

家常

好粥道

瑞雅 编著

五谷杂粮养生经



精心打造全方位滋补粥膳
详细分类一目了然，养生要则一点即透
食材推荐一应俱全，滋补功效一步到位

家庭保健养生必备秘籍

五谷好粥百吃不腻
功效分析实用贴心

引荐食材丰富美味
营养相宜老少皆益

不变的莹润口感令人垂涎



爆红料理
MOST
POPULAR



精心熬制
百样滋补
养生粥品



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

家常

好粥道

五谷杂粮养生经



瑞雅
编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

家常好粥道：五谷杂粮养生经 / 瑞雅编著. -- 北

京：中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2749-6

I. ①家… II. ①瑞… III. ①杂粮-粥-食谱 IV.

①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第180925号

家常好粥道：五谷杂粮养生经

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2749-6
定价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

contents

第一章 五谷杂粮 学问多

- 2 关于五谷杂粮
- 3 小五谷大功效
- 4 煮好粥有妙招
- 8 养体质喝对粥

第二章 五谷杂粮 花花世界

12 谷类

- | | |
|-------|-------|
| 12 大米 | 19 薏米 |
| 13 小米 | 20 高粱 |
| 14 玉米 | 21 荞麦 |
| 15 红米 | 22 燕麦 |
| 16 黑米 | 23 小麦 |
| 17 糯米 | 24 大麦 |
| 18 紫米 | |

25 豆类

- 25 黄豆
- 26 黑豆
- 27 绿豆
- 28 红豆
- 29 豌豆
- 30 蚕豆
- 31 白扁豆
- 32 花豆
- 33 刀豆

34 杂粮类

- 34 红薯
- 35 核桃
- 36 杏仁
- 37 腰果
- 38 莲子
- 39 黑芝麻
- 40 栗子

第三章 五谷熬粥 花样多

42 蔬菜粥

- 42 白菜粥
- 43 什锦鲜蔬粥
- 43 葱香茄子粥

44 咸香马齿苋粥
44 葱香苦瓜蓉粥
45 黄瓜珍珠米粥
45 芋香银耳粥
46 莲藕麦片粥
46 大米萝卜粥
47 西红柿桂花粥
47 松蘑大米粥
48 笋尖鲜香菇粥
48 黑木耳芹菜粥
49 鲜香菇冬瓜粥
49 咸香黄花粥
50 南瓜百合粥
50 山药南瓜粥

51 水果粥

51 西红柿山楂粥
52 猕猴桃蜜枣粥
52 草莓糯米粥
53 芒果枸杞粥
53 红枣雪梨粥
54 樱桃桂花粥
54 金橘薏米粥
55 木瓜枸杞子粥
55 薏米甜橘粥
56 桂圆粥
57 杂果冰粥
57 山楂陈皮粥
58 鸭梨甜粥
58 水果面包粥

59 海鲜粥

59 双鲜粥
60 虾仁草菇粥
61 墨鱼珍珠粥
61 鲑鱼鲜香菇粥
62 鳕鱼蛋粥
63 文蛤粥
64 葱香虾仁粥
64 牡蛎鸭蛋粥
65 鱼片糙米粥
65 蟹肉粥

66 肉粥

66 生滚猪蹄粥
67 咸香鸡肉粥
68 兔肉粥
68 鸡翅粥
69 椒香鸽肉粥
70 鹌鹑大米粥
70 胡萝卜羊肉粥
71 乌鸡葱香粥
71 鸡腿葱白粥
72 羊肉粥
73 排骨生菜粥
74 皮蛋瘦肉粥
74 咸味脊肉大米粥

75 药膳粥

75 枸杞子大米粥
76 菊花红糖粥
77 夜交藤小米粥

77 泽泻甜粥
78 党参山楂黑米粥
78 益母地黄粥
79 茯苓黑芝麻粥
79 红豆白茯苓粥
80 麦冬大米粥
80 鸡内金薏米糊粥
81 薄荷冰糖粥
81 清香枸杞子粥
82 天门冬大米粥
82 人参黄芪粥

第四章

顺时滋补 更养人

84 春季

84 紫米核桃粥
85 鲜果燕麦粥
85 小米核桃粥
86 菠菜双菇粥
87 莲藕咸粥
87 艾叶炮姜粥
88 奶香花生粥
88 奶香麦片粥
89 黑芝麻花生粥
89 草莓豌豆双米粥

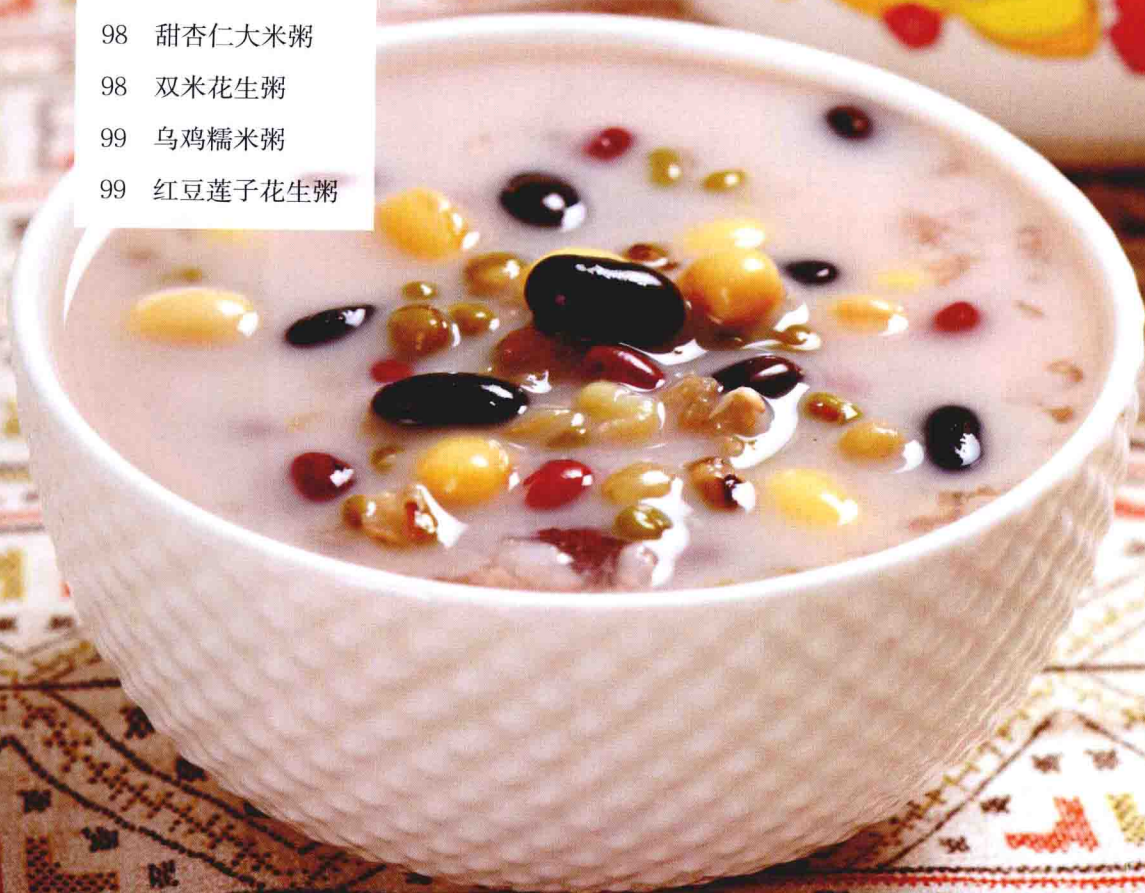
90 夏季

90 双色薏米粥
91 绿豆粥
91 双米粥

- 92 双米红豆粥
- 92 莲子百合粥
- 93 白扁豆大米粥
- 93 燕麦枸杞粥
- 94 山药糙米甜粥
- 94 苹果粥

95 **秋季**

- 95 茯苓红枣豆粥
- 96 山楂红豆粥
- 96 山药杏仁枸杞粥
- 97 杏仁双米粥
- 97 红豆双米粥
- 98 甜杏仁大米粥
- 98 双米花生粥
- 99 乌鸡糯米粥
- 99 红豆莲子花生粥



100 冬季

- 100 松仁枸杞粥
- 101 荷叶甜粥
- 101 山药糯米粥
- 102 党参粥
- 102 红薯莲子粥
- 103 牛蒡粥
- 104 黄豆红枣粥
- 104 润肤粥

第五章 喝粥喝出好身体

106 养心

- 106 红枣小麦粥
- 107 燕麦豆浆粥

- 107 玉米楂粥
- 108 核桃枸杞粥
- 108 花生紫米粥
- 109 百合莲子粥
- 109 莲子薏米粥
- 110 红薯粥
- 110 葛根粥
- 111 双子山药粥
- 111 豌豆红薯粥

112 润肺

- 112 百合粥
- 113 百合糯米粥
- 113 白果枸杞甜粥
- 114 桂圆冰糖粥
- 114 白果麦片粥

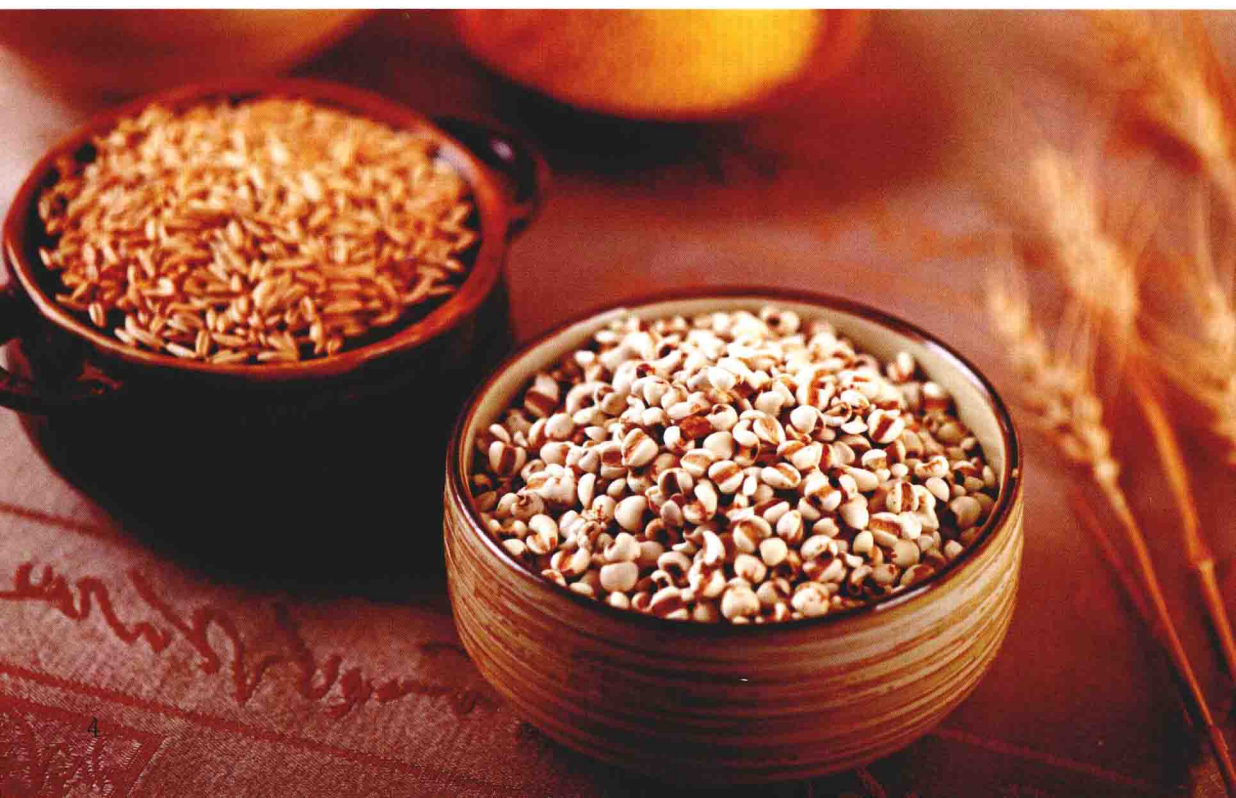
- 115 银耳小米粥
- 115 雪梨川贝粥
- 116 绿豆杏仁大米粥
- 116 绿豆冰糖粥
- 117 桂圆红枣粥

118 补肾

- 118 人参乌鸡粥
- 119 香甜小米粥
- 119 韭黄海米粥
- 120 豆浆小米粥
- 120 黑米红豆粥
- 121 韭菜糯米粥
- 121 海参粥

122 清热去火

- 122 蜂蜜山药粥



123 西瓜皮咸粥

123 金银花大米粥

124 干贝冬瓜丝粥

124 败火水果粥

125 小米面绿豆粥

125 薏米菱角粥

126 苋菜鲤鱼粥

126 燕麦绿豆粥

127 美容养颜

127 蜂蜜菊花枸杞粥

128 南瓜糯米粉粥

128 红枣阿胶粟米粥

129 荔枝大米粥

129 绿豆猪肝粥

130 沙参米粥

130 紫薯粥

131 养颜羊骨粥

131 福圆粥

132 芦荟香蕉粥

132 鲜菇小米粥

133 提高免疫力

133 油菜咸粥

134 鲜香菇肉丝油菜粥

135 油菜大米粥

135 乳酪粥

136 减肥瘦身

136 红薯糯米粥

137 燕麦红薯粥

137 双豆山楂枣粥

138 双米罗汉果粥

138 三色大米粥

139 芹菜猪肉粥

140 苍术猪肝粥

140 大米蜂蜜粥

141 瘦身蒜粥

141 荞麦薏米粥

142 益气养血

142 紫米南瓜粥

143 红枣燕麦益气粥

143 花生红豆粥

144 南瓜薏米粥

144 芹菜鸡丝粥

145 什锦南瓜粥

145 红枣小米粥

146 糯米补血粥

146 紫米山药粥

147 小米花生红豆粥

147 双色豆粥

148 健脾益胃

148 大米红枣粥

149 冰糖银耳粥

149 莲藕大米粥

150 山药糙米粥

150 土豆胡萝卜粥

151 红枣莲子粥

151 蔬菜蛋粥

152 山药薏米粥

152 骨汁小米粥

153 茯苓姜汁粥

153 姜枣核仁粥

154 畅通肠道

154 大米柏子仁粥

155 清香鲜葵粥

155 郁李仁大米粥

156 芝香柏仁粥

156 枸杞首乌粥

157 薏米粥

157 香甜麻子仁粥

158 香蕉糯米粥

158 五谷什锦粥

第六章

营养粥膳 滋补全家

160 爷爷、奶奶

160 牛肉洋葱粥

161 山药西红柿粥

161 香煎鸭肉粥

162 奶香菜粥

163 芝麻蜂蜜粥

163 燕麦南瓜粥

164 莲子糯米粥

165 面包菠菜粥

165 芹菜牛肉粥

166 爸爸、妈妈

166 牡蛎皮蛋粥

167 南瓜银耳粥

167 红枣紫米粥



168 燕麦胡萝卜粥

168 牛奶甜粥

169 芡实莲子粥

169 肉苁蓉羊肉粥

170 锁阳姜片粥

170 豇豆排骨粥

171 准妈妈

171 牛奶燕麦粥

172 鲤鱼安胎粥

172 葱香胡萝卜粥

173 蜂蜜苹果粥

173 黑芝麻大米粥

174 核桃仁粥

174 山药枸杞粥

175 产妈妈

175 小米红糖粥

176 猪肉莴苣粥

176 阿胶红枣大米粥

177 飘香黄豆猪蹄粥

178 菠菜猪血粥

178 丝瓜鲢鱼粥

179 少年儿童

179 红枣薏米粥

180 鸡肉胡萝卜粥

180 鱼泥西红柿粥

181 红枣骨汤粥

182 豆粥

183 虾仁油菜粥

184 滑蛋牛肉粥

第一章

五谷杂粮

学问多



关于五 谷杂粮

不同时代所定义的五谷杂粮的内容都略有不同。如《黄帝内经》中的五谷指的是“大米、小豆、麦、黄豆、黄黍”；在《孟子·滕文公》中指的五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”；佛教祭祀时所用的五谷为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”。李时珍在《本草纲目》中记载的谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。现在，通常说的五谷杂粮，它的范围可以延伸到五谷、豆、坚果、干果以及薯芋类食

物，即泛指各式各样能当粮食的作物。具体来说，它包括以下四类食物。

◎**五谷类**：小麦、大麦、稻米（大米、糯米、粳米）、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等。

◎**豆类**：黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、刀豆、花豆等。

◎**坚果、干果类**：杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、栗子、开心果、花生、葵花子、南瓜子、红枣等。

◎**薯芋类**：红薯、土豆、芋头、山药等。

五谷杂粮是我国人民的主食，在人们的食物结构中，谷物、米和面食类占了比较大的比例。“饭是百味之本”，《黄帝内经》认为饮食应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。营养金字塔学说认为，要达到膳食平衡，就要遵循“食物多样、谷类为主”的原则。

因此，人们的日常饮食应该在五谷杂粮的基础上，以果为助，以畜为益，以菜为充，辩证施食，配合互补。



小五谷 大功效

调控血糖

五谷杂粮中的膳食纤维进入胃肠后，会不断地吸收水分，然后膨胀成为胶状，这样可以增加食物的黏稠性，有效延缓身体对于葡萄糖的吸收。

膳食纤维在胃和肠道内吸水膨胀，还会使胃和肠道扩张，产生一种饱腹感，让大脑发出已经饱足的信号，从而抑制人体吃更多食物的欲望，以减少人体摄取更多的热量。膳食纤维还可以减少人体对糖的摄取，可防止饭后血糖急剧上升，对于控制血糖与调节血糖很有帮助。比如荞麦面、燕麦片、莜麦面、玉米、豆面、小米等糖分含量低，且富含膳食纤维，都是可以多食用的主食。另外，医学实验已经证实，燕麦、荞麦、大麦、扁豆等五谷杂粮，可明显改善和缓解糖尿病患者餐后的高血糖状态，减少血糖的高低波动和胰岛素的分泌，对于控制糖尿病患者的血糖有很好的功效。

疏通肠道

五谷杂粮中的膳食纤维吸水后能够膨胀，肠内容物体积增大，促使粪便变软、变松，并且能促进肠道的蠕动，缩短肠内容物通过肠道的时间，达到润肠通便的效果，这对于预防和改善便秘与痔疮等病症有很好的效用。

排毒养颜

首先，五谷杂粮具有明显的排毒效果，可有效清除体内的“垃圾”，同时保留身体必要水分，能够使身体的肌肤光滑

细嫩、身材匀称。爱美女士不必花费大笔费用就可以换来健康的美容美体效果。

降低胆固醇

五谷杂粮的热量低，而体积相对较大，在肠胃中滞留的时间比较长，可以吸附一些油脂，对于高血压患者而言，五谷杂粮无疑是他们的福音。以燕麦为例，研究发现，燕麦中含有丰富的膳食纤维，可以降低血液中胆固醇的含量，刺激肠道蠕动，排泄多余的胆固醇，从而维护动脉血管的流动顺畅和血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化，降低高血压。



煮好粥有妙招

煮粥的器具怎么选择

1 用五谷杂粮烹制粥膳时，应尽量使用稳定性较高的陶瓷器具或不锈钢制品等，尽量不要使用塑胶或铝制等容易氧化的器具。

2 基于高温糊化的“美味理论”，宜选用最能持久保温的锅具来煲粥，沙锅当然是最理想的。沙锅一般是由陶土和细沙等多种材料烧制而成的，有盖。煮粥要强调用小火，而沙锅的导热性相对较差，正适合煮粥。用沙锅煮粥，可使里面的食物一直处于温热状态而保持可口美味、原汁原味，让粥具有香、黏、滑的口感，而且煲出来的粥营养丰富且均衡。沙锅壁内有很多细小的孔隙，可以使很多食材的美味精华在熬煮的过程中释放到粥里，从而最大限度地保持了粥膳的营养。

煮粥的米怎么选择

1 **籼米**。一般为长椭圆或细长形，较白，透明度较差，吸水性强，胀性大，出饭率高。口感粗硬，易于消化吸收。

2 **大米**。米粒为椭圆形，透明度

高，表面光亮，吸水性差，胀性小，不如籼米易消化。

3 **小米**。由粟脱壳制成，颗粒较小，色泽均匀。

4 **糯米**。俗名叫江米。米质呈蜡白色，不透明或半透明状，吸水性和膨胀性小，熟后黏性大，常用其制作甜食或各种年糕。但较难消化和吸收，胃肠消化功能弱者不宜食用。

5 **薏米**。很多地方又称之为薏苡仁，是谷类粮食的一种，营养丰富。有祛湿功效。

如何辨别米的优劣

1 米的挑选应从不同颜色、干燥程度，以及是否有霉变等感官性状着手。优质米有光泽，米粒整齐，颗粒大小均匀，碎米及其他颜色的米极少。当把手插入米中时，有干爽之感。挑选时可捧起一把米，观察米中是否含有未成熟米（即无光泽、不饱满的米）、损伤米（虫蛀米、病斑米和碎米）、生霉米（米表面生霉，但没完全霉变）。同时，还应注意米中是否有杂质。

2 在挑选精白米时还要看含黄粒米多少。黄粒米也称黄变米，含有许多真菌毒素，其中的黄曲霉毒素已被证实对人体有致癌作用，因而不能食用。

3 陈米是储存时间过长的米。其外观质量差，色泽发暗，黄粒米较多，有糖酸气味，米香味已减弱或消失。此种米煮熟后，黏性下降，米粒组织结构松散，食用时无鲜米的香气。

煮粥的正确步骤是怎样的

1 浸泡。煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，不但节省煮粥的时间，而且粥煮出来口感好。由于制作粥膳的材料多为五谷杂粮，而其中的谷类、豆类含有较多的膳食纤维，如果在烹调前不用水浸泡一段时间，粥便不容易软烂，吃的时候口感会较硬，不易入口。而在浸泡后烹调，则会使营养更容易被人体吸收、消化。在浸泡豆类时，最好用自来水，浸泡过豆类后的水可能会含有一些化学物质，应及时倒掉。在浸泡黑糯米时，其营养成分会溶于水，浸泡过后的水可以直接烹煮。浸泡后再煮还可使五谷杂粮内的营养活化，减少烹调时间。浸泡时间需视五谷杂粮的种类而定。

2 开水下锅。大家普遍认为，煮粥时应冷水下锅，而真正的行家里手却是用开水煮粥。因为用冷水煮粥容易糊底，而开水下锅就不会有此现象，而且比冷水熬粥更省时间。所以，如果你一直用冷水煮粥，以后就要改掉这一习惯。先将水烧热再将浸泡好的米倒入锅中，粥就不会糊底了。

3 调控火候。先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。即以大火烧水，小火煲粥，内行人称之为“大火攻，小火烘”。别小看火的大小转换，粥的香味正是由此而出。

4 适时搅拌。在煮粥时，搅拌是关键。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖以小火熬20分钟后，开始不停地搅动。注意：要顺着同一个方向搅，持续约10分钟，至呈黏稠状时出锅。煮粥时经常搅拌，不仅可以防止粥糊底，还可以让米粒更饱满、更黏稠。

5 滴油。煮粥放油更有讲究。即在粥煮开改小火煮约10分钟时，加入3~4滴植物油，就会使成品粥色泽鲜亮，而且入口特别鲜滑。

你知道淘米的正确方法吗

谷类外层的营养成分比里层要多，含有特别丰富的B族维生素和多种无机盐，而有些营养物质可以溶在水里。所以，在淘米时不要太过用力，否则会使米外层的营养物质随水流失。

另外，也不要用水淘米，这样做也会破坏其中的营养物质。一般情况下，可先把沙子等杂质挑出，然后再用清水淘洗两遍即可。

煮粥时应该怎么加水

煮粥时要一次加够水，中途不可另加水，否则会影响粥的质感和口感。另外，米和水的比例通常为1:10~12，煮出来的粥稠稀均匀，米水交融，粥味佳。如果粥中除米外，还加入了其他食材，可根据食材的耐熟度和量调整水的使用量。

煮粥时各种食材的正确下锅顺序

大多数人煮粥时习惯将所有的材料全部倒进锅里，其实这是一个误区。正确的顺序是先放慢熟的材料，后放易熟的材料，这样煮至所有材料熟透，粥汁的纯度和颜色才不会受到影响。比如，米和中药要先熬，蔬菜、水果要最后下锅。另外，香菜、葱末、姜末等调味用的香料，只要在起锅前撒上即可。

煮粥需要加高汤吗

高汤是决定一碗粥口感的基础，而用不同的高汤所熬出来的粥味道也各不相同，用高汤熬出的粥会更香醇！具体使用时，可先将各种材料处理好，再加入高汤与材料一起煮成粥即可。

煮粥可以放碱吗

有些家庭在煮粥、烧菜时有放碱的习惯，这样做确实可以使煮出来的粥软烂和黏稠，口感也较好。但是，这样做的结果往往也会导致米和菜里的营养大量损失，因为米、菜中的维生素B₁、维生素B₂和维生素C等营养物质都是喜酸怕碱的。维生素B₁在米和面粉中含量较多。在米里加碱熬成的粥，会使维生素B₁被破坏。维生素C能与碱发生反应，碱对它会起破坏作用。

煮粥放茶叶好不好

茶叶中含有丰富的营养成分和药物成分，含多种有机物和无机盐，这其中有些是人体所必需的。茶叶中的药物成分有生物碱、茶多酚和脂多糖类等，生物碱中的咖啡因能兴奋中枢神经，消除疲劳。将茶水与大米同煮成粥，具有较丰富的营养和特殊的茶香风味，还有消积化痰、除烦止渴、清热止痢的功效，可用来改善和缓解消化不良、口干烦渴等不适症状。

如何控制熬粥的时间和火候

在粥膳的制作过程中，米与水固然重要，但对煮制时间和火候的掌握也是关系粥膳

质量的一个关键因素。

1 熬粥时间长短要区别对待。熬粥时间长，米中的淀粉会被水解为糊精，有利于消化吸收，但是很容易引起血糖升高，因此对于糖尿病患者来说，最好不要喝熬煮时间长的粥。

2 对于其他正常人群，尤其是儿童及消化吸收能力较差的人来说，熬粥时间则越长越好，且基本上不存在营养素的丢失问题。

3 煮粥时一般应先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。

4 可根据不同的火候做成不同的粥。比如，用小火熬煮加进白果和百合的粥能够清热降火；用大火煮的各类肉粥，低油低脂，原汁原味，口感清新。

煮粥时如何防止溢水

在熬粥时往锅里加5~6滴植物油或动物油，就可避免粥汁溢锅了。用高压锅熬粥，先滴几滴食用油，开锅时粥汁就不会往外喷，比较安全。尤其需要提醒的是，用高压锅煮粥，水不可超过高压锅容量的2/3，否则容易外喷，非常危险。

如何用白米饭煮粥

用白米饭煮粥不仅快速而且方便，也可解决剩饭的问题。熬煮时的水量约为1碗饭加4碗水。

但与生米直接煮粥不同的是，用白米饭煮粥时，千万不要搅拌过度，以免整锅粥过于稠烂。



养 体 质

喝 对 粥

人的体质主要有9种，不同的粥品适合不同的体质。故而要了解自己的体质，然后根据自己的体质选择合适的粥品，这样有助于优化、改善自己的体质，让自己的身体时刻保持在最佳状态。

气 虚 体 质

◎**总体特征**：元气不足，以疲劳无力、气短、自汗等气虚现象为主要特征。

◎**形体特征**：肌肉松软不实。

◎**常见表现**：平常语音低弱，气短不想说话，容易疲劳，精神不振，容易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

◎**气虚质的养生原则**：气虚质者宜少食一些理气破气的食品，如山楂、佛手柑、槟榔、花椒、大蒜、白萝卜等。

◎**推荐的五谷杂粮**：糯米、大米、小米、大麦、黄豆、花生、蚕豆、刀豆、豇豆、豌豆、红豆等。

阳 虚 体 质

◎**总体特征**：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

◎**形体特征**：肌肉松软不实。

◎**常见表现**：平常怕冷，手足不温，饮食喜热，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

◎**阳虚质的养生原则**：阳虚质者进补以补阳温阳为主要原则，以帮助体内阳气的恢复。

◎**推荐的五谷杂粮**：山药、栗子、红枣、糯米等煮食的粥，不仅可暖身暖胃，还能补阳气。

阴 虚 体 质

◎**总体特征**：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

◎**形体特征**：体形偏瘦。

◎**常见表现**：手足心热，口燥咽干，舌红少津，脉细数。

◎**阴虚质的养生原则**：阴虚质者关键在补阴。因为在人体五脏之中，肝藏血，肾藏精，同居下焦，对于人体的阴液的恢复与维持有重要的作用。

◎**推荐的五谷杂粮**：绿豆、小麦、大米、小米、玉米、荞麦、黑芝麻等补阴清热的食品。