

凤凰汉竹
汉竹编著
健康爱家系列

五谷杂粮

养生10000方

石晶明 / 主编

附赠
五谷杂粮
食谱 100 道

每天一把五谷

 粥汤

 米糊

 豆浆

 主食

 五谷汁

做法百变

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列

五谷杂粮养生

1000方

石晶明 / 主编 汉竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生1000方 / 石晶明主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.1

(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-3751-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203076 号



中国健康生活图书实力品牌

五谷杂粮养生 1000 方

主 编 石晶明
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 徐金凤 段亚珍 武梅梅 高 品 王晓阳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

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 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 17
字 数 160千字
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 978-7-5537-3751-5
定 价 39.80元 (附赠五谷杂粮食谱100道)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章

五谷杂粮怎么吃最养生 / 23

五谷杂粮，古人称为“第一补人之物” 24

降血糖、软化血管、增强抵抗力	24
防癌抗癌	24
排毒	25
美容瘦身	25

煮一锅稀稠适度、米糯汤黏的好粥 26

米粥、肉粥、蔬果粥、海鲜粥，挑你爱喝的煮	26
喝粥的时候要“粗细搭配”	26
煮粥前，五谷杂粮要先浸泡	27
水烧沸后再下料	27

煲一锅营养丰富的粗粮汤 28

黄豆、薏米煲汤最滋补	28
砂锅煲汤最营养	28
大火烧沸，小火慢煲	29



榨一杯营养丰富的豆浆或五谷汁 30

学用豆浆机，让豆浆、五谷汁丰富你的早餐	30
不能喝未煮熟的豆浆或五谷汁	30
不要用保温瓶装豆浆或五谷汁	31
别空腹喝豆浆或五谷汁	31
忌与鸡蛋同食	31
忌喝超量	31
忌与药物同饮	31

餐桌上的主食以五谷杂粮为主 32

花样各异的五谷饭	32
五谷面条	33
五谷馒头、糕点、饼等	33

第二章

日常五谷养生方 / 35

清热去火 36

绿豆粥 祛暑消夏佳品	36
绿豆花生粥 生津润燥，祛肺热	36
薏米山药粥 除湿热，清胃火	36
绿豆汤 三高人群可常食	37
绿豆海带汤 清肝火，降血压	37
豆腐苦瓜汤 降体温，治咳嗽	37
百合绿茶豆浆 清热解暑	38
菊花枸杞豆浆 滋阴明目	38
茉莉绿茶豆浆 疏肝理气，清热解暑	38
桑叶金银花玉米汁 治疗风热感冒	39

绿豆小米糊	清虚热,利小便	39
绿豆鸡蛋煎饼	均衡营养,增强体质	39

防癌抗癌 40

薏米陈皮半夏粥	治疗食管癌引起的胸闷	40
石斛生地绿豆粥	清咽润喉,除痰散结	40
阿胶花生粥	养阴益胃,防胃癌	40
海带萝卜糯米粥	适合痰湿型乳腺癌	41
核桃人参汤	缓解肺癌引起的胸痛	41
山药西洋参老鸭汤	适合肝癌患者	41
三七桃仁瘦肉汤	活血化瘀,通络止痛	42
海带玉米汁	防止血液酸化	42
红薯荞麦米糊	能防癌又益寿	42
荸荠豆浆饮	润肺养胃,清热生津	43
芦笋绿豆豆浆	防止癌细胞扩散	43
百合紫薯豆浆	抑制癌细胞的生长	43

润肠排毒 44

洋葱玉米粥	刺激胃酸分泌,加速排便	44
牛蒡燕麦粥	促进肠道蠕动	44
无花果玉米粥	清肠除热,消肿解毒	44
五仁粥	改善便秘症状	45
山药菠菜汤	解毒利便	45
荠菜豆腐汤	清热解毒,滋阴润燥	45
绿豆红薯豆浆	解食物中毒	46
燕麦糙米豆浆	防止人体吸收有害物质	46
薄荷绿豆大米豆浆	排出湿热之毒	46
猕猴桃小米豆浆	润肠通便,抗氧化	47
山药扁豆大米汁	祛除暑湿邪气	47
玉米绿豆米糊	消除水肿	47

健脾和胃 48

小米南瓜粥	保护胃肠道黏膜	48
山药大米粥	能助消化	48
白扁豆大米粥	健脾祛湿,夏日佳品	48
大麦糯米粥	消除饱闷腹胀	49
黑豆红枣汤	治疗脾胃虚弱	49
五谷豆浆	健脾开胃的好饮品	49
山楂红小豆米糊	促进胃液分泌	50
核桃藕粉米糊	凉血补血,健脾开胃	50
玉米核桃汁	促进儿童生长发育	50
玉米莲藕木瓜汁	消食开胃,清热除湿	51
大蒜炒饭	血管的“清道夫”	51
荞麦面条	预防大肠癌	51

养心安神 52

莲子粥	健脑,增强记忆力	52
红枣苹果粥	养血安神	52
何首乌粥	适合血虚体质的人	52
鸡丝养心粥	促进食欲、安神去火	53
莲子银耳汤	补养心脾,健脑益智	53
红枣胡萝卜猪肝汤	养心安神,明目	53
桂圆肉百合红枣汤	安神养颜	54
小米红枣豆浆	养心安神	54
红枣枸杞豆浆	预防心脏病	54
养生干果豆浆	降低血压和血脂	55
红枣燕麦糙米糊	补肝益肾	55
红小豆莲子糊	养肝补血	55

润肺止咳 56

银耳大米粥	滋阴润肺,益气清肠	56
麦冬红枣大米粥	适合咳嗽痰黏的人	56
百合象贝粥	治疗痰热咳嗽	56

滋润双耳粥 清除肺中杂尘	57
花生红枣猪肺汤 润肺养心	57
百合银耳莲子汤 润肺止咳, 益肺宁心	57
百合莲子豆浆 清肺润燥止咳	58
黑豆雪梨豆浆 养阴生津、除烦止渴	58
糯米百合藕豆浆 适合秋天燥咳	58
百合薏米汁 清热润肺, 消水肿	59
百合薏米糊 适合水肿的人	59
山药黑芝麻米糊 补肾益肝	59

养肝护肝 60

冬瓜枸杞子粥 平肝火、养肝脏	60
甘麦红枣粥 治疗烦躁不安	60
顺气梅花粥 疏肝理气	60
花生猪肝粥 适合血虚体质的人	61
南瓜猪肝汤 养肝明目, 治夜盲症	61
豆芽鸡丝汤 提高肝脏抗病毒能力	61
草莓阿胶枣豆浆 滋补养颜	62
花生杏仁豆浆 可修复肝细胞	62
绿豆红枣枸杞豆浆 清肝火, 补气血	62
糯米红枣汁 可抑制肝炎病毒活性	63
红小豆花生米糊 富含铁元素	63
薏米芝麻双仁米糊 补血养肝	63

补肾养元 64

枸杞子猪肾粥 益肾阴, 补肾阳	64
天冬黑豆粥 益肝肾, 去阴虚火热	64
香菇玉米粥 微量元素含量丰富	64
白茅根豆粥 缓解肾脏压力	65
杜仲排骨红枣汤 养阳, 壮腰补肾	65
栗子补肾汤 辅助治疗腰膝酸软	65
枸杞子猪腰汤 益肾阴, 补肾阳	66
枸杞子山药羊肉汤 补肾壮阳, 益气补虚	66

核桃芝麻黑豆浆 补肾益智	66
糯米山药枸杞汁 适用于体虚者	67
桑葚黑芝麻米糊 补肝益肾, 润五脏	67
黑豆黑米糊 滋补强身, 养颜	67

补钙壮骨 68

燕麦片猪肉粥 预防骨质疏松	68
猪肝菠菜粥 防治缺铁性贫血	68
豆腐红糖粥 增加血液中铁的含量	68
鱼香猪骨粥 增强骨密度	69
虾皮豆腐汤 益气补虚, 开胃补钙	69
黑豆老鸭汤 清热解毒, 益肾壮骨	69

补益气血 70

红枣芦荟粥 使血液循环畅通	70
人参玉米粥 提高人体的抗病能力	70
银耳樱桃粥 适合久病初愈的人	70
芋头猪骨粥 适合气虚体质者	71
红枣木耳汤 补虚养血	71
鸡血豆腐汤 补益气血	71
红枣莲子豆浆 补血益气的佳品	72
枸杞葡萄黑芝麻豆浆 益气安神	72
糯米黑豆汁 富含铁元素	72
樱桃红枣汁 补中益气, 养血	73
南瓜葡萄干米糊 生肝气, 益肝血	73
红薯山药米糊 补中和血, 益气生津	73

美容养颜 74

桃花粥 消斑祛斑, 嫩白肌肤	74
山药薏米粥 减少黄褐斑	74
胡萝卜燕麦粥 美容, 滋补身体	74
杏仁猪肺汤 延缓皱纹产生	75
红枣养颜豆浆 预防色素沉淀	75
蜂蜜玫瑰豆浆 润肤养颜	75

第三章 常见疾病对症五谷方 / 77

糖尿病 78

燕麦南瓜粥	促进造血功能	78
香菇荞麦粥	降血压降血脂	78
玉米绿豆粥	适合实热型的糖尿病患者	78
菠菜大麦粥	保持体内血糖稳定	79
青稞杏仁粥	有预防糖尿病的作用	79
葛根大米粥	适合阴虚型糖尿病患者	79
乌鸡葱白粥	保护胰岛细胞	80
苦瓜粥	含有类似胰岛素的物质	80
山药蚌肉汤	利水消肿	80
山药枸杞豆浆	预防糖尿病合并眼底病变	81
南瓜二豆浆	帮助糖尿病患者保护肾脏	81
荞麦南瓜米糊	降三高	81

高血压 82

胡萝卜糙米粥	适合寒性体质患者	82
桂圆荞麦粥	降血压、降血脂、降血糖	82
葡萄干粥	补气血、暖肾脏	82
鳕鱼花生粥	保护心血管	83
海带瘦肉粥	预防心血管疾病	83
荸荠绿豆粥	适合热性体质患者	83
草菇鱼片粥	清热, 降压	84
紫菜降压五味汤	滋阴潜阳, 降压	84
青豆薏米豆浆	治疗痰湿内阻型的高血压	84
香蕉燕麦汁	适合肥胖型高血压患者	85
绿豆荞麦米糊	改善血管通透性	85
红小豆小米饭	降血压、降血糖	85

高脂血症 86

荞麦粥	控制体内血脂平衡	86
山楂牛肉粥	增强机体免疫力	86
小米黄豆粥	调养身体、补血安神	86
洋葱芹枣粥	预防血栓的形成	87
白菊决明子粥	适合热性体质患者	87
裙带菜土豆粥	降低血液中的胆固醇	87
红枣白菊粥	预防高脂血症	88
黑豆紫米粥	补血益气	88
山楂燕麦豆浆	富含可溶性膳食纤维	88
栗子荞麦绿豆浆	减少肠道对胆固醇的吸收	89
山楂薏米汁	抑菌、降血脂	89
生姜牛奶玉米糊	抑制胆固醇的合成	89

冠心病 90

玉竹燕麦粥	补心调胃	90
五色豆粥	促进血液循环	90
芦笋薏米粥	富含氨基酸和微量元素	90
山楂麦芽粥	预防冠心病	91
黑米红枣粥	安神养血	91
知母百合大米粥	清心除烦	91
薤白粥	治疗胸痹心痛	92
何首乌煮蛤蜊	补肝肾、滋阴	92
五色豆浆	富含优质植物蛋白	92
猕猴桃芹菜玉米汁	保护血管和心脏	93
黄豆紫米糊	防止血栓形成	93
凉拌紫米面条	降低胆固醇	93



胃痛·慢性胃炎 94

西红柿牛肉粥 调整肠胃功能	94
生姜薏米粥 暖胃驱寒	94
牛奶小米粥 生津润肠	94
白扁豆粥 健脾化湿	95
砂仁粥 健胃消食	95
红枣山药粥 益胃补肾、补中益气	95
鸡内金红枣汤 活血化瘀、通络和胃	96
桂圆肉石斛汤 养阴生津、和胃益中	96
荸荠小米黑豆浆 防治消化不良	96
黄豆黄米豆浆 适用于久泄胃弱者	97
木瓜红薯小米汁 正气养胃	97
山药南瓜小米糊 保护胃部免受刺激	97

慢性肠炎 98

南瓜豆浆 加强胃肠蠕动	98
茯苓山药米糊 改善腹泻症状	98
菱角薏米汁 清利湿热益肠胃	98

慢性肾炎 99

糯米芡实白果粥 健脾补肾	99
紫苏杏仁黑鱼汤 利水退肿	99
黑豆小米鸡蛋汤 温肾行水	99

脂肪肝 100

葡萄玉米绿豆浆 保肝益肝	100
红薯大米糊 减少脂肪堆积	100
黄豆芹菜汤 平肝清热	100

慢性肝炎 101

山楂枸杞豆浆 行气活血	101
西蓝花芝麻薏米汁 提高肝脏功能	101
姜黄黑米糊 健脾养肝	101

感冒 102

姜汁鲜藕粥 适合风寒感冒	102
牛蒡粥 适合风热感冒	102
百合荸荠粥 缓解感冒引起的咳嗽	102
藿香糖粥 适合外感风寒	103
葱白生姜糯米粥 解表发汗	103
葱豉汤 解表和中	103
绿豆老鸭汤 祛暑解毒	104
葱白燕麦豆浆 抑制甲型流感病毒	104
罗汉果豆浆 清热润肺、止咳化痰	104
薄荷芒果大米汁 发散风热	105
杏仁米糊 预防感冒	105
绿豆流感茶 缓解感冒引起的咽喉肿痛	105

咳嗽 106

杏仁菜粥 润肺止咳	106
莲藕百合枇杷粥 适合热性体质患者	106
白萝卜粥 止咳化痰	106
白果黑豆浆 止咳平喘	107
荷叶莲子豆浆 滋阴、润肺、生津	107
雪梨荸荠汁 适合热咳或燥咳	107

哮喘 108

丝瓜燕麦粥 适合热性体质患者	108
山药白萝卜粥 祛邪平喘	108
南瓜红枣汤 健脾益气、补肾益肺	108

咽炎 109

绿豆竹叶饮 生津止渴、清胃除烦	109
绿豆百合汤 适合咽喉干、灼热疼痛者	109
柿藕杏梨糊 辅助治疗咽炎	109

失眠 110

- 酸枣仁小米粥 补脾润燥、宁心安神110
- 核桃姜汁粥 安神宁心、补益大脑110
- 小米枸杞子粥 养心养血110
- 红薯甜粥 健脾开胃、补气安神111
- 小麦黑豆夜交藤汤 滋养心肾111
- 山药荔枝汤 补脾益肝、改善失眠111
- 花生百合两豆饮 补血安神112
- 薏米百合红枣豆浆 有效治疗神经衰弱112
- 桂圆酸枣仁黑豆浆 益气补血、敛汗112
- 红枣枸杞牛奶汁 改善失眠状况113
- 桑葚小米汁 镇静和促进睡眠113
- 莲子小米糊 健脾和中、清虚热113

贫血 114

- 黄豆芽猪血汤 适合缺铁性贫血114
- 核桃仁豌豆泥 润燥滑肠、补肾114
- 五红饮 缓解头晕眼花、面容苍白114

头痛 115

- 银耳杏仁豆腐汤 清热润燥115
- 桑菊豆豉粥 适合风热所致偏头痛115
- 玉米油菜 补血、造血115

便秘 116

- 香蕉苹果粥 刺激胃肠蠕动116
- 黑芝麻核桃粥 润滑肠道116
- 绿豆芽燕麦粥 清热解毒116
- 鸡肉玉米粥 促进排便117
- 木耳粥 清胃涤肠117
- 黑芝麻瘦肉汤 滑肠通便、养阴生津117
- 芹菜莴笋豆浆 富含膳食纤维118
- 燕麦黑芝麻豆浆 润肠通便118

- 腰果杏仁蜂蜜豆浆 缩短排便时间118
- 香瓜玉米汁 治疗因内热引起的便秘119
- 黄芪黑芝麻米糊 增强免疫力119
- 小米蒸糕 清理肠胃119

泄泻 120

- 大蒜粥 补肾、杀菌120
- 栗子粥 温补肠胃120
- 苋菜玉米粥 适合湿热型腹泻120
- 芸豆荔枝粥 适合脾虚型腹泻121
- 茯苓红小豆粥 治疗婴幼儿秋季腹泻121
- 苦瓜乌梅粥 补充体力、增强免疫力121

痤疮 122

- 玫瑰杏仁绿豆饮 清热解毒、凉血清肺122
- 枸杞鸽肉粥 养阴润肤122
- 益母苏木黑豆粥 活血祛瘀122

湿疹 123

- 绿豆鱼腥草海带汤 清热排毒123
- 车前冬瓜皮薏米饮 利水渗湿123
- 三仁饼 养血润燥、滋阴除湿123

脚气 124

- 红枣花生红小豆汤 补血益气124
- 白扁豆散 健脾化湿124
- 杂粮饭 补充B族维生素124

乳腺增生 125

- 夏枯草当归粥 散结消肿125
- 黄豆芝麻汤 调节雌激素水平125
- 海带豆渣饼 降低体内雌激素水平125

带下病 126

- 白扁豆山药粥 和胃化湿126
- 莲子芡实粥 补脾肾兼祛湿126
- 马齿苋蒲公英粥 清热抑菌、消痈散结126

痛经 127

- 益母红枣汤 温经养血、祛瘀止痛127
- 荔枝紫米黑豆浆 温中理气127
- 当归红枣小米糊 促进机体造血功能127

月经不调 128

- 玫瑰香粥 理气解郁、活血散瘀128
- 益母草大米粥 活血化瘀、利水消肿128
- 丹参糯米粥 活血通经、散瘀止痛128
- 当归大米粥 补血活血129
- 芡实薏米老鸭汤 清热利水129
- 红枣木耳茶 养血活血129

阳痿 130

- 黑豆泥鳅粥 养肾滋阴130
- 核桃仁粥 补肾、温肺、润肠130
- 桂圆肉莲子羊肉汤 补益心脾130

早泄 131

- 海参粥 补肾益精131
- 鸽肉粥 补肝壮肾131
- 鸡肝菟丝子粥 补血、养肝肾131

前列腺炎 132

- 南瓜子小米粥 预防前列腺炎132
- 莲须芡实粥 固肾涩精、清心除烦132
- 西红柿排骨粥 保护前列腺组织132
- 苹果栗子粥 补肾生精、强壮肾阳133
- 海马栗子汤 补益脾胃133
- 爵床草红枣汤 活血化瘀、行气通络133

小儿感冒 134

- 绿豆茶叶红糖饮 清热解毒134
- 葱白麦芽奶 解表开胃134
- 葱豉豆腐汤 解表除烦134

流行性腮腺炎 135

- 豆腐绿豆汤 清热解毒、软坚散结135
- 二豆红糖糊 清热消肿135
- 荸荠茅根茶 清热凉血、生津止渴135

小儿百日咳 136

- 枇杷粥 清肺热、祛邪止咳136
- 川贝雪梨猪肺粥 润肺止咳136
- 白萝卜红糖粥 清肺舒咳136
- 川贝杏仁粥 对阴虚火旺的孩子有益137
- 豆腐白糖汤 清热解毒137
- 核桃梨汤 润肺、止咳137

小儿厌食症 138

- 荔枝粥 补充能量、增加营养138
- 山药柿饼粥 补肺、去内热138
- 金针菇糯米粥 改善儿童营养不良138
- 胡萝卜山药汤 健脾和胃139
- 山药汤圆 适用于脾虚型食欲缺乏139
- 萝卜猪肉饼 行气、健胃139

小儿疳积 140

- 鳊鱼大米粥 适合寒性体质的孩子140
- 茯苓红枣粥 健脾补中140
- 白萝卜鸡内金粥 适合乳食壅滞的孩子140

小儿夜啼 141

- 淡竹叶大米粥 适合心火郁积的孩子141
- 白豆蔻生姜牛奶粥 温脾散寒141
- 紫薯玉米粥 适合血虚体质的孩子141

小儿遗尿 142

- 韭菜根粥 适合寒性体质的孩子142
- 鸡肉粥 补充肾气142
- 益智粥 温肾、固精缩尿142
- 红小豆薏米粥 排除身体多余水分143
- 双子黑豆汤 固精缩尿143
- 韭菜子饼 温肾止遗143

第四章 摆脱亚健康五谷健身方 / 145

体胖三高 146

- 黄瓜苹果玉米汤 降压减脂146
- 番石榴芹汁豆浆 热量低、养分足146
- 荷叶桂花茶豆浆 润肠通便、减肥瘦身146
- 百合荸荠大米豆浆 凉血、消积147
- 菠萝芡实蜂蜜汁 通便润肠147
- 糙米绿豆糊 降糖减脂147

全身乏力 148

- 咸蛋鸭肉粥 恢复体力148
- 胡萝卜豆腐粥 补充蛋白质148
- 香菇黑枣粥 增强免疫力148

手足冰凉 149

- 桂花粥 驱寒暖身149
- 小米海参粥 补肾益精149
- 肉豆蔻山药羊肉汤 益气补肾、除寒燥湿149

慢性疲劳 150

- 蜂蜜糯米粥 调理脾胃、消除疲劳150
- 甘草桂枝糯米粥 补心气、安心神150
- 荔枝大米粥 提高抗病能力150
- 玉米黄豆粥 益气和中、益肺宁心151

- 香菇红枣粥 增强体力151
- 栗子鳝鱼煲 补五脏151
- 猪排炖黄豆芽汤 滋补佳品152
- 香干拌核桃仁 缓解疲劳和压力152
- 糯米甜酒 温暖脾胃、补益中气152

抑郁 153

- 羊骨滋补粥 提升心情愉悦程度153
- 猪肝粥 缓和易怒、急躁情绪153
- 香蕉葡萄干粥 舒缓神经系统153

食欲缺乏 154

- 榛子大米粥 健脾和胃154
- 皮蛋杂粮粥 增进食欲154
- 三米桂圆粥 健脾开胃154
- 燕麦红小豆粥 益肝和胃155
- 西红柿菠菜玉米汤 滋养脾胃、生津止渴155
- 白萝卜玉米排骨汤 消食化滞155

水肿 156

- 鲜虾冬瓜粥 消肿不伤正气156
- 鹌鹑红芸豆粥 清利湿热156
- 薏米红芸豆粥 利水消肿156
- 车前草粥 除暑湿157
- 芡实薏米老鸭汤 清热利水、消肿157
- 冬瓜山药腰片汤 利水除湿、除烦止渴157

口臭 158

- 藿香小米粥 化湿和胃158
- 薄荷大米粥 除去口中浊气158
- 海带豆香粥 消除口中异味158
- 芹菜苦瓜粥 清热去火除浊气159
- 薄荷豆腐汤 疏风散热、消除口臭159
- 蒲公英大米绿豆浆 清热解毒159

脱发白发 160

- 冬瓜皮黑豆粥 改善发质、清热去湿160
- 黑白芝麻核桃粥 乌发生发160
- 何首乌黑豆牛肉汤 补气益肾、养血补血160
- 花生芝麻黑豆浆 防止头发干燥和发脆161
- 黑芝麻核桃薏米糊 乌须发161
- 栗子燕麦黑豆汁 补肾乌发161

第五章 全家人的五谷保健方 / 163

中老年人 164

- 荔枝桂圆粥 延缓衰老164
- 燕麦白果粥 增强元气164
- 圆白菜粥 抗氧化、抗癌164
- 红薯小米粥 增强机体免疫力165
- 枸杞子芝麻乌鸡汤 滋补肝肾、强壮身体165
- 山药黄芪煲母鸡 补肾滋阴、益肝明目165
- 百合莲子猪心汤 滋阴清肺、养心安神166
- 鸭血豆腐汤 促进钙质的吸收166
- 燕麦山药枸杞豆浆 延年益寿166
- 胡萝卜黄瓜汁 杀菌、增强免疫力167
- 红枣燕麦牛奶米糊 补钙降脂167
- 豌豆大米饭 提高人体抗病能力167

婴儿 168

- 三文鱼粥 增强脑功能168
- 土豆豌豆粥 膳食纤维丰富168
- 香蕉苹果粥 帮助宝宝排便168
- 胡萝卜大米粥 促进眼角膜发育169
- 胡萝卜荸荠橙汁 补充多种维生素169
- 菠菜蛋黄米糊 增强宝宝免疫力169

少儿 170

- 鸡蛋牛奶粥 有助于身体发育170
- 小米鱼肉粥 适合身体虚弱的孩子170
- 天葵薏米粥 治疗痈肿、疮疮170
- 土豆西红柿牛肉汤 提高机体抗病能力171
- 燕麦核桃豆浆 补钙、健脑益智171
- 红薯苹果牛奶 促进骨骼生长171

女性 172

- 虾皮香芹粥 清理肠道、消除便秘172
- 黑豆牡蛎粥 低脂肪、高蛋白172
- 茉莉花粥 润滑肌肤172
- 花生黑米豆浆 养颜抗老173
- 桂圆红枣小米豆浆 美容养颜173
- 冬枣苹果汁 淡化色斑173

孕妇 174

- 乌鸡糯米粥 补气养血、安胎止痛174
- 阿胶鸡蛋粥 适用于妊娠胎动不安174
- 养胎芹黄粥 适合热性体质的孕妇174
- 核桃紫米粥 补血养胃175
- 莲子猪肚汤 健脾胃、补虚损175
- 红小豆莲藕牛肉汤 健脾开胃、益气补血175
- 豌豆小米黑豆浆 提高睡眠质量176
- 栗子玉米糊 消除孕期便秘176
- “早生贵子”蜜 预防和治疗贫血176

产妇 177

- 西红柿猪骨粥 催奶、恢复体力177
- 花生猪蹄小米粥 养血下乳177
- 豌豆小米粥 活血化瘀177
- 鲢鱼小米粥 适合实性体质产妇178
- 红枣薏米百合汤 补虚补血178

黄豆煲猪蹄 扶正补虚、滋养补气	178
南瓜芝麻牛奶 补充体力	179
香蕉银耳百合豆浆 缓解产后紧张情绪	179
小米红糖饭 治疗产后脾胃虚弱	179

男性 180

高良姜粥 缓解脾虚中寒	180
五味子粥 激活神经系统	180
红薯棒渣粥 缓解压力	180
苦苣菜粥 促进人体内抗体的合成	181
糯米芝麻松子豆浆 强身健体	181
西红柿菠萝荞麦汁 排肠毒	181

第六章 四季顺时五谷养生方 / 183

春季 184

荸荠腐竹猪肚汤 健脾开胃	184
茯苓红小豆瘦肉汤 祛湿利尿	184
菜花玉米排骨汤 增强肝脏解毒能力	184
竹叶大米豆浆 益肝和胃、清心祛火	185
高粱红枣汁 生津养胃	185
蓝莓山药 适合脾胃虚弱的人	185

夏季 186

榨菜肉丝粥 改善缺铁性贫血	186
桑葚粥 补肝滋肾、益血明目	186
冬瓜荷叶薏米汤 清热解暑	186
西瓜豆浆 祛暑养心、止渴除烦	187
绿豆玉米糊 调中开胃、益肺宁心	187
绿豆糕 清热解毒、保肝益肾	187

秋季 188

栗子粥 养胃健脾、壮腰补肾	188
百合南瓜粥 适合阴虚火旺的人	188
莲藕牛腩汤 清心润肺、凉血止血	188
丹参黄豆排骨汤 健脾开胃、祛湿消肿	189
山药莲子豆浆 滋阴润肺	189
百合糯米汁 预防便秘	189

冬季 190

香菇瘦肉粥 适合阴虚生热的人	190
胡萝卜羊肉粥 御寒补身	190
肉苁蓉虾仁莲子汤 适合阳虚体质的人	190
白萝卜豆腐羊肉汤 提高抗病能力	191
南瓜黑豆浆 补肾佳品	191
核桃小米糊 润肠通便、补肾固精	191

附录 / 192

五谷杂粮粥的佐餐小菜 192

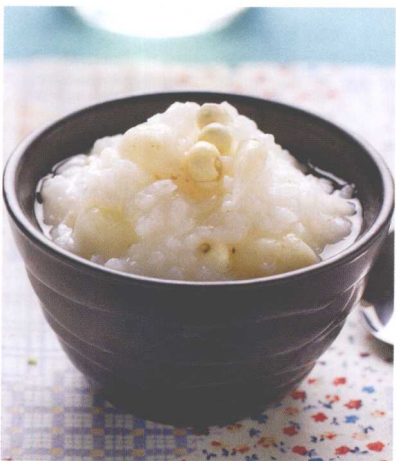
八种偏颇体质的五谷杂粮食疗方 196



养生方索引

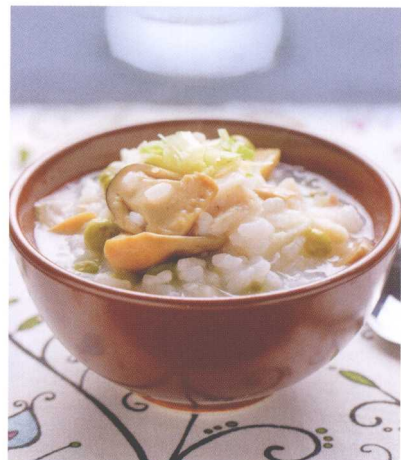
粥品索引

- 绿豆粥 / 36
- 绿豆花生粥 / 36
- 薏米山药粥 / 36
- 薏米陈皮半夏粥 / 40
- 石斛生地绿豆粥 / 40
- 阿胶花生粥 / 40
- 海带萝卜糯米粥 / 41
- 洋葱玉米粥 / 44
- 牛蒡燕麦粥 / 44
- 无花果玉米粥 / 44
- 五仁粥 / 45
- 小米南瓜粥 / 48
- 山药大米粥 / 48
- 白扁豆大米粥 / 48
- 大麦糯米粥 / 49
- 莲子粥 / 52
- 红枣苹果粥 / 52
- 何首乌粥 / 52
- 鸡丝养心粥 / 53
- 银耳大米粥 / 56
- 麦冬红枣大米粥 / 56
- 百合象贝粥 / 56
- 滋润双耳粥 / 57
- 冬瓜枸杞子粥 / 60
- 甘麦红枣粥 / 60
- 顺气梅花粥 / 60
- 花生猪肝粥 / 61
- 枸杞子猪肾粥 / 64
- 天冬黑豆粥 / 64
- 香菇玉米粥 / 64
- 白茅根豆粥 / 65
- 燕麦片猪肉粥 / 68
- 猪肝菠菜粥 / 68
- 豆腐红糖粥 / 68
- 鱼香猪骨粥 / 69
- 红枣芦荟粥 / 70
- 人参玉米粥 / 70
- 银耳樱桃粥 / 70
- 芋头猪骨粥 / 71
- 桃花粥 / 74
- 山药薏米粥 / 74
- 胡萝卜燕麦粥 / 74
- 燕麦南瓜粥 / 78
- 香菇荞麦粥 / 78
- 玉米绿豆粥 / 78
- 菠菜大麦粥 / 79
- 青稞杏仁粥 / 79
- 葛根大米粥 / 79
- 乌鸡葱白粥 / 80
- 苦瓜粥 / 80
- 胡萝卜糙米粥 / 82
- 桂圆荞麦粥 / 82



葡萄干粥 / 82
鳕鱼花生粥 / 83
海带瘦肉粥 / 83
荸荠绿豆粥 / 83
草菇鱼片粥 / 84
荞麦粥 / 86
山楂牛肉粥 / 86
小米黄豆粥 / 86
洋葱芹菜粥 / 87
白菊决明子粥 / 87
裙带菜土豆粥 / 87
红枣白菊粥 / 88
黑豆紫米粥 / 88
玉竹燕麦粥 / 90
五色豆粥 / 90
芦笋薏米粥 / 90
山楂麦芽粥 / 91
黑米红枣粥 / 91
知母百合大米粥 / 91
薤白粥 / 92
西红柿牛肉粥 / 94
生姜薏米粥 / 94
牛奶小米粥 / 94
白扁豆粥 / 95
砂仁粥 / 95
红枣山药粥 / 95
糯米芡实白果粥 / 99
姜汁鲜藕粥 / 102
牛蒡粥 / 102

百合荸荠粥 / 102
藿香糖粥 / 103
葱白生姜糯米粥 / 103
杏仁菜粥 / 106
莲藕百合枇杷粥 / 106
白萝卜粥 / 106
丝瓜燕麦粥 / 108
山药白萝卜粥 / 108
酸枣仁小米粥 / 110
核桃姜汁粥 / 110
小米枸杞子粥 / 110
红薯甜粥 / 111
桑菊豆豉粥 / 115
香蕉苹果粥 / 116
黑芝麻核桃粥 / 116
绿豆芽燕麦粥 / 116
鸡肉玉米粥 / 117
木耳粥 / 117
大蒜粥 / 120
栗子粥 / 120
苋菜玉米粥 / 120
芸豆荔枝粥 / 121
茯苓红小豆粥 / 121
苦瓜乌梅粥 / 121
枸杞鸽肉粥 / 122
益母苏木黑豆粥 / 122
夏枯草当归粥 / 125
白扁豆山药粥 / 126
莲子芡实粥 / 126





- 马齿苋蒲公英粥 / 126
- 玫瑰香粥 / 128
- 益母草大米粥 / 128
- 丹参糯米粥 / 128
- 当归大米粥 / 129
- 黑豆泥鳅粥 / 130
- 核桃仁粥 / 130
- 海参粥 / 131
- 鸽肉粥 / 131
- 鸡肝菟丝子粥 / 131
- 南瓜子小米粥 / 132
- 莲须芡实粥 / 132
- 西红柿排骨粥 / 132
- 苹果栗子粥 / 133
- 枇杷粥 / 136
- 川贝雪梨猪肺粥 / 136
- 白萝卜红糖粥 / 136
- 川贝杏仁粥 / 137
- 荔枝粥 / 138
- 山药柿饼粥 / 138
- 金针菇糯米粥 / 138
- 鳝鱼大米粥 / 140
- 茯苓红枣粥 / 140
- 白萝卜鸡内金粥 / 140
- 淡竹叶大米粥 / 141
- 白豆蔻生姜牛奶粥 / 141
- 紫薯玉米粥 / 141
- 韭菜根粥 / 142
- 鸡肉粥 / 142
- 益智粥 / 142
- 红小豆薏米粥 / 143
- 咸蛋鸭肉粥 / 148
- 胡萝卜豆腐粥 / 148
- 香菇黑枣粥 / 148
- 桂花粥 / 149
- 小米海参粥 / 149
- 蜂蜜糯米粥 / 150
- 甘草桂枝糯米粥 / 150
- 荔枝大米粥 / 150
- 玉米黄豆粥 / 151
- 香菇红枣粥 / 151
- 羊骨滋补粥 / 153
- 猪肝粥 / 153
- 香蕉葡萄干粥 / 153
- 榛子大米粥 / 154
- 皮蛋杂粮粥 / 154
- 三米桂圆粥 / 154
- 燕麦红小豆粥 / 155
- 鲜虾冬瓜粥 / 156
- 鹌鹑红芸豆粥 / 156
- 薏米红芸豆粥 / 156
- 车前草粥 / 157
- 藿香小米粥 / 158
- 薄荷大米粥 / 158
- 海带豆香粥 / 158
- 芹菜苦瓜粥 / 159
- 冬瓜皮黑豆粥 / 160
- 黑白芝麻核桃粥 / 160

荔枝桂圆粥 / 164
燕麦白果粥 / 164
圆白菜粥 / 164
红薯小米粥 / 165
三文鱼粥 / 168
土豆豌豆粥 / 168
香蕉苹果粥 / 168
胡萝卜大米粥 / 169
鸡蛋牛奶粥 / 170
小米鱼肉粥 / 170
天葵薏米粥 / 170
虾皮香芹粥 / 172
黑豆牡蛎粥 / 172
茉莉花粥 / 172
乌鸡糯米粥 / 174
阿胶鸡蛋粥 / 174
养胎芹黄粥 / 174
核桃紫米粥 / 175
西红柿猪骨粥 / 177
花生猪蹄小米粥 / 177
豌豆小米粥 / 177
鲢鱼小米粥 / 178
高良姜粥 / 180
五味子粥 / 180
红薯棒渣粥 / 180
苦苣菜粥 / 181
榨菜肉丝粥 / 186
桑葚粥 / 186
栗子粥 / 188

百合南瓜粥 / 188
香菇瘦肉粥 / 190
胡萝卜羊肉粥 / 190
汤品索引
绿豆汤 / 37
绿豆海带汤 / 37
豆腐苦瓜汤 / 37
核桃人参汤 / 41
山药西洋参老鸭汤 / 41
三七桃仁瘦肉汤 / 42
山药菠菜汤 / 45
荠菜豆腐汤 / 45
黑豆红枣汤 / 49
莲子银耳汤 / 53
红枣胡萝卜猪肝汤 / 53
桂圆肉百合红枣汤 / 54
花生红枣猪肺汤 / 57
百合银耳莲子汤 / 57
南瓜猪肝汤 / 61
豆芽鸡丝汤 / 61
杜仲排骨红枣汤 / 65
栗子补肾汤 / 65
枸杞子猪腰汤 / 66
枸杞子山药羊肉汤 / 66
虾皮豆腐汤 / 69
黑豆老鸭汤 / 69
红枣木耳汤 / 71
鸡血豆腐汤 / 71
杏仁猪肺汤 / 75

