

粥·炖品·饮料

曾育生 朱高章 编著

ZHOU
DUNPIN
YINLIAO

科学普及出版社广州分社

粥 · 炖品 · 饮料

曾育生 朱高章 编著

科学普及出版社广州分社

粥·炖品·饮料

曾育生 朱高章 编著

钟贤昶 设计封面

科学普及出版社广州分社出版

广州市教育北路大华街兴平里二号

广东粤北印刷厂印刷

广东省新华书店发行

787×1092毫米32开本 印张：3 字数：63千字

1982年10月第1版

1985年10月第2次印刷

印数：61500—88,500册

统一书号：15051·60173

定价：0.45元

内 容 简 介

自古以来，我国人民视粥、炖品和饮料为养生佳品，常以质量优良、新鲜美味、营养丰富的食物，配之以适当的药物同煲、同炖，调制成美味可口的粥、炖品、饮料，以佐调养身体、治疗疾病。本书精选百余种自古以来我国民间流传的粥、炖品、饮料配方，剖析其性能、营养价值、保健效果，介绍烹调和服食方法，使读者参照书内的介绍，根据节令和自身的状况，选制上述食品，以期法病延年、抗老防衰，增添生活的情趣。

前 言

“民以食为天”这句话精辟地概括了生命与营养的关系。人类必需依赖于饮食的滋补来促进生存和发展，维持人之生命机能，保障身体的健康。因此，欲得健康长寿就必须在饮食上下功夫。而要保持食品的营养价值，关键还在于合理的烹调。我国是世界文明古国之一，早在三千年前，周代就设有专职的“食医”，食医们用调节饮食的手段来治疗疾病。《食疗本草》、《本草纲目》以及《饮膳正要》等著作中记载了历代的饮食营养与健康长寿的理论和实践经验。此外，广泛流传于民间的大量饮食疗法更是琳琅满目、各具特色。这些方法具有就地取材，来源丰富，廉价实惠等优点，是广大劳动人民抗病保健的重要手段。

本书收集了我国从古至今民间食品中的粥、炖品及饮料等百多种配方。逐个剖析成分，阐明各味食品的性能、营养价值、保健效果，加工和服食方法，注意事项等，读者可以仿效书内介绍的烹调方法，根据节令和自身的状况，有效地选择制作各种既利于防病治病，又美味可口的粥、炖品、饮料，达到延年益寿、抗老防衰的目的，并增添生活的乐趣。

目 录

粥

一、药粥	2
山药粥	2
薏米粥	3
佛手柑粥	3
人参粥	4
黄芪粥	5
大枣粥	5
肉苁蓉粥	6
首乌粥	6
阿胶粥	7
枸杞子粥	7
莲子粥	8
芡实粥	8
茯苓粥	9
茴香粥	9
紫苏粥	10
生地粥	10
马齿苋粥	11

杏仁粥.....	11
竹沥粥.....	12
百合粥.....	12

二、菜 粥.....13

油菜粥.....	13
芥菜粥.....	13
韭菜粥.....	14
萝卜粥.....	14
胡萝卜粥.....	15
生姜粥.....	15
干姜粥.....	16
葱粥.....	16
木耳粥.....	17
海带粥.....	17

三、豆 粥.....18

赤豆粥.....	18
绿豆粥.....	18
扁豆粥.....	19
豆浆粥.....	19

四、肉 粥.....20

牛肉粥.....	20
牛肚粥.....	21
奶粥.....	21

鱼粥.....	21
鲫鱼糯米粥.....	22
动物肾粥.....	22
动物肝粥.....	23
鸡肉粥.....	23
虾米粥.....	23
淡菜粥.....	24
蛋花粥.....	24

五、干果及其它.....25

菱粥.....	25
甘蔗粥.....	25
松子粥.....	26
胡桃粥.....	26
芝麻粥.....	27
粟米粥.....	27
栗子粥.....	28
花生粥.....	28
红薯粥.....	29
糯米麦粥.....	29
腐竹皮白果粥.....	29

炖品

一、动物性炖品.....	32
炖鸡.....	32

北芪炖鸡·····	32
党参北芪炖鸡·····	33
冬菇炖鸡·····	33
柚子肉炖鸡·····	34
田七炖鸡·····	34
杞子淮山炖鸡·····	35
冬虫草炖老鸭·····	35
人参炖瘦猪肉·····	35
黄精炖瘦猪肉·····	36
无花果炖瘦猪肉·····	36
杏仁炖猪肺·····	36
萝卜杏仁炖猪肺·····	37
朱砂炖猪心·····	37
柏子仁炖猪心·····	38
天麻炖猪脑·····	38
淮山杞子炖猪脑·····	38
鳖肉炖猪肚·····	39
胡椒炖猪肚·····	39
石仙桃炖猪肚·····	39
茴香炖猪腰·····	40
生姜小麦炖羊肉·····	40
杞子炖羊脑·····	41
花生炖鲫鱼·····	41
红枣炖鱼肉·····	41
大蒜炖生鱼·····	42
川芎白芷炖鱼头·····	42

狗肉炖黑豆.....	42
冰糖炖海参.....	43
燕窝炖白芨.....	43
冬虫草炖胎盘.....	44
牛奶炖蜜糖.....	44
鸡蛋炖白糖.....	44
冰糖炖麻雀.....	45
二、植物性炖品	45
川贝母炖蜜糖.....	45
桂圆炖莲子芡实.....	45
白果炖桂圆肉.....	46
雪梨炖冰糖.....	46
冰糖炖香蕉.....	46
香橡炖麦芽糖.....	47

饮料

一、茶	48
二、药茶.....	50
茯苓.....	50
菊花茶.....	51
菊槐茶.....	51
红枣茶.....	52

山楂茶.....	52
首乌茶.....	53
灵芝茶.....	53
火麻仁茶.....	54
罗汉果茶.....	54
广东凉茶.....	55
五花茶.....	55
七星茶.....	55
午时茶.....	56
神曲茶.....	56
榄葱茶.....	56
甘和茶.....	57
红茶菌饮料.....	57
三、果茶.....	58
西瓜翠衣茶.....	58
蕉花蕉皮和果柄茶.....	59
柿饼茶.....	59
柿叶茶.....	60
茅根竹蔗茶.....	60
四、其它饮料.....	61
牛奶.....	61
咖啡.....	62
豆浆.....	63
蜂蜜水.....	63

红萝卜汁.....	64
芹菜汁.....	64
海带冬瓜苡米汤.....	65
果子酒.....	65

常见疾病的适宜食品

一、心血管疾病	66
高血压.....	66
冠心病、脑动脉硬化症.....	66
二、呼吸系统疾病	66
感冒、流感、急性支气管炎.....	66
慢性气管炎（咳、喘缓解期）.....	67
三、消化系统疾病	67
慢性胃肠病.....	67
胃、十二指肠溃疡.....	67
慢性腹泻（慢性结肠炎）.....	67
四、神经和内分泌系统疾病	68
神经衰弱、失眠、记忆力减退.....	68
糖尿病.....	68
五、妇科疾病	68

月经不调、痛经.....	68
更年期综合症.....	68
六、具有抗癌作用的食物.....	68

附：本书出现的中医名词术语选解

粥

粥是我国民间传统食品。据史料记载，历代有关谈粥、论粥的书藉甚多，仅明代李时珍所著《本草纲目》一书中就开列粥品五十余种，而且补益不同，四季有别。

稻米是粥的基本成分，含有淀粉，蛋白质，脂肪，维生素B₁、A、E以及纤维素，钙，磷，铁等矿物质，它是人体热能的主要来源，我国居民膳食中约80%左右的热能和50%的蛋白质由它供给。祖国医学认为，米粥具有补脾、和胃、清肺的功效，是老弱妇孺皆宜的饮食，尤其对病后脾胃虚弱或有烦热、口渴的病人更为适宜。李时珍在《本草纲目》中对喝粥的好处描写得淋漓尽致：“每日起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔弱，与肠胃相得，最为饮食之良。”

我国的粥品还经常加入一些动、植物以及中草药，常见的有药粥、菜粥、豆粥、肉粥等等，种目繁多，其味无穷。供煮粥用的蔬菜很多，如芥菜、荠菜、油菜、芹菜、韭菜等等。蔬菜是维生素C、胡萝卜素、核黄素的重要供给者。近年来，不少国家对癌肿调查发现：肺癌、食道癌、胃癌高发区的居民，新鲜蔬菜往往吃得过少。科学实验也证明了维生素A、维生素C对预防某些肿瘤的发生有作用；维生素C和植物纤维素对预防冠心病有一定效果。对老年人来说，常常因为“无齿之虞”影响了摄入蔬菜的机会，然而菜粥解决了这个难题，它既可口又容易消化吸收，是老人的佳品。豆粥之豆

富含优质植物蛋白质和不饱和脂肪酸，有降低胆固醇，预防和治疗动脉硬化的作用，其营养价值也是受人瞩目的。肉、蛋、奶粥为人体提供了优良蛋白质、脂肪和维生素，有益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨的作用。特别对年老体弱、久病气虚、产后亏损以及慢性消耗性疾病的患者最相适宜。

一、药 粥

中国的药粥在世界饮食谱上别具一格，有独到之处。古往今来，各朝名医常常将药物加入米中煮粥，以达到治疾除病、益寿延年的目的。比如：茯苓粥能健脾利湿；山药粥能补中益气；芡实粥能固精敛汗，明耳目；苡米粥可利肠胃，消水肿；黄芪粥可补气升阳，固表止汗；绿豆粥具有清暑止渴，清热解毒之效等等。

总之，粥品不仅大大丰富了人类的生活，而且在祛病保健、抗老延年中有良好的作用，正如大诗人陆游在《食粥诗》中所说的：“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，”

山药粥

山药原名薯蓣，常称淮山，属薯蓣科缠绕性草本植物。有野生和家种之分。

其味甘，性平，无毒。主要成分块茎含皂甙、胆碱、淀粉、糖蛋白游离氨基酸和维生素C等。

山药有补中益气、止泄泻、长肌肉、治消渴（糖尿病）

以及健脾、固精、益肺等功用。现代医学认为，山药内含淀粉酶，适用于老人、小孩、脾胃虚弱（包括慢性肠炎、消化不良）、糖尿病、慢性气管炎等。

常用方法是取山药30克、大米180克，煮粥吃。

薏米粥

薏米即薏苡仁，属禾本科植物。

其味甘，性微寒，无毒。主要成分含糖、脂肪、蛋白质以及薏苡素及脂三萜化合物。

薏米主湿痹，具有利肠胃、消水肿等作用。薏米仁含维生素B₁，能减少肌肉的挛缩。以往多用以治疗糖尿病，现代医学研究认为，由于它所含的薏仁脂对癌细胞有明显的抑制作用，可用于老人癌症的预防和辅助治疗。因此，经常吃薏米粥对肺癌、肠癌、宫颈癌的预防，可有一定意义。

常用方法是将薏米淘净，配制白米煮粥，并加入白糖少许调味。

佛手柑粥

佛手柑，又称佛手，属芸香科植物。

其味辛，性温。主要成分含挥发油及橙皮甙等。

佛手能芳香理气、健胃止呕、化痰止咳。常用于消化不良，舌苔厚腻，胸闷气胀，呕吐咳嗽以及神经性胃痛。常吃佛手柑粥可健脾补中、开胃理气，对老年人体质孱弱并且伴有气滞腹胀所出现的消化不良、不思饮食、暖气呕吐等症状

尤其有效。

常用方法是取鲜佛手12~15克（或干品6克）加在100克大米中，拌匀加盖煮粥，温食。

人参粥

人参为五加科多年生草本植物人参的干燥根。人参有山野生长的“野山参”和人工栽培的“园参”两类。市售的人参品种有高丽参、吉林参、红参、生晒参、白糖参、红参须等。

人参味甘，微苦，其性与品种有关，一般说，红参和参须略带温性，适于阳气衰弱或虚寒体质的老人；生晒参和白糖参药性平和，适于气虚兼津液不足时；高丽参的药性温热，同红参，而吉林参同生晒参。

人参的主要成分是人参烯、人参素、人参辛甙、维生素、糖、胆硷、微量元素镁和钾等。现代医药学研究表明，人参可提高神经系统工作能力、减少疲劳、安神益智；能兴奋肾上腺皮质功能，提高对不良环境的抵抗力；能降低血糖并对胰岛素有协同作用；能增强性功能；能强心，改善心肌功能、治疗心律紊乱；能帮助消化、吸收和增加食欲，促进代谢功能和蛋白质的合成，降低胆固醇以及有抗癌作用。经常吃人参粥对心肌营养不良、冠状动脉硬化以及心绞痛、心律紊乱等病症有好处，对老人慢性胃炎患者可减轻或消失其症状。体外实验还证明人参可提高细胞寿命，有延年益寿之效。

常用方法是取粟米50克煮粥，加入人参末、姜汁各