粥有不同的保健功效,如大米粥,味甘性平,能补脾、养胃、除烦、止渴,尤其是烦热、口渴的热性病患者更宜食用。小米粥则能补中益气,对脾胃寒虚、中气不足和失眠诸病症有治疗作用。若将某些谷麦与蔬菜、鱼肉、中药共同烹调,医疗作用则更为广泛。粮、豆与其他植物子实混熬,如红豆粥利

小便、消水肿、治脚气,绿豆粥解热毒、止烦渴,玉米粥治反胃、利大肠。与蔬菜混熬,萝卜粥宽中下气,芹菜粥去伏热、利大小肠,韭菜粥温补脾胃。与中药混熬,茯苓

粥清上实下,上焦有热、脾虚患者最适宜,酸枣仁粥能治烦热、益胆气,松子仁粥润肺、调大肠,薏米粥利尿、去湿、清肺热、补脾胃、治脚气。与肉类共熬,羊肉粥温补脾胃,鸡肝、羊肝粥补肝虚明目,鸡汁粥治劳损,鸭子、鲤鱼汁粥

能消水肿等。

粥膳的营养成分

蛋白质

生命是蛋白质的存在方式,蛋白质是生命最重要的物质基础,一切基本的生命活动及其内在运动、生长繁殖等,都与蛋白质有关,没有蛋白质就没有生命。所以,蛋白质是生命最为重要的养料之一。

蛋白质是由氨基酸组成的,常见的氨基酸共有二十多种,其中有一些是必需氨基酸,在人体内是不能合成的,或者说是合成的速度不能满足机体的正常需要,需要从饮食中获取。

富含蛋白质的粥膳食材有:无花果、白扁豆、红豆、芝麻、小麦、鱼、肉、蛋、乳制品、禽等。

脂肪

脂肪是一种重要的产能物质,它不仅能为机体提供能量,储存能量,还可起到隔热和保温作用,并支持和保护体内各种器官和组织、





关节等，还能提供各种脂肪酸作为合成其他脂质的材料。

碳水化合物

碳水化合物也称糖类、碳水化物，是由碳、氢、氧三种元素组成。碳水化合物是人体最重要的能量物质，也是最经济的能量物质。体内许多组织、器官需要糖提供能量，其中血液中的葡萄糖是神经系统能量的唯一来源。由于葡萄糖可随血液到达全身组织，且与全身各组织细胞的关系密切，因而血糖水平的变化往往可以反映出人体的健康状况。

膳食纤维

膳食纤维是一种多糖，由于人体缺少能够分解消化膳食纤维的酶，所以膳食纤维不易被人体消化吸收。膳食纤维有五大作用：①增强肠道功能、防治便秘；②提高免疫功能、预防结肠癌；③降低血糖和胆固醇；④预防胆结石的发生；⑤控制体重和减肥。正是因为这五点，它成为人体所必需的第八大营养素。

钙

钙能形成坚固的骨架以支持整个身体，构成胸腔，保护心、肺，还构成脑壳，有保护脑髓和牙齿等功能，同时钙还对体内多种生理过程起着重要的影响，是人体中最为重要的一种矿物质元素。

铁

铁是构成细胞的原料，参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些酶的合成。与氧在体内的运转密切相关。铁还是肌肉、肝、脾、骨骼以及细胞色素酶、细胞色素氧化酶的组成成分，参与体内氧化还原反应。

磷

磷是机体不可缺少的营养物质，它与钙都是构成骨骼、牙齿、多种生物物质和神经组织的重要材料，并参与碳水化合物的代谢和脂肪代谢。此外，它与其他元素相结合以维持体液的渗透压和酸碱平衡。

钾

钾是人体生长发育过程中不可缺少的重要矿物质元素，是人体细胞内液重要的阳离子，钾参与体内糖类和蛋白质的代谢，与钠元素相互协调，维持体内水和电解质的平衡。同时钾能使心脏舒展和伸展自如，有助于调节心律。

钠

钠对于保持细胞外液的水分和维持血液中钠盐的平衡起主要作用，同时它在维持体内的酸碱平衡和保持神经、骨骼肌兴奋性等方面有重要意义。但是过量食用可导致高血压等心血管疾病，还会增加肾脏负担。

铜

铜是人体必需的微量元素之一，含铜酶在细胞呼吸中发挥重要作用，是几种氧的自由基的清除剂，能够保护一些特别容易受到羟基氧化和破坏的不饱和脂肪酸。

镁

镁具有许多极为重要的生理生化功能，缺镁使人体产生疲乏感、抑郁、易激动、易抽搐和心跳加快，使人体的升血压物质的作用增强，还容易诱发糖尿病。心血管疾病患者常伴有严重的缺镁症状。

锌

头发中的含锌量可反应膳食中锌的长期供给情况，锌对酶有催化作用，除去锌，酶的活



性就会消失，锌能稳定蛋白质的四级结构，还能促进生长发育与组织再生，促进食欲，促进维生素A的代谢，并参与免疫功能。

硒

硒参与构成含硒的酶类，特别是谷胱甘肽氧化酶的合成，可保护细胞及组织，维持其正常功能。硒与金属有很强的亲和力，在体内可与汞、镉、铅等结合成金属硒的蛋白质复合物而解毒，并排出体外。同时它还有保护心血管、抗肿瘤及癌变的作用。

维生素A

维生素A能促进体内组织蛋白质的合成，加速生长发育。儿童缺乏维生素A，会导致体内肌肉和内脏器官萎缩、体脂减少、发育迟缓、生长停滞，还易感染其他疾病。维生素A还参与眼球内视紫质的合成，能维持正常视觉、防治夜盲症。

维生素B₁

维生素B₁是末梢神经兴奋传导不可缺少的物质，可预防和治疗脚气病、多发性神经炎、肌肉萎缩、水肿、心动过速、心悸气喘等，还能促进肠胃蠕动以及胰液和胃液的分泌，所以可增强食欲、帮助消化。同时，维生素B₁可促进儿童的生长发育。

维生素B₂

维生素B₂是机体中重要的辅酶组成成分，参与生物氧化酶的活动，若人体维生素B₂摄入不足，会造成代谢紊乱，表现出多种症状，常见的有口角炎、唇炎、舌炎、面部皮肤病、阴囊炎和脂溢性皮炎等。

维生素B₆

维生素B₆与不饱和脂肪酸、氨基酸的代谢有关，蛋白质在体内的转化需要维生素B₆的参与，维生素B₆同时还对晕船、晕机有一定防治作用。

维生素B₁₂

维生素B₁₂是人体内制造红血球的催化剂，缺少它会发生恶性贫血。

维生素C

维生素C又被称作抗坏血酸，是微黄色或白色晶体，可预防坏血病。维生素C是一种抗氧化剂，能有效保护维生素A、B族维生素、维生素E的吸收与利用。但维生素C的主要功能是促进伤口愈合。此外，维生素E对苯、铅、砷等有毒物质还具有一定的解毒作用。

维生素D

维生素D有促进肠内钙、磷物质吸收和骨内钙沉积的功能，与骨骼、牙齿的正常钙化有关。维生素D缺乏时，可引起儿童佝偻病、成年人软骨病，特别是孕妇和哺乳期的妇女更易发生软骨病。

维生素E

维生素E是人体重要的抗氧化剂，可保护细胞膜及多元不饱和脂肪酸不被氧化，可保护红血球，预防血液凝结及强化血管壁。维生素E还有抗神经、肌肉变性作用，可维持肌肉正常的生长发育，所以可治疗神经性疾患、调节内分泌及促进生育。

叶酸

叶酸是人体制造白血球和红血球的催化剂，叶酸缺乏症是较为常见的营养缺乏病，这种病症恶化会发生巨幼红细胞性贫血，并伴有白血球减少、胃肠道病变及生长停滞等症。

烟酸

人类缺乏烟酸会发生癞皮病，其主要症状是神经衰弱和腹泻，发生对称性皮炎。烟酸在体内可转变为辅酶，与其他酶合作可促进新陈代谢。



二、粥膳的功效

增强体质

在制作粥膳时所用的原料不同，粥品的功效也会有所区别，但总体上而言，粥是一种温和的调理性食物，它能保证主食的多样化，使营养被摄入得更平衡，增强了体质，保证了人体的健康。

滋补养生

人们若想滋补养生，可以经常食用粥膳，特别是中老年人、儿童、孕产妇以及体弱多病者，更需要通过日常生活的膳食来调养身体。中医认为，虚性体质的人如果能配以一些粥膳进行调理，并坚持长期食用，通过阴阳气血的调和，就会取得良好的食疗效果。

因此，人们可以通过自身的年龄特点、体质特征以及身体各个器官的具体状况来进行粥膳调理与养生，从而达到保健的目的。

解毒防癌

粥膳中杂粮所含的膳食纤维能促进肠胃蠕动，这样就缩短了许多毒物，如肠道分解产生的酚、氨等及细菌、黄曲霉毒素、亚硝胺、多环芳烃等致癌物质在肠道中的停留时间，减少肠道对毒物的吸收。另外，膳食纤维能吸水膨胀，使肠内容物体积增大，从而对毒物起到稀释作用，减少了毒物对肠道的影响。膳食纤维还可与致癌物质结合，形成无毒物排出体外，

因此具有良好的解毒防癌作用。

有利于糖尿病患者

研究表明，用粗粮熬粥有助于糖尿病患者控制血糖。目前国外一些糖尿病膳食指导组织已建议糖尿病病人尽量选择食用粗粮及杂豆类熬制的粥，将它们作为主食或主食的一部分食用，能明显缓解糖尿病病人餐后高血糖状态，减少人体24小时内的血糖波动，降低空腹血糖，减少胰岛素分泌，利于糖尿病病人的血糖控制。

增强抗病能力

膳食纤维能提高吞噬细胞的活动，增强人体免疫功能。增加膳食纤维的摄入是避免高蛋白、高脂肪、高热量此“三高”饮食结构，预防肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病、高脂血症、肿瘤等病的重要举措。



预防中风

研究表明,大量食用粗粮熬制的粥膳,可使患中风的危险性显著降低。粗粮包括黑面包、爆玉米、燕麦片、麦芽、棕色米、麸糠等;细粮食物包括甜卷、糕点、甜点心、白面包、松饼、饼干、白米、薄饼、蛋奶烘饼等,即使是每天把一份细粮食物换成粗粮,也会有助于降低患缺血性中风的危险。

美容养颜

中医认为,美容养颜与人的五脏六腑、气、血都有着密切的联系,因此很多女性通过食用粥膳来美容养颜。当身体内部聚集的毒素无法排出体外时,就会出现皮肤问题,这时可食用一些具有排毒功效的粥膳进行调理,如果人体内部阴、阳、气、血失调而影响容颜时,也可以常食用具有养颜润肤功效的粥膳进行调理。还可以根据自身的体质和机体状况食用粥膳,从而清除让机体衰老的自由基,除去皱纹,保持年轻。

抗饥饿

粥膳是对抗饥饿最重要的武器。当粥膳经过胃和肠道后,会使胃和肠道扩张,产生饱腹感,机体就会发出已经饱了的信号,从而抑制再吃食物的欲望。这有助于糖尿病和肥胖病人控制饮食。

减肥瘦身

如果人体内的脂肪堆积过多就会使人肥胖,不仅影响美观,严重时还可能危害到身体健康,引发肥胖症、糖尿病、高血压、心脏病等疾病。中医认为,这些病症跟人的饮食、情志、劳逸、体质等因素有关。因此,为了保持苗条身材,人们除了适当地锻炼身体,还可以合理安排每日的膳食,食用适当的养生粥膳,从饮食方面进行调理。因为当富含膳食纤维的

粥膳进入胃肠后,便会延缓、限制部分糖和脂肪的吸收,从而减少能量的摄入,所有有助于减肥瘦身。

通便

用杂粮熬制的粥膳中含有丰富的膳食纤维,当膳食纤维吸水膨胀后,会令肠内容物体积增大,使大便变软变松,并且能促进肠道蠕动,缩短肠内容物通过肠道的时间,能够起到润便、治便秘和治痔疮的作用。

含有更多的微量元素

粥膳中粗粮的某些微量元素,例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮高一些。而这几种微量元素对人体的健康的价值是相当大的。同时粥膳中含有的钾、钙、维生素E、叶酸、生物类黄酮等的含量也相当丰富。

祛斑养发固齿

由于光照日晒容易形成色斑,这给女性带来了烦恼。若想使皮肤白嫩光滑,女性朋友可以经常食用一些具有淡化色斑功效的粥膳,可达到祛斑的目的。

有些女性朋友的头发非常干燥、枯黄,而且容易脱发掉发,此时可食用用芝麻、核桃等干果制作的粥膳,可以起到养护头发的作用。

牙齿的美观也是不容忽视的,平时可多食用一些对牙齿有保健作用的粥膳。





五谷杂粮包含哪些

“五谷杂粮”的说法有相当久远的历史，中国人以谷类为主的饮食习惯已经沿袭了数千年，早在2000年前的《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。通常人们认为稻米和小麦是细粮，杂粮就是指除此以外的其他粮食，我们现在所说的“五谷杂粮”其实是个大家庭，包括了多种谷类和豆类食

物，比如：小米、玉米、糙米、荞麦、大麦、燕麦、甘薯、黑豆、蚕豆、绿豆、豌豆等。过去杂粮是一种口感粗糙的“淘汰食品”，是困难时代的“象征物”，但是现在它已蜕变成了一种时代的营养新宠。

五谷杂粮的四性

中医将食物的性质分好类，人们可以根

据自身的体质来选择合适的食物。五谷杂粮的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的，即分为寒、凉、温、热四种属性。寒、凉性的五谷杂粮具有清热解毒、消除热证的作用，能减轻或消除体内热象，适合于热性症状或气旺盛者食用；温、热性的五谷杂粮具有祛寒、消除寒证的作用，能明显地消除或减轻身体的寒象，适合寒性症状或阳气不足者食用。

五谷杂粮的五味

五谷杂粮的五味即酸、苦、甘、辛、咸五种滋味，其都有各自对应的体内器官和功效。酸味的五谷杂粮具有生津开胃、助消化、收敛止汗的功效，其对应的器官是肝；苦味的五谷杂粮具有解毒除烦、清

热泻火的功效，其对应的器官是心；甘味具有补益身体、调和脾胃系统的作用，其对应的器官是脾；辛味具有发散风寒、行气活血的作用，其对应的器官是肺；咸味具有温补肝肾、泻下通便的功效，其对应的器官为肾。



五谷杂粮的三大优势

1. 五谷杂粮中含有较多维生素B₁。维生素B₁是一种水溶性维生素，其重要作用就是作为辅酶参加碳水化合物代谢。另外，维生素B₁还能增进食欲，促进消化，维护神经系统的正常功能。本来水稻、麦子的维生素B₁含量并不比粗杂粮少，但是因为加工成精米后维生素B₁就有大量损失。

2. 五谷杂粮中含有较多的膳食纤维。膳食纤维是不能被人体肠胃消化吸收的植物食物的残余物，因为不能被消化和吸收，所以它不属于通常的营养成分。不过，这并不妨碍它非常好的健康价值。事实上，正是因为它对人体健康具有很多不可取代的作用，所以被称为“第八营养素”。

3. 五谷杂粮可以调节人体的酸碱度。因为杂粮食物偏碱性，可中和人体的酸性环境，缓解疲劳，增加体能。

常见五谷杂粮的营养与功效

黑米

黑米所含蛋

白质是
梗米的
0.5~1

倍，所含

锰、锌、铜等无

机盐大都较梗米高出1~3倍，更含梗米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分。经常食用黑米制作的粥膳，具有开胃益中、暖脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功，对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体



虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

梗米

梗米的主要成分是蛋白质、碳水化合物、脂肪、纤维素以及人体必需的微量元素，但普通梗米缺乏一些人体的必需成分，如维生素A、维生素C、碘等。中医学上认为梗米有健脾和胃、补中益气、除烦渴、止泻痢的功效。能使五脏血脉精髓充溢、筋骨肌肉强健，所以梗米适用于腹痛、腹泻、虚劳损伤者食用。此外，对于发烧后久病初愈者、产后的妇女、老年人或是消化力较弱的婴幼儿，梗米粥可作为调养之用。它可刺激胃液分泌，有助于消

化，且能够帮助脂肪的吸收，也能使奶粉中的酪蛋白形成疏松柔软的细小凝块，利于婴幼儿吸收。梗米所含的良质蛋白质可使血管保持柔软，达到降血压的效果，其内所含的水溶性食物纤维，可将肠内的胆酸汁排出体外，预防动脉硬化等心血管疾病。

高粱

高粱作为

粥食用，对小孩消化不良、成人脾胃气虚极有补益。李时珍的

《本草纲目》中就

曾记载，高粱米有温中、

涩肠胃、止霍乱、利小便、止

喘等作用。中医学也证实，它具有健脾益中、止吐泻、补气、清胃的功效。作为主要谷物之一，高粱除了能磨成面粉，制作成馒头等食品食用外，更因其果实含有单宁成分，香味独特，其是谷类中少有的稍偏热性食物，寒性体质的人不妨多多食用。

