



家常主食

养生饭

杨力教授教你吃好主食享健康

杨力主编
——中国中医科学院教授、博士生导师
——中央电视台《百家讲坛》特邀专家

200种人气主食分步图解
让家人从此爱上回家吃饭
滋养五脏、增强食欲
暖心暖胃、缓解压力

随书附赠
家常美味豆浆
全彩小册子

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



杨力
主编

——中国科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

家常主食 养生饭



图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食养生饭 / 杨力主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3775-1

I. ①家… II. ①杨… III. ①主食 - 食谱 IV.

①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 204639 号

家常主食养生饭

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 李莹肖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 14
字 数 300 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3775-1
定 价 29.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS



巧妇难为无米之炊

主食食材知多少

小麦 除烦润燥，养心健脾

燕麦 “三低”的高档补品

荞麦 有益消化的“三角米”

大米 营养全面的“五谷之首”

小米 老幼妇孺咸宜的“黄金米”

薏米 既能养颜又能防癌

10 **糯米** 补中益气的滋补米 16

11 **玉米** 当之无愧的第一黄金主食 17

12 **黑米** 增强免疫力的“黑珍珠” 18

13 **高粱** 和胃健脾的高价杂粮 19

14 **红豆** 滋养心脾的红饭豆 20

15 **绿豆** 清热消暑第一豆 21

黄豆 氨基酸齐全的超级大豆 22

黑豆 不逊色于肉类的高蛋白食物 23

红薯 抗癌护心的长寿食品 24



心急吃不上热豆腐

各类主食制作步骤详解

调制面团 面食制作的核心步骤 26

调制馅料 包子和饺子的核心步骤 35

米的处理 米饭和粥的核心步骤 37



醇香面食

健脾补胃最养人

馒头 帮你对抗疲劳、缓解压力 44

小窝窝头 防止便秘 47

玉米面枣糕 延缓衰老 48

花卷 缓解脾胃不佳、烦躁厌食 50

葱油花卷 健脾开胃 52

面条 易于消化吸收，改善贫血 53

炸酱面 补充体力，提高食欲 55

面饼 养胃护胃好消化 56

葱油饼 提高食欲 57

包子 营养全面又美味 58

猪肉大葱包 滋阴润燥 60

饺子 不同馅料给你不同滋养 62

钟水饺 鲜嫩又补虚 64

馄饨 暖心又暖胃的人气美食 66

鸡肉虾仁馄饨 补肾健体 66

烧卖 玲珑可爱、营养全面 68

玉米鲜虾烧卖 增强免疫力 68

玉米芹菜水晶烧卖 调节血压 70

专题 搭配养生菜与饮品，
让主食不再孤单 71

草菇烩豆腐 增强免疫力 71

清蒸带鱼 调节血脂 71

菌菇丝瓜 防癌抗癌 72

微波麻辣豆腐 增强免疫力 72

西蓝花芝麻汁 改善便秘 73

橙子葡萄柠檬汁 保护心血管 73

清蒸冬瓜球 减肥排毒 74

凉拌竹笋 促进肠道蠕动 74

清香米食

百变花样，有滋有味

炒饭 低调而有内涵的花样主食

鸡蛋炒饭 补充多种氨基酸

酱油炒饭 调节血脂水平

盖浇饭 色香味俱全的家常美食

石锅拌饭 滋养五脏

咖喱牛肉盖浇饭 开胃，抗癌

粽子 端午节不可缺席的传统米食

红豆粽子 补血护心

紫米小枣粽子 养肾补血

76 **年糕** 改善食欲的节令食品 84

76 韩式辣炒年糕 补中益气，增强食欲 85

77 **米线、米粉** 人气最旺的特色米食 86

78 牛肉丝炒粉 补充体力，改善食欲 86

78 过桥米线 补充维生素 87

79 **汤圆** 健脾补虚的节日必备甜品 88

80 腰果汤圆 健脾开胃，润肠通便 89

81 蒸豆沙圆子 补中益气，健脾养胃 90

82

家常美味养生粥

滋补祛病而不伤正气

油条菜粥 滋养五脏

银耳大米粥 滋阴润肺

红豆二米粥 补血养胃

葡萄干醪糟粥 补气血，暖胃生津

黄豆大米粥 降脂减肥

芹菜香菇粥 辅助降血压

草菇鱼片粥 调理肠胃

莲子绿豆粥 防暑消热

蜂蜜雪梨粥 降火生津

皮蛋瘦肉粥 改善贫血症状

苹果麦仁粥 防治便秘

菠萝粥 止渴生津

小米红枣粥 补血安神

92 桂花栗子粥 延年益寿 101

93 姜汁鲜藕粥 促进血液循环 101

93 香菇玉米粥 促进食欲 102

94 紫米杂粮粥 滋阴补肾 102

95

95

96

97

97

98

99

99

100



补益五脏的养生主食

主食不主，五脏受苦

养心主食 激发心脏活力

牛奶馒头 减轻心脏疲劳

虾肉水饺 保护心脏健康

燕麦南瓜粥 预防冠心病

护肝主食 给肝脏排排毒

燕麦圆白菜粥 调节肝脏代谢

玉米楂绿豆大米粥 帮助肝脏排毒

玉米面发糕 预防脂肪肝

健脾主食 向脾胃要健康

杂米香菇粥 调理脾胃、改善便秘

三合面发面饼 调理脾胃虚弱

104 益肺主食 清肺热、美容颜 116

105 葱香糯米卷 养肺止咳 117

106 南瓜薏米饭 调理肺热 118

107 黄芪山药薏米粥 利水除湿，补气润肺 119

108 补肾主食 养肾就是养命 120

109 松仁紫米粥 强身补肾 121

110 黑米红枣粥 滋阴补肾 122

111 黑芝麻山药粥 护心补肾 122

112

113

114

常见病主食调养

这就是回家吃饭的智慧

感冒 红薯、绿豆帮你忙

绿豆菜心粥 预防风热感冒

红薯糙米饭 提高免疫力

家常炒饼 清热解暑

便秘 糙米、红薯帮你忙

糙米南瓜饭 促进排便

豆芽荞麦面 缓解便秘

芋头红薯粥 促进肠道蠕动

124 贫血 红豆、紫米帮你忙 132

125 核桃仁紫米粥 健脾补血 133

126 芝麻汤圆 防治贫血 134

127 胃炎 小麦、小米帮你忙 135

128 南瓜鸡蛋煎饼 保护胃黏膜 136

129 山药枸杞粥 补脾养胃 137

130

131

失眠 糯米、小米帮你忙

菊花绿豆粥 平肝降火

奶黄包 缓解心理压力

更年期症状 燕麦、红薯帮你忙

牛奶燕麦粥 预防骨质疏松

小米黄豆面煎饼 养胃安眠

痛风 薏米、糯米帮你忙

玉米红豆饭 去水肿，减肥

糯米饼 缓解痛风症状

薏米百合红枣粥 改善痛风，去水肿

138 **高血压** 绿豆、燕麦帮你忙

139 薏米粥 扩张血管助降压

140 凉拌燕麦面 降低动脉血压

142 韭菜豆渣饼 降血压，防便秘

143 **糖尿病** 荞麦、玉米帮你忙

144 黑米面馒头 防止餐后血糖上升过快

146 荞麦双味菜卷 控制血糖

147 **血脂异常** 绿豆、燕麦帮你忙

148 海带绿豆粥 降脂，去火

149 红薯玉米粥 减肥降脂

150

151

152

153

154

155

156

158

159

160

Part

8

世界美食诱惑

给餐桌加点异域风情

牛肉比萨 调养五脏

三文鱼寿司 调节胆固醇水平

鱿鱼寿司 促进骨骼发育和造血

巧克力奶油慕斯 及时补充能量

巧克力曲奇饼干 提供充足热量

162 番茄鲜虾意面 调节血压，开胃

163 奶香口蘑面包 有益肝脏健康

163 总汇三明治 开胃消食

164 印度飞饼 快速补充能量

164

165

166

167

168



杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

家常主食 养生饭



图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食养生饭 / 杨力主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3775-1

I. ①家… II. ①杨… III. ①主食 - 食谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 204639 号

家常主食养生饭

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 李莹肖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 14
字 数 300 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3775-1
定 价 29.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



要强体质，必先吃好主食

常言道：“人是铁，饭是钢。”足见饭是多么的重要。主食是一顿饭的主要成分，而主食的主要成分是五谷，五谷指稻、黍、稷、麦、菽。《黄帝内经》对五谷的评价很高，誉之曰：“五谷为养。”原文是“五谷为养，五菜为充，五果为助，五畜为益”，就是把五谷放在了肉、菜、果的前面，认为五谷是人体能量、营养的主要来源。按中医的话讲，五谷的主要功能是养气，人活一口气，百病生于气，足见主食的重大意义。

吃好饭主要是吃好主食，但要吃好主食，又必先做好主食，就是说，做好主食才能享受美食，也才能健身强体。对此，中国人创造和积累了许多美食方法，遍布全国各地。

本书就为大家展示了中国众多的主食巧做，真可谓一本主食大全，包括各种面、饺、包、饼、粥……的巧做及美食营养评价。全书图文并茂，花样翻新，旨在教大家做好既营养又美味的主食。愿广大读者受此书的启发做好主食，更爱吃主食。

最后，祝广大读者朋友身体健康，活到100岁！

杨力

2014年10月

北京

要强体质，必先吃好主食

序

常言道：“人是铁，饭是钢。”足见饭是多么的重要。主食是一顿饭的主要成分，主食的主要成分是五谷，五谷指稻、黍、稷、麦、菽。《黄帝内经》对五谷的评价很高，誉之曰：“五谷为养。”原文是“五谷为养，五菜为充，五果为助，五畜为益”，就是把五谷放在了肉、菜、果的前面，认为五谷是人体能量、营养的主要来源。按中医的话讲，五谷的主要功能是养气，人活一口气，百病生于气，足见主食的重大意义。

可见，吃好饭主要是吃好主食，但要吃好主食，又必先做好主食。就是说，做好主食才能享受美食，也才能健身强体。对此，中国人创造和积累了许多美食方法，遍布全国各地。

本书展示了中国众多的主食巧做，真可谓主食是食的大全，包括各种面食、饺子、包子、饼……的巧做及美食营养评价。全书图文并茂，花样翻新，旨在教大家做好既营养又美味的主食。愿广大读者受此书的启发做好主食，更爱吃主食。

最后，祝广大读者朋友身体健康，活到100岁！

杨力
2014.10月
北京

目录

CONTENTS



巧妇难为无米之炊

主食食材知多少

小麦	除烦润燥，养心健脾	10	糯米	补中益气的滋补米	16
燕麦	“三低”的高档补品	11	玉米	当之无愧的第一黄金主食	17
荞麦	有益消化的“三角米”	12	黑米	增强免疫力的“黑珍珠”	18
大米	营养全面的“五谷之首”	13	高粱	和胃健脾的高价杂粮	19
小米	老幼妇孺咸宜的“黄金米”	14	红豆	滋养心脾的红饭豆	20
薏米	既能养颜又能防癌	15	绿豆	清热消暑第一豆	21
			黄豆	氨基酸齐全的超级大豆	22
			黑豆	不逊色于肉类的高蛋白食物	23
			红薯	抗癌护心的长寿食品	24



Part

2

心急吃不上热豆腐

各类主食制作步骤详解

调制面团 面食制作的核心步骤 26

调制馅料 包子和饺子的核心步骤 35

米的处理 米饭和粥的核心步骤 37



Part

3

醇香面食

健脾补胃最养人

馒头 帮你对抗疲劳、缓解压力

小窝窝头 防止便秘

玉米面枣糕 延缓衰老

花卷 缓解脾胃不佳、烦躁厌食

葱油花卷 健脾开胃

面条 易于消化吸收，改善贫血

炸酱面 补充体力，提高食欲

面饼 养胃护胃好消化

葱油饼 提高食欲

包子 营养全面又美味

猪肉大葱包 滋阴润燥

饺子 不同馅料给你不同滋养

钟水饺 鲜嫩又补虚

44 **馄饨** 暖心又暖胃的人气美食 66

47 **鸡肉虾仁馄饨** 补肾健体 66

48 **烧卖** 玲珑可爱、营养全面 68

50 **玉米鲜虾烧卖** 增强免疫力 68

52 **玉米芹菜水晶烧卖** 调节血压 70

53 **专题** 搭配养生菜与饮品，
让主食不再孤单 71

56 **草菇烩豆腐** 增强免疫力 71

56 **清蒸带鱼** 调节血脂 71

57 **菌菇丝瓜** 防癌抗癌 72

58 **微波麻辣豆腐** 增强免疫力 72

58 **西蓝花芝麻汁** 改善便秘 73

60 **橙子葡萄柠檬汁** 保护心血管 73

62 **清蒸冬瓜球** 减肥排毒 74

64 **凉拌竹笋** 促进肠道蠕动 74

Part

4

清香米食

百变花样，有滋有味

炒饭 低调而有内涵的花样主食

鸡蛋炒饭 补充多种氨基酸

酱油炒饭 调节血脂水平

盖浇饭 色香味俱全的家常美食

石锅拌饭 滋养五脏

咖喱牛肉盖浇饭 开胃，抗癌

粽子 端午节不可缺席的传统米食

红豆粽子 补血护心

紫米小枣粽子 养肾补血

76 **年糕** 改善食欲的节令食品 84

76 韩式辣炒年糕 补中益气，增强食欲 85

77 **米线、米粉** 人气最旺的特色米食 86

78 牛肉丝炒粉 补充体力，改善食欲 86

78 过桥米线 补充维生素 87

79 **汤圆** 健脾补虚的节日必备甜品 88

80 腰果汤圆 健脾开胃，润肠通便 89

81 蒸豆沙圆子 补中益气，健脾养胃 90

82

Part

5

家常美味养生粥

滋补祛病而不伤正气

油条菜粥 滋养五脏

银耳大米粥 滋阴润肺

红豆二米粥 补血养胃

葡萄干醪糟粥 补气血，暖胃生津

黄豆大米粥 降脂减肥

芹菜香菇粥 辅助降血压

草菇鱼片粥 调理肠胃

莲子绿豆粥 防暑消热

蜂蜜雪梨粥 降火生津

皮蛋瘦肉粥 改善贫血症状

苹果麦仁粥 防治便秘

菠萝粥 止渴生津

小米红枣粥 补血安神

92 桂花栗子粥 延年益寿 101

93 姜汁鲜藕粥 促进血液循环 101

93 香菇玉米粥 促进食欲 102

94 紫米杂粮粥 滋阴补肾 102

95

95

96

97

97

98

99

99

100



Part 6

补益五脏的养生主食

主食不主，五脏受苦

养心主食 激发心脏活力

牛奶馒头 减轻心脏疲劳

虾肉水饺 保护心脏健康

燕麦南瓜粥 预防冠心病

护肝主食 给肝脏排排毒

燕麦圆白菜粥 调节肝脏代谢

玉米楂绿豆大米粥 帮助肝脏排毒

玉米面发糕 预防脂肪肝

健脾主食 向脾胃要健康

杂米香菇粥 调理脾胃、改善便秘

三合面发面饼 调理脾胃虚弱

104 益肺主食 清肺热、美容颜 116

105 葱香糯米卷 养肺止咳 117

106 南瓜薏米饭 调理肺热 118

107 黄芪山药薏米粥 利水除湿，补气润肺 119

108 补肾主食 养肾就是养命 120

109 松仁紫米粥 强身补肾 121

110 黑米红枣粥 滋阴补肾 122

111 黑芝麻山药粥 护心补肾 122

112

113

114

Part 7

常见病主食调养

这就是回家吃饭的智慧

感冒 红薯、绿豆帮你忙

绿豆菜心粥 预防风热感冒

红薯糙米饭 提高免疫力

家常炒饼 清热解暑

便秘 糙米、红薯帮你忙

糙米南瓜饭 促进排便

豆芽荞麦面 缓解便秘

芋头红薯粥 促进肠道蠕动

124 贫血 红豆、紫米帮你忙 132

125 核桃仁紫米粥 健脾补血 133

126 芝麻汤圆 防治贫血 134

127 胃炎 小麦、小米帮你忙 135

128 南瓜鸡蛋煎饼 保护胃黏膜 136

129 山药枸杞粥 补脾养胃 137

130

131

失眠 糯米、小米帮你忙

菊花绿豆粥 平肝降火

奶黄包 缓解心理压力

更年期症状 燕麦、红薯帮你忙

牛奶燕麦粥 预防骨质疏松

小米黄豆面煎饼 养胃安眠

痛风 薏米、糯米帮你忙

玉米红豆饭 去水肿，减肥

糯米饼 缓解痛风症状

薏米百合红枣粥 改善痛风，去水肿

138 **高血压** 绿豆、燕麦帮你忙 150

139 薏米粥 扩张血管助降压 151

140 凉拌燕麦面 降低动脉血压 152

142 韭菜豆渣饼 降血压，防便秘 153

143 **糖尿病** 荞麦、玉米帮你忙 154

144 黑米面馒头 防止餐后血糖上升过快 155

荞麦双味菜卷 控制血糖 156

146 **血脂异常** 绿豆、燕麦帮你忙 158

147 海带绿豆粥 降脂，去火 159

148 红薯玉米粥 减肥降脂 160

Part

8

世界美食诱惑

给餐桌加点异域风情

牛肉比萨 调养五脏

三文鱼寿司 调节胆固醇水平

鱿鱼寿司 促进骨骼发育和造血

巧克力奶油慕斯 及时补充能量

巧克力曲奇饼干 提供充足热量

162 番茄鲜虾意面 调节血压，开胃 165

163 奶香口蘑面包 有益肝脏健康 166

163 总汇三明治 开胃消食 167

164 印度飞饼 快速补充能量 168

164





Part 1

巧妇难为无米之炊

主食食材知多少