

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办 卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

孙树侠 著

喝对了粥 就是大补

HEDUILEZHOU
JIUSHIDABU



熬制一碗暖心粥，给家人一个好身体
粥，不仅是用来填饱肚子，更能用来养生



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

大豆油墨印刷，安全无毒，绿色环保



厨房里的养生系列

喝对了粥 就是大补

孙树侠 著



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

喝对了粥就是大补 / 孙树侠著. -- 北京: 中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2423-5

I. ①喝… II. ①孙… III. ①粥 - 食物养生 - 食谱
IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067485号

喝对了粥就是大补

孙树侠 著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/24
印张	6
字数	100千字
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2423-5
定价	29.90元

社址	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
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



前言

现如今，不仅越来越多的老年人开始注重养生问题，就连年轻人也开始注重起来。提到养生，我们就不能不说到粥膳，“粥”被誉为第一补人之物，也是我们最常食用的一种饮食方式。而且，粥的最大好处就是，配方可以多种多样，合理搭配，营养全面。比如，蔬菜、水果、肉类、海鲜、干果等都可以放到粥中，不仅味道鲜美，而且食疗的效果非常显著。

《喝对了粥就是大补》是厨房里的养生系列丛书之一，该系列丛书还包括《家常便饭吃对了就是大补》和《喝对了汤就是大补》。

《喝对了粥就是大补》是中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授精心之作，按照人的体质分类法，详细解读不同体质的人群如何制作和选择适宜的粥膳。还按照“因时制宜、因地制宜”的原则，介绍了在不同的季节人们应该如何选择粥膳。

另外，这本书还介绍了一些常见病的粥膳食疗法，可以说这是一本家庭食疗、养生的工具书，对家庭的所有成员都适用。

归纳起来，这本书主要有以下特点：

1.分类合理，食疗保健内容一目了然。这本书的粥膳基本上涵盖了我们在日常生活中的饮食所需，能够让您按照自己和家人的需求，根据不同的体质人群、不同的脏腑、不同的季节以及不同的常见疾病等，选择合适的粥膳。

2.详细介绍了食材功效、食材选购、食材食法，让您可以举一反三，融会贯通，不仅可以做出书中介绍的粥膳，还能够尝试DIY，熬制出更适合自己的身体和口味的粥膳。

3.精选的粥膳图片让您一看就有自己动手尝试的欲望。同时，每款粥都有详细的制作步骤，易学易做。



目录

contents



第1章

辨清体质喝对粥

“健康是福利，人人都应该享受。”——孙树侠

气虚体质者的滋补粥 / 2

山药白扁豆粥 / 2

葡萄枣杞糯米粥 / 4

阴虚体质者的滋补粥 / 6

莲子粥 / 6

榛子枸杞子粥 / 8

阳虚体质者的滋补粥 / 10

韭菜粳米粥 / 10

杏仁大枣粥 / 12

血瘀体质者的滋补粥 / 14

茄子肉粥 / 14

川芎薏苡仁粥 / 16

痰湿体质者的滋补粥 / 18

车前子山药粥 / 18

南瓜粥 / 20

气郁体质者的滋补粥 / 22

橘皮粥 / 22

黑芝麻大枣粥 / 24

特禀体质者的滋补粥 / 26

胡萝卜粥 / 26

阳盛体质者的滋补粥 / 28

白萝卜粥 / 28

大蒜粥 / 30

第2章

调补脏腑喝对粥

“健康是一种素质，素质就有待不断提高。”——孙树侠

安神养心滋补粥 / 32

二米红枣粥 / 32

苹果牛奶粥 / 34

滋阴润肺滋补粥 / 36

杏仁莲子粥 / 36

绿豆西瓜粳米粥 / 38

平肝降火滋补粥 / 40

地骨皮粥 / 40

燕麦金枪鱼粥 / 42

养精固肾滋补粥 / 44

核桃芝麻粥 / 44

核桃山药粥 / 46

调补脾胃滋补粥 / 48

大麦牛肉粥 / 48

土豆粥 / 50

第3章

一年四季喝对粥

“健康是一种资源，凡是资源都要经营管理。”——孙树侠

春季喝粥，温补阳气 / 52

绿豆李子粥 / 52

芹菜粥 / 54

夏季喝粥，清火祛湿 / 56

西瓜粥 / 56

绿豆小米粥 / 58

秋季喝粥，滋阴润燥 / 60

玄参苦瓜粥 / 60

豆浆粥 / 62

冬季喝粥，补气暖身 / 64

黑米粥 / 64

鳝鱼香菜粥 / 66

第4章

强健身体喝对粥

“健康是财富，财富就不能浪费。”——孙树侠

强壮肌肉 / 68

大米豇豆粥 / 68

双豆花生红枣粥 / 70

消除疲劳 / 76

牛奶大米粥 / 76

山药黑豆粥 / 78

增强免疫力 / 72

百合大米粥 / 72

枸杞子荞麦糊 / 74



第5章

美容养颜喝对粥

“健康是和谐社会的基础，社会需要健康人去建筑。”——孙树侠

润肤养颜 / 80

樱桃银耳粥 / 80

松子大米粥 / 82

防皱抗衰 / 88

油菜大米粥 / 88

乌鸡葱白粥 / 90

祛斑美白 / 84

薏苡仁牛奶粥 / 84

橘子山楂粥 / 86

明眸亮眼 / 92

鸡肝大米粥 / 92

二米桂圆粥 / 94



丰胸美乳 / 96

花生猪蹄粥 / 96

银耳木瓜粥 / 98

纤体塑身 / 100

生姜红枣粥 / 100

薏苡仁芸豆粥 / 102

胡萝卜蛤蚧粥 / 104

第6章

防病祛疾喝对粥

“健康应与财富同在，事业同在。”——孙树侠

高血压 / 106

葛根小米粥 / 106

黄豆苹果粥 / 108

高血脂症 / 110

红小豆薏苡仁粥 / 110

海带绿豆粥 / 112

糖尿病 / 114

菊芋粥 / 114

玉米面糊 / 116

贫血 / 118

阿胶白皮粥 / 118

猪血鲫鱼粥 / 120

心烦失眠 / 122

鹌鹑枸杞子粥 / 122

猪心粥 / 124

消化不良 / 126

菠萝粥 / 126

桑葚藕粉糊 / 128

便秘 / 130

香蕉奶糊 / 130

红薯大米粥 / 132

月经不调、痛经 / 134

黑糯米粥 / 134

益母草煮鸡蛋 / 136

第1章

辨清体质喝对粥



“健康是福利，
人人都应该享受。”

——孙树侠



气虚体质者的滋补粥

气虚体质的人主要表现为：1.非常容易感冒；2.性格内向不爱动；3.稍微运动就出汗；4.舌质胖淡、舌苔白痕。

气虚体质者一般应选择健脾益气的食品，如小米、粳米、糯米、扁豆、菜花、胡萝卜、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼等。

山药白扁豆粥

原料

山药100克，白扁豆60克，大米60克

做法

- 1.山药去皮切块。
- 2.大米与白扁豆入锅，加水熬煮至将熟；放入山药煮至熟透即可。

功效

益气养阴，健脾化湿，固肾益精。



白扁豆食法要略

- 1.白扁豆既可以作为豆荚食用，也可以剥皮吃豆子。
- 2.白扁豆必须熟透才可食用，否则会引起中毒反应。
- 3.白扁豆不可多食，否则会引起胃腹胀痛。

孙树侠话粥膳

山药和白扁豆的完美结合，让这款粥的滋养、补虚功效发挥到了极致。中医认为，白扁豆有滋阴养胃、补脾益气、化湿祛暑等功效，还能提高人体的免疫力。因此，我建议气虚体质的朋友每天可以多喝此粥。

孙树侠话食材

【扁豆】

茎蔓生，小叶披针形，花白色或紫色，荚果长椭圆形，扁平，微弯。

味甘，性温，无毒。补养五脏，止呕吐。长久服食，可使头发不白，还可解一切草木之毒。



扁豆+大枣：治疗百日咳。

扁豆+鸭肉：滋阴补虚，养胃益肾。



扁豆+柑橘：易导致高钾血症。

如何选购白扁豆

1.市场上的白扁豆，一种是供蔬菜食用的嫩扁豆荚，因荚色不同，可以分为白扁豆、青扁豆、紫扁豆。一般以白扁豆为佳，其豆荚肥厚肉嫩，清香味美。另一种是供主食或药用的，主要食用干种子。干种子有白色、黑色、褐色或带花纹的几种。各种不同的种子有不同的营养保健功用，应根据用途挑选。

2.食用的白扁豆，应选择荚皮光亮、肉厚不显籽的嫩荚为宜；若荚皮薄、籽粒显、光泽暗则已老熟，只能剥籽食用。

葡萄枣杞糯米粥

原料

葡萄干20克，枸杞子10克，红枣10颗，糯米60克，冰糖适量。

做法

1. 红枣去核。
2. 将糯米入锅，加水烧开后，放入葡萄干、红枣、枸杞子、冰糖，用小火熬煮成粥。

功效

补益气血，健脾养胃，生津除烦，养心安神。



孙树侠话粥膳

我需要提醒大家的是，制作这款粥的时候一定要把红枣的枣核去掉，因为我之前接触过这样一些患者，他们在喝粥的时候枣核卡在了喉咙里，易发生危险。

糯米食法要略

1. 糯米不宜做主食，比较适合做糕点和小吃类食物，还可用于酿酒。
2. 一次不可吃得过多，因为糯米难以消化，儿童最好少吃。
3. 糯米性温，质黏滞，阴虚内热者不宜食用。

孙树侠话食材



【糯米】

含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气，健脾养胃，止虚汗的功效，对食欲不佳，腹泻有一定缓解作用。



糯米+葡萄干：补气
补虚。

糯米+山药+黑芝麻：
健脾养胃，补益肝肾。



糯米+苹果：消化不良。

如何挑选糯米

我们应该选择米粒较细长，颗粒均匀，颜色白皙，有米香，无杂质的。如果碎粒很多，颜色发暗，混有杂质，闻不到糯米特有的清香味，说明糯米存放的时间过久，不宜选购。

糯米的储存方法

糯米保存的方法和保存大米的方法是一样的，可以放在干燥、密封效果好的容器内，还要放置在阴凉处保存。

阴虚体质者的滋补粥

阴虚体质的人主要表现为：1.经常口渴，喉咙干；2.容易失眠，头昏眼花，心烦气躁，脾气差；3.皮肤枯燥无光泽、形体消瘦等；4.舌红少苔。

阴虚体质者宜多吃清补类食物和甘凉滋润、生津养阴的食品，忌吃辛辣刺激性、温热香燥和煎炸炒爆的食物。

莲子粥

原料

大米50克，莲子30克。

做法

1.将莲子洗净，用温水浸泡5个小时，备用。

2.将大米淘洗干净后与莲子一起倒入锅中，加水，小火熬煮成粥即可。

功效

养心安神，补虚损，强筋骨。



如何挑选大米

1.看：新米的色泽呈现透明玉色状，未熟粒米可以看见青色；新米两端的颜色呈乳白色或淡黄色，而陈米两端的颜色较深或者是咖啡色。

2.闻：新米有一股浓浓的清香味，陈米少清香味，存放了一年以上的陈米只有米糠味，没有清香味。

孙树侠话粥膳

这款粥具有健脾补肾，利尿消肿的功效。适用于脾虚食少、便溏、乏力、肾虚尿频、遗精、心虚失眠、健忘、心悸等症，非常适合病后体弱者食用，也可作为保健强身的食疗方。

孙树侠话食材

【大米】

味甘性平，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，被誉为“五谷之首”，是中国的主要粮食作物。



大米+杏仁：辅助治疗
痔疮、便血。

大米+绿豆：清热解
毒、利尿消肿、润喉止渴。



大米+蜂蜜：易引起
胃疼。

大米食法要略

1. 优质的大米颗粒整齐，富有光泽，干燥无虫，无沙砾、米灰及碎米，闻起来有清香味。
2. 大米适合蒸着吃，不适合做捞饭，因为捞饭会损失大量的维生素，煮粥时放碱也会损失维生素。
3. 大米中的糙米比精米更有益于糖尿病患者食用，因为只有糙米才保留着大米的精华——胚芽，而精米在加工的过程中，胚芽、矿物质、膳食纤维等营养精华会流失，因此糖尿病患者要糙米、精米搭配起来吃，以保证营养平衡。
4. 精米和小米等粗粮掺在一起做成米饭，能够延缓餐后血糖上升的速度。
5. 大米适合跟瘦肉、菠菜、马齿苋、萝卜、绿豆、山药等一起做粥吃。

榛子枸杞子粥

原料

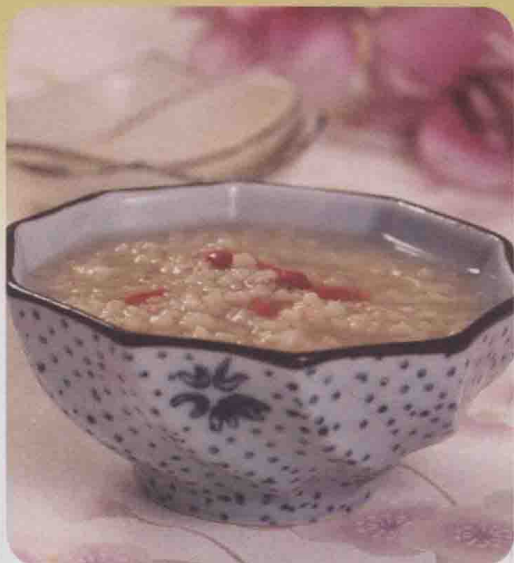
榛子仁30克，枸杞子15克，粳米50克。

做法

- 1.将榛子仁捣碎，备用。
- 2.将捣好的榛子仁与枸杞子一同加水煎汁，去渣后与粳米一同用小火熬成粥即成。

功效

养肝益肾，明目丰肌。



孙树侠话粥膳

这款粥的做法相对简单方便一些，而且做起来时间也比较短。榛子和粳米的巧妙搭配，让二者的营养可以更充分地发挥出来，突出了这款粥膳的补益功效。

榛子的食法要略

- 1.榛子吃法很多，如炒、做菜、做包子或西点的馅料，还可做成羹。
- 2.吃榛子应细嚼慢咽，否则容易滞气，而且难以消化。
- 3.榛子含有丰富的油脂，因此，胆功能严重不良、泄泻便溏者不宜吃榛子。