

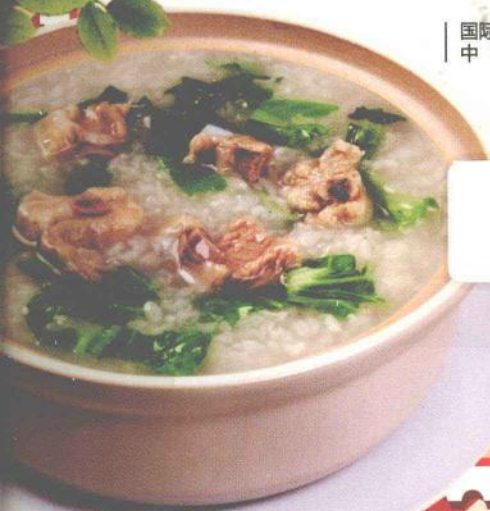
粥品王

营养！600道一定要喝的养生滋补粥

超经典滋补粥，一碗好粥，轻松呵护全家健康

肉禽蛋粥+蔬果粥+水产粥+杂粮粥+药膳粥，搭配合理、运用巧妙，营养足、口口香浓

国际烹饪大师 中华名厨 **陈志田** 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

粥品王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7168-5

I. ①粥… II. ①陈… III. ①粥—食谱 IV.

①TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第060339号

粥品王

ZHOUPINWANG

主 编 陈志田

责任编辑 刘佳琪

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcsbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7168-5/Ts • 486

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



粥品王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

香甜爽口粥

美味又营养





3500年前，粥出现在中国人的餐桌上；

2500年前，粥开始作为药用；

1500年前，粥的“食用”与“药用”结合，

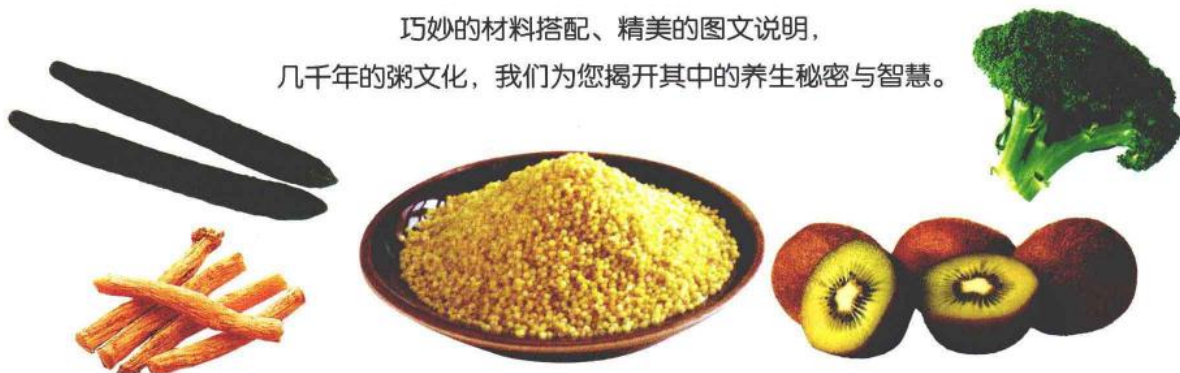
粥开始进入带有人文色彩的“养生”层次，

黏稠绵密的各式粥成为中国传统饮食文化中不可或缺的一部分。

翻开本书，我们将带您走入粥的世界。

巧妙的材料搭配、精美的图文说明，

几千年的粥文化，我们为您揭开其中的养生秘密与智慧。



目录



粥的基础知识



中国人的粥情结.....014

喝粥的好处.....015

煮粥的学问.....017

肉禽蛋粥



瘦肉番茄粥.....020
萝卜香菇肉粥.....020
胡萝卜肉末粥.....021
洋葱青菜肉丝粥.....021
皮蛋瘦肉薏米粥.....022
猪肉香菇粥.....022
鸽蛋菜肉粥.....023
燕窝灵芝粥.....024
猪肉包菜粥.....024
金针菇猪肉粥.....025
白菜紫菜猪肉粥.....025
洋葱豆腐粥.....026

黄花菜瘦肉糯米粥.....026
猪肉雪里蕻粥.....027
青菜瘦肉粥.....027
猪肉玉米粥.....028
猪肉莴笋粥.....028
瘦肉虾米冬笋粥.....029
瘦肉西红柿粥.....029
瘦肉青菜黄桃粥.....030
鹌鹑蛋猪肉白菜粥.....030
玉米鸡蛋猪肉粥.....031
皮蛋瘦肉粥.....031
冬瓜瘦肉枸杞粥.....032

白萝卜瘦肉枸杞粥.....032
苦瓜番茄瘦肉粥.....033
肉丸香粥.....033
西红柿猪骨粥.....034
韭菜猪骨粥.....034
美味排骨沙锅粥.....035
猪排大米粥.....035
猪排芋头粥.....036
茼蒿排骨粥.....036
排骨青菜粥.....037
排骨虾米粥.....037
排骨粥.....038

莲枣猪肝粥.....	038	猪肺桂皮萝卜粥.....	054	麦仁狗肉粥.....	070
猪肝枸杞粥.....	039	黄豆芽牛丸粥.....	054	鸡肉芥菜火腿粥.....	070
状元及第粥.....	039	牛腩苦瓜燕麦粥.....	055	麦仁花生鸡肉粥.....	071
猪肝毛豆粥.....	040	枸杞牛肉粥.....	055	小米母鸡粥.....	071
萝卜猪肝粥.....	040	牛肉粥.....	056	葱白红枣鸡肉粥.....	072
猪肝粥.....	041	萝卜牛肉粥.....	056	党参鸡丝粥.....	072
瘦肉猪肝粥.....	041	牛肉萝卜洋葱粥.....	057	鸡肉金针菇木耳粥.....	073
猪肝菠菜粥.....	042	牛肉玉米洋葱粥.....	057	冬菇鸡肉粥.....	073
鸡蛋枸杞猪肝粥.....	042	牛肉豌豆粥.....	058	双菇鸡肉粥.....	074
腊肠豌豆粥.....	043	生滚牛肉粥.....	058	鸡肉葱白粥.....	074
火腿猪蹄粥.....	043	牛肉南瓜粥.....	059	鸡肉粥.....	075
胡椒猪肚粥.....	044	土豆洋葱牛肉粥.....	059	鸡肉枸杞萝卜粥.....	075
猪肚苦瓜粥.....	044	牛肉芹菜枸杞粥.....	060	香菇鸡肉包菜粥.....	076
猪肚芦荟粥.....	045	花生牛肚粥.....	060	鸡肉红枣粥.....	076
生姜猪肚粥.....	045	牛肚青菜粥.....	061	皮蛋火腿鸡肉粥.....	077
猪肚山楂粥.....	046	黄豆蹄筋粥.....	062	鸡丁玉米粥.....	077
陈皮猪肚粥.....	046	牛筋花生糯米粥.....	063	鸡肉黄芪粥.....	078
白术猪肚粥.....	047	牛筋三蔬粥.....	063	香菇鸡肉沙锅粥.....	078
猪腰葱白粥.....	047	羊肉南瓜薏米粥.....	064	黄芪鸡汁粥.....	079
猪腰山药薏米粥.....	048	羊肉苦瓜粥.....	064	香菇鸡翅粥.....	079
板栗花生猪腰粥.....	048	羊肉虾米青菜粥.....	065	鸡翅火腿粥.....	080
猪腰香菇粥.....	049	羊肉薏米粥.....	065	凤爪荔枝咸菜粥.....	080
猪腰干贝粥.....	049	羊肉麦仁粥.....	066	香菇鸡腿粥.....	081
猪腰黄芪粥.....	050	淮山芡实羊肉粥.....	066	洋葱鸡腿粥.....	081
党参当归猪心粥.....	051	羊肉山药粥.....	067	红枣乌鸡腿粥.....	082
莲芪猪心红枣粥.....	051	羊肉鹌蛋粥.....	067	红枣当归乌鸡粥.....	082
安神猪心粥.....	052	羊骨糯米枸杞粥.....	068	山药人参鸡粥.....	083
火腿菊花粥.....	052	羊骨杜仲粥.....	068	蛋黄鸡肝粥.....	084
猪脑粥.....	053	兔肉胡萝卜粥.....	069	鸡肝大米粥.....	084
猪血姜丝粥.....	053	狗肉花生粥.....	069	鸡肝粥.....	085

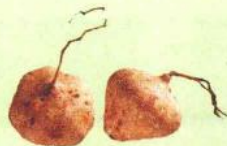
海带鸭肉枸杞粥.....086	鹌鹑肉桂粥.....091	胡萝卜蛋黄粥.....097
干贝鸭粥.....086	鹌鹑粥.....092	鸭蛋蚝豉粥.....098
鸭肉玉米粥.....087	鸡蛋虾仁粥.....092	皮蛋火腿粥.....098
美颜鸭肉粥.....087	雪梨鸡蛋糯米粥.....093	苦瓜皮蛋枸杞粥.....099
鸭腿萝卜粥.....088	鸡蛋黄花菜粥.....093	皮蛋姜丝粥.....099
鸭舌粥.....088	牛奶鸡蛋小米粥.....094	干贝皮蛋粥.....100
香菇鹅肉糯米粥.....089	花生蛋糊粥.....094	雪里蕻皮蛋粥.....100
冬瓜鹅肉粥.....089	土豆蛋黄奶粥.....095	皮蛋豌豆冰糖粥.....101
鸽子瘦肉粥.....090	蛋黄酸奶肉汤粥.....096	杞叶鸡蛋粥.....101
豌豆鸽肉粥.....090	西红柿紫菜蛋粥.....096	鸽蛋红枣银耳粥.....102
鹌鹑猪肉玉米粥.....091	白菜鸡蛋大米粥.....097	灵芝红枣鹌蛋粥.....102

蔬果粥



南瓜椰汁粥.....104	萝卜豌豆山药粥.....111	红薯樱桃粥.....118
南瓜花菜粥.....104	咸萝卜大米粥.....112	冬瓜竹笋粥.....119
南瓜红豆粥.....105	紫菜花生瑶柱粥.....112	生姜橄榄粥.....120
南瓜木耳粥.....106	枸杞紫菜大米粥.....113	黄瓜松仁枸杞粥.....120
淮山鸡蛋南瓜粥.....106	番茄龙眼粥.....113	黄瓜芦荟大米粥.....121
枸杞南瓜粥.....107	玉米豆皮粥.....114	黄瓜胡萝卜粥.....121
春笋西葫芦粥.....107	扁豆玉米红枣粥.....114	菠菜山楂粥.....122
大枣茄子粥.....108	牛奶玉米粥.....115	菠菜玉米枸杞粥.....122
地瓜小米粥.....108	茉莉花玉米粥.....115	香葱冬瓜粥.....123
绿豆苋菜枸杞粥.....109	黑枣玉米粥.....116	冬瓜白果姜粥.....123
空心菜萝卜粥.....109	玉米莲子山药粥.....116	豆腐芹菜粥.....124
萝卜红糖粥.....110	绿豆玉米粥.....117	豆腐粥.....124
红枣玉米萝卜粥.....110	西蓝花香菇粥.....117	豆芽豆腐粥.....125
白萝卜百合咸粥.....111	苦瓜西红柿粥.....118	豆浆玉米粥.....125

干豆角大米粥.....	126	莲藕糯米甜粥.....	141	哈密瓜玉米粥.....	158
扁豆山药粥.....	126	苹果萝卜奶粥.....	142	火龙果西红柿粥.....	158
桂圆莲子糯米粥.....	127	香甜苹果粥.....	142	红枣柠檬粥.....	159
红枣莲子粥.....	127	苹果提子冰糖粥.....	143	菠萝麦仁粥.....	159
莲子青菜粥.....	128	山楂苹果粥.....	144	麦仁杨梅粥.....	160
胡萝卜菠菜粥.....	128	牛奶苹果粥.....	144	梅肉山楂青菜粥.....	160
香菜胡萝卜粥.....	129	黑梅马蹄粥.....	145	猕猴桃樱桃粥.....	161
胡萝卜玉米粥.....	129	绿豆樱桃糯米粥.....	146	杨桃西米粥.....	161
双瓜萝卜粥.....	130	樱桃麦片大米粥.....	146	芒果山楂糯米粥.....	162
芥菜大米粥.....	130	西瓜荔枝糯米粥.....	147	山楂蘑菇冰糖粥.....	162
芦荟白梨粥.....	131	西瓜玉米粥.....	147	锅巴山楂粥.....	163
芦荟菠菜萝卜粥.....	131	白果腐皮大米粥.....	148	山楂苹果大米粥.....	163
马蹄大米粥.....	132	甘蔗玉米粥.....	148	山楂双豆粥.....	164
香菜马蹄粥.....	132	木瓜椰果小米粥.....	149	甜瓜西米粥.....	164
木耳大米粥.....	133	木瓜大米粥.....	149	柿饼菜粥.....	165
木耳山药粥.....	133	木瓜莲子粥.....	150	椰汁薏米萝卜粥.....	165
豆腐木耳粥.....	134	枸杞木瓜粥.....	150	椰肉红枣糯米粥.....	166
银耳山楂粥.....	134	橙香粥.....	151	麦仁糯米桂圆粥.....	166
银耳山楂大米粥.....	135	糯米香蕉粥.....	151	红枣桂圆粥.....	167
银耳枸杞粥.....	135	香蕉菠萝薏米粥.....	152	桂圆枸杞红枣粥.....	167
糯米银耳粥.....	136	香蕉松仁双米粥.....	152	桂圆枸杞糯米粥.....	168
红枣茄子粥.....	136	香蕉玉米粥.....	153	桂圆核桃青菜粥.....	168
茄子大米粥.....	137	葡萄茉莉糯米粥.....	153	莲子桂圆糯米粥.....	169
三蔬海带粥.....	137	莲子葡萄萝卜粥.....	154	桂圆莲苡粥.....	169
香菇红豆粥.....	138	百合葡萄粥.....	154	桂圆银耳粥.....	170
椒苳大米粥.....	138	雪梨双瓜粥.....	155	水果麦片牛奶粥.....	170
芋头芝麻粥.....	139	雪梨红枣糯米粥.....	155		
洋葱大蒜粥.....	139	百合雪梨粥.....	156		
生姜辣椒粥.....	140	贡梨枸杞粥.....	156		
生姜红枣粥.....	140	鸭梨枸杞粥.....	157		
鲜藕枣泥粥.....	141	杏梨粥.....	157		





海参鱼片粥.....	172	鲫鱼米豆粥.....	185	泥鳅三丁粥.....	200
枸杞鱼片粥.....	173	豆豉鲤鱼粥.....	186	火腿泥鳅粥.....	200
鱼片菠菜粥.....	173	鲤鱼薏米粥.....	186	黄鱼胡萝卜粥.....	201
鱼片大蒜粥.....	174	鲤鱼萝卜大米粥.....	187	黄鱼豌豆粥.....	201
海带鱼片粥.....	174	鲤鱼大米粥.....	187	鲜黄鱼粥.....	202
鱼片鲜虾粥.....	175	鲤鱼冬瓜粥.....	188	黄花鱼火腿粥.....	202
大蒜鱼片粥.....	175	大米鲤鱼枸杞粥.....	188	鲈鱼瘦肉粥.....	203
鱼蓉粥.....	176	鲤鱼干贝粥.....	189	鲈鱼西蓝花粥.....	203
鱼末豆腐粥.....	176	豌豆鲤鱼粥.....	190	美味鲈鱼大米粥.....	204
特色鱼什粥.....	177	青鱼芹菜粥.....	190	生鱼胡萝卜粥.....	205
养眼鲜鱼粥.....	177	香菜鲢鱼粥.....	191	鲢鱼白菜粥.....	205
龙凤海鲜沙锅粥.....	178	龟肉糯米粥.....	191	鲢鱼双豆粥.....	206
鱼肉萝卜粥.....	178	甲鱼粥.....	192	鳕鱼蘑菇粥.....	206
花生鱼粥.....	179	甲鱼红枣粥.....	192	鳕鱼花生猪骨粥.....	207
鱼嘴粥.....	179	桂花鱼糯米粥.....	193	鳕鱼猪血粥.....	207
三鲜大米粥.....	180	桂花鱼菊花粥.....	193	鳕鱼粥.....	208
草鱼猪肝干贝粥.....	180	人参鲢鱼粥.....	194	鳕鱼豆腐粥.....	208
爽滑草鱼粥.....	181	潮式文鳐粥.....	195	红枣带鱼粥.....	209
鲜滑草鱼粥.....	181	潮式鳐鱼粥.....	195	红枣带鱼糯米粥.....	209
鲫鱼玉米粥.....	182	飘香鳐鱼粥.....	196	花生带鱼粥.....	210
鲫鱼百合糯米粥.....	182	鳐鱼红枣粥.....	196	鳗鱼猪排粥.....	210
红枣鲫鱼粥.....	183	鳐鱼药汁粥.....	197	鳗鱼粥.....	211
鲫鱼薏米粥.....	183	泥鳅粥.....	198	花生章鱼咸菜粥.....	211
鲫鱼红豆粥.....	184	泥鳅花生粥.....	198	蘑菇墨鱼粥.....	212
鲫鱼糯米香葱粥.....	184	泥鳅鲜虾粥.....	199	墨鱼猪肉粥.....	212
豆豉鲫鱼粥.....	185	泥鳅芝麻粥.....	199	薄荷墨鱼粥.....	213

墨鱼粥.....	213	薏米麦仁粥.....	224	虾仁干贝粥.....	236
当归枸杞墨鱼粥.....	214	蛤蜊虾仁粥.....	225	虾仁生菜粥.....	236
美味墨鱼粥.....	214	鲜蚝芹菜粥.....	225	虾仁三丁粥.....	237
鱿鱼猪骨核桃粥.....	215	洋葱豆腐牡蛎粥.....	226	虾仁玉米粥.....	238
猪肉鱿鱼虾粥.....	215	牡蛎糙米粥.....	227	芹菜虾仁粥.....	238
美味海鲜粥.....	216	银鱼苋菜粥.....	227	鲜虾粥.....	239
海参青菜瘦肉粥.....	216	大米田螺粥.....	228	香菇鲜虾青菜粥.....	239
胡椒海参粥.....	217	田螺芹菜咸蛋粥.....	228	青豆虾粥.....	240
海参芦荟芹菜粥.....	217	花甲榨菜粥.....	229	膏蟹粥.....	240
大米海参青菜粥.....	218	虾皮粥.....	229	蟹肉鸡蛋粥.....	241
海参淡菜粥.....	218	虾米姜丝粥.....	230	美味蟹肉粥.....	241
海参蒜粥.....	219	淡菜虾米西芹粥.....	230	生滚花蟹粥.....	242
猪肠海参粥.....	219	虾米冬瓜粥.....	231	螃蟹豆腐粥.....	242
芡实海参粥.....	220	虾米包菜粥.....	231	蟹肉鸡蛋粥.....	243
马蹄海蜇粥.....	220	香葱虾米粥.....	232	海鲜粥.....	243
海蜇芦荟大米粥.....	221	虾米西蓝花粥.....	232	香滑牛蛙粥.....	244
紫芹花生干贝粥.....	221	虾米小米粥.....	233	牛蛙瘦肉粥.....	244
干贝花生粥.....	222	虾皮菠菜枸杞粥.....	233	蚌肉萝卜大米粥.....	245
淡菜芹菜鸡蛋粥.....	222	紫菜虾米粥.....	234	鲳鱼豆腐粥.....	246
淡菜蛋清萝卜粥.....	223	鸡蛋香菇虾米粥.....	234	鸡蛋鱼粥.....	246
淡菜三蔬粥.....	223	虾仁白菜鸡蛋粥.....	235		
天下第一粥.....	224	虾仁参芪粥.....	235		

杂粮粥



风味香菇小米粥.....	248	小米粥.....	249	花生粥.....	250
红薯小米粥.....	248	花生银耳粥.....	250	花生松仁粥.....	251

陈皮花生大米粥	252	小米红枣粥	268	眉豆大米粥	282
花生红枣大米粥	252	玉米红枣粥	268	陈皮眉豆粥	283
花生核桃芝麻粥	253	百合玉米蜂蜜粥	269	黑芝麻蜂蜜粥	283
花生红豆陈皮粥	253	红枣芡实糯米粥	269	黑米红豆茉莉粥	284
豆腐杏仁花生粥	254	红枣糯米粥	270	黑米黑豆莲子粥	284
芝麻花生杏仁粥	254	红枣双米粥	270	香菇黑米粥	285
八宝粥	255	莲子红枣糯米粥	271	红米粥	285
枸杞粥	255	红枣红米补血粥	271	三黑白糖粥	286
红豆燕麦牛奶粥	256	红枣薏米粥	272	核桃莲子黑米粥	286
腊八粥	257	红枣红糖菊花粥	272	松仁核桃粥	287
红豆核桃粥	257	红枣枸杞白糖粥	273	核桃生姜粥	287
红豆茉莉粥	258	红枣莲子大米粥	273	核桃健脑粥	288
红豆麦片粥	258	大蒜红枣糯米粥	274	核桃益智粥	288
双豆双米粥	259	核桃芝麻粥	274	核桃腰果杏仁粥	289
黑枣红豆糯米粥	259	芝麻麦仁粥	275	核桃枸杞甜粥	289
绿豆三仁小米粥	260	芝麻牛奶粥	275	核桃仁红米粥	290
绿豆红糖粥	261	豌豆柏子豆腐粥	276	桂圆腰豆粥	290
大米绿豆粥	261	薏米豌豆粥	276	双莲粥	291
小米绿豆粥	262	豌豆大米咸粥	277	莲子红米粥	291
玉米红豆薏米粥	262	牛奶红枣豌豆粥	277	莲子麦仁粥	292
豆腐菠菜玉米粥	263	豌豆高粱粥	278	莲子糯米蜂蜜粥	292
玉米粉黄豆粥	263	高粱豌豆玉米粥	278	板栗白糖粥	293
玉米核桃粥	264	双豆大米粥	279	板栗桂圆粥	293
银耳双豆玉米粥	264	四豆陈皮粥	279	百合板栗糯米粥	294
三红玉米粥	265	小米黄豆粥	280	腰果糯米甜粥	294
玉米片豌豆粥	265	黑豆山楂米粥	280	红薯蛋奶粥	295
玉米红豆粥	266	黑豆玉米粥	281	红薯玉米粥	296
玉米芋头粥	266	糯米黑豆粥	281	红薯粥	296
洋参红枣玉米粥	267	桂圆黑豆姜丝粥	282	南瓜百合杂粮粥	297

南瓜粥.....	297	瑶柱蔬菜粥.....	299	扁豆白果糯米粥.....	301
大黄双豆粥.....	298	香菜杂粮粥.....	300	萝卜糯米燕麦粥.....	302
葡萄干果粥.....	298	五色大米粥.....	300	八宝银耳粥.....	302
果仁粥.....	299	三米甜粥.....	301		

药膳粥



山楂猪骨大米粥.....	304	燕窝粥.....	315	山药笋藕粥.....	326
高良姜山楂粥.....	305	枸杞麦冬花生粥.....	316	山药薏米白菜粥.....	326
山楂玉米粥.....	305	竹叶甘草麦冬粥.....	316	山药荷叶大米粥.....	327
山药山楂黄豆粥.....	306	麦仁红枣粳米粥.....	317	山药红枣粥.....	327
银耳玉米沙参粥.....	306	红枣甘草麦仁粥.....	317	竹笋山药粥.....	328
沙参八宝粥.....	307	核桃首乌枣粥.....	318	山药荔枝糯米粥.....	328
党参红枣黑米粥.....	307	红枣首乌芝麻粥.....	318	山药藕粉粥.....	329
党参红枣糯米粥.....	308	红枣首乌粥.....	319	山药熟地大米粥.....	329
党参百合冰糖粥.....	309	首乌枸杞粥.....	319	山药茅根粥.....	330
玉米党参粥.....	309	首乌红枣熟地粥.....	320	山药萝卜莲子粥.....	330
桂圆玄参粥.....	310	首乌小米粥.....	320	扁豆山药糯米粥.....	331
洋参红枣玉米粥.....	310	首乌绿豆粥.....	321	山药莴笋粥.....	331
人参枸杞保健粥.....	311	田七首乌葡萄粥.....	321	淮山菇枣粥.....	332
人参枸杞粥.....	311	首乌红枣粥.....	322	山药冬菇瘦肉粥.....	332
洋参大米粥.....	312	淡菜首乌米粥.....	323	玉米莲子淮山粥.....	333
人参蜂蜜粥.....	312	玉米山药粥.....	323	淮山北芪粥.....	333
蜂蜜人参粥.....	313	山药麦冬莲子粥.....	324	玉米须玉米粥.....	334
桂圆参须粥.....	314	山药豌豆粥.....	324	防皱养生粥.....	334
燕窝冰糖粥.....	314	山药鸡蛋南瓜粥.....	325	复方鱼腥草粥.....	335
燕窝杏仁粥.....	315	山药熟地茯苓粥.....	325	甘麦大枣粥.....	335

生姜花椒粥.....	336	百合绿豆菊花粥.....	352	枸杞黄豆粥.....	368
石膏退热粥.....	336	百合生地粥.....	353	燕麦枸杞粥.....	369
红花糯米粥.....	337	柏仁大米粥.....	353	枸杞茉莉花粥.....	369
绿豆茯苓薏米粥.....	337	蜜枣桂圆羹.....	354	莱菔子陈皮粥.....	370
三豆甘草瓦罐粥.....	338	薄荷西米粥.....	354	莱菔子大米粥.....	370
桂圆莲藕糯米粥.....	338	刺五加粥.....	355	鸡蛋罗汉果粥.....	371
提气养生粥.....	339	川贝冰糖粥.....	355	鹿茸粥.....	371
阿胶糯米补血粥.....	340	苡蓉羊肉粥.....	356	山药鹿茸山楂粥.....	372
阿胶桂圆人参粥.....	340	枸杞苡蓉粥.....	356	灵芝糯米粥.....	372
阿胶枸杞小米粥.....	341	大米高良姜粥.....	357	灵芝麦仁粥.....	373
红枣阿胶粥.....	341	大米决明子粥.....	357	麻仁粥.....	373
黄精陈皮粥.....	342	大米竹叶汁粥.....	358	麻仁葡萄粥.....	374
陈皮白术粥.....	342	大米神曲粥.....	358	四味药膳粥.....	374
陈皮黄芪粥.....	343	丹参山楂大米粥.....	359	茅根红豆甜粥.....	375
荷叶陈皮粥.....	343	当归红花补血粥.....	359	茅根冰糖粥.....	375
陈皮杏仁薏米粥.....	344	当归桂枝红参粥.....	360	樱桃玫瑰粥.....	376
陈皮白糖粥.....	344	当归薏米补血粥.....	360	天冬米粥.....	376
黄芪荞麦豌豆粥.....	345	杜仲鹌鹑瓦罐粥.....	361	薏米杏仁粥.....	377
黄芪红豆粥.....	345	丁香粥.....	361	内金红豆粥.....	377
红枣红参莲子粥.....	346	葡萄豌豆地黄粥.....	362	红豆枇杷粥.....	378
红枣杏仁粥.....	347	地黄粥.....	362	枇杷叶冰糖粥.....	378
红枣玉竹白糖粥.....	347	二米茯苓粥.....	363	山楂田七粥.....	379
花椒生姜粥.....	348	茯苓大米粥.....	363	锁阳甜粥.....	379
姜杞大米粥.....	348	茯苓红枣粥.....	364	酸枣桂圆粥.....	380
槐花大米粥.....	349	枣参茯苓粥.....	364	酸枣玉竹糯米粥.....	380
白术猪骨粥.....	349	茯苓莲子粥.....	365	羊肉锁阳粥.....	381
金樱糯米粥.....	350	覆盆子米粥.....	366	菟丝子大米粥.....	381
韭菜子枸杞粥.....	350	防风青菜粥.....	366	细辛枸杞粥.....	382
橘饼莲芡粥.....	351	枸杞牛奶大米粥.....	367	益母红枣粥.....	382
扁豆芡实粥.....	351	干酪枸杞粥.....	367	梗米五花粥.....	383
百合山药粥.....	352	枸杞佛手粥.....	368	玉米车前子大米粥.....	383



粥的基础知识

粥不仅鲜香美味，而且其养生和食疗作用已广泛受到重视，已经从最初单纯的填饱肚子发展为防病的手段之一。随着社会的进步和发展，粥已成为一种保健食品，对于预防疾病、增强体质以及防止衰老、延年益寿起到了应用药物所达不到的效果。



中国人的粥情结

中国的粥在3500年前主要作为食物食用，而到了2500年前始作药用。《史记·扁鹊仓公列传》载西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》述“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”。这些便是有力的佐证。粥与中国人的关系，正像粥本身一样，黏稠绵密。

联合国规定的长寿地区标准是每百万人口中有百岁老人80位，江苏如皋市的160万人口中，百岁老人已达180位，90岁以上的老人更是超过4000人，专家认为，这与如皋地区“二粥一饭”的独特饮食习惯有关。如皋百岁老人中有80%的人每天早晚吃粥，因为吃粥可以减少热量的摄入，防止肥胖，有效抑制高血压、心脏病、糖尿病的发生。由此可见，粥的作用并不像看起来那么简单，只要留意一下我们中国人的饭桌，就会发现，不知不觉，粥已然是一种文化，一种不可忽视的精神

瑰宝。

其实，粥的影响远不只在中国，随着社会的发展，市场的开放，中国的粥文化已被全世界广泛接纳和认可。

今天，即使是像肯德基这样的快餐巨头，也不得不放下架子，在美式的铺子里卖起了中国的粥。由此可见，粥仍是中国人的最爱，粥只有立足中国才能拥有更深厚的土壤和更广阔的空间。

吃多了大鱼大肉，那朴实的稀粥，常常会勾起人们的情思。一碗稀粥，两碟小菜，平常到了极点，却令很多人有着解不开的情结。明代诗人张方贤在他的《煮粥诗》中写到：“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”这真是粥的写照。想一想，在生病时、疲惫时，粥是多么能抚慰人心的一种食物。它那淡而悠长的味道，常是游子异乡温馨的牵挂。中国人爱喝粥，可能就是喜欢喝粥时所蕴含的那一份宁静、那一份温情吧。

喝粥的好处

从古至今，粥作为一种养生保健食品，食用人群十分广泛，不论男女老少、何种体质的人，对粥膳都十分青睐。医学界公认粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。

粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。粥营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。如地瓜粥、胡萝卜粥，含有较多胡萝卜素和矿物质，减肥又塑身；蔬菜粥、水果粥，含有丰富的维生素C和膳食纤维，美容又护肤；皮蛋粥和肉丝粥，含有较多的蛋白质，健身又养生；莲子百合粥，含有丰富的钙、磷、钾，免疫又安神……

1 养生养颜

粥丰富的营养是养生所不可缺少的，它不但可以滋润皮肤，令皮肤有弹性，还可以延缓细胞老化，令皮肤光滑，减退伤

痕，改善湿疹、皮肤溃疡等问题。

粥能帮助皮肤组织制造骨胶原，保持皮肤健康。食用含有钙质的粥可以使骨骼坚硬，保持牙齿的健康；食用含有矿物质锌的粥可以防止指甲出现白斑点，预防暗疮的形成，防止脱发。另外，粥还具有养发、护发的作用。

粥含有丰富的蛋白质等营养成分，能使脱水性皮肤避免因肤质过紧而产生直而深的皱纹，防止皮肤因老化而失去弹性，还能使油性皮肤的皮脂腺减少油脂的分泌，帮助皮肤对抗紫外线、空气污染等，令皮肤更加健康。

2 帮助消化

白米熬煮温度超过60℃就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀粥入口即化，下肚后非常容易消化，很适合儿童、老年人、体弱多病及脾胃虚弱者食用。

随着年龄的增长，人体各个器官会逐