

莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长



养 生

杂粮坚果粥

粥品齐全 养生保健 老少皆宜 专业指导

● 尽收五谷杂粮

● 搜罗常见坚果

总策划 杨建峰

● 上百种养生粥集锦

● 常见的食材，家常的做法

主 编 陈志田





养生杂粮 坚果粥



总策划 杨建峰
主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生杂粮坚果粥 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1 (2014.10重印)

ISBN 978-7-5390-4868-0

I. ①养… II. ①陈… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第279264号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2013151

图书代码: D13044-103

养生杂粮坚果粥

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 128千字

印 张 16

版 次 2014年1月第1版 2014年10月第3次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4868-0

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2013-163

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

CONTENTS



Part 1

杂粮粥



小米

- 010 小米红枣粥
- 011 鸡蛋小米粥
- 011 石决明小米瘦肉粥

糙米

- 012 青豆糙米粥
- 013 糙米土豆粥
- 013 糙米花生粥

糯米

- 014 莲藕糯米甜粥
- 015 红枣羊肉糯米粥
- 015 鲫鱼百合糯米粥

薏米

- 016 百合桂圆薏米粥
- 017 薏米瘦肉冬瓜粥
- 017 皮蛋瘦肉薏米粥

黑米

- 018 核桃莲子黑米粥
- 019 黑米黑豆莲子粥
- 019 黑米红豆茉莉粥

紫米

- 020 紫米瘦肉粥

红米

- 021 红枣红米补血粥

玉米

- 022 白菜玉米粥
- 023 豆芽玉米粥
- 023 香蕉玉米粥

高粱

- 024 高粱胡萝卜粥
- 025 茉莉高粱粥
- 025 黑枣高粱粥

燕麦

- 026 香菇燕麦粥
- 027 红豆燕麦牛奶粥
- 027 牛腩苦瓜燕麦粥

荞麦

- 028 黄芪荞麦豌豆粥

大麦

- 029 灵芝麦仁粥

黄豆

- 030 山药山楂黄豆粥
- 031 玉米粉黄豆粥
- 031 玉米片黄豆粥

绿豆

- 032 薏米绿豆粥
- 033 绿豆莲子百合粥
- 033 萝卜绿豆天冬粥

红豆

- 034 山楂双豆粥
- 035 花生红豆陈皮粥
- 035 红豆茉莉粥

豌豆

- 036 瘦肉豌豆粥
- 037 肉末紫菜豌豆粥
- 037 豌豆大米咸粥

黑豆

- 038 黑豆山楂米粥
- 039 黑豆玉米粥
- 039 桂圆黑豆姜丝粥

芸豆

- 040 八宝银耳粥
- 041 三豆山药粥
- 041 玉米红豆粥

白扁豆

- 042 扁豆玉米红枣粥
- 043 白扁豆山药粥
- 043 白扁豆粥

红薯

- 044 红薯小米粥
- 045 红薯玉米粥
- 045 红薯粥

芋头

046 芋头红枣蜂蜜粥

047 芋头芝麻粥

047 玉米芋头粥

土豆

048 土豆芦荟粥

049 土豆煲羊肉粥

049 土豆洋葱牛肉粥

山药

050 南瓜山药粥

051 胡萝卜山药大米粥

051 山药鸡蛋南瓜粥

黑芝麻

052 黑芝麻蜂蜜粥

053 山药黑芝麻粥

053 黑芝麻粥

054 芝麻麦仁粥

054 泥鳅芝麻粥



Part 2

坚果粥



核桃

056 桂圆核桃油菜粥

057 玉米核桃粥

057 花生核桃芝麻粥

板栗

058 板栗花生猪腰粥

059 板栗白糖粥

059 板栗桂圆粥

松子

060 花生松子粥

061 松子粥

061 松子芦荟粥

杏仁

062 红枣杏仁粥

063 燕窝杏仁粥

063 芝麻花生杏仁粥

花生

064 花生蛋糊粥

065 枸杞麦冬花生粥

065 花生红枣大米粥

莲子

066 枸杞牛肉莲子粥

067 茯苓莲子粥

067 莲子红米粥

腰果

068 腰果糯米甜粥

069 核桃腰果杏仁粥

069 红豆腰果燕麦粥

白果

070 白果瘦肉粥



Part 3

家常养生粥



增强免疫

072 高粱豌豆玉米粥

073 红枣百合核桃粥

073 花生芦荟粥

074 猪腰黑米花生粥

074 南瓜红豆粥

075 南瓜百合杂粮粥

075 山药冬菇瘦肉粥

076 绿豆三仁小米粥

076 糯米黑豆粥

077 莲子山药粥

077 芋头香菇粥

清热祛火

078 红豆枇杷粥

079 小米黄豆粥

079 山药芝麻小米粥

080 萝卜豌豆山药粥

080 猪肝黄豆粥

081 花生猪排粥

081 羊肉南瓜薏米粥

082 泥鳅花生粥

082 鲫鱼薏米粥

083 鲫鱼玉米粥

083 鳝鱼红枣粥

补血养颜

084 黑枣红豆糯米粥

085 双豆大米粥

- 085 红枣阿胶粥
086 芦荟红枣粥
086 豆腐南瓜粥
087 木耳山药粥
087 花生银耳粥
088 猪肝南瓜粥
088 猪肝糯米萝卜粥
089 皮蛋火腿鸡肉粥
089 玫瑰花鸡汤粥

排毒瘦身

- 090 肉桂米粥
091 银耳枸杞粥
091 葡萄干果粥
092 苦瓜西红柿瘦肉粥
092 豆腐木耳粥
093 猪血腐竹粥
093 淡菜芹菜鸡蛋粥
094 胡萝卜蛋黄粥
094 丝瓜胡萝卜粥
095 红枣苦瓜粥
095 茶叶消食粥

镇静安神

- 096 灵芝糯米粥
097 龟肉糯米粥
097 白菜紫菜猪肉粥
098 鹌鹑蛋猪肉白菜粥
098 羊肉生姜粥
099 银耳桂圆蛋粥
099 桂圆玄参粥

抗辐射

- 100 核桃首乌枣粥
101 玉米党参粥

- 101 豌豆高粱粥
102 三宝蛋黄糯米粥
102 白梨鸡蛋糯米粥
103 皮蛋排骨花生粥
103 红枣桂圆鸡肉粥

健脾胃

- 104 虾米小米粥
105 薏米杏仁粥
105 百合板栗糯米粥
106 桂圆莲子糯米粥
106 山药藕片南瓜粥
107 莲藕糯米粥
107 红枣鸭肉粥
108 鳝鱼药汁粥
108 灵芝红枣鹌蛋粥
109 红枣鹌蛋糯米粥
109 红薯蛋奶粥

养心

- 110 玉米须荷叶粥
111 猪肝菠菜粥
111 香菇鸡肉圆白菜粥
112 鸡肉鲍鱼粥
112 猪血黄鱼粥
113 桃仁枸杞甜粥
113 燕窝灵芝粥

润肺

- 114 山药菇枣粥
115 山药枸杞甜粥
115 桂圆莲藕糯米粥
116 银耳山楂粥
116 银耳玉米沙参粥
117 党参百合冰糖粥

- 117 桂圆枸杞红枣粥

养肝

- 118 黑米党参稠粥
119 银耳双豆玉米粥
119 洋参红枣玉米粥
120 桂圆糯米粥
120 鸡蛋枸杞猪肝粥
121 荔枝红枣糯米粥
121 生滚牛肉粥
122 双菇鸡肉粥
122 枸杞煲鸡粥
123 蛋黄鸡肝粥
123 猪腰枸杞羊肉粥

补肾

- 124 桃仁红米粥
125 人参枸杞粥
125 燕窝冰糖粥
126 莲芪猪心红枣粥
126 猪骨稠粥
127 羊肉双色萝卜粥
127 鸡翅大虾香菇粥
128 鸡蛋虾仁粥
128 枸杞鸽粥
129 香葱虾米粥
129 瘦肉虾米冬笋粥

祛湿

- 130 麻仁葡萄粥
131 薏米鸡肉粥
131 山药莴笋粥
132 山药熟地大米粥
132 百合南瓜大米粥
133 蔬菜蛋白粥

133 黄瓜胡萝卜粥

补钙

134 山楂猪骨大米粥

135 山药鹿茸山楂粥

135 火腿泥鳅粥

136 鸡肉香菇干贝粥

136 冬菇鸡肉粥

137 香菜鲑鱼粥

137 排骨虾米粥

138 豆腐香菇粥

138 洋葱大蒜粥

139 羊肉当归黄芪粥

139 参鸡粥

明目

140 豆豉枸杞叶粥

141 桂圆腰豆粥

141 五色冰糖粥

142 胡萝卜菠菜粥

142 瘦肉西红柿粥

143 红枣当归乌鸡粥

143 枸杞鹌鹑粥

乌发

144 南瓜银耳粥

145 牛奶芦荟稀粥

145 羊骨糯米枸杞粥

146 阿胶糯米补血粥

146 鸡丁玉米粥



Part 4

最适宜以粥调养的病症



感冒

148 南瓜木耳粥

149 南瓜菠菜粥

149 枸杞南瓜粥

150 冬瓜竹笋粥

150 芹菜红枣粥

151 桂圆胡萝卜大米粥

151 西红柿桂圆粥

失眠

152 猪骨黄豆粥

153 牛肉黄豆大米粥

153 花生粥

154 陈皮花生大米粥

154 核桃健脑粥

155 核桃益智粥

155 鸡蛋萝卜小米粥

156 莲子糯米蜂蜜粥

156 莲子百合糯米粥

157 苹果萝卜牛奶粥

157 鸡心红枣粥

痛经

158 玉米红豆薏米粥

159 阿胶枸杞小米粥

159 山药黑豆粥

160 桃仁红枣红糖粥

160 红枣红糖菊花粥

161 首乌小米粥

161 生姜红枣粥

162 双菌姜丝粥

162 枸杞茉莉花粥

163 白菜鸡蛋大米粥

163 鱼肉鸡蛋粥

便秘

164 樱桃麦片大米粥

165 糯米银耳粥

165 山药荔枝糯米粥

166 虾米圆白菜粥

166 松仁核桃粥

167 核桃红枣木耳粥

167 菠菜玉米枸杞粥

168 香菇双蛋粥

168 萝卜姜糖粥

169 小白菜萝卜粥

169 绿茶乌梅粥

腹泻

170 香甜苹果粥

171 糯米猪肚粥

171 黄花菜瘦肉糯米粥

172 萝卜猪肚粥

172 猪腰枸杞大米粥

173 山药枣荔粥

173 枸杞莲子乌鸡粥

消化性溃疡

174 麦仁糯米桂圆粥

175 豆腐杏仁花生粥

175 豆腐山药粥

176 木耳枣杞粥

- 176 雪里蕻红枣粥
177 鸡肉红枣粥
177 香菇鹅肉糯米粥

口腔溃疡

- 178 芝麻牛奶粥
179 鸡蛋红枣醪糟粥
179 鸡蛋生菜粥
180 白菜薏米粥
180 萝卜圆白菜酸奶粥
181 山药薏米白菜粥
181 红豆核桃粥

慢性胃炎

- 182 莲子桂圆糯米粥
183 枣参茯苓粥
183 冬瓜白果姜粥
184 红枣薏米粥
184 山药白扁豆粥
185 牛奶红枣豌豆粥
185 莲藕豌豆粥
186 香葱冬瓜粥
186 西蓝花香菇粥
187 鸭肉菇杞粥
187 鸭肉枸杞冬瓜粥

小儿夏季热

- 188 粳米五花粥
189 双豆麦片粥
189 金樱糯米粥
190 党参红枣糯米粥
190 山药麦冬莲子粥
191 红枣枸杞白糖粥
191 冬瓜蟹肉粥

小儿面黄肌瘦

- 192 莲子红枣猪肝粥
193 红枣红参莲子粥
193 菠菜山楂粥
194 梅肉山楂油菜粥
194 美味排骨砂锅粥
195 香菇牛肉青豆粥
195 牛肉菠菜粥
196 鸡肉枸杞萝卜粥
196 香菇鸡翅粥
197 猪肉鸡肝粥
197 鹌鹑瘦肉粥

孕妇便秘

- 198 百合玉米蜂蜜粥
199 枸杞木瓜粥
199 核桃生姜粥
200 蛋花南瓜粥
200 南瓜粥
201 牛奶玉米粥
201 甜瓜西米粥

膀胱炎

- 202 豆豉葱姜粥
203 薏米豌豆粥
203 四豆陈皮粥
204 猪肉玉米粥
204 玉米瘦肉粥
205 鲤鱼薏米粥
205 大米高良姜粥

心悸

- 206 桂圆莲芡粥
207 酸枣桂圆粥
207 阿胶桂圆人参粥
208 山药人参鸡肝粥

- 208 鹌鹑麦仁大米粥
209 红豆麦片粥
209 兔肉红枣粥
210 茯苓红枣粥
210 人参鲑鱼粥
211 人参枸杞保健粥
211 蜜枣桂圆羹
212 首乌红枣熟地粥
212 猪腰香菇粥
213 香菇猪蹄粥
213 金针菇猪肉粥

胃癌术后

- 214 南瓜薏米粥
215 羊肉薏米萝卜粥
215 香菇枸杞养生粥
216 党参红枣黑米粥
216 白术内金红枣粥
217 红枣带鱼糯米粥
217 鲫鱼红豆粥

高血压

- 218 玉米火腿粥
219 玉米须大米粥
219 茯苓大米粥
220 芹菜枸杞叶粥
220 圆白菜芦荟粥
221 猪肉香菇粥
221 鲫鱼糯米香葱粥
222 鳕鱼花生猪骨粥
222 红枣鲫鱼粥
223 鳊鱼菊花粥
223 鳗鱼猪排粥

高脂血症

- 224 萝卜橄榄粥

225 五色大米粥
225 腊八粥
226 香菜杂粮粥
226 三黑白糖粥
227 三米甜粥
227 刺五加粥
228 大米决明子粥

228 陈皮黄芪粥
229 橘皮粥
229 大米竹叶汁粥
高血糖
230 陈皮眉豆粥
231 眉豆大米粥
231 双豆双米粥

232 三豆甘草瓦罐粥
232 黄芪红豆粥
233 枸杞山药瘦肉粥
233 三红玉米粥
234 泽泻枸杞粥
234 竹叶地黄粥



Part 5

清粥小菜



凉菜

236 卤豆干
236 卤花生
236 醋泡花生米
237 什锦泡菜
237 芹菜拌腐竹
237 清凉三丝
238 麻醋藕片
238 火山降雪
238 红豆拌西蓝花
239 凉拌西瓜皮
239 风味海白菜
239 折耳根拌腊肉
240 雪里蕻毛笋
240 红油拌肚丝
240 香菇拌豆角
241 鸡丝海蜇
241 卤猪肝
241 猪肝拌黄瓜
242 蒜苗拌鸭片
242 凉拌牛百叶
242 豆豉牛百叶

243 麻辣牛肉
243 拌鸡胗
243 盐水鸭
244 鲜椒拌鹅肠
244 手撕腊鱼
244 拌河鱼干
245 拌虾米
245 老醋蜆头
245 酱汁剥皮鱼

热菜

246 炒肚丝
246 木瓜炒银芽
246 黄瓜炒木耳
247 香菇豆腐丝
247 咖喱肉片炒菜花
247 蒸白菜
248 红枣蒸南瓜
248 青红椒黄豆
248 豉香青豆
249 农家小香干
249 酱汁豆腐
249 炒素什锦

250 家乡笋尖
250 小笋炒泡菜
250 干切咸肉
251 榨菜肉丝
251 冬笋腊肉
251 蒜薹炒肉
252 酸豆角肉末
252 脆黄瓜皮炒肉泥
252 大白菜粉丝盐煎肉
253 咸鱼蒸肉饼
253 玉米粒煎肉饼
253 泡豆角排骨
254 陈皮牛肉
254 胡萝卜焖牛杂
254 小鱼花生
255 青红椒炒虾仁
255 草菇虾仁
255 玉米炒虾仁
256 韭菜煎鸡蛋
256 苦瓜炒蛋
256 虾仁炒蛋



养生杂粮 坚果粥



总策划 杨建峰
主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生杂粮坚果粥 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1 (2014.10重印)

ISBN 978-7-5390-4868-0

I. ①养… II. ①陈… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第279264号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2013151

图书代码: D13044-103

养生杂粮坚果粥

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 赣松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 128千字

印 张 16

版 次 2014年1月第1版 2014年10月第3次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4868-0

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2013-163

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

CONTENTS



Part 1

杂粮粥



小米

- 010 小米红枣粥
- 011 鸡蛋小米粥
- 011 石决明小米瘦肉粥

糙米

- 012 青豆糙米粥
- 013 糙米土豆粥
- 013 糙米花生粥

糯米

- 014 莲藕糯米甜粥
- 015 红枣羊肉糯米粥
- 015 鲫鱼百合糯米粥

薏米

- 016 百合桂圆薏米粥
- 017 薏米瘦肉冬瓜粥
- 017 皮蛋瘦肉薏米粥

黑米

- 018 核桃莲子黑米粥
- 019 黑米黑豆莲子粥
- 019 黑米红豆茉莉粥

紫米

- 020 紫米瘦肉粥

红米

- 021 红枣红米补血粥

玉米

- 022 白菜玉米粥
- 023 豆芽玉米粥
- 023 香蕉玉米粥

高粱

- 024 高粱胡萝卜粥
- 025 茉莉高粱粥
- 025 黑枣高粱粥

燕麦

- 026 香菇燕麦粥
- 027 红豆燕麦牛奶粥
- 027 牛腩苦瓜燕麦粥

荞麦

- 028 黄芪荞麦豌豆粥

大麦

- 029 灵芝麦仁粥

黄豆

- 030 山药山楂黄豆粥
- 031 玉米粉黄豆粥
- 031 玉米片黄豆粥

绿豆

- 032 薏米绿豆粥
- 033 绿豆莲子百合粥
- 033 萝卜绿豆天冬粥

红豆

- 034 山楂双豆粥
- 035 花生红豆陈皮粥
- 035 红豆茉莉粥

豌豆

- 036 瘦肉豌豆粥
- 037 肉末紫菜豌豆粥
- 037 豌豆大米咸粥

黑豆

- 038 黑豆山楂米粥
- 039 黑豆玉米粥
- 039 桂圆黑豆姜丝粥

芸豆

- 040 八宝银耳粥
- 041 三豆山药粥
- 041 玉米红豆粥

白扁豆

- 042 扁豆玉米红枣粥
- 043 白扁豆山药粥
- 043 白扁豆粥

红薯

- 044 红薯小米粥
- 045 红薯玉米粥
- 045 红薯粥

芋头

046 芋头红枣蜂蜜粥

047 芋头芝麻粥

047 玉米芋头粥

土豆

048 土豆芦荟粥

049 土豆煲羊肉粥

049 土豆洋葱牛肉粥

山药

050 南瓜山药粥

051 胡萝卜山药大米粥

051 山药鸡蛋南瓜粥

黑芝麻

052 黑芝麻蜂蜜粥

053 山药黑芝麻粥

053 黑芝麻粥

054 芝麻麦仁粥

054 泥鳅芝麻粥



Part 2

坚果粥



核桃

056 桂圆核桃油菜粥

057 玉米核桃粥

057 花生核桃芝麻粥

板栗

058 板栗花生猪腰粥

059 板栗白糖粥

059 板栗桂圆粥

松子

060 花生松子粥

061 松子粥

061 松子芦荟粥

杏仁

062 红枣杏仁粥

063 燕窝杏仁粥

063 芝麻花生杏仁粥

花生

064 花生蛋糊粥

065 枸杞麦冬花生粥

065 花生红枣大米粥

莲子

066 枸杞牛肉莲子粥

067 茯苓莲子粥

067 莲子红米粥

腰果

068 腰果糯米甜粥

069 核桃腰果杏仁粥

069 红豆腰果燕麦粥

白果

070 白果瘦肉粥



Part 3

家常养生粥



增强免疫

072 高粱豌豆玉米粥

073 红枣百合核桃粥

073 花生芦荟粥

074 猪腰黑米花生粥

074 南瓜红豆粥

075 南瓜百合杂粮粥

075 山药冬菇瘦肉粥

076 绿豆三仁小米粥

076 糯米黑豆粥

077 莲子山药粥

077 芋头香菇粥

清热祛火

078 红豆枇杷粥

079 小米黄豆粥

079 山药芝麻小米粥

080 萝卜豌豆山药粥

080 猪肝黄豆粥

081 花生猪排粥

081 羊肉南瓜薏米粥

082 泥鳅花生粥

082 鲫鱼薏米粥

083 鲫鱼玉米粥

083 鳝鱼红枣粥

补血养颜

084 黑枣红豆糯米粥

085 双豆大米粥

- 085 红枣阿胶粥
086 芦荟红枣粥
086 豆腐南瓜粥
087 木耳山药粥
087 花生银耳粥
088 猪肝南瓜粥
088 猪肝糯米萝卜粥
089 皮蛋火腿鸡肉粥
089 玫瑰花鸡汤粥

排毒瘦身

- 090 肉桂米粥
091 银耳枸杞粥
091 葡萄干果粥
092 苦瓜西红柿瘦肉粥
092 豆腐木耳粥
093 猪血腐竹粥
093 淡菜芹菜鸡蛋粥
094 胡萝卜蛋黄粥
094 丝瓜胡萝卜粥
095 红枣苦瓜粥
095 茶叶消食粥

镇静安神

- 096 灵芝糯米粥
097 龟肉糯米粥
097 白菜紫菜猪肉粥
098 鹌鹑蛋猪肉白菜粥
098 羊肉生姜粥
099 银耳桂圆蛋粥
099 桂圆玄参粥

抗辐射

- 100 核桃首乌枣粥
101 玉米党参粥

- 101 豌豆高粱粥
102 三宝蛋黄糯米粥
102 白梨鸡蛋糯米粥
103 皮蛋排骨花生粥
103 红枣桂圆鸡肉粥

健脾胃

- 104 虾米小米粥
105 薏米杏仁粥
105 百合板栗糯米粥
106 桂圆莲子糯米粥
106 山药藕片南瓜粥
107 莲藕糯米粥
107 红枣鸭肉粥
108 鳝鱼药汁粥
108 灵芝红枣鹌蛋粥
109 红枣鹌蛋糯米粥
109 红薯蛋奶粥

养心

- 110 玉米须荷叶粥
111 猪肝菠菜粥
111 香菇鸡肉圆白菜粥
112 鸡肉鲍鱼粥
112 猪血黄鱼粥
113 桃仁枸杞甜粥
113 燕窝灵芝粥

润肺

- 114 山药菇枣粥
115 山药枸杞甜粥
115 桂圆莲藕糯米粥
116 银耳山楂粥
116 银耳玉米沙参粥
117 党参百合冰糖粥

- 117 桂圆枸杞红枣粥

养肝

- 118 黑米党参稠粥
119 银耳双豆玉米粥
119 洋参红枣玉米粥
120 桂圆糯米粥
120 鸡蛋枸杞猪肝粥
121 荔枝红枣糯米粥
121 生滚牛肉粥
122 双菇鸡肉粥
122 枸杞煲鸡粥
123 蛋黄鸡肝粥
123 猪腰枸杞羊肉粥

补肾

- 124 桃仁红米粥
125 人参枸杞粥
125 燕窝冰糖粥
126 莲芪猪心红枣粥
126 猪骨稠粥
127 羊肉双色萝卜粥
127 鸡翅大虾香菇粥
128 鸡蛋虾仁粥
128 枸杞鸽粥
129 香葱虾米粥
129 瘦肉虾米冬笋粥

祛湿

- 130 麻仁葡萄粥
131 薏米鸡肉粥
131 山药莴笋粥
132 山药熟地大米粥
132 百合南瓜大米粥
133 蔬菜蛋白粥

133 黄瓜胡萝卜粥

补钙

134 山楂猪骨大米粥

135 山药鹿茸山楂粥

135 火腿泥鳅粥

136 鸡肉香菇干贝粥

136 冬菇鸡肉粥

137 香菜鲑鱼粥

137 排骨虾米粥

138 豆腐香菇粥

138 洋葱大蒜粥

139 羊肉当归黄芪粥

139 参鸡粥

明目

140 豆豉枸杞叶粥

141 桂圆腰豆粥

141 五色冰糖粥

142 胡萝卜菠菜粥

142 瘦肉西红柿粥

143 红枣当归乌鸡粥

143 枸杞鹌鹑粥

乌发

144 南瓜银耳粥

145 牛奶芦荟稀粥

145 羊骨糯米枸杞粥

146 阿胶糯米补血粥

146 鸡丁玉米粥



Part 4

最适宜以粥调养的病症



感冒

148 南瓜木耳粥

149 南瓜菠菜粥

149 枸杞南瓜粥

150 冬瓜竹笋粥

150 芹菜红枣粥

151 桂圆胡萝卜大米粥

151 西红柿桂圆粥

失眠

152 猪骨黄豆粥

153 牛肉黄豆大米粥

153 花生粥

154 陈皮花生大米粥

154 核桃健脑粥

155 核桃益智粥

155 鸡蛋萝卜小米粥

156 莲子糯米蜂蜜粥

156 莲子百合糯米粥

157 苹果萝卜牛奶粥

157 鸡心红枣粥

痛经

158 玉米红豆薏米粥

159 阿胶枸杞小米粥

159 山药黑豆粥

160 桃仁红枣红糖粥

160 红枣红糖菊花粥

161 首乌小米粥

161 生姜红枣粥

162 双菌姜丝粥

162 枸杞茉莉花粥

163 白菜鸡蛋大米粥

163 鱼肉鸡蛋粥

便秘

164 樱桃麦片大米粥

165 糯米银耳粥

165 山药荔枝糯米粥

166 虾米圆白菜粥

166 松仁核桃粥

167 核桃红枣木耳粥

167 菠菜玉米枸杞粥

168 香菇双蛋粥

168 萝卜姜糖粥

169 小白菜萝卜粥

169 绿茶乌梅粥

腹泻

170 香甜苹果粥

171 糯米猪肚粥

171 黄花菜瘦肉糯米粥

172 萝卜猪肚粥

172 猪腰枸杞大米粥

173 山药枣荔粥

173 枸杞莲子乌鸡粥

消化性溃疡

174 麦仁糯米桂圆粥

175 豆腐杏仁花生粥

175 豆腐山药粥

176 木耳枣杞粥

- 176 雪里蕻红枣粥
- 177 鸡肉红枣粥
- 177 香菇鹅肉糯米粥

口腔溃疡

- 178 芝麻牛奶粥
- 179 鸡蛋红枣醪糟粥
- 179 鸡蛋生菜粥
- 180 白菜薏米粥
- 180 萝卜圆白菜酸奶粥
- 181 山药薏米白菜粥
- 181 红豆核桃粥

慢性胃炎

- 182 莲子桂圆糯米粥
- 183 枣参茯苓粥
- 183 冬瓜白果姜粥
- 184 红枣薏米粥
- 184 山药白扁豆粥
- 185 牛奶红枣豌豆粥
- 185 莲藕豌豆粥
- 186 香葱冬瓜粥
- 186 西蓝花香菇粥
- 187 鸭肉菇杞粥
- 187 鸭肉枸杞冬瓜粥

小儿夏季热

- 188 粳米五花粥
- 189 双豆麦片粥
- 189 金樱糯米粥
- 190 党参红枣糯米粥
- 190 山药麦冬莲子粥
- 191 红枣枸杞白糖粥
- 191 冬瓜蟹肉粥

小儿面黄肌瘦

- 192 莲子红枣猪肝粥
- 193 红枣红参莲子粥
- 193 菠菜山楂粥
- 194 梅肉山楂油菜粥
- 194 美味排骨砂锅粥
- 195 香菇牛肉青豆粥
- 195 牛肉菠菜粥
- 196 鸡肉枸杞萝卜粥
- 196 香菇鸡翅粥
- 197 猪肉鸡肝粥
- 197 鹌鹑瘦肉粥

孕妇便秘

- 198 百合玉米蜂蜜粥
- 199 枸杞木瓜粥
- 199 核桃生姜粥
- 200 蛋花南瓜粥
- 200 南瓜粥
- 201 牛奶玉米粥
- 201 甜瓜西米粥

膀胱炎

- 202 豆豉葱姜粥
- 203 薏米豌豆粥
- 203 四豆陈皮粥
- 204 猪肉玉米粥
- 204 玉米瘦肉粥
- 205 鲤鱼薏米粥
- 205 大米高良姜粥

心悸

- 206 桂圆莲芡粥
- 207 酸枣桂圆粥
- 207 阿胶桂圆人参粥
- 208 山药人参鸡肝粥

- 208 鹌鹑麦仁大米粥
- 209 红豆麦片粥
- 209 兔肉红枣粥
- 210 茯苓红枣粥
- 210 人参鲑鱼粥
- 211 人参枸杞保健粥
- 211 蜜枣桂圆羹
- 212 首乌红枣熟地粥
- 212 猪腰香菇粥
- 213 香菇猪蹄粥
- 213 金针菇猪肉粥

胃癌术后

- 214 南瓜薏米粥
- 215 羊肉薏米萝卜粥
- 215 香菇枸杞养生粥
- 216 党参红枣黑米粥
- 216 白术内金红枣粥
- 217 红枣带鱼糯米粥
- 217 鲫鱼红豆粥

高血压

- 218 玉米火腿粥
- 219 玉米须大米粥
- 219 茯苓大米粥
- 220 芹菜枸杞叶粥
- 220 圆白菜芦荟粥
- 221 猪肉香菇粥
- 221 鲫鱼糯米香葱粥
- 222 鳕鱼花生猪骨粥
- 222 红枣鲫鱼粥
- 223 鳊鱼菊花粥
- 223 鳗鱼猪排粥

高脂血症

- 224 萝卜橄榄粥

225 五色大米粥
225 腊八粥
226 香菜杂粮粥
226 三黑白糖粥
227 三米甜粥
227 刺五加粥
228 大米决明子粥

228 陈皮黄芪粥
229 橘皮粥
229 大米竹叶汁粥
高血糖
230 陈皮眉豆粥
231 眉豆大米粥
231 双豆双米粥

232 三豆甘草瓦罐粥
232 黄芪红豆粥
233 枸杞山药瘦肉粥
233 三红玉米粥
234 泽泻枸杞粥
234 竹叶地黄粥



Part 5

清粥小菜



凉菜

236 卤豆干
236 卤花生
236 醋泡花生米
237 什锦泡菜
237 芹菜拌腐竹
237 清凉三丝
238 麻醋藕片
238 火山降雪
238 红豆拌西蓝花
239 凉拌西瓜皮
239 风味海白菜
239 折耳根拌腊肉
240 雪里蕻毛笋
240 红油拌肚丝
240 香菇拌豆角
241 鸡丝海蜇
241 卤猪肝
241 猪肝拌黄瓜
242 蒜苗拌鸭片
242 凉拌牛百叶
242 豆豉牛百叶

243 麻辣牛肉
243 拌鸡胗
243 盐水鸭
244 鲜椒拌鹅肠
244 手撕腊鱼
244 拌河鱼干
245 拌虾米
245 老醋蜆头
245 酱汁剥皮鱼

热菜

246 炒肚丝
246 木瓜炒银芽
246 黄瓜炒木耳
247 香菇豆腐丝
247 咖喱肉片炒菜花
247 蒸白菜
248 红枣蒸南瓜
248 青红椒黄豆
248 豉香青豆
249 农家小香干
249 酱汁豆腐
249 炒素什锦

250 家乡笋尖
250 小笋炒泡菜
250 干切咸肉
251 榨菜肉丝
251 冬笋腊肉
251 蒜薹炒肉
252 酸豆角肉末
252 脆黄瓜皮炒肉泥
252 大白菜粉丝盐煎肉
253 咸鱼蒸肉饼
253 玉米粒煎肉饼
253 泡豆角排骨
254 陈皮牛肉
254 胡萝卜焖牛杂
254 小鱼花生
255 青红椒炒虾仁
255 草菇虾仁
255 玉米炒虾仁
256 韭菜煎鸡蛋
256 苦瓜炒蛋
256 虾仁炒蛋