

养生香粥丛书

顺应四季气候特点 以食粥养生

四季健康粥

邓律 主编



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

四季健康粥 / 邓律主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 12
(养生香粥丛书)

ISBN 978-7-5357-6337-2

I. ①四… II. ①邓… III. ①粥—保健—食谱 IV.

①TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140320 号

养生香粥丛书

四季健康粥

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路

邮 编: 410015

出版日期: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4.5

书 号: ISBN 978-7-5357-6337-2

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



养生香粥丛书

主编

邓律

彭江梅

章雨伦

编委会

唐庆封

郭锦云

曾纪容

四季

健康粥



湖南科学技术出版社



前言 P R E F A C E

春夏秋冬，四季更替，气温、雨水等各有不同。人应顺应四季气候特点，以粥养生，适阴阳之气，以保证身体健康，减少疾病的发生。

春应肝而养生，夏应心脾而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。古中医有道：人体五脏的生理活动，必须适应四季的变化，才能保持与外界环境的协调平衡。

粥一直以来被视作养生佳品，融食材之精华。春季选鸡蛋、猪肉、春笋、鲫鱼等入粥，可补中益气、清脾胃。夏季选绿豆、荷叶、豆芽、番茄等入粥，可清内热、除心火。秋季选银耳、大枣、莲子、桂圆等入粥，可滋阴润肺、祛燥热。冬季选人参、核桃、芝麻、杏仁入粥，可养五脏、补肾气。而赤小豆、黑豆、木耳、香菇、大枣、鸡蛋则是一年四季都可选用的进补养生食材。

本书从大处着眼，小处着手，兼顾中医，精心挑选近90款粥品，因时顺季，一看就懂，一学就会。更有贴心小贴士，让你煮出来的粥更美味，更营养。

粥可以很简单，它能带给自己和家人一份健康；粥也可以很精美，足以成为餐桌上独有的一道风景。

从每一餐、每一季开始，为家人亲友送去一道香粥，一份健康，一片关心。

编者



目 录

四季
健康

养生香粥丛书

康粥



烹调香粥第一课

7

粥的营养价值..... 8

烹调香粥之必备主料..... 9

烹调香粥技巧大公开..... 10

春季健康粥

11

紫苏大米粥..... 12

地黄白蜜粥..... 13

核桃枸杞粥..... 14

韭菜大米粥..... 15

营养虾米粥..... 16

状元及第粥..... 17

红枣桂圆粥..... 18

玉米燕麦粥..... 19

南瓜小米粥..... 20

山药小米粥..... 21

小米鸡蛋粥..... 22

芝麻山药粥..... 23

鱼肉牛奶粥..... 24

红薯玉米粥..... 25

香芋糯米粥..... 26

莲子百合粥..... 27

腐皮白果粥..... 28

莲藕大米粥..... 29

香葱鸡粒粥..... 30

枸杞猪肾粥..... 31

皮蛋瘦肉粥..... 32

鸡蛋木耳粥..... 33

菠菜大米粥..... 34

橘皮大米粥..... 35

萝卜干贝粥..... 36

夏季健康粥

37

冬瓜薏米粥..... 38

芹菜大米粥..... 39

芡实红枣粥..... 40

莲子芡实粥..... 41

美白生菜粥..... 42

瘦肉香芹粥..... 43

皮蛋苦瓜粥..... 44

丝瓜虾米粥..... 45

番茄鸡蛋粥..... 46

冬菇肉丝粥..... 47

香菇豆腐粥..... 49

茄子黄豆粥..... 50

牛肉陈皮粥..... 51

猪骨菜干粥..... 52

莲子猪肚粥..... 53

海带芝麻粥..... 54

豆角土豆粥	55
白菜虾仁粥	56
虾皮菠菜粥	57
百合绿豆粥	58

秋季健康粥 59

杏仁大米粥	60
莲藕燕麦粥	61
荷叶绿豆粥	62
香果芋头粥	63
龙眼莲子粥	64
银耳冰糖粥	65
菊花核桃粥	66
鲜藕糯米粥	67
猪血瑶柱粥	68
红枣糯米粥	69
黑米梨子粥	70
赤小豆米粥	71
麦门冬米粥	72
浮小麦米粥	73
栗子大米粥	74
薏米眉豆粥	75
红豆花生粥	76
苹果葡萄粥	77
南瓜百合粥	79
土豆大米粥	80

冬季健康粥 81

生姜大枣粥	82
乌鸡大米粥	83
桂圆粟米粥	84
桑葚糯米粥	85
鸡丝皮蛋粥	86
四黑健身粥	87
润肤止痒粥	88
芝麻蜂蜜粥	89
榛子杞子粥	90
猪肝鸡蛋粥	91
生滚鱼片粥	92
滑蛋牛肉粥	93
玫瑰蜂蜜粥	94
芦荟木耳粥	95
花菜大米粥	96
鲫鱼小米粥	97
牛肚大米粥	98
山药枸杞粥	99
美味八宝粥	101
燕麦大枣粥	102
花菇乌鸡粥	103
红米山药粥	104
莲子猪心粥	105
山药牛肉粥	106
决明子米粥	107





烹调香粥第一课

粥在我国已有近5000年的历史了。明代大医学家李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋代著名诗人陆游对食粥养生极为推崇，甚至认为“食粥能长寿成仙”。医学界公认，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损。



粥的营养价值

粥，又称为“糜”，是一种在较多量的水中加入米或面，并在此基础上再加入其他食物或中药，煮至汤汁稠浓、水米交融的半流质食品。其中，以米为基础制成的粥又称稀饭，以面为基础制成的粥又称糊。

关于粥的文字，最早见于《周书》：“黄帝始烹谷为粥。”中国的粥在4000年前主要为食用，2500年前始作药用。粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤食一样，具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点。粥是在相对温度较低、时间较长的情况下熬出来的，这种加工方法有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏，减少一些维生素的流失，并使一些矿物质能够逸出、溶于汤中，从而使粥更具营养价值。

清代黄云鹄著《粥谱》一书，载粥方247个，并称粥“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，对食粥养生大力推崇。陆游也推荐食粥养生，并专作一首著名的《食粥诗》：“世人个个学长年，不司长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

特别是食疗药粥，它集传统营养科学与烹饪科学于一体，从“医食同源”、“药食同用”的观念出发，根据传统营养学的理论，以各种养生食疗食物为主，或适当佐以中药熬制而成，不仅味道鲜美，还具有养生食疗效用。

烹调香粥之必备主料



大米

大米含有丰富的蛋白质、淀粉及B族维生素，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目等功效。大米是最常用的煮粥主料，煮成的粥品清香味美，嫩滑可口。



玉米

玉米含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、磷、铁、镁等营养成分，具有益肺宁心、健脾开胃、利水通淋等功效。玉米煮粥味鲜甜美，但脾胃虚弱者慎用，因食后容易腹泻。



糯米

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、维生素、烟酸及淀粉等，营养丰富，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。用糯米煮成的粥品口感香甜。



黑米

黑米含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、钙、磷、钾等营养成分，有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾等作用。用黑米煮粥，香糯适中，营养价值极高。



小米

小米含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、清热解毒之功效。用小米煮成的粥品香甜可口，功效显著。



燕麦

燕麦含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素，具有益肝和胃之功效。用燕麦煮成的燕麦粥，含有一股淡淡的燕麦香，可口鲜美。



薏苡仁

薏苡仁（薏米）含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、糖类、B族维生素等，有健脾利水、利湿除痹、清热排脓之功效。用薏苡仁煮粥，香糯味美。



荞麦

荞麦含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富的膳食纤维，具有很好的营养保健作用。用荞麦煮粥，清香鲜美。



烹 调 香 粥 技 巧 大 公 开



① 淘米不宜用手搓

谷类外层富含多种营养成分，特别是含有丰富的B族维生素和多种矿物质，而这些营养物质易溶于水中。如果在淘米时，用手大力搓洗，会导致米外层中的营养物质随水流失。



② 提前浸泡

烹调营养粥之前，最好将淘洗干净的米用清水浸泡30分钟，使米粒吸收水分且膨胀开来。这样煮粥不仅可以节省时间，而且煮出来的粥又软又稠，口感更加酥软鲜香。



③ 开水煮粥

人们普遍认为应用冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。因为用冷水煮粥会糊底，而用开水煮就不会出现这种现象，而且比冷水熬粥更省时间。



④ 避免中途加水

煮粥前最好一次性把水放足，掌握好米与水的比例，不要中途添水，否则粥的黏稠度和浓郁味会大打折扣。



⑤ 适量放油

煮粥时，改小火后约10分钟时，放入少许色拉油，你会发现成品粥不光色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。



⑥ 规律搅拌

开水下锅时搅几下，盖上锅盖用文火熬20分钟后，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到粥呈酥稠状出锅为止。



⑦ 掌握火候

煲粥之火候功夫，便是粥香程度的关键。先用大火煮开，捞去浮沫，再转小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。



⑧ 掌握好米和水的比例

要煮一煲好粥，水要加得适量，大米与水的比例有3种：浓稠的1:3；适中的1:7；很稀的1:12。



浓稠的



适中的



很稀的



春季养生粥

春季是万物复苏的季节，也是各种疾病高发的季节，特别是肝病、高血压、血糖、呼吸系统疾病等。此时应宜补强身，才能保证一整年身体更加健康。

紫苏大米粥



营养功效

此粥有和胃散寒、宣肺气、祛肝火的功效，对春季肝火旺盛、咳嗽有很好的食疗功效。

烹调小窍门

紫苏叶的新鲜程度直接影响其养生作用。



◎ 原材料

大米50克，紫苏叶6克，红糖适量。

◎ 制作过程



Step 1

1. 锅内加入适量水，放入紫苏叶煮沸，去渣取汁，备用。



Step 2

2. 大米洗净，放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。



Step 3

3. 待粥熟时，加入紫苏叶汁和红糖，搅匀即可。



◎ 原材料

大米100克，地黄、白蜜、油各适量。

◎ 制作过程

Step 1



1. 将洗净的地黄捣汁，加入白蜜，小火熬成膏状，备用。

Step 2



2. 大米洗净，放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。

Step 3



3. 放入少许地黄膏、油拌匀即可。

地黄白蜜粥



烹调小窍门

在粥中可适当加花椒、姜，以起到温中祛寒、回阳通脉之效。

营养功效

此粥中地黄的药用价值在于对抗春季高发的肝病、高血糖及风寒感冒。

核桃枸杞粥



营养功效

此粥具有温补强身、缓解疲劳之功效。

烹制小窍门

烹制此粥应选购色红饱满、外观光泽的枸杞。



◎ 原材料

大米100克，核桃仁50克，枸杞15克，盐、油各适量。

◎ 制作过程



Step 1

1. 大米洗净，核桃仁捣碎，两者一起入锅，加水共煮至水开。



Step 2

2. 第一次水沸后加入枸杞，小火缓熬成粥。



Step 3

3. 加入盐、油调味即可。



◎ 原材料

大米60克，韭菜60克，盐适量。

◎ 制作过程

Step 1



1. 取新鲜韭菜，洗净切细，备用。

Step 2



2. 大米淘净，放入锅中，加水煮沸成粥。

Step 3



3. 待粥沸后，加入韭菜、盐，同煮成稀粥即可。

韭菜大米粥



烹调小窍门

如用韭菜根煮粥，宜用新鲜的韭菜且现煮现吃，隔日的不要吃。

营养功效

此粥具有补肾、健脾之功效，可增强人体肾气，以抵抗春季病菌对自身的侵袭。