

养生香粥丛书

养 你 之 身 祛 你 之 病

滋补养生粥

邓律 主编



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

滋补养生粥 / 邓律主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 12
(养生香粥丛书)

ISBN 978-7-5357-6336-5

I. ①滋… II. ①邓… III. ①粥—保健—食谱 IV.

①TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140319 号

养生香粥丛书

滋补养生粥

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: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路

邮 编: 410015

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 978-7-5357-6336-5

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 邓
玉庆 律
封

彭江梅 章雨伦
郭锦云 曾纪容

滋补
养生粥



湖南科学技术出版社



前言 PREFACE

自古以来，国人一直有喝粥的传统。粥一直是中国人传统观念中健康养生的食品，备受历代养生家的重视，它汇集了大自然的精华，弥散着谷物的清香，营养丰富，男女笃爱，老少咸宜，四季均可，健康养生，让人百食不厌。“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”这一首推崇食粥养生的诗更充分说明了食粥对养生防病、强身健体的重要作用。

现代人过于追求精致化的饮食习惯，引发许多文明病，于是清淡、粗食、少食的饮食方法成为追求健康的新主张，粥也再度受到人们的重视。

本书介绍的粥品，使用的主材料除了一般最常使用的大米外，更大量地使用糙米、燕麦、各种豆类等多种谷物，并应用了许多天然绿色配料。这些粥品不仅美味，更兼具滋补养生功效。

此外，书中除了介绍人们最关心的养生问题，如润肺益气、养心安神、健脾益胃、延年益寿、祛病强身、补肾壮阳等，还提供了诸多烹调香粥的方案、实用的营养知识等，旨在帮助广大读者更加科学合理地食粥养生。

编者





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

润肺益气粥 11

青瓜雪梨粥	12
花生冰糖粥	13
鹌鹑蛋菜粥	14
羊腩苦瓜粥	15
笋尖猪肝粥	16
花豆红米粥	17
花生杏仁粥	18
核桃木耳粥	19
芦荟青瓜粥	20
山药薏米粥	21
山药莲子粥	22
陈皮山楂粥	23
滋润双耳粥	24
百合杏仁粥	25
山楂首乌粥	26

养心安神粥 27

百合人参粥	28
陈皮花生粥	29
地黄枣仁粥	30
桂圆枸杞粥	31
糯米香豆粥	32
鸡肝小米粥	33
红枣鱼肉粥	34
龙眼莲子粥	35
香蕉芦荟粥	36
人参五味粥	37
山药猪肚粥	38
皮蛋瘦肉粥	39
酸枣大米粥	40
杏仁梨糖粥	41
鸭肉三米粥	42

健脾益胃粥 43

扁豆大米粥	44
冰糖五色粥	45
大米牛肉粥	46
党参黑米粥	47
番茄玉米粥	48
蜂蜜土豆粥	49
甘薯玉米粥	50
红花山药粥	51
橘皮大米粥	52
栗子鸡丝粥	53

滋补

养生粥

养生香粥丛书



莲子红枣粥	54
萝卜火腿粥	55
牛腩木瓜粥	56
糯米小麦粥	57
鲜奶芝麻粥	58

延年益寿粥 59

黄豆南瓜粥	60
小米红枣粥	61
五谷杂粮粥	62
竹叶核桃粥	63
果香糯米粥	64
菊花糯米粥	65
番茄猪骨粥	66
菠菜枸杞粥	67
红绿双米粥	68
麦冬竹参粥	69
红枣生姜粥	70
绿蔬甜薯粥	71
绿豆薏米粥	72
蔬菜大米粥	73
银鱼鲜美粥	74

祛病强身粥 75

苦瓜猪肚粥	77
羊肉山药粥	78
鲜藕大米粥	79
虾仁蜜豆粥	80

红豆糯米粥	81
小米豌豆粥	82
薏米雪梨粥	83
红枣绿豆粥	84
白菜火腿粥	85
杂米皮蛋粥	86
香菇玉米粥	87
栗子杏仁粥	88
百叶笋丝粥	89
田园蔬菜粥	90

补肾壮阳粥 91

白果干贝粥	92
大蒜鱼片粥	93
山药圆荔粥	94
枸杞桑葚粥	95
海米苦瓜粥	96
海马鲜虾粥	97
芥菜大米粥	98
韭菜大米粥	99
荔枝大米粥	100
鲤鱼五味粥	101
萝卜青果粥	102
红枣南瓜粥	103
山药菟丝粥	105
燕麦猪红粥	106
猪腰薏米粥	107





烹调香粥第一课

粥在我国已有近5000年的历史了。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”。医学界公认，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、淀粉以及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、碳水化合物、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、碳水化合物、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、碳水化合物、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、清热解暑之功效。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、碳水化合物、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，香糯鲜美。



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中。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，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

煲粥之火候工夫，便是粥香程度的关键。先用大火煮开，打去浮沫，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，大米与水的比例有三种：浓稠的1:3；适中的1:7；很稀的1:12。



浓稠的



适中的



很稀的



润肺益气粥

肺是生命动力的源泉。健康、舒畅的呼吸对人体健康至关重要。中医对肺调理的经验，可以“补—润—清”为作用主线，对肺进行扶正、固本、祛邪，从这三个步骤对肺部进行整体调理。

青瓜雪梨粥



营养功效

此粥可清肺热、利尿、润燥、清热，有止咳化痰、养血生肌的作用。

烹调小窍门

此粥煮沸后即可食用，不宜久煮。



原材料

大米100克，雪梨1个，黄瓜半条，冰糖适量。

制作过程



Step 1

1. 雪梨去皮核切块；黄瓜洗净切细条，备用。



Step 2

2. 大米洗净，置锅火上，加水适量，放入雪梨块、黄瓜条共煮沸成粥。



Step 3

3. 待粥煮沸时，加冰糖搅匀即可。



◎ 原材料

大米100克，花生45克，山药30克，冰糖适量。

◎ 制作过程

Step 1



1. 分别将花生、山药捣碎，备用。

Step 2



2. 将碎末与大米相和，加水同煮沸成粥。

Step 3



3. 加入冰糖即可食用。

花生冰糖粥



烹调小窍门

加入少量鲜牛奶，粥的味道会更加香甜。

营养功效

此粥含有丰富的脂肪油，可以起到润肺止咳的作用，具有健脾、开胃、润肺等功效。

鹌鹑蛋菜粥



营养功效

此粥中的鹌鹑蛋不但可以补充蛋白质，更有消府积、养肝清肺的作用。

烹调小窍门

油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，易引发癌症。



原材料

稠粥1碗，鹌鹑蛋6个，猪肉馅25克，油菜心2棵，盐、葱花、姜末各适量。

制作过程



Step 1

1. 鹌鹑蛋下沸水锅煮熟捞出，再下入冷水中去壳；猪肉馅加入盐、姜末、葱花炒熟；油菜心焯水烫透。



Step 2

2. 锅中加入稠粥煮沸，再加入鹌鹑蛋和炒好的肉馅搅匀。



Step 3

3. 放入油菜心稍煮，撒上葱花、姜末即可出锅。



◎ 原材料

大米、苦瓜各100克，燕麦片30克，羊腩150克，盐、姜片少许。

◎ 制作过程

Step 1



1. 羊腩洗净切块，焯水烫透；苦瓜洗净，去瓤切片，焯水烫透，捞出备用。

Step 2



2. 大米、燕麦片洗净，放入锅中，加水适量，同时放入羊腩块、姜片煮沸成稀粥。

Step 3



3. 放入苦瓜片，煮10分钟，加盐拌匀即可。

羊腩苦瓜粥



烹调小窍门

苦瓜久泡虽然能除去苦味，但是其清热解毒、祛火的功效就减弱了。

营养功效

此粥能清火滋补，特别对因燥热而引起的咳嗽、咽干等症状有很好的改善之效。