

养生香粥丛书

对 症 食 疗 有 病 辅 治 无 病 强 身

对症食疗粥

邓律 主编



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

对症食疗粥 / 邓律主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 12
(养生香粥丛书)

ISBN 978-7-5357-6334-1

I. ①对… II. ①邓… III. ①粥—食物疗法—食谱

IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140325 号

养生香粥丛书

对症食疗粥

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号

邮 编: 410008

出版日期: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 4.5

书 号: ISBN 978-7-5357-6334-1

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

养生香粥丛书

主编
编委会

李唐庆封
玉玉律

郭彭江梅
锦云章雨伦
曾纪容

对症 食疗 粥



湖南科学技术出版社





前言 P R E F A C E

人类生存，赖食以养。《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”在影响人类健康的诸因素中，饮食居首，所谓“民以食为天”。要健康，首先要健康饮食。

就健康饮食而言，除了注意饮食需求、品种、质地、数量以及科学、合理、规律的饮食外，还可寓药于食，将医药与饮食生活进行有机结合，这就形成了药膳食疗。而以各种养生食疗食物为主或适当佐以中药熬制而成的食疗药粥，则是药膳的一个重要组成部分。

煮粥，我们不需要像厨师一样专业。吃粥，我们不需要像吃药一样难以下咽。简单而随性，好吃而便利。不用花费做一桌鸡鸭鱼肉的盛宴的时间，不用耗费一天的精力去研究荤素搭配，请给家人准备一碗健康的粥。

毋庸置疑，合理的饮食以及食疗食养对健康、对疾病的康复肯定是有裨益的，但就治疗而言，还应以药物、手术等治疗为主，饮食疗法只能起到辅助作用。一旦疾病的主要矛盾解决或手术之后，饮食疗法在促进健康恢复方面将有十分重要的作用，不仅能补给营养，同时也是一种促进阴阳平衡、恢复元气的较为缓和的办法，其中有些作用是药物所不能替代的。吃粥治病虽然不能立竿见影，但它是一种预防疾病或辅助治疗的方式。

只要我们一直努力着，用心养护身体，其实我们离健康的距离并不遥远。

编 者



目 录

对
症

食疗粥

养生香粥丛书



烹调香粥第一课 7

粥的营养价值	8
烹调香粥之必备主料	9
烹调香粥技巧大公开	10

伤风感冒食疗粥 11

豆豉葱白粥	12
葱白神仙粥	13
紫苏大米粥	14
葱白散寒粥	15
生姜红糖粥	16
燕麦雪梨粥	17
金橘防寒粥	18
薏米当归粥	19
胡椒葱白粥	20
百合枸杞粥	21
姜糖苏叶粥	22
白菜葱根粥	23
萝卜茶叶粥	24
鸡蛋冰糖粥	25
橘皮姜片粥	26
绍菜姜丝粥	27
大蒜香葱粥	28

消化不良食疗粥 29

冰糖黑米粥	30
黑米银耳粥	31
白扁豆糖粥	32
鲤鱼花椒粥	33
芋头肉丝粥	34
花果薏米粥	35
萝卜羊肉粥	36
冬笋火腿粥	37
红枣糯米粥	38
山楂赤豆粥	39
曲末大米粥	40
普洱茶米粥	41
黄精大米粥	42
保和小米粥	43
党参大米粥	44

三高人群食疗粥 45

萝卜大米粥	46
豆腐豆浆粥	47
海带陈皮粥	48
大米荷叶粥	49
苦瓜大米粥	50
南瓜玉米粥	51
芹菜大米粥	52
冰糖红枣粥	53
苦瓜香芹粥	54
木耳土豆粥	55

洋参红枣粥	56
紫菜肉丝粥	57
莴笋虾皮粥	58

肝病食疗粥 59

萝卜鸡肝粥	60
复味薏米粥	61
猪肝竹笋粥	62
银耳猪肝粥	63
冬瓜枸杞粥	64
苦瓜肝片粥	65
杜仲黄芪粥	66
猪蹄花菜粥	67
香菇小米粥	68
洋葱大米粥	69
蒲公英米粥	70
茯苓红枣粥	71
番茄酸奶粥	72
茅根大米粥	73
丝瓜腐竹粥	74

胃病食疗粥 75

番茄山药粥	76
红枣栗子粥	77
参芪薏米粥	78
二姜大米粥	79
鸭肉大米粥	80

砂仁猪肚粥	81
山楂薏米粥	82
萝卜羊肉粥	83
羊奶栗子粥	84
橘皮生地粥	85
茴香大米粥	86
绿茶菊花粥	87
腰果虾仁粥	88
蔬菜馒头粥	89
罗汉果肉粥	90

防癌抗癌食疗粥 91

鱼香茄子粥	92
韭菜蛋花粥	93
番茄花菜粥	94
香橙枸杞粥	95
白菜扁豆粥	96
灵芝木耳粥	97
柚子核桃粥	98
海带菜干粥	99
生姜韭菜粥	100
豆芽玉米粥	101
蘑菇生菜粥	102
木瓜芋丝粥	103
红薯杏仁粥	105
无花果米粥	106
薏米红糖粥	107





烹调香粥第一课

粥在我国已有近5000年的历史，明代大医学家李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋代著名诗人陆游对食粥养生极为推崇，甚至认为“食粥能长寿成仙”。中医认为，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。



粥的营养价值

粥，又称为“糜”，是一种在较多量的水中加入米或面，并在此基础上再加入其他食物或中药，煮至汤汁稠浓、水米交融的半流质食物。其中，以米为基础制成的粥又称稀饭，以面为基础制成的粥又称糊。

关于粥的文字，最早见于《周书》：“黄帝始烹谷为粥。”中国的粥在4000年前主要为食用，2500年前始作药用。粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤食一样，具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点。粥是在温度相对较低、时间较长的情况下熬出来的，这种加工方法有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏，减少一些维生素的流失，并使一些矿物质能够逸出、溶于汤中，从而使粥更具营养价值。

清代黄云鹄著《粥谱》一书，载粥方247个，并称粥“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，对食粥养生大力推崇。陆游也推荐食粥养生，并专作一首著名的《食粥诗》：“世人个个学长年，不司长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

特别是食疗药粥，它集传统营养科学与烹饪科学于一体，从“医食同源”、“药食同用”的观念出发，根据传统营养学的理论，以各种养生食疗食物为主，或适当佐以中药熬制而成，不仅味道鲜美，还具有养生食疗效用。

烹 调 香 粥 之 必 备 主 料

大米

大米含有丰富的蛋白质、淀粉及B族维生素，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目等功效。大米是最常用的煮粥主料，煮成的粥品清香味美，嫩滑可口。



玉米

玉米含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、磷、铁、镁等营养成分，具有益肺宁心、健脾开胃、利水通淋等功效。玉米煮粥味鲜甜美，但脾胃虚弱者慎用，因食后容易腹泻。



糯米

糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、维生素、烟酸及淀粉等，营养丰富，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。用糯米煮成的粥品口感香甜。



黑米

黑米含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、钙、磷、钾等营养成分，有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾等作用。用黑米煮粥，香糯适中，营养价值极高。



小米

小米含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、清热解毒之功效。用小米煮成的粥品香甜可口，功效显著。



燕麦

燕麦含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素，具有益肝和胃之功效。用燕麦煮成的燕麦粥，含有一股淡淡的燕麦香，可口鲜美。



薏苡仁

薏苡仁（薏米）含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、糖类、B族维生素等，有健脾利水、利湿除痹、清热排脓之功效。用薏苡仁煮粥，香糯味美。



荞麦

荞麦含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富的膳食纤维，具有很好的营养保健作用。用荞麦煮粥，清香鲜美。



烹 调 香 粥 技 巧 大 公 开



1 淘米不宜用手搓

谷类外层富含多种营养成分，特别是含有丰富的B族维生素和多种矿物质，而这些营养物质易溶于水。如果在淘米时，用手大力搓洗，会导致米外层中的营养物质随水流失。



2 提前浸泡

烹调营养粥之前，最好将淘洗干净的米用清水浸泡30分钟，使米粒吸收水分且膨胀开来。这样煮粥不仅可以节省时间，而且煮出来的粥又软又稠，口感更加酥软鲜香。



3 开水煮粥

人们普遍认为应用冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。因为用冷水煮粥会糊底，而用开水煮就不会出现这种现象，而且比冷水熬粥更省时间。



4 避免中途加水

煮粥前最好一次性把水放足，掌握好米与水的比例，不要中途添水，否则粥的黏稠度和浓郁味会大打折扣。



5 适量放油

煮粥时，改小火后约10分钟时，放入少许色拉油，你会发现成品粥不光色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。



6 规律搅拌

开水下锅时搅几下，盖上锅盖用文火熬20分钟后，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到粥呈酥稠状出锅为止。



7 掌握火候

煲粥之火候功夫，便是粥香程度的关键。先用大火煮开，捞去浮沫，再转小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。



8 掌握好米和水的比例

要煮一煲好粥，水要加得适量，大米与水的比例有3种：浓稠的1:3；适中的1:7；很稀的1:12。



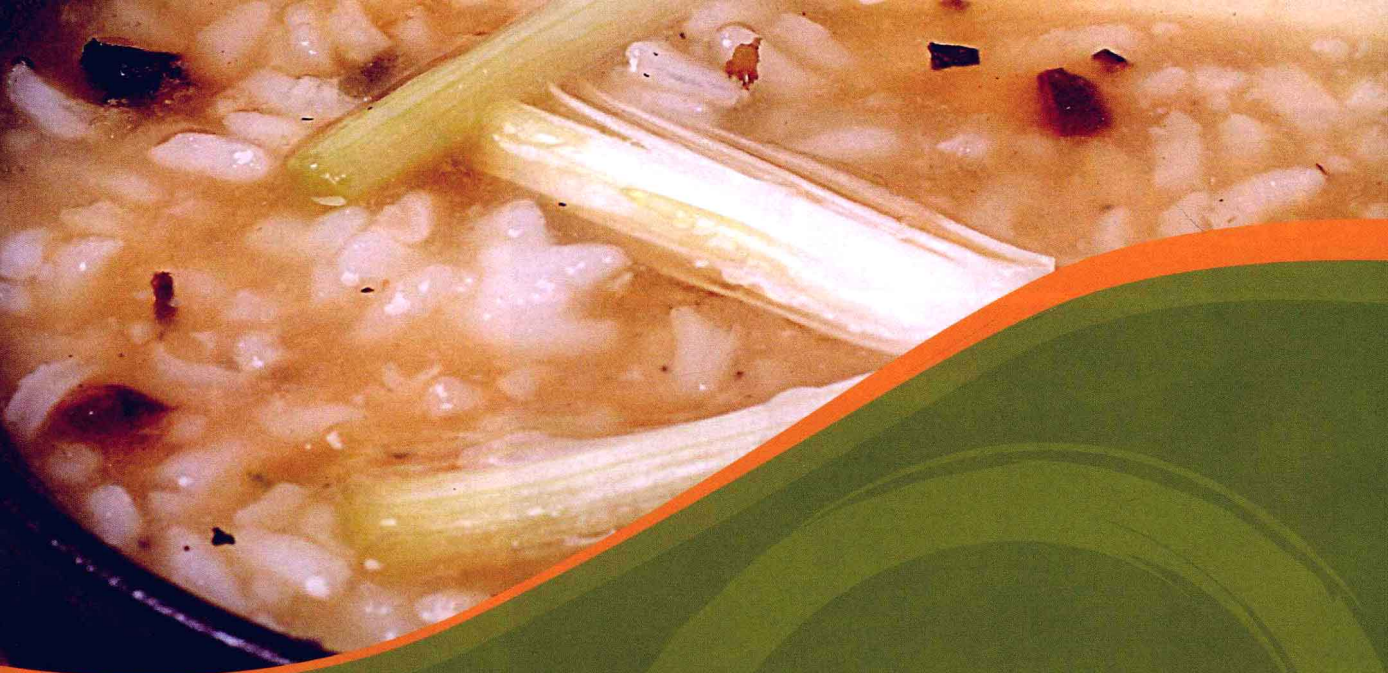
浓稠的



适中的



很稀的



伤风感冒食疗粥

伤风感冒是常见病、多发病，且很难迅速康复，严重时会影响人们的正常生活和工作，并且还会引发其他疾病。平时，只要我们从饮食中稍加注意，就能增强自身体质。

豆豉葱白粥



◎ 原材料

大米30克，葱白15克，豆豉10克。

◎ 制作过程



Step 1

1. 葱白洗净切段；豆豉洗净，浸泡切碎；大米洗净，备用。



Step 2

2. 将大米、豆豉一起放入锅内，加水用旺火煮沸成粥。



Step 3

3. 文火慢煮，放入葱白段稍煮即可。

营养功效

此粥具有防治伤风感冒、发热头痛、鼻塞流涕之功效。

烹调小窍门

葱白入锅后搅匀起锅。久煮会减弱其食疗作用。



◎ 原材料

糯米50克，葱白15克，生姜4克。

◎ 制作过程

Step 1



1. 葱白洗净切丝；生姜洗净刮皮切片，备用。

Step 2



2. 糯米洗净，放入锅中，加水适量，用旺火煮沸成粥。

Step 3



3. 加入葱白丝、姜片，稍煮搅拌即可。

葱白神仙粥



烹调小窍门

有时我们为了避免过浓的姜、葱味，可以适量加入一些食用油或醋。

营养功效

此粥具有祛风解表的功效，特别适用于伤寒感冒。

紫苏大米粥



营养功效

紫苏叶有发表解寒、发汗的作用，具有治疗风寒感冒、头痛鼻塞等功效。

烹调小窍门

紫苏叶入锅后，可以再放入少量的麻黄，功效更为显著。



原材料

大米60克，紫苏叶15克，精盐适量。

制作过程



Step 1

1. 紫苏叶洗净切碎，备用。



Step 2

2. 大米洗净，放入锅内，加适量水煮沸成粥。



Step 3

3. 下入紫苏叶稍煮，加精盐搅拌即可。



◎ 原材料

大米50克，连根葱白5根，
精盐适量。

◎ 制作过程

Step 1



1. 葱白洗净切花，备用。

Step 2



2. 大米洗净，放入锅内，加适量水煮沸成粥。

Step 3



3. 加入葱白花、精盐搅拌即可。

葱白散寒粥



烹调小窍门

开水煮粥不会糊底，而且更省时间。

营养功效

此粥具有解表散寒、治疗风寒感冒之功效。