

养生粥

弥散着谷物的清香，
汇集了大自然的精华，
潜移默化地影响你的生活！



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生粥 / 张莹编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2006.2

ISBN 7-5639-1631-8

I. 养... II. 张... III. 保健-粥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002691 号

养生粥

出 版 北京工业大学出版社
(北京市朝阳区平乐园 100 号 北京工业大学校内 邮编: 100022)

编 著 张 莹

图片编辑 李明杰

责任编辑 何 悟

封面设计 赵兴华

发 行 北京工业大学出版社(电话: 010-67392308)

制 版 远流图文工作室(电话: 024-86397099 网址: www.booksky.cn)

印 刷 沈阳新腾扬彩印有限公司

开 本 728mm×1026mm 1/16

印 张 10.5

字 数 200 千字

版 次 2006 年 3 月第 1 版

印 次 2006 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5639-1631-8/Z·52

定 价 29.80 元(彩版)

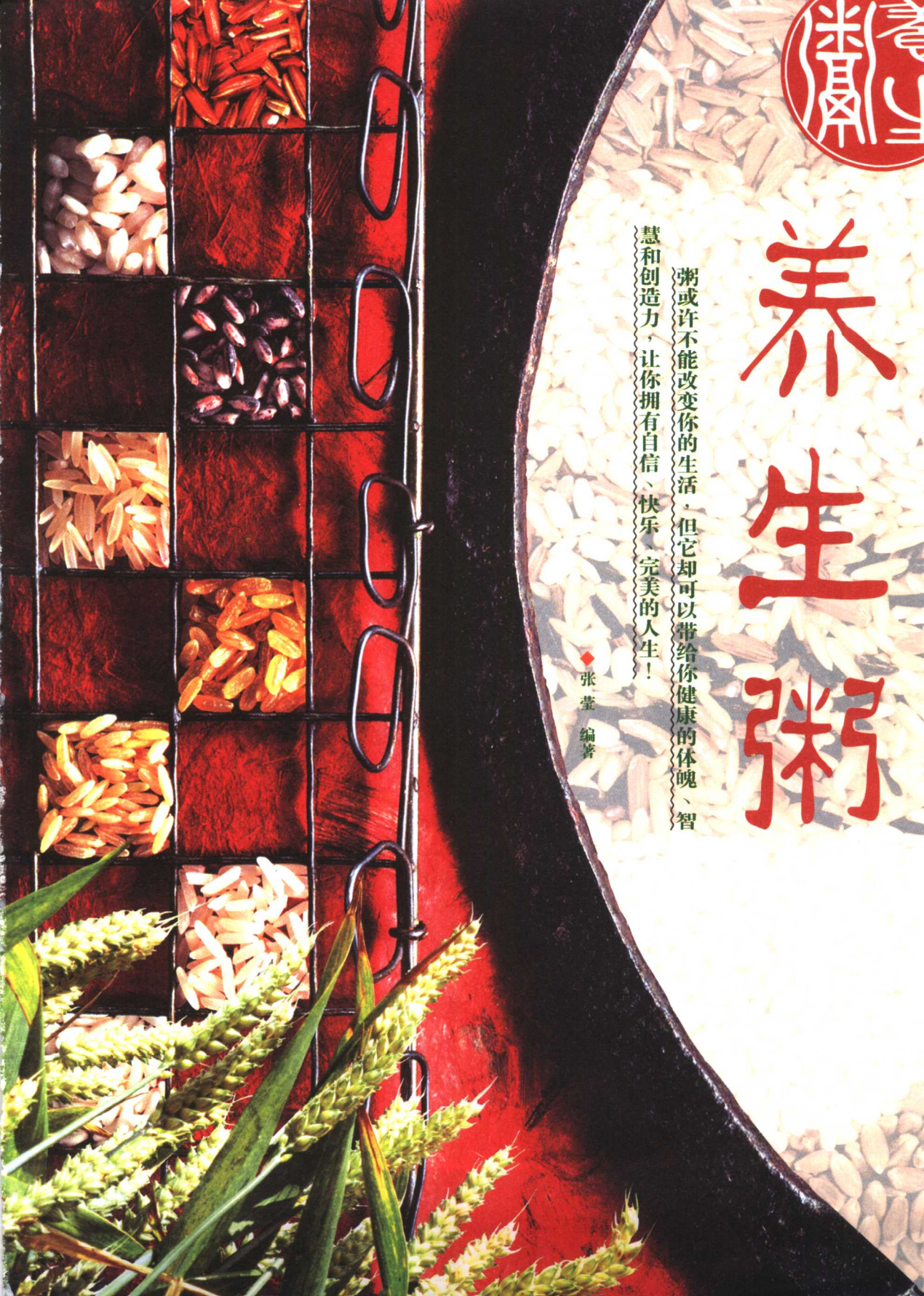
如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。



養生粥

粥或许不能改变你的生活，但它却可以带给你健康的体魄、智慧和创造力，让你拥有自信、快乐、完美的人生！

◆ 张莹 编著



食物是最好的医药



随着生活水平的提高，人们对健康问题越来越关注。食物是人类营养最重要的来源，我们的生命依靠食物来维系，食物是我们的身心健康的重要保障。人体生理需要的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及纤维素等营养物质，都来源于日常生活的各类食物中，它们经过分解后，变成结构简单的小分子物质，最后被人体吸收。

蔬菜、水果、谷类食物都是保持人体机能正常运转的主要能源。我们经常听到这样的忠告——多吃谷类食物，谷类食物对人体健康真的那么重要吗？

在世界卫生组织推荐的健康膳食营养金字塔中，谷物占40%，谷物营养是人体健康的基础。谷物含有丰富的营养素，如蛋白质、维生素等，还含有较高的热量，在人的机体代谢、生理功能、健康状况等方面都发挥着巨大作用。俗话说“五谷为养”，将谷物熬煮成粥，其营养功效更加不容忽视。

粥是一种营养价值很高的食物，主要以谷物为原料，辅以蔬菜、肉、蛋、水果等材料熬煮而成。在微火、时间较长的情况下煮成的粥，有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏，减少维生素的流失，并使一些矿物质能够溶于其中，因此其营养价值极高。本书向您推荐的30种粥，或是辅以具有药用及营养价值的各种配料，如莲子、百合、扁豆、红枣、茯苓、山药、胡桃等，或是辅以含蛋白质丰富的羊肉、牛肉、鱼肉、骨髓等，或是辅以含有大量维生素的深色蔬菜和水果，经过不同的加工方法熬制后，使其不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。

在粥中加入各种配料，保证了饮食的多样化，也使粥的营养价值大大提高。如地瓜粥、胡萝卜粥，含有较多胡萝卜素和矿物质，减肥又塑身；蔬菜粥、水果粥，含有丰富的维生素C



和膳食纤维，美容又护肤；皮蛋粥和肉丝粥，含有较多的蛋白质，健身又养生；莲子粥、百合粥，含有丰富的钙、磷、钾，免疫又安神。我们平时煮的可能更多的是豆粥，如绿豆粥、红豆粥、芸豆粥……还有八宝粥，既为身体补充了蛋白质、矿物质和多种维生素，又有助于排除体内毒素。

药粥养生，更有其他进补方法所无法比拟的优越性。山药、黄精、桂圆、胡桃、芝麻、绿豆、红豆、芡实、栗子等食物，本身既是药物又是食物，熬煮成粥，香甜可口，又能预防疾病。人参、黄芪、枸杞、天冬、茯苓等补益药材，一旦入粥，功效更是显著。春食荠菜粥，夏食绿豆粥，秋食莲藕粥，冬食腊八粥，遵循了四季养生之宜，荷叶粥、红豆粥、牛乳粥、鸡肉粥、鱼片粥等，各有不同的功效。

不论在什么时候，袅袅粥香中所流露出的宁静与温馨，以及那淡而绵长的滋味，都是最抚慰人心的。弥散着谷物自然清香的粥，不但为大脑和其他器官提供了更多的血液和氧气，减轻了肠胃负担，还促进了食欲，为我们麻木的味觉带来了美味的享受，让人感觉舒服畅快。繁忙的现代生活节奏，已让人们把闲适淡泊的情怀抛得很远了，奔忙之后，就让一碗淡淡的粥“洗”去你一身的疲惫吧。

本书为您精选了 30 款营养丰富、有益健康的粥品，食后不但让你的身心变得轻松、清醒，还能帮助你滋养容颜，提高免疫力，促进睡眠，塑造形体，预防疾病，为你的生命增添活力。它们或许不能改变你的生活，但却可以给你健康的体魄、智慧和创造力，让你拥有自信、快乐、完美的人生！



① 养颜粥

改善皮肤微循环，保持皮肤红润、光泽、有弹性
去除死皮细胞，充分合成胶原蛋白，保持皮肤光滑

养颜粥选取的食材通常具有美白排毒、增加皮肤抵抗力、促进新陈代谢、滋润修补细胞等作用，与药性温和的中药材相搭配，不仅能调节体质，还能增强人体对于刺激性物质的抵抗力。

006

② 安神粥

调节脑细胞代谢作用，促进睡眠
清热解渴、和胃安眠、缓解头痛眩晕等

其实，真正的良药就你身边——安神粥，它不但口味鲜美，还能有效地提高你的睡眠质量。安神粥能改善脑部供血供氧状况，加深睡眠，使血液畅通，排出脑细胞代谢废物，消除大脑疲劳，改善微循环，镇静安神。

022

③ 补血粥

具有补血和养颜功效，能养血活血
富含治疗贫血的食材，可活血通络，增强体质

自然界中的很多食物都能给你带来意想不到的调理效果，补血粥给你由内而外的滋养，让生活多姿多彩。

补血粥是治疗血虚病症的药粥，可以帮你迅速恢复气色，让你做个面色红润、气血充盈的女人。

038

④ 四季粥

预防春寒、消暑化湿、清补健脾、促进代谢
益胃生津、养阴润燥，调养脏腑功能，增强耐寒力

不同时节选择相应的粥品，适应四时气候变化规律，所谓“春粥养颜、夏粥清火、秋粥滋补、冬粥暖胃”，春、夏、秋、冬四季粥营养丰富，味道鲜美，缺一不可。四季粥可适时对人体进行调养，保证人体得到及时的滋补。

054

⑤ 益智粥

为大脑补充充足营养，提升记忆力、思考力、判断力
富含钙、铁、锌等物质，令大脑思维敏捷

我们的大脑日常消耗能量很多，每天都需要摄取碳水化合物、蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，以维持脑细胞的正常功能。益智粥正是集这些营养成分之大成的最好滋补品。

072

目录

CONTENTS

6 纤体粥

热量低、营养价值高，可消化积，降低胆固醇含量
具有极强的塑身功效，还能使皮肤滑润健美

纤体粥富含人体每日所需的蛋白质、维生素、钙、铁、锌等基本营养成分，且易于消化和吸收。常喝纤体粥，脂肪不易积存于血管壁中，胆固醇的含量也会逐渐减少。纤体粥让你在快乐、健康的生活中体验身体的变化！ 088

7 免疫粥

提升机体对病菌的抵抗力，可增加体内抗体，提升免疫力
滋补、活化细胞，有助于排除体内毒素

免疫粥富含人类免疫系统所需的主要营养物质，如蛋白质、维生素及矿物质等，让我们在每日的膳食中补充充足的鱼、肉、蛋、奶和大豆类食物，以保证身体获得足够的优质营养素，组建起人体免疫系统的生力军，打造美好健康的生活。 104

8 健身粥

滋补调养身心，化解脏腑功能失调等身体不适问题
坚固骨骼和牙齿，增进骨骼健康

健身粥富含多种营养，食材搭配合理讲究，常喝不但有益健康，还能使人感到精力充沛，工作更具创造力，生命质量更高。健身粥教你学会遵循健康的饮食法则，让你获得源源不断的营养元素。 120

9 怡心粥

抗击压力带来的不安、焦虑及抑郁，可使人心情愉悦
使人体生物节律运作协调，控制人的情绪

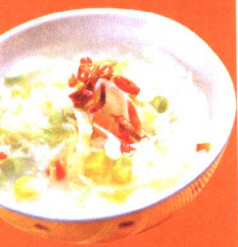
怡心粥富含各种能够愉悦身心、减轻压力的食材，不但有利于人的精神健康，还有消除烦躁、抵抗忧郁的作用。工作压力大或心情不好的时候，就为自己煮碗怡心粥，它会让你的心态宽容、平和，头脑更加清醒。 134

10 保健粥

营养价值极高，能防癌、抗癌、软化血管
富含高溶解性纤维，有助于保护心血管系统健康

运动、节食、减肥后不注意营养补充，工作压力大、误餐、营养不良，都会使免疫力降低，从而感染疾病。保健粥从营养丰富的食材开始，选择正确的膳食内容和结构，帮你打造健康身体。 148

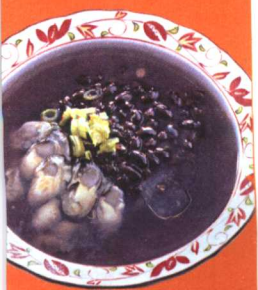
N 1.



養



養



養生粥

养颜粥

喝养颜粥是时下比较流行的美容饮食疗法，它不但能美白皮肤，祛斑除皱，而且营养丰富，口味鲜美。养颜粥选取的食材通常具有美白排毒、增加皮肤抵抗力、促进新陈代谢、滋润修补细胞和延缓器官老化等作用，与药性温和的中药材相搭配，不仅能调节体质，还能增强人体对于刺激性物质的抵抗力。

常喝养颜粥，你会惊喜地发现，皮肤变得越来越白皙，气色也越来越好了，不化妆也能自然散发青春气息，养颜粥能帮你实现青春永驻的梦想。



滋补容颜好“粥”到

养颜粥可以帮助解决各种皮肤问题。常喝养颜粥可以有效地改善肤质，使皮肤变得柔嫩细滑。紫外线的强烈照射，流汗后粘附在皮肤表面的污垢，过食油腻辛辣食品，焦虑、熬夜及压力过重，肌肤油脂分泌失衡，粉刺、黑头、痘痘产生等等都是爱美女士的大敌。

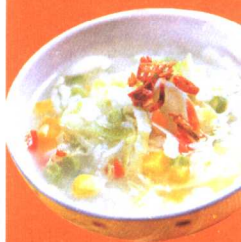
不过，常喝养颜粥就不必害怕这些问题了。养颜粥能帮助皮肤有效地排出毒素，还具有明显的美白功能，经过养颜粥的调养，这些皮肤问题都会一扫而光，你的皮肤必定焕然一新。

养颜粥中含有丰富的具有养颜作用的维生素C，可以帮助皮肤修复损坏的细胞，令皮肤光泽有弹性，延缓皱纹出现，帮助干性皮肤补充水分，还可以帮助敏感性皮肤避免因外界刺激而产生皮肤红肿、脱水等皮肤刺激症状，淡化黑色素。

养颜粥还能帮助皮肤组织制造骨胶原，保持皮肤健康有弹性。含有钙质的养颜粥可以使骨骼坚硬，保持牙齿的健康；含有矿物质锌的养颜粥可以防止指甲出现白斑点，预防暗疮的形成，防止脱发。另外，养颜粥还具有养发、护发作用。

养颜粥营养丰富，是女性朋友护肤养颜所不可缺少的，它不但可以滋润皮肤，令皮肤光泽有弹性，还可以延缓细胞老化，令皮肤光滑，减退伤痕，治疗湿疹、皮肤溃疡等问题。

养颜粥还能使脱水性皮肤避免因肤质过紧而产生直而深的皱纹，防止皮肤因老化而失去弹性，还能使油性皮肤的皮脂腺减少油脂的分泌，帮助皮肤对抗紫外光、空气等污染，令皮肤更加健康。



养颜粥



鲍鱼鸡丝粥

★ 适合对象：皮肤粗糙、肤色暗沉的女性朋友

★ 保健功能：帮助身体排除毒素，使气血运行顺畅



粥香四溢

原料：去骨鸡腿肉 150 克、罐头鲍鱼 115 克、粥底 8 杯、水 1 杯、淀粉 1 小匙、姜丝少许。调味料有盐半小匙、鸡精 1 小匙、香油 1~2 滴。**做法：**先将鸡腿肉洗净、切块，用少许盐、淀粉拌匀备用；再打开罐头取出鲍鱼，直接切片备用；然后取一深锅，倒入 8 杯粥底以小火煮开，放入事前准备好的材料及姜丝一起煮 15 分钟后，放入所有调味料拌匀即可。

鲍鱼古称明目鱼，自古以来，就在中国菜席中占有尊贵的位置。鲍鱼作为珍贵的名菜，时常出现在筵席之上，时至现在，鲍鱼已成为中国经典国宴菜之一。

鲍鱼有滋阴、平衡血压和滋补养颜的食疗功效。按中医理论，鲍鱼能滋阴清热、养肝明目，尤以明目功效最强，故有明目鱼之称，可治疗肝肾阴虚，及因肝血虚导致视物昏暗等病症。现代医学研究认为，鲍鱼营养丰富，含蛋白质、脂肪、碘、钙、磷、维生素 A 等，美容养颜、滋补健身。

鲍鱼乃海味之极品，名列海味“鲍参翅肚”之首。鲍鱼分干鲜两种，以干鲍最为贵重；而在干鲍之中，以网鲍最佳，其次有窝麻鲍、吉品鲍等。由于鲍鱼生长地域不同，因此通常以品质优劣而定价格，鲍鱼个体越大越是难求，因此较大的鲍鱼，价格更是不菲。

品尝鲍鱼，首重嫩软适度，太嫩如同食豆腐，无法发挥出鲍鱼的真味；反之，太硬则如同吃橡皮筋，费力咀嚼而无法体会鲍鱼的美味。因此最好能嫩软适

中，嚼起来稍有弹牙之感。食用鲍鱼，在宴会上讲究仪态，一般用刀叉切小片入口。有些食家认为刀叉的铁器味会破坏鲍鱼原味，主张用筷子。用刀叉吃鲍鱼时，一般“打长切”，顺着鲍鱼纤维，从鲍鱼边皮吃至中心，外热而内冷，回味无穷。冬天吃鲍鱼要味浓，稍觉腻口为佳；夏天则宜加蔬菜，有爽口之效。

鸡肉一直都颇受人们的喜爱，鸡也被尊为是飞禽类中的羽族之首。鸡肉是目前价格最稳



定的动物性蛋白食品。鸡肉肉质细嫩、营养丰富，每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质、0.7克脂类物质，是几乎不含脂肪的高蛋白食品。鸡肉也是矿物质磷、铁、铜、锌的良好来源，并且富含维生素B₁₂、维生素B₆、维生素A、维生素D、维生素K等。鸡肉的脂类物质和牛肉、猪肉比较，含有较多的不饱和脂肪酸和亚油酸，能够降低对人体健康不利的低密度脂蛋白胆固醇含量。

鸡肉和牛肉、猪肉比较，其蛋白质的质量较高，脂肪含量较低。此外，鸡肉蛋白质中富含全部人体必需的氨基酸，其含量与蛋、乳中的氨基酸结构极为相似，因此为优质的蛋白质来源。鸡肉的蛋白质含量根据部位、带皮和不带皮是有差别的，从高到低的大致排列顺序为去皮的鸡肉、胸脯肉、大腿肉。去皮鸡肉和其他肉类相比较，具有低热量的特点。但是，鸡皮部分存在大量的脂类物质，因此绝对不能认为带皮的鸡肉是低热量食品。

鸡肉是对人体生长发育有重要作用的磷脂类，也是膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。中医认为，鸡肉有温中益气、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。鸡胸脯肉中含有较多B族维



养生顾问

鲍鱼鸡肉粥滋味鲜美、营养丰富，不但可以帮助身体排出毒素，使体内气血运行顺畅，还能改善肤质，减少因气滞而形成的脸色暗沉。需要注意的是，带皮的鸡肉含有较多的脂类物质，因此肥胖的人应该在去掉皮之后食用。

生素，具有消除疲劳、保护皮肤的作用；大腿肉中含有较多的铁质，可改善缺铁性贫血；翅膀肉中含有丰富的骨胶原蛋白，具有强化血管、肌肉、肌腱的功能。

新鲜鸡肉肉质紧密排列、颜色呈干净的粉红色而有光泽，皮呈米色、有光泽和张力，毛囊突出。不要挑选肉和皮的表面比较干，或者含水较多、脂肪稀松的鸡肉。鸡肉在肉类食品中是比较容易变质的，因此购买之后要马上放进冰箱里，可以在稍微迟一些的时候或第二天食用。剩下的鸡肉不要生着保存，应该煮熟之后保存。

·清清白白好肤色·

哪个女人不希望自己的容颜似明月般皎洁，如花蕊般娇嫩？或许是迷信了古时礼教“妇容”的训诫，又或许是秉信了“女为悦己者容”的浪漫诗句，女人总是小心翼翼地保护自己的容颜，风雨无阻，从不懈怠。

每个女人都想拥有细嫩白皙的皮肤，然而亚洲人由于先天遗传的原因，肤色总是无法与欧美人相比。在正常情况下，黄皮肤所呈现的肤色是微红稍黄。其实，皮肤的颜色主要决定于存在于表皮基底细胞间的黑色素细胞所形成的黑色素。皮肤白皙的人表皮内黑色素含量较少，黄色皮肤的表皮含有大量黑色素。黑色素总是给我们带来很多困扰，养颜粥可以解决这个问题。养颜粥能使我们的皮肤获得更多的能量和营养，减少黑色素，呵护我们的面部肌肤，因此，在平时的饮食中要注意多加摄入。

养颜粥能促进人体的血液循环，加快整个机体的新陈代谢，防止皮肤粗糙和失去光泽。富含维生素E的养颜粥具有抗氧化作用，可以保护皮脂和细胞膜蛋白质及皮肤中的水

分。它还对皮肤的胶原纤维和弹力纤维具有滋润作用，从而改善和维护皮肤的弹性，促进皮肤内的血液循环，使皮肤得到充足的营养与水分，以维持皮肤的柔嫩与光泽。健美的皮肤应该有很好的光泽，给人以容光焕发、精神饱满、信心十足的感觉，它是生命力的体现。

皮肤含水量是很高的，约占皮肤重量的 10%，特别是年轻人的皮肤，含水量则更高。因此，使皮肤始终保持湿润，是皮肤光泽滋润的前提。养颜粥富含丰富的水分和其他营养元素精华，可使皮肤长久保持湿润，水嫩光泽。随着年龄的增长，皮肤中的含水量会逐渐减少，皮肤也会变得干燥，为了让皮肤保持美感，多喝点养颜粥吧。

每个人的肤质都是千差万别的，不同肤质的人应选择不同的养颜粥。面部皮肤粗糙的人多由于阴血不足或内热蕴积造成，应多喝具有清内热功效的养颜粥，如含有紫菜、白菜、苦瓜、西瓜、黄瓜、梨、绿豆、海参等食材的粥。面部虚胖的人常面色苍白，四肢畏寒，腰膝酸软等，应多喝含有虾、瘦猪肉、栗子、油菜、冬瓜、红豆等食材的养颜粥。油性皮肤的人应少吃辛辣、温热性及油脂的食物，如奶油、奶酪、荔枝、核桃仁、可可、咖喱粉等。中、干性皮肤的人应少吃肉类食物或酸性食品，如鱼、虾、蟹等。





·极品花粥 争奇斗艳·

养颜粥
YANGYAN ZHOU

鲜花以其艳丽、香味、娇容以及无穷的魅力吸引着人们。许多鲜花中含有各种生物甙、植物激素、花青素、酯类、维生素和微量元素等，可抑制某些引起皮肤老化的酶类，增强皮肤细胞的活力，并可调节神经，促进人体新陈代谢，有较佳的护肤养颜的美容作用。因此，各色花粥逐渐成为了一种新的饮食潮流和时尚。

玫瑰花粥 长期食用玫瑰花，不仅可使人拥有清新体香，还可活血、理气平肝，促进血液循环，使肤色红润、美丽。而熬花粥，最好采用经过脱水处理的尚未开放的小玫瑰花蕾，所有营养物质都蕴含在尚未开放的花蕾之中。用新鲜粳米熬制成粥，煮熟后加入适量的小玫瑰花蕾，待粥熬成粉红时，即可食用。常食玫瑰花粥，可悦人容颜，使皮肤更加细腻紧致，还可治疗肝气郁结引起的胃痛，对情绪方面还有镇静、安抚、抗忧郁的功效。

荷花粥 荷花含有槲皮素和槲草素等成分，可清淤化痰，具有清暑宁神的作用，不失为镇心益气，养颜轻身的美容佳品。用粳米 100 克煮到将熟时，放入已清洗干净的荷叶和荷花，再煮 10 分钟左右即可食用。粥色碧绿微亮，令人食欲大开。常服荷花粥，能改善面部油脂分泌过旺的毛病，减轻痤疮，使面色红润，容光焕发。另外，用荷叶泡水当茶饮，还具有减肥、降血脂、瘦身的效果。

桃花粥 古人有“人面桃花相映红”的说法，现代研究证明，桃花含有香豆精、维生素 A、B、C 等，这些物质能扩张血管，疏通脉络，润泽肌肤，促进导致人体衰老的脂褐素加快排泄，可预防和消除雀斑、黄褐斑及老年斑。待粥将熟时放入桃花，看着美丽的花朵在雪白的米粥中翻滚，真有一种“花不醉人人自醉”的感觉。经常服用此粥还可治疗女性因肝气不疏、血气不畅所导致的面色晦暗，皮肤干燥无华等现象。



台式咸粥

- ★ 适合对象：皮肤干燥、透气性差的女性朋友
- ★ 保健功能：改善皮肤微循环，保持皮肤红润、光泽、有弹性



粥香四溢

选料：干香菇 75 克、淀粉 1 小匙、色拉油少许、瘦猪肉末 75 克、水 6 杯、白饭 3 杯、芹菜、红葱头、香菜、葱花少许。调味料有盐、鸡精、胡椒粉、麻油各少许。**做法：**先将香菇以冷水泡软，去蒂并倒掉水，用 1 小匙淀粉抓洗后，将溶于水的淀粉及脏东西倒掉，取出干香菇切片，再拌入少许色拉油备用；再取一深锅，加入 6 杯水及 3 杯白饭一起煮 15 分钟，加入之前将准备好的材料继续煮 5 分钟后，放入所有调味料拌匀即可。

香菇又称香蕈、冬菇，是一种生长在木材上的真菌类。香菇是菌类中最好的蘑菇，位列草菇、平菇、白蘑菇之上，素有“植物皇后”之称。它不仅口感肉嫩，味道鲜美，香气沁人，而且营养丰富，也是人们钟爱的美味山珍。香菇不但清香味鲜，而且含有大量对人体有益的营养物质。据分析，每百克鲜香菇中，含有蛋白质 12~14 克，碳水化合物 59.3 克，钙 124 毫克，磷 415 毫克，铁 25.3 毫克。

香菇的蛋白质含量远远超过一般植物性食物的蛋白质含量。香菇中含有维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 较多，甚至超过了一向以维生素含量居多而著称的番茄、马铃薯、胡萝卜、菠菜等蔬菜。香菇中含有的 18 种氨基酸，其中有 7 种是人体所必需的，而且多属 L 型氨基酸，活性高，易被人体吸收。近年来，美国科学家发现香菇中含有一种“β-葡萄糖苷酶”，这种物质有明显的加强机体抗癌的作用。因此，人们把香菇称为“抗癌新兵”。

我国是最早应用香菇治病的国家，在历代的医药学著作中对香菇的药性及功用均有较详细的叙述。传统医学认为：香菇性味甘、平、凉，入肝、肾经，有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效，适用于治疗脾胃虚弱、消化不良、气虚乏力、慢性肝炎、肾炎水肿、小儿佝偻病、妇女更年期综合症、各种感冒以及肺癌、胃癌、食道癌、肠癌、白血病和高血压、高脂血症、糖尿病等。常食香菇还有美容护肤、强身健体、益寿延年之功效。



香菇是人人爱吃的健美延年的食品，有人把它比做能让人长生不老的“灵芝草”。我国民间还用香菇来辅助治疗痤疮、麻疹、毒菌中毒、头痛、头晕，以及预防感冒、降血压等。传统名药——“舒筋散”就是以香菇为主料制成的。其对手脚麻木、腰酸腿痛、风湿性关节炎等症均有显著疗效，已被载入我国药典。

芹菜又名旱芹、药芹，伞形科旱芹，属二年生草本植物，以叶柄作为蔬菜食用，原产于地中海沿岸沼泽地区。芹菜营养十分丰富，据测定，每100克芹菜中含蛋白质2.2克，钙8.5毫克，磷61毫克，铁8.5毫克，其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高出1倍，铁含量为番茄的20倍左右。芹菜叶柄含水分高，热量低，是钾的优质来源，但维生素C和维生素A含量一般。

芹菜中还含有丰富的胡萝卜素和多种维生素，对人体健康十分有益。芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳蔬。芹菜中含有丰富的钾，是治疗高血压病及其并发症的首选之品，对于血管硬化、神经衰弱患者也有辅助治疗作用。中医认为芹菜味甘，性寒，有散淤破结、消肿解毒、降压止眩之效。常吃芹菜能防治多种疾病，对高血压、糖尿病、痛风、冠心病、神经衰弱及失眠头晕诸症均有助益。

·柔嫩肌肤靓起来·

谁都希望自己的皮肤细腻光滑，没有细纹，脸色红润，皮肤充盈。健康皮肤内在的特点是真皮层很厚，而角质层很薄。厚厚的真皮层让皮肤富有弹性，薄薄的角质层使皮肤看上去晶莹剔透，柔嫩的皮肤有赖于平时的保养。

养颜粥在皮肤平时的护理中，有着不可小视的作用。皮肤在饮食方面的护理非常重要，常喝养颜粥可



► 养生顾问

合氏咸粥的料理方式强调新鲜、健康、自然，看似一颗一颗的饭粒，但吃起来却没那么硬。香菇是著名的美容蔬菜，芹菜也有非常好的护肤功效，二者咸粥，不但能改善皮肤微循环，还能修复细胞、润泽肌肤，使皮肤自然散发柔嫩气息。不过，在蔬菜的选择上需要特别注意，选择芹菜时，要选择长短适中、新鲜、干净、肉厚、质密并且菜心结构完好，分枝脆嫩易折的，以保证蔬菜的新鲜。