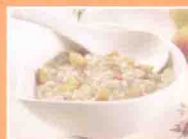


五谷杂粮

—— 养生速查全书 ——

刘建平◎编著



精细盘点五谷杂粮
教您掌握吃喝秘笈
合理饮食拥有健康



中国轻工业出版社

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

五谷杂粮

— 养生速查全书 —

刘建平◎编著



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生速查全书 / 刘建平编著. — 北京:
科学技术文献出版社, 2014.10
ISBN 978-8-5023-9469-1

I. ①五… II. ①刘… III. ①杂粮—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第214628号

责任编辑: 付佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 李洁

封面设计: 水长流文化

版式设计: 水长流文化 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5023-9469-1 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与本社邮购联系调换

140493S1X101ZBW

五谷杂粮

— 养生速查全书 —

刘建平◎编著



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

前言

重视养生的中国人，自古便把五谷杂粮当作饮食的主角，“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”，讲的就是这个道理。中医认为药食同源，认为食物有改善和辅助治疗疾病的功效。所以将食物的性质分类，让人们根据自身情况来选择适合的食物。

食物的四性即寒、凉、温、热四种属性，而寒热偏性不明显的归于平

性。四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来决定的。一般来说，寒凉性的五谷杂粮能减轻或消除体内热象，能清热解渴、除烦燥；而吃完后明显消除或减轻身体寒象的现象，就归于温热性。所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻的就归凉，而温热也是如此。

食物的五味即酸、苦、甘、辛、





咸五种滋味，此外还有淡味。五味都有各自对应的体内器官和功效，饮食时要五味均衡，才是最好的养生方法。酸味有助消化、生津开胃、收敛止汗、改善腹泻症状等作用，对应器官为肝。苦味能清热泻火、促进伤口愈合、解毒除烦等，对应器官为心，代表性五谷杂粮为米糠。甘味能补虚治病、益补强壮，对应器官为脾，代表性五谷杂粮为糯米、荞麦。辛味可缓和肌肉及关节病、偏头痛等，可发散风寒、行气活血，对应器官为肺。咸味有温补肝肾、泻下通便的功效，对应器官为肾，代表性五谷杂粮为核桃、小麦、小米等。淡味有除湿利水的功效，可改善小便不畅、水肿等症状，代表性五谷杂粮为薏米。

五谷杂粮品种多样，每种所含的营养成分各不相同，所以食用时不能单独摄取。混合搭配食用，才能起到取长补短的效果。关于五谷杂粮的吃法，如果您有疑问，请翻开本书。本书会告诉您，五谷杂粮怎样吃？何时吃？日常吃五谷杂粮和生病时吃各有怎样的讲究？一本《五谷杂粮养生速查全书》，是您健康的新指南，生活的新美味。





绪论

健康需要五谷杂粮	18	粗细搭配好营养	21
你所不了解的五谷杂粮	19	五谷杂粮如何吃	22
天赐的养生之源	20	每日食五谷，健康在身边	23

Part 1 细数五谷杂粮知多少

大米：百搭的明星食材	26	小麦：五谷之尊	38
党参粥：抗氧化、抗疲劳	27	豆渣花卷：促进消化	39
莲子大枣桂圆粥：养血安神	27	小麦茯苓饼：养血润燥	39
大米荞麦豆浆：降压降脂、有助消化	28	小麦豆浆：益气宽中、养血安神	40
红薯燕麦米糊：补气生血、调养五脏	28	大麦：养生新宠	41
糙米：全面好营养	29	大麦麸皮馒头：降糖降脂	42
糙米八宝饭：美容养颜	30	大麦杂粮汤：促进代谢	42
罗汉果糙米粥：有助减肥	30	大麦牛肉粥：益气强筋、和胃消积	43
荞麦糙米糊：健脾养胃、降脂通便	31	高粱：百谷之长	44
小米：代参之米	32	高粱红豆糕：养心安神	45
小米山药粥：健脾消食	33	高粱小米豆浆：益脾和胃、补虚益气	46
小米大枣粥：安神益智	33	高粱糊：补养肠胃、止泻理气	46
小米豆浆：健脾和胃、补虚助眠	34	燕麦：降压降糖好帮手	47
小米扁豆糊：健脾养胃、除湿解毒	34	燕麦芝麻豆浆：增强体质	48
玉米：五谷中的黄金	35	燕麦核桃豆浆：增强记忆、调节血脂	48
玉米土豆蘑菇汤：益气养颜	36	燕麦小米豆浆：消食助眠	49
玉米大枣粥：健脾开胃	36	燕麦花生糙米糊：补中益气、改善血液	49
玉米须茅根饮：清热利尿	37	循环	49
玉米豆浆：健脾益胃、去脂抗衰	37	荞麦：降糖珍品	50
		荞麦面疙瘩汤：降脂降压	51

荞麦蔬菜粥：健脾降压	52	黑豆糯米糊：温补脾胃、滋阴补肾	69
荞麦绿豆花生糊：健脾消积、去火降压	52	黄豆：豆中之王	70
薏米：药食俱佳	53	黄豆排骨汤：解毒消肿、补钙壮骨	71
薏米莲子鸡爪汤：美白润肤	54	黄豆南瓜米糊：促进排毒	72
薏米大枣山药粥：补益脾胃	54	黄豆豆浆：益气养血、健脾补虚	72
百合薏米糊：清心润肺、美白淡斑	55	红豆：豆中红宝石	73
薏米玫瑰豆浆：调经养颜	55	红豆鲤鱼汤：利尿消肿	74
糯米：温和的滋补品	56	红豆葫芦羹：利尿消肿	74
糯米藕片：调理肠胃	57	红豆鸭肉粥：清热解毒	75
桑葚枸杞糯米粥：养阴补血	57	红豆桂圆豆浆：补益心脾、养血安神	76
糯米黑豆豆浆：补中益气、补肾益阴	58	红豆薏米豆浆：健脾去湿、利水消肿	76
糯米南瓜米糊：滋阴润肺、排毒	58	红豆山楂米糊：消肿解毒、降压降脂	77
黑米：长寿之米	59	山药：补虚佳品	78
黑米鸡肉汤：补气活血	60	山药豆腐肉片汤：清热去湿、健脾利尿	79
黑米莲子粥：滋阴补肾	60	山药茯苓薏米粥：化湿排脓	79
黑米黑豆大枣豆浆：补气补血	61	山药莲子糯米糊：补脾止泻、养胃益肾	80
黑米桃仁糊：活血去瘀、软化血管	61	山药桂圆豆浆：益肾补虚、滋养脾胃	80
绿豆：豆类中的绿珍珠	62	花生：长寿之果	81
绿豆莲藕汤：健脾益胃、养阴化痰	63	花生鱼头汤：清补脾胃、益气养血	82
绿豆海带杏仁汤：清热去火	63	花生豆浆：补血益气、润肺化痰	83
绿豆猪肝粥：补虚消肿	64	花生杏仁糙米糊：补气养血、美容养颜	83
绿豆豆浆：护肝利肾	64	芝麻：仙家食品	84
绿豆菊花豆浆：平肝明目	65	黑芝麻山药羹：滋润皮肤、乌发养颜	85
绿豆红薯糙米糊：补气养阴、健脾养胃	65	黑芝麻黑豆泥鳅汤：益气补血、补肾填精	85
黑豆：养肾之谷	66	黑芝麻木耳茶：凉血止血、润肠通便	86
黑豆首乌牛肉汤：乌发固肾	67	核桃黑芝麻豆浆：补肾润肠、健脑益智	86
蜜制黑豆：补肾养颜	68		
黑豆豆浆：降脂抗衰、预防便秘	68		
黑豆银耳百合豆浆：补气养血、润肺止咳	69		

黑芝麻花生米糊：健脾益气、滋阴补虚	87	核桃大米花生豆浆：养血健脾、健脑益智	91
黑芝麻薏米双仁米糊：充养脏腑、强健筋骨	87	大枣：养出好气色	92
核桃：补脑明星	88	大枣枸杞鸡蛋汤：补血益肾	93
核桃枸杞炒鸡丁：明目健身、补肾壮阳	89	大枣炖兔肉：健脾益气	93
核桃炖龟肉：补肾温肺、益阴补血	90	大枣猪皮蹄筋汤：滋阴润燥、利咽除烦	94
核桃饼：养心健脾	90	大枣银耳粥：益气养阴、清热润燥	94
核桃豆渣粥：补脑益智	91	大枣核桃米糊：补血安神、健脑益智	95
		大枣燕麦豆浆：益气养血、延缓衰老	95

Part 2 顺应时节的四季调养

春季	98	秋季	108
蒸山药：健脾益气	98	大枣黑芝麻煲猪心：养阴润肺	108
大蒜粥：温中消食、解毒杀虫	99	栗子莲藕汤：清热凉血、健脾开胃	109
菊花粥：清热疏风、清肝明目	99	糯米莲藕豆浆：清肺润燥、止咳化痰	109
五豆糙米粥：宽肠利气、健身强体	100	莲子大枣豆浆：健脾和胃、养血安神	110
黄精糯米粥：润肺补脾	100	栗子燕麦豆浆：补益肝肾	110
韭菜鲜虾粥：固肾助阳、行气活血	101	黑米黑芝麻糊：益气补血、护肤养颜	111
桑葚枸杞猪肝粥：养血生津、护肝润肠	102	玉米枸杞米糊：滋阴养血、清热明目	111
糯米桂圆豆浆：补血安神	102	冬季	112
夏季	103	枸杞猪腰粥：健脾温肾	112
薏米瓜皮鲫鱼汤：清热解毒、利水消肿	103	五香醋黑豆：调中下气、解毒利尿	113
绿豆灌藕：清热解毒、益血生肌	104	大枣鹌鹑蛋汤：益气补血、调养心脾	113
荷叶粥：凉血止血、消暑利湿	105	小米枸杞豆浆：滋补肝肾、安神养血	114
枇杷薏米粥：清热消肿	105	玉米小米豆浆：健脾和胃、利水通淋	114
蒲公英粥：解热毒、消痈肿	106	大枣枸杞姜米糊：滋补肝肾、益精补血	115
薄荷粥：消暑清热	106	黑豆雪梨黑米糊：滋阴补肾、补血益气	115
杏粥：增进食欲、润肺生津	107		
黄豆莲子薏米糊：清热解毒	107		

Part 3 不同体质的五谷养生

- 气虚体质** 118
- 山药土豆泥：益气补虚 118
- 鸡汁粥：补中益气、补精生髓 119
- 血虚体质** 120
- 大枣羊肉汤：补血益气 120
- 灵芝麦片粥：补气血、益心安神 121
- 菠菜瘦肉粥：补血健脾、清热开胃 121
- 阳虚体质** 122
- 荔枝粥：补肾助阳、健脾暖胃 122
- 栗子羹：补肾健脾、助阳补虚 123
- 薏米花生米糊：活血调经、健脾强体 123
- 阴虚体质** 124
- 玫瑰雪梨粥：滋阴去痰、清热去火 124
- 水果银耳粥：美容养颜、滋阴清热 125
- 百合莲子豆浆：清心润肺、安神补脑 125
- 气郁体质** 126
- 紫苏大枣汤：暖胃散寒、助消化 126
- 茉莉花鸡肉粥：疏肝理气、补虚强身 127
- 枸杞大枣粥：理气补血 127
- 血瘀体质** 128
- 白果全鸭：通畅血管 128
- 油菜粥：散血消肿 129
- 痰湿体质** 130
- 薏米红豆梨粥：化痰除湿 130
- 白扁豆粥：健脾和中、化湿消暑 131
- 冬瓜粥：利尿消肿、减肥降脂 131
- 湿热体质** 132
- 红豆鲫鱼汤：清热利湿、益脾补肾 132
- 薏米扁豆粥：清热解毒、利尿去湿 133
- 冬瓜薏米糊：清热去湿、除烦止渴 133

Part 4 日常养生之五谷智慧

- 缓解压力** 136
- 莲蓉糖包：养心补脾 136
- 山药茯苓米糊：健脾胃、固精气 137
- 养心护心** 138
- 莲子猪心汤：养心安神、补气补血 138
- 酸枣仁粥：养心安神、生津敛汗 139
- 柏子仁粥：润肠通便、养心安神 139
- 补肝明目** 140
- 核桃天麻炖草鱼：补肾平肝 140
- 鸡肝粥：养肝明目 141
- 决明子粥：清肝明目、润肠通便 141
- 猪肝粥：明目养肝 142
- 薏米百合山药枣粥：滋阴润燥、清火明目 143
- 黑豆核桃牛奶汁：改善视疲劳 143
- 补脾益胃** 144
- 陈皮粥：和胃理气、化痰止咳 144
- 白术猪肚粥：补中益气、健脾和胃 145
- 羊肉胡萝卜粥：温补脾胃 145
- 补脑健脑** 146
- 荞麦鲜虾面：补钙健脑 146
- 鸡蛋鱼粥：健脑益智 147
- 黑芝麻糙米粥：润五脏、益智力 147

清肺润燥 148

- 银耳沙参百合猪肉汤：滋阴润肺、清热止咳 148
枇杷叶粥：润肺化痰、和胃降逆 149
南瓜豆浆：润肺平喘、补中益气 149

养肾固本 150

- 山药木耳炒核桃仁：补肾气、养阴除燥 150
苡蓉羊肉粥：补肾助阳、健脾养胃 151

消脂瘦身 152

- 绿豆荷叶粥：消暑利湿、降脂减肥 152
玉米面胡萝卜粥：减肥通便 153
玉米燕麦糊：排毒、降脂降压 153

护发养发 154

- 核桃粥：补脾益肾、乌发润肤 154
黑芝麻羊骨羊腰粥：滋阴补髓、滋养头发 155
大枣核桃汤：养血润发 155

抗衰去皱 156

- 黄豆花生炖猪皮：滋阴润肤 156
核桃松仁小米羹：润肤养颜 157
山药羊肉粥：补中养肤 157
香蕉葡萄干燕麦奶糊：滋阴润肤 158
杏仁芝麻糊：润肤养颜 158

补血益气 159

- 益母草泡大枣：温经养血 159
山药大枣炖羊肉：益气补虚 160
枣仁小米粥：益气补虚、养血安神 160
美颜补血粥：补血理气 161
大枣桂圆粥：气血双补 162
何首乌大枣黑豆粥：活血去瘀 162

排毒利肠 163

- 南瓜绿豆汤：排毒养颜、清热去火 163
红薯粥：补益脾胃、通利大便 164
芹菜粥：清热平肝、祛风利湿 164
韭菜粥：补肾固精、润肠通便 165
土豆粥：解毒通便 165

Part 5 五谷杂粮食疗方

感冒 168

- 绿豆薏米豆浆：解毒清热、利水去湿 168
香菇瘦肉粥：增强免疫力 169
紫苏粥：解表散寒、行气宽中 170
萝卜馅饼：增强免疫力 170

咳嗽 171

- 杏仁川贝粥：养阴润肺 171
枇杷银耳粥：生津润肺、清热健胃 172
芥菜粥：宣肺消痰、温中健胃 172

哮喘 173

- 白果豆腐烩虾仁：辅治哮喘、通畅血管 173
核桃甜酪：补中益气、健脾养胃 174

高血压 175

- 杞枣芹菜汤：清热平肝、健脾养心 175
大枣乌梅粥：益气生津、消积散瘀 176
茄子粥：平肝熄风、降低血压 176

高脂血症	177	荸荠豆浆：生津润燥、补虚滋阴	191
山楂麦芽芡实汤：活血化痰、降压降脂	177	腹泻	192
红曲米粥：健脾暖胃、活血化痰	178	芡实薏米排骨汤：健脾去湿	192
莴笋粥：降糖降脂	178	小米胡萝卜泥：健脾和胃、补益虚损	193
糖尿病	179	山药莲子糯米粥：健脾益胃、暖中实便	193
萝卜粥：促进消化、降糖降脂	179	胃炎	194
绿豆百合玉竹粥：清肺、化痰止咳	180	莲子糯米粥：健脾暖胃	194
灵芝山药饮：平稳血糖	180	花椒姜粥：暖胃散寒	195
更年期综合征	181	肾炎	196
栗子羊肉汤：补肝益肾、益气养血	181	核桃虾仁粥：补肾助阳	196
麦枣桂圆羹：健脾养胃、补血安神	182	栗子猪腰粥：补肾疗虚、生津止渴	197
甘麦大枣粥：益气养阴、宁心安神	182	虾仁汤面：补肾益精	197
阳痿	183	肝炎	198
羊肾韭菜粥：补益脾肾、温中壮阳	183	山药枸杞蒸鸡：补肝健脾	198
梅花栗子粥：温补脾肾	184	四红汤：补益肝血、清热解毒	199
荷叶莲子糯米粥：益肾固精、养心安神	184	茯苓大枣粥：保护肝脏	199
月经不调	185	骨质疏松	200
三黑豆浆：补肾健脾、活血润肤	185	木瓜猪骨炖花生：补钙强身	200
百合槐花粥：清热平肝、调经止血	186	排骨面：健胃补钙	201
当归川芎粥：理气调血	186	关节炎	202
阴道炎	187	猪蹄筋黄豆汤：强壮筋骨	202
白果乌鸡糯米汤：固涩止带	187	板栗玉米炖排骨：补肾壮骨	203
山药鱼鳔瘦肉汤：滋阴补肾	188	葱头豆豉粥：祛风通络	203
绿豆马齿苋瘦肉汤：清热解毒	188	皮肤瘙痒	204
莲子白果山药汤：健脾止带	189	山药黑芝麻肉圆：调理肝肾	204
绿豆百合莲子豆浆：清热解毒、杀菌消炎	189	薏米萝卜缨粥：凉血润燥	205
口腔溃疡	190	莲藕粥：凉血止血	205
红豆薏米粥：清热解毒、健脾利尿	190	癌症	206
藿香粥：消暑解表、化湿和胃	191	葡萄粥：抗炎、抗氧化	206
		无花果粥：清热解毒、健胃清肠	207
		肉末菜花粥：增强免疫力	207

养生速查索引

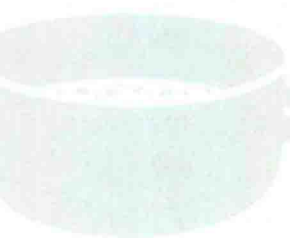
营养羹汤

- 玉米土豆蘑菇汤 益气养颜.....36
- 大麦杂粮汤 促进代谢.....42
- 荞麦面疙瘩汤 降脂降压.....51
- 薏米莲子鸡爪汤 美白润肤.....54
- 黑米鸡肉汤 补气活血.....60
- 绿豆莲藕汤 健脾益胃、养阴化瘀.....63
- 绿豆海带杏仁汤 清热去火.....63
- 黑豆首乌牛肉汤 乌发固肾.....67
- 黄豆排骨汤 解毒消肿、补钙壮骨.....71
- 红豆鲤鱼汤 利尿消肿.....74
- 红豆葫芦羹 利尿消肿.....74
- 山药豆腐肉片汤 清热去湿、健脾利尿.....79
- 花生鱼头汤 清补脾胃、益气养血.....82
- 黑芝麻山药羹 滋润皮肤、乌发养颜.....85
- 黑芝麻黑豆泥鳅汤 益气补血、补肾填精.....85
- 大枣枸杞鸡蛋汤 补血益肾.....93
- 大枣猪皮蹄筋汤 滋阴润燥、利咽除烦.....94
- 薏米瓜皮鲫鱼汤 清热解毒、利水消肿.....103
- 大枣黑芝麻煲猪心 养阴润肺.....108
- 栗子莲藕汤 清热凉血、健脾开胃.....109
- 大枣鹌鹑蛋汤 益气补血、调养心脾.....113
- 大枣羊肉汤 补血益气.....120
- 栗子羹 补肾健脾、助阳补虚.....123
- 紫苏大枣汤 暖胃散寒、助消化.....126
- 红豆鲫鱼汤 清热利湿、益脾补肾.....132
- 莲子猪心汤 养心安神、补气补血.....138
- 银耳沙参百合猪肉汤 滋阴润肺、清热止咳.....148
- 大枣核桃汤 养血润发.....155
- 核桃松仁小米羹 润肤养颜.....157

南瓜绿豆汤	排毒养颜、清热去火.....	163
杞枣芹菜汤	清热平肝、健脾养心.....	175
山楂麦芽芡实汤	活血化瘀、降压降脂.....	177
栗子羊肉汤	补肝益肾、益气养血.....	181
麦枣桂圆羹	健脾养胃、补血安神.....	182
白果乌鸡糯米汤	固涩止带.....	187
山药鱼鳔瘦肉汤	滋阴补肾.....	188
绿豆马齿苋瘦肉汤	清热解毒.....	188
莲子白果山药汤	健脾止带.....	189
芡实薏米排骨汤	健脾去湿.....	192
四红汤	补益肝血、清热解毒.....	199
猪蹄筋黄豆汤	强壮筋骨.....	202



党参粥	抗氧化、抗疲劳.....	27
莲子大枣桂圆粥	养血安神.....	27
罗汉果糙米粥	有助减肥.....	30
小米山药粥	健脾消食.....	33
小米大枣粥	安神益智.....	33
玉米大枣粥	健脾开胃.....	36
大麦牛肉粥	益气强筋、和胃消积.....	43
荞麦蔬菜粥	健脾降压.....	52
薏米大枣山药粥	补益脾胃.....	54
桑葚枸杞糯米粥	养阴补血.....	57
黑米莲子粥	滋阴补肾.....	60
绿豆猪肝粥	补虚消肿.....	64
红豆鸭肉粥	清热解毒.....	75
山药茯苓薏米粥	化阴排脓.....	79
核桃豆渣粥	补脑益智.....	91
大枣银耳粥	益气养阴、清热润燥.....	94
大蒜粥	温中消食、解毒杀虫.....	99
菊花粥	清热疏风、清肝明目.....	99



五豆糙米粥	宽肠利气、健身强体	100
黄精糯米粥	润肺补脾	100
韭菜鲜虾粥	固肾助阳、行气活血	101
桑葚枸杞猪肝粥	养血生津、护肝润肠	102
荷叶粥	凉血止血、消暑利湿	105
枇杷薏米粥	清热消肿	105
蒲公英粥	解热毒、消痈肿	106
薄荷粥	消暑清热	106
杏粥	增进食欲、润肺生津	107
枸杞猪腰粥	健脾温肾	112
鸡汁粥	补中益气、补精生髓	119
灵芝麦片粥	补气血、益心安神	121
菠菜瘦肉粥	补血健脾、清热开胃	121
荔枝粥	补肾助阳、健脾暖胃	122
玫瑰雪梨粥	滋阴去痰、清热去火	124
水果银耳粥	美容养颜、滋阴清热	125
茉莉花鸡肉粥	疏肝理气、补虚强身	127
枸杞大枣粥	理气补血	127
油菜粥	散血消肿	129
薏米红豆梨粥	化痰除湿	130
白扁豆粥	健脾和中、化湿消暑	131
冬瓜粥	利尿消肿、减肥降脂	131
薏米扁豆粥	清热解毒、利尿去湿	133
酸枣仁粥	养心安神、生津敛汗	139
柏子仁粥	润肠通便、养心安神	139
鸡肝粥	养肝明目	141
决明子粥	清肝明目、润肠通便	141
猪肝粥	明目养肝	142
薏米百合山药枣粥	滋阴润燥、清火明目	143
陈皮粥	和胃理气、化痰止咳	144
白术猪肚粥	补中益气、健脾和胃	145
羊肉胡萝卜粥	温补脾肾	145

鸡蛋鱼粥 健脑益智	147
黑芝麻糙米粥 润五脏、益智力	147
枇杷叶粥 润肺化痰、和胃降逆	149
苁蓉羊肉粥 补肾助阳、健脾养胃	151
绿豆荷叶粥 消暑利湿、降脂减肥	152
玉米面胡萝卜粥 减肥通便	153
核桃粥 补脾益肾、乌发润肤	154
黑芝麻羊骨羊腰粥 滋阴补髓、滋养头发	155
山药羊肉粥 补中养肤	157
枣仁小米粥 益气补虚、养血安神	160
美颜补血粥 补血理气	161
大枣桂圆粥 气血双补	162
何首乌大枣黑豆粥 活血去瘀	162
红薯粥 补益脾胃、通利大便	164
芹菜粥 清热平肝、祛风利湿	164
韭菜粥 补肾固精、润肠通便	165
土豆粥 解毒通便	165
香菇瘦肉粥 增强免疫力	169
紫苏粥 解表散寒、行气宽中	170
杏仁川贝粥 养阴润肺	171
枇杷银耳粥 生津润肺、清热健胃	172
芥菜粥 宣肺消痰、温中健胃	172
大枣乌梅粥 益气生津、消积散瘀	176
茄子粥 平肝熄风、降低血压	176
红曲米粥 健脾暖胃、活血化瘀	178
莴笋粥 降糖降脂	178
萝卜粥 促进消化、降糖降脂	179
绿豆百合玉竹粥 清肺、化痰止咳	180
甘麦大枣粥 益气养阴、宁心安神	182
羊肾韭菜粥 补益脾肾、温中壮阳	183
梅花栗子粥 温补脾肾	184
荷叶莲子糯米粥 益肾固精、养心安神	184
百合槐花粥 清热平肝、调经止血	186

当归川芎粥	理气调血	186
红豆薏米粥	清热解毒、健脾利尿	190
藿香粥	消暑解表、化湿和胃	191
山药莲子糯米粥	健脾益胃、暖中实便	193
莲子糯米粥	健脾暖胃	194
花椒姜粥	暖胃散寒	195
核桃虾仁粥	补肾助阳	196
栗子猪腰粥	补肾疗虚、生津止渴	197
茯苓大枣粥	保护肝脏	199
葱头豆豉粥	祛风通络	203
薏米萝卜缨粥	凉血润燥	205
莲藕粥	凉血止血	205
葡萄粥	抗炎、抗氧化	206
无花果粥	清热解毒、健胃清肠	207
肉末菜花粥	增强免疫力	207

美味糊汁

大米荞麦豆浆	降压降脂、有助消化	28
红薯燕麦米糊	补气生血、调养五脏	28
荞麦糙米糊	健脾养胃、降脂通便	31
小米豆浆	健脾和胃、补虚助眠	34
小米扁豆糊	健脾养胃、除湿解毒	34
玉米须茅根饮	清热利尿	37
玉米豆浆	健脾益胃、去脂抗衰	37
小麦豆浆	益气宽中、养血安神	40
高粱小米豆浆	益脾和胃、补虚益气	46
高粱糊	补养肠胃、止泻理气	46
燕麦芝麻豆浆	增强体质	48
燕麦核桃豆浆	增强记忆、调节血脂	48
燕麦小米豆浆	消食助眠	49
燕麦花生糙米糊	补中益气、改善血液循环	49