



用料简单 制作简便 功效显著

本书编写组 编
清 黄云鹄 原著

中華養生

粥

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。

——《黄帝内经》



中華養生

ZHONGHUAYANGSHENGZHONG

本书编写组编
清·黄云鹄原著

粥



中国出版集团
世界图书出版公司



图书在版编目(CIP)数据

中华养生粥/《中华养生粥》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009.11

ISBN 978-7-5100-1350-8

I. 中… II. 中… III. 粥—保健—食谱 IV. R972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199695 号

责任编辑: 张梦婕

特约编辑: 黄凤玲

责任技编: 刘上锦

摄影: 林德 梁坚

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电话: 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

印刷: 深圳市福威智印刷有限公司

(深圳市宝安区龙华街道办联华工业园)

规格: 760 毫米 × 1020 毫米 1/32 12 印张 300 千字

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5100-1350-8/R·0160

定价: 60.00 元

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序

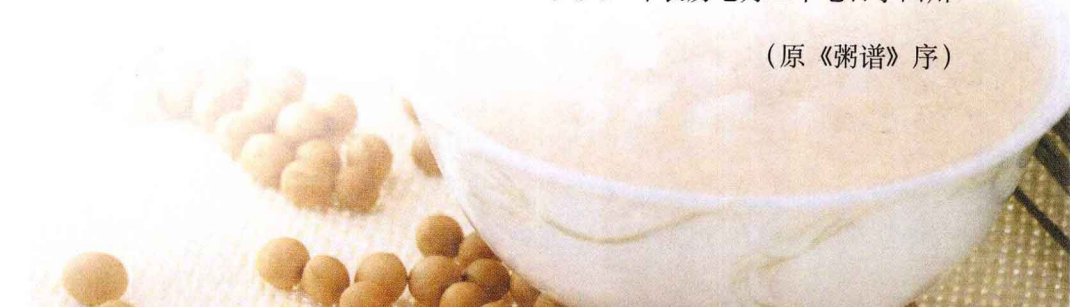
我家乡的人忌讳谈“吃粥”，就像避讳谈到贫穷一样。但我看到城里那些富贵人家设宴时，粥都会出现在餐桌上，而且，如果没有粥吃的话，主人和客人都会不高兴。其实粥本来就不单单是穷人的食物。自古以来，那些闹饥荒的日子，都是靠粥来救济饥饿的人。那些失意的人以粥为食，是为了不要丧失人良好的品性。古人会说：我耕种贫瘠的田地只是为了能为家人提供厚粥。说那些话的人，其实只是自谦的说自己家里没有丰厚的家产，不敢吃得太丰盛。由此可看得出粥真的是很适合囊中羞涩的人。

我最近读的关于养生的书，都极力称赞粥的好处。说粥很适合保养身体：一是便宜，二是味道不错，三是滋润生津，四能利膈，五是易消化。我试了试，果然如此。每天早上起来，啜食三四碗粥，也不会觉得过饱或出现消化不良的情况。其实我很不喜欢说自己“老了，身体不如以前”之类的话，但我确实觉得吃粥后，身体比十年前更加健壮了。自从我拿到了前人关于粥的记录，并坚持吃粥，觉得自己越来越年轻了。粥的作用确实很大。我收录了李时珍的《本草纲目》和高濂编著的《遵生八笺》里关于“粥”的相关条目，再根据自己的一些经验，编写了这本《粥谱》，既能让自己不时翻阅查看，也能留给那些奉养老人或喜好养生的人，让大家都知道吃粥的好处。这是利己利人的好事。

黄云鹄

一八八一年农历七月二十七日于四川

（原《粥谱》序）



目录

序...001

粥品一 谷类...003

1. 粳米粥 / 002
2. 粳米粥 / 004
3. 糯米粥 / 006
4. 焦米粥 / 008
5. 陈米粥 / 010
6. 浮麦粥 / 011
7. 大麦粥 / 012
8. 小麦粥 / 014
9. 莜麦粥 / 016
10. 燕麦粥 / 018
11. 荞麦粥 / 020
12. 玉米粥 / 022
13. 蜀黍粥 / 024
14. 粟米粥 / 026
15. 黄豆粥 / 028
16. 黑豆粥 / 030
17. 绿豆粥 / 032
18. 饭豆粥 / 034
19. 刀豆粥 / 035
20. 赤小豆粥 / 036
21. 豌豆粥 / 038
22. 蚕豆粥 / 040
23. 扁豆粥 / 042
24. 芸豆粥 / 044
25. 豇豆粥 / 046
26. 脂麻粥 / 048
27. 苡仁粥 / 050
28. 茭白粥 / 052
29. 醪糟粥 / 054
30. 谷芽粥 / 056
31. 麦芽粥 / 058
32. 豆芽粥 / 060
- 黄豆芽
- 绿豆芽
33. 豆豉粥 / 064
34. 豆浆粥 / 066
35. 神曲粥 / 068
36. 饴粥 / 070



粥品二 蔬类...071

1. 姜粥 / 072
2. 葱粥 / 074
3. 韭子粥 / 076
4. 薤白粥 / 078
5. 菘菜粥 / 080
- 大白菜
- 小白菜
6. 芥菜粥 / 084
7. 莱菔粥 / 086
8. 苋菜粥 / 088
9. 油菜粥 / 090





10. 芹菜粥 / 092
11. 菠菜粥 / 094
12. 油菜粥 / 096
13. 茼蒿粥 / 098
14. 胡萝卜粥 / 100
15. 蔓菁粥 / 102
16. 芥菜粥 / 104
17. 马齿苋粥 / 106
18. 蒲公英粥 / 108
19. 冬苋菜粥 / 110
20. 苦苣粥 / 111
21. 染绛菜粥 / 112
22. 茼蒿粥 / 114
23. 苣荬粥 / 116
24. 茴香粥 / 118
25. 芫荽粥 / 120

26. 蕨菜粥 / 122
27. 甘蓝粥 / 124
28. 苕菜粥 / 125
29. 墨头菜粥 / 126
30. 莼菜粥 / 128
31. 发菜粥 / 130
32. 紫菜粥 / 132
33. 芦根粥 / 134
34. 笋粥 / 136
35. 菱蒿粥 / 138

粥品三 蔬实类、菌类、瓜类...139

1. 山药粥 / 140
2. 芋粥 / 142
3. 红苕粥 / 144

4. 百合粥 / 146
 5. 沙葛粥 / 148
 6. 落花生粥 / 150
 7. 莲子粥 / 152
 8. 藕粥 / 154
 9. 鲜荷叶粥 / 156
 10. 芡实粥 / 158
 11. 菱角粥 / 160
 12. 荸荠粥 / 162
 13. 慈姑粥 / 164
 14. 西瓜子仁粥 / 165
 15. 木耳粥 / 166
- 黑木耳
- 银耳
16. 香蕈粥 / 170
 17. 蘑菇粥 / 172
 18. 冬瓜粥 / 174
 19. 南瓜粥 / 176
 20. 丝瓜粥 / 178
 21. 锦瓜粥 / 180
 22. 茄粥 / 182
 23. 瓠粥 / 184
 24. 莲花粥 / 186

粥品四 木果类...187

1. 枣粥 / 188

红枣

黑枣

2. 柿霜粥 / 191

3. 栗子粥 / 192

4. 杏仁粥 / 194

5. 桃仁 / 196

6. 桃脯粥 / 198

桃

苹果

花红

7. 青梅粥 / 203

8. 桔粥 / 204

9. 蜜佛手粥 / 206

10. 梨粥 / 208

11. 桑仁粥 / 210

12. 蒲萄粥 / 212

13. 山楂粥 / 214

14. 樱桃粥 / 216

15. 白果粥 / 218

16. 龙眼粥 / 220

17. 荔枝粥 / 222

18. 胡桃粥 / 224

19. 木瓜粥 / 226

木瓜

番木瓜

20. 橄榄粥 / 230

21. 甘蔗汁粥 / 232

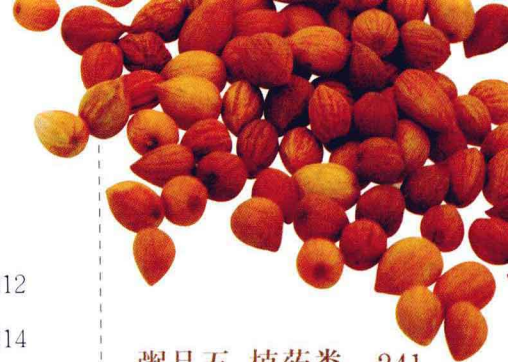
22. 沙糖粥 / 234

白糖

冰糖

红糖

23. 橡实粥 / 240



粥品五 植药类...241

1. 松子仁粥 / 242

2. 松花粉粥 / 244

3. 木槿花粥 / 245

4. 柏子仁粥 / 246

5. 酸枣仁粥 / 248

6. 郁李仁粥 / 250

7. 枸杞粥 / 252

枸杞子

枸杞头

8. 山萸肉粥 / 256

9. 茯苓粥 / 258

10. 竹沥粥 / 260

11. 竹叶汤粥 / 262

12. 陈茗粥 / 264

13. 刺栗子粥 / 266

14. 梅花粥 / 268

15. 桂花粥 / 270

16. 榆荚粥 / 271

17. 桂浆粥 / 272

18. 椿芽粥 / 274

19. 花椒粥 / 276

20. 胡椒粥 / 278

21. 吴茱萸粥 / 280



粥品六 卉药类...281

1. 黄耆粥 / 282

2. 参粥 / 284

3. 诸参粥 / 286

人参

花旗参

丹参

4. 沙参粥 / 290

5. 地黄粥 / 292

6. 何首乌粥 / 296

7. 黄精粥 / 298

8. 菱蓰粥 / 300

9. 苁蓉粥 / 302

10. 天冬粥 / 304

11. 麦冬粥 / 306

12. 蒺藜粥 / 308

白蒺藜

沙苑子

13. 香五加粥 / 310

14. 菟丝子粥 / 312

粥品七 卉药类...313

1. 菊花粥 / 314

2. 牡丹花粥 / 316

3. 藤萝花粥 / 317

4. 芍药花粥 / 318

5. 萱草花粥 / 320

6. 兰花粥 / 322

7. 半夏曲粥 / 323

8. 蜜粥 / 324

9. 天花粉粥 / 326

10. 贝母粥 / 328

11. 茵陈粥 / 329

12. 牛膝粥 / 330

13. 芎藭苗粥 / 331

14. 芩官粥 / 332

15. 决明子粥 / 334

16. 紫苏粥 / 336

17. 荆芥苗粥 / 338

18. 防风粥 / 340

19. 大麻仁粥 / 341

20. 葛根粥 / 342

21. 向日葵粥 / 344

22. 紫菀苗粥 / 346



粥品八 动物类...347

1. 燕窝粥 / 348

2. 黄鸡粥 / 350

3. 猪羊肾粥 / 352

猪肾

羊肾

4. 鲤鱼粥 / 355

鲫鱼

5. 羊肝粥 / 356

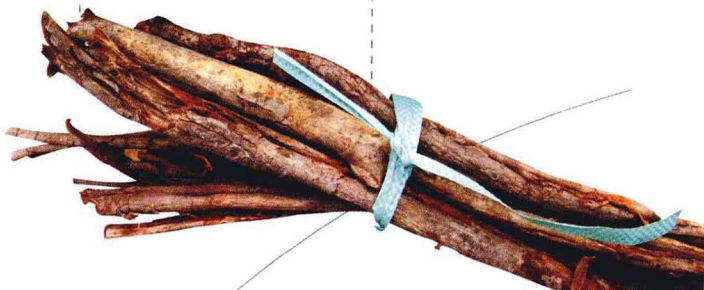
6. 鸡肝粥 / 358

7. 鸭汁粥 / 360

8. 牛乳粥 / 362

9. 酪粥 / 364

附录...365



粥品一

谷类

糜粥一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化，养老最为相宜。

——清·黄云鹄《粥谱》



籼米粥

XIANMIZHOU

■《粥谱》养生

温中养胃，止烦渴，利小便，益气力。



养生粥材 籼米——温中益气，和脾养胃，除湿止泄。

水稻的一种，米粒细而长，黏性小。籼米含大量淀粉、蛋白质和脂肪，脂肪以酯型胆甾醇、自由胆甾醇、菜油甾醇、豆甾醇、谷甾醇、磷脂、自由脂肪酸、三酰甘油为主，此外，还含有磷、镁、钾、单糖、有机酸、维生素B等，籼米的营养成分与粳米相比，差异极小。

▣最佳食养▣

宜 ①籼米煮饭，能生津，补虚疗膈，宜经常食用；②适用于脾胃虚弱而发生反胃呃逆、虚烦口渴之人；③适用于胃肠虚弱而时有腹泻，或时有小便不利者。

忌 籼米黏性差，饭性偏硬，故胃病患者宜少食。



养生名家

《本草蒙筌》：“温中健脉，益卫养荣，长肌肤，调脏腑。”

《本草纲目》：“温中益气，养胃和脾，除湿止泄。”



粥材解读

稻米粒长为粳，以上熟、中熟者佳，晚熟者次之，蒸或煮食都养人。生病没胃口，妇人初产，食之有很好的效果。粳米磨粉蒸糕，松而不韧，病弱之人可用它作点心。适合煮饭、粥，或磨粉食用。淘洗时间不宜太长。

用治脾虚腹泻，可用粳米粉、薏苡仁粉各60克，和匀，炒熟加糖调服，每次15克，每日2次，有健脾止泻的功用。

用治脾虚消化不良，宿食内积，可用粳米60克，山楂50克共研细粉，加糖，调成糕状，蒸熟食用，能健脾开胃，消食。

用治孕妇难产，可用粳米舂成细糠烧成灰，和水服下一匙。

养生粥坊



YANGSHENGZHOUFANG

粳米枣粥

用料：大枣10枚，红沙糖10克，粳米60克。

作法：所有食材洗净，加适量清水用火久炖至烂熟，然后加红沙糖，趁热食用。
功效：适用于脾胃虚，畏寒者。

粥养指南：大枣中含有环磷酸腺苷，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，这对保养心脏功能十分有益。



粳糯粥

用料：粳米60克，糯米少量。

作法：煮粥，趁热服。

功效：反胃，呕吐，烦渴。能养胃止呕，用于胃气上逆的反胃呕吐，虚烦口渴。

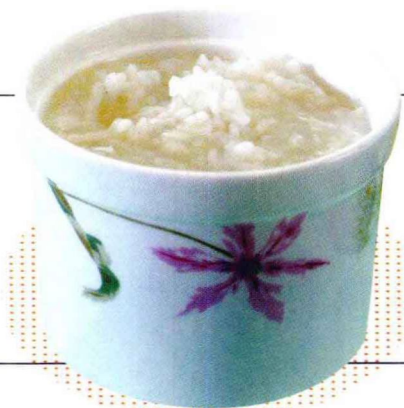
粥养指南：糯米也可用紫米代替，紫米别名紫糯米、红血糯、紫珍珠，素有“米中极品”之称，功效、营养与糯米相近。

粳米粥

JINGMIZHOU

■《粥谱》养生

和五脏，益荣卫，开胃气，助谷神。粳亦作秠。



养生粥材 粳米——补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢。

中医认为粳米有健脾和胃、补中益气、除烦渴、止泻痢的功效，能使五脏血脉精髓充盈，筋骨肌肉强壮，所以适用于腹痛、腹泻、虚劳损伤者。

最佳食养

宜 ①老少咸宜，可改善烦热口渴；②常人及体虚之人均可食用，脾胃气虚之人最为适宜；③凡久病初愈，或妇女产后，以及老年人和婴幼儿消化力较弱者，煮成稀粥调养食用。

忌 ①胃酸过多者；②糖尿病人血糖过高者不可多食；③加工过度的精细粳米少吃。



养生名家

《食鉴本草》：“能补脾，益五脏，壮气力，止泄痢，惟粳米之功为第一。”

《随息居饮食谱》：“粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物。”

食物搭配：

■粳米+香菇：粳米中的磷与香菇中的钙一起适量食用，对牙齿和骨骼有益。

■粳米+青菜：青菜富含叶酸，粳米含有维生素B₆，均是生成红血球的营养成分，一起食用，可预防贫血，增进食欲，促进儿童生长发育。

■粳米+山药：适合贫血或易疲劳者食用，提升精力，使皮肤恢复血色。

■粳米-猪肝：猪肝中的铁质与粳米中存在的植酸，不利于人体对铁质的吸收。

■粳米-牛肉：不利于两种食物的消化吸收。

粥材解读

粳米是稻米的一个品种，形状比较粗短，广东人称之为“肥仔米”，煮的粥饭比较绵软，常见的东北米、珍珠米、江苏圆米都属于粳米，以北方种植更为广泛。

粳米根据颜色分，有白米、黑米、红米、绿米等不同品种，一般认为，带颜色的米比白米更具有营养价值，补益作用亦更佳。黑米含有多种维生素和锌、铁、硒等营养物质。中医认为，黑米能滋阴益肾，明目活血。



养生

粥坊

茵陈粥

用料：粳米（不用糯米）50~100克，绵茵陈30~60克，白沙糖适量。

作法：将绵茵陈洗净，煎汁去渣；粳米洗净，入药汁和水适量同煮粥。粥熟时加入白沙糖，煮沸即成，每日服食2~3次，7~10天为1疗程。

功效：适合黄疸，小便不利，尿黄如浓茶色者食用。



猪肚粥

用料：猪肚、粳米100克，葱、姜等调味料适量。

作法：猪肚搓洗干净，煮至七成熟时，捞出切成细丝。粳米与猪肚丝、猪肚汤适量共煮粥，加入适量葱、姜、精盐调味。

功效：具有补虚健脾、消渴祛湿之功。适用于体力虚弱、中气不足之症，或糖尿病所致精神疲倦、食欲不振、身体消瘦者，以及慢性胃肠炎、腹痛腹泻、小儿疳积、消化性溃疡等。

粥养指南：本粥早晚各食用1次。猪肚为猪全身胆固醇含量最低的部分，适宜各种年龄和体质的人食用。能补中益气，止渴消肿，益脾健胃，助消化，止泄泻。可用于改善脾虚腹泻、虚劳瘦弱、消渴、小儿疳积、尿频或遗尿症状。故食用猪肚可治疗胃及十二指肠溃疡、胃酸过多症及胃痛等。

糯米粥

NUOMIZHO

■《粥谱》养生

温肺，暖脾胃，缩小便。宜和诸米。专食久软人（注：“软人”指容易使人乏力）。



养生粥材 糯米——补中益气，健脾养胃，消渴止汗，善止虚汗，清热止烦、解毒除痢。

糯米富含B族维生素，能温煦脾胃，补中益气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻、体疲乏力、多汗、呕吐者与经常性腹泻、痔疮、产后痢疾等症状有舒缓作用。适合熬粥，或者煮成甜品食用。煮成稀薄粥食用，不仅营养滋补，且极易消化吸收，养胃气。

养生名家

《本草纲目》：“暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗。”

《本草经疏》：“补脾胃，奋肺气之谷，脾胃得补，则中自温，大便也坚实。温能养气，气充则身自多热，大抵脾肺虚寒者宜之。”

《医药六书药性总义》：“糯米粥为温养胃气之妙品。”

《本经逢源》：“糯米益气补脾肺，且利小便，滋肺而气下行。”

最佳食养

宜 ①贫血者适宜用黑糯米；②适合虚烦口渴、小便不利者调理；③适合腹泻、神经衰弱、产后或病后者食用；④适合体虚自汗、盗汗、多汗者食用；⑤适合血虚头晕、神经衰弱、肺结核者食用；⑥适合慢性久泻、脾胃虚弱者食用。

忌 ①消化差、胃肠功能不好、容易腹胀者；②婴幼儿、老年人少吃；不宜一次食用过多；③凡感冒发热、咳嗽多痰、痰黄稠时勿食；④患有慢性皮肤湿疹者勿食；⑤糖尿病人或血糖过高者忌食；⑥病后消化力弱者，勿食糯米糕饼。



食物搭配:

- 糯米+百合:糯米中的铁与百合中的叶酸,有助于维持红血球正常,适合贫血及易疲劳者食用。肺结核病人,用糯米配伍百合煮粥食用。
- 糯米+莲子:糯米与莲子一起煮食,钙与磷结合形成磷酸钙,有助于强健骨骼与牙齿,又可益气 and 胃,养肺。
- 糯米+大枣:血虚头晕、神经衰弱者,煮粥服食。
- 糯米-鳝鱼:糯米和鳝鱼都含大量的磷,过量食用,会导致体内的钙质流失。
- 糯米-苹果:苹果中的果酸,与糯米中的磷等物质,会产生不易消化的物质,刺激肠胃。

粥材解读

糯米味甘性温,富含蛋白质、脂肪、淀粉及钙、磷、铁等成分,糯米煮粥,有温脾益气的功效,经常服用糯米粥,对虚寒泻痢、吐逆、胃肠功能衰弱者有辅助疗效。

糯米还可与其他粥材配伍煮粥,如糯米大枣粥,可治疗胃寒、胃痛;糯米小麦粥可治气虚自汗;糯米百合粥治胃痛、便秘;糯米阿胶粥治心悸、失眠等。



养生

粥坊

绿豆糯米粥

用料:绿豆50克,糯米200克,杨梅90克。

作法:绿豆用水浸4小时,与糯米同置锅中。加水烧沸后转小火熬至米开花、豆烂,加杨梅搅匀。每日早、晚分食。

功效:能健脾消食,生津解渴。适用于萎缩性胃炎、胃酸缺乏症、糖尿病等。

粥养指南:杨梅生津止渴,健胃消食,胃酸过多,胃溃疡患者勿食。

糯米粥

用料:糯米70克,冰糖10克。

作法:将糯米洗净,放入锅中,加清水适量,煮至粥熟,加冰糖稍煮即成。

功效:补中益气,和胃止泻。适用于脾胃虚寒,气虚自汗,肺虚咳嗽,食后吐逆,泄痢等。

粥养指南:糯米煮粥善于养肺,《饮食辨录》:“糯米粥,功专补肺,治肺虚热咳。”因此,凡肺气虚弱咳嗽、咯血者,此粥十分有益。

焦米粥

JIAOMIZHOU

■《粥谱》养生
收水泻，回胃气。



养生粥材 锅巴——厚肠胃，助消化，开胃口，补中益气，健脾消食，止泄泻。

焖饭时锅底所结的一层粳米饭经低温烘烤，使之成为黄而不焦、既脆又香的锅巴。锅巴既是常用食物，同时又是养生保健良药，具有较好的开胃和健脾止泻效果。值得注意的是，锅巴以黄褐色为好，故又称“黄金粉”，切勿焦黑如炭。

最佳食养

宜 ①适合胃弱之人及慢性胃炎、饮食不香、食欲不振者食用；②适合脾虚消化不良者、久泻不愈的老人小儿食用。

忌 ①患有糖尿病者不宜多食；②锅巴性燥，故凡干燥综合征、更年期综合征及红斑狼疮、结核病人属阴虚火旺之人不宜多吃。



养生名家

焙锅巴所用的粳米，含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素A、维生素E、纤维素和钙磷铁等矿物质。经过低温烘烤略微碳化后，粳米外层的营养成分多被破坏，部分的淀粉也分解了，故食后极易消化，而且锅巴能吸附肠腔里的气体、水分和细菌等，达到收敛止泻的效果。

锅巴作为药用，最早见于清朝赵学敏《本草纲目拾遗》，谓其能补气，运脾，消食，止泄泻。干嚼锅巴时，必须细嚼慢咽，因此，口腔里也必须分泌大量的唾液酶，这样既可帮助脾胃消化吸收，又能促进肠胃蠕动，增强肠胃的功能。

此外，略微碳化后的锅巴，还具有能够吸附肠腔里的水分、气体和毒素的功能。因此，在春天经常食用经过低温烘烤后的锅巴，不但香酥味美，增加食欲，而且极易消化，而且具有滋阴补肾、益气养心、健脾和胃、收敛止泻等功能。

粥材解读

用于小儿健脾消食，以锅巴配伍山楂、鸡内金、莲子肉、砂仁共研为细末，加白沙糖、米粉和匀烙饼食用；老幼脾虚久泻之人，锅巴配伍糯米粉、莲子粉、山药粉和匀，加白沙糖冲水调服。

治小儿吐乳，可用粳米15克，炒黑，用水一杯煎服。治腹泻，可用粳米磨成粉，炒焦，每服5克，每日3次。



养生粥坊

锅巴莲子粥

用料：锅巴适量，莲子60克，白沙糖少许。

作法：用莲子去芯，与锅巴、白沙糖同煮粥食之。

功效：脾胃虚弱，胃脘痛，胃胀，神疲乏力者。

粥养指南：每日1~2次，10~15次为1个疗程。可加上薏苡仁50克。



橘皮炒米粥

用料：粳米50克，橘皮30~50克。

作法：粳米炒至焦黄，与橘皮同煮粥，用花生油、食盐调味食用。

功效：温中祛寒，化寒痰，健脾胃，行气止呕。适用于外感风寒，鼻塞流涕，咳嗽痰稀，胃寒呕吐，腹胀满，食欲不振等症。

党参粥

用料：党参20克，粳米50克。

作法：先将粳米炒至焦黄，再与党参同煮粥。

功效：补中气，和脾胃，除烦渴，止泄泻。适用于脾虚泄泻，消化不良，慢性胃炎，胃及十二指肠溃疡等症。