

品味健康生活 09

保健热饮 & 养生粥

郭玉梅 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

保健热饮 & 养生粥

郭玉梅 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

©2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有
本书由中国台湾冠伦文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。
著作权合同登记号: 06-2006 第 108 号
版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

保健热饮 & 养生粥 / 郭玉梅著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006. 9

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4828-0

I. 保… II. 郭… III. ①保健—饮料—制作 ②粥—保健—食谱 IV. ① TS275.4 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104572 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5.5

字 数: 80 千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2006 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 9 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: 瓠龙

版式设计: Wensilai

责任校对: 王春茹

定 价: 24.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



目录

PART 1

健康热饮5

感冒5

蛋酒 / 姜母茶
豆豉茶 / 大蒜味噌汤
萝卜葱花茶 / 芹菜柴鱼热饮
陈皮热饮 / 酸梅红茶热饮
核桃葱姜茶 / 山药蔗汁热饮
姜片紫苏茶 / 苦瓜瓢热饮
双绿热饮 / 菊花甘草茶

便秘10

决明子苁蓉茶 / 核桃芝麻粉
香油蜜茶 / 芦荟蜜饮
双仁芝麻热饮 / 桑葚热饮
麻仁苏子茶 / 麦冬生玄茶
肉苁蓉麻仁茶

失眠14

黄花热饮 / 洋葱热饮
莲心热饮 / 桂圆百合热饮
甘麦红枣茶 / 芹菜蜜汁热饮
酸枣仁热饮 / 双夏汤 / 百合蜜茶

缺铁性贫血18

四物茶 / 芝麻糊
桂圆茶 / 红枣莲藕汤
当归黄芪热饮 / 桂圆莲子汤
红枣木耳汤 / 黄精丹参茶
桑葚红糖热饮

高血压22

菊花山楂茶 / 洋葱皮热饮
决明海带茶 / 菊花绿茶
双花热饮 / 三宝热饮
香蕉皮热饮 / 海带热饮 / 决明子热饮

低血压26

银耳参枣汤 / 人参莲子汤
红糖姜茶 / 甘草双桂茶

消除疲劳28

葱姜热饮 / 姜蒜热饮
香菇茶 / 甘草热饮

高血脂30

山楂丹参茶 / 柿叶山楂茶
槐花枸杞热饮 / 山楂菊花茶
罗汉果降脂茶 / 山楂消脂饮
甘菊决明子茶 / 山楂金银茶 / 厚朴大黄茶

月经异常34

菱角热饮 / 黑豆紫苏茶
艾叶茶 / 番红花茶
玫瑰花热饮 / 黄花芹菜热饮
韭菜热饮 / 艾叶姜茶 / 红枣姜茶

食欲不振38

山楂乌梅汤 / 洛神茶
紫苏热饮 / 黄瓜热饮
肉桂乌龙茶 / 五味枸杞热饮
红枣小米粥 / 党参山药茶 / 柠檬红茶





● 养颜美容42

山药百合热饮 / 薏仁茶
党参抗皱汤 / 党参红枣汤
双仁牛奶热饮 / 山药芝麻牛奶
金银养颜汤 / 双豆百合热饮
薏仁牛奶

● 减肥瘦身46

红豆山楂茶 / 茼蒿萝卜汤
冬瓜薏仁汤 / 薏仁红豆汤

● 精力减退48

人参核桃汤 / 枸杞叶茶
山药热饮 / 党参枸杞饮

● 骨质疏松50

核桃牛奶 / 芝麻核桃饮
双味茶 / 沙苑子茶

● 预防衰老52

酸枣仁参汤 / 山楂枸杞茶
甘麦红枣汤 / 山楂菖蒲茶
芝麻菊花茶 / 三仁茶
黑豆养生热饮 / 山药芝麻豆浆 / 核桃糙米奶

● 声音沙哑、喉咙痛56

胖大海菖蒲茶 / 胖大海热饮
苋菜热饮 / 萝卜蜜汁
芦荟蜜汁 / 核桃党参茶
梅子蜜茶 / 款冬花茶 / 黄花蜜饮

● 害喜60

人参汤 / 姜味甘蔗汁
韭菜生姜热饮 / 茯苓半夏茶
乌梅蜜饮 / 橘皮姜茶

PART 2

养生粥63

● 排毒养生粥63

西红柿皮蛋粥 / 决明子豆瓣菜粥
马铃薯茄子粥 / 何首乌枣粥
芦笋玉米荞麦粥 / 萝卜虾米粥
木耳菜荞麦粥 / 西红柿西兰花粥
豌豆黄瓜粥 / 冬瓜麦片粥

● 降脂清血粥69

燕麦绿豆粥 / 薏仁玉米粥
南瓜麦片粥 / 苦瓜皮蛋粥
黄豆芽粥 / 地瓜南瓜粥
胡萝卜桂圆粥 / 麦片菠菜粥
薏仁绿豆燕麦粥 / 玉米红豆粥

● 补血养血粥75

阿胶红枣粥 / 红枣桂圆粥
当归枸杞粥 / 桃仁红枣粥
丹参银耳粥 / 三七红糖粥
猪肝蛋粥 / 红枣牛奶粥
荞麦桂圆粥 / 猪肝菠菜粥

● 降压保健粥81

莲子糙米粥 / 海带绿豆糙米粥
车前草米粥 / 芦荟米粥
玉米地瓜粥
南瓜海带粥 / 洋葱米粥
木耳芹菜粥 / 发菜米粥
海蜇芹菜粥 / 洋葱米粥
荸荠糯米粥 / 茼蒿燕麦粥



感冒

感冒又称伤风，是由病毒或细菌感染引起的，过度疲劳、睡眠不足和体力欠佳时最容易受到病毒的侵袭。初期症状包括打喷嚏、流鼻涕、低烧和头痛，如果能在这一时期做适当地处理即可缓解症状、加速痊愈。

因此，在感冒初期应该多休息、多喝水，即使食欲不振，也要设法摄入足够的营养，才能有足够

Hot Drinking

的抵抗力对抗病毒。但是，如果高烧不退、严重咳嗽、咳痰的话，务必接受医师诊治，以免延误病情。



蛋酒

■做法

1. 将蛋黄、糖和酒放入小锅中拌匀。
2. 煮沸适量的水放入小锅中，边煮边搅拌，煮至浓稠，趁热饮用即可。

■材料■

蛋黄 1个
糖 1/2 大匙
酒 160毫升

■功效与禁忌■

出现低烧和流鼻涕等感冒初期症状时，不妨饮用一杯蛋酒，可促进发汗、减轻感冒症状。不过，发高烧时不宜饮用，应立刻就医。

姜母茶

■做法

1. 将老姜洗净，连皮切片；葱白洗净，切段。
2. 将老姜与葱白放入锅中，加入 720 毫升水煮沸，改用小火煮 15 分钟，再加入红糖煮溶即可。

■材料■

老姜 80克
葱白 4根
红糖 1大匙

■功效与禁忌■

老姜可驱寒、助消化，并可改善感冒初期的症状，还可治淋雨引起的感冒症状。不过，姜母茶不宜饮用过量，尤其是身体虚弱者不宜饮用，以免造成不良后果。



PART1 健康热饮



大蒜味噌汤

材料

蒜泥1小匙
味噌1/2大匙
葱花少许

做法

1. 煮沸240毫升水，放入味噌和蒜泥略煮。
2. 撒上葱花，趁热饮用即可。

注：味噌是一种日式调味料，用黄豆、米曲和盐发酵而成。

功效与禁忌

蒜具有强效的抗菌效果，对改善感冒初期的鼻塞、喉咙痛和打喷嚏很有效。



豆豉茶

做法

1. 将葱白与姜片洗净，用刀背拍扁，葱白切成段。
2. 将淡豆豉、葱白和姜片放入锅中，加入480毫升水煮沸，改用小火煎煮至半量，早晚两次温服。

材料

淡豆豉2大匙
葱白3根
姜3片

功效与禁忌

淡豆豉具有健胃、解热和发汗的功效，豆豉茶对初期的外感风寒和头痛心烦都有疗效。



萝卜葱花茶

材料

萝卜50克
葱白1根

做法

1. 将萝卜去皮磨成泥，葱白切成葱花。
2. 将萝卜泥和葱花放入碗中，冲入热开水，趁热饮用即可。

功效与禁忌

葱和萝卜的刺激性味道可促进呼吸顺畅，改善鼻塞。萝卜富含维生素C，可补充体力。

芹菜柴鱼热饮

材 料

芹菜2棵
柴鱼片.....适量
糖少许

做法

1. 将芹菜洗净，连叶切碎，加入柴鱼片和糖。
2. 用适量热开水冲泡，出味后趁热饮用即可。

注：将新鲜鲭鱼用炭烤干后，以机器削制成薄片，即为柴鱼片。

功效与禁忌

芹菜特有的香味可促进发汗与保温，能改善感冒的初期症状。



陈皮热饮

材 料

陈皮适量

做法

1. 将陈皮切碎，冲入热开水。
2. 闷出味道后代茶饮即可。

功效与禁忌

陈皮具有驱寒，化痰和止咳的功效，可改善咳嗽，咳痰症状，也可作为健胃剂，肠胃虚弱者也适宜饮用。



酸梅红茶热饮

材 料

酸梅1个
红茶叶少许

做法

1. 将酸梅去子切碎，与红茶叶一起放入瓷杯中。
2. 冲入热开水，出味后趁热饮用即可。

功效与禁忌

感冒出现咳嗽、食欲欠佳等症状时，喝酸梅红茶热饮可改善上述症状。



PART1 健康热饮



核桃葱姜茶

材料

核桃……………25克
葱白……………2根
姜……………4片
茶叶……………1/2大匙

做法

1. 将葱白切段,与核桃和姜片加入480毫升水煎煮至半量。
2. 再加入茶叶略煮即可熄火,趁热饮用后,盖被休息。

功效与禁忌

感冒初期出现低烧或头痛无汗症状时,喝核桃葱姜茶可促进发汗并退烧。

山药蔗汁热饮

材料

山药泥……………200克
甘蔗汁……………120毫升

做法

1. 将山药泥和甘蔗汁拌匀。
2. 放入锅中蒸20分钟,趁热饮用即可。

功效与禁忌

咳嗽有痰时,喝山药甘蔗汁热饮可改善症状。



姜片紫苏茶

材料

老姜……………3片
紫苏叶……………3片
葱白……………1根

做法

1. 将葱白切段,与老姜片和紫苏叶加入480毫升水煎煮。
2. 煎至半量,趁热饮用即可。

功效与禁忌

喝姜片紫苏茶可改善风寒引起的头痛。



苦瓜瓢热饮

材 料

苦瓜 1根
冰糖 少许

做法

1. 取出苦瓜瓢，加入480毫升水煎煮至半量。
2. 加冰糖调匀，趁热饮用即可。

功效与禁忌

苦瓜瓢可清热解毒，用水煎服可改善流行性感冒的初期症状。

双绿热饮

材 料

绿豆 50克
绿茶 1/2 大匙
冰糖 少许

做法

1. 将绿豆研末，与绿茶一起放入保温杯中。
2. 再加入少许冰糖，冲入热开水，出味后即可饮用。

功效与禁忌

绿茶富含维生素C，绿豆可清热解毒。喝双绿热饮可预防流行性感冒，改善咽喉痛和热咳等症状。



菊花桔草茶

材 料

甘菊 10克
夏枯草 10克
冰糖 少许

做法

1. 将甘菊、夏枯草和冰糖放入保温杯中。
2. 冲入热开水，出味后即可饮用。

功效与禁忌

菊花桔草茶可消肿解毒，去肝火，并可预防流行性感冒。



便秘

便秘的主要症状包括:连续数日没有排便、排便困难,甚至因为粪便太硬而造成肛裂。便秘又可分为暂时性便秘、习惯性便秘和器质性便秘,比较常见的是习惯性便秘,原因包括精神压力过大、内心不安、身体虚弱、缺乏维生素及食量过少等,其他如头痛、肩膀酸痛和痔疮也可能造成便秘。若置之不理,可能会使高血压、心脏病的病情更加恶化。所以,千万不可小看便秘,尤其不可经常借助于通便剂,否则容易养

Hot Drinking

Hot Drinking

成习惯,造成每次排便都需要利用通便剂。习惯性便秘的人应注意以下事项,可改善便秘症状。

- 养成固定时间排便的习惯;
- 改善饮食形态;
- 起床空腹喝冷开水;
- 多运动,促进体内的新陈代谢;
- 多喝水和鲜果汁,增加水分的吸收。



决明子苁蓉茶

材 料

决明子.....10克
肉苁蓉.....10克
蜂蜜.....少许

做法

1. 将决明子和肉苁蓉放入保温杯中,冲入热开水。
2. 闷出味后加少许蜂蜜调匀即可饮用。

功效与禁忌

肉苁蓉与决明子都有通便的功效,搭配蜂蜜可改善习惯性便秘。





核桃芝麻粉

材 料

核桃 100克
芝麻 50克

做法

1. 将核桃和芝麻一起研成粉末（也可按核桃与芝麻 2:1 的比例搭配研磨）。
2. 每天早上用热水冲泡 1 大匙的核桃芝麻粉，空腹服用即可。

功效与禁忌

核桃与芝麻都富含油质，具有理想的润肠通便的功效，适用于干燥型的便秘。

香油蜜茶

材 料

香油 1大匙
蜂蜜 1大匙

做法

1. 将香油加入 240 毫升热开水冲泡。
2. 略降温后加入蜂蜜拌匀，早晚各饮 240 毫升即可。

功效与禁忌

蜂蜜的主要成分是果糖与葡萄糖，可改善老年性便秘，与香油搭配，促进排便的效果更佳。



芦荟蜜饮

材 料

芦荟 4片
蜂蜜 少许

做法

1. 将芦荟洗净切成薄片，加入没过芦荟的水煮沸。
2. 改用小火煎煮至半量，晾凉后放入冰箱冷藏。每次取 1 大匙加少许蜂蜜调匀服用即可。

功效与禁忌

芦荟可促进肠胃蠕动与排便，与蜂蜜搭配效果更佳。不过，月经期间与孕妇忌用。



PART1 健康热饮

双仁芝麻热饮

材料

核桃仁……20克
松子仁……10克
黑芝麻粉 ……1大匙

做法

1. 将核桃仁和松子仁捣碎，加入黑芝麻粉。
2. 冲入热开水饮用即可。

功效与禁忌

松子仁、核桃仁与黑芝麻都具有滑肠润燥的功效，很适宜用来改善习惯性便秘。



桑葚热饮

材料

干桑葚……20克
冰糖 ……少许

做法

1. 将干桑葚冲洗干净，加入冰糖。
2. 冲入热开水，出味后即可饮用。

功效与禁忌

桑葚具有滋阴养血、补肝益肾的功效，加入冰糖冲泡饮用可改善便秘症状。





麻仁苏子茶

材料

火麻仁……15克
紫苏子……10克

做法

1. 将火麻仁与紫苏子捣碎，冲入热开水浸泡。
2. 出味后即可饮用。

功效与禁忌

火麻仁可滑肠润燥，紫苏子可开郁下气，喝麻仁苏子茶可改善便秘症状。

麦冬生玄茶

材料

麦冬……10克
生地……10克
玄参……15克

做法

1. 将全部材料放入保温杯中。
2. 冲入热开水，出味后即可饮用。

功效与禁忌

喝麦冬生玄茶可滋阴清热，改善阴虚火旺引起的大便干结，但阳虚体质引起泻痢者不宜饮用。



肉苁蓉麻仁茶

材料

肉苁蓉……15克
火麻仁……10克

做法

1. 将火麻仁捣碎，肉苁蓉洗净，均放入保温杯中。
2. 冲入热开水，出味后即可饮用。

功效与禁忌

喝肉苁蓉麻仁茶可滑肠润便，改善老年性便秘，但阴虚火旺者不宜饮用。



改

善

失

眠

症

状

PART
1

健康热饮

失眠

失眠分为三种类型：①入睡困难型；②太早清醒型；③时睡时醒型。一般神经质的人比较容易发生失眠症状，而且越怕睡不着就越容易陷入睡不着的恶性循环当中。其实偶尔失眠倒不必特别紧张，设法改善生活与睡眠习惯，并在饮食上多加注意，通常都可改善。出现上述失眠障碍的人，在日常生活中应注意以下事项：

●生活规律、三餐正常。

●白天多增加运动量，改变不良的生活习惯，戒烟、戒酒。

Hot Drinking

Hot Drinking

●下午以后避免喝浓茶、咖啡和食用刺激性的食物。

●睡前3~4个小时之前吃晚餐，避免吃得过饱而造成半夜醒来。

●钙摄取不足时，容易引起神经过敏或情绪不稳，进而会造成睡眠障碍，所以，平时应多摄取富含钙质的食物。

●适量食用有助于安定神经作用的食物，如牛奶、豌豆、核桃、鱼、牡蛎、虾和泥鳅等。

●上床前用热水泡脚，双脚完全暖和时，容易促进睡意。



黄花热饮

材 料

黄花菜……10克

冰糖……适量

做 法

1. 将黄花菜泡软，放入沸水中汆烫一下。

2. 煮沸720毫升水，放入黄花菜，用小火煎煮20分钟，再放入冰糖煮溶，趁热饮用即可。

功 效 与 禁 忌

黄花菜又名忘忧草，富含铁质，被视为补血圣品。喝黄花热饮可改善神经衰弱、失眠、情绪不稳或脾气暴躁等症状。



洋葱热饮

材料

洋葱 …… 1/2 个

做法

1. 将洋葱切成丝，加入 480 毫升水煮沸。
2. 用小火煮至洋葱呈透明状，喝汤吃洋葱即可。

功效与禁忌

洋葱富含的特有成分可促进代谢和对维生素 B₁ 的吸收，可改善因维生素 B₁ 缺乏而引起的失眠症状。



莲心热饮

材料

莲子心 …… 4 克
冰糖 …… 少许

做法

1. 将莲子心和冰糖放入保温杯中。
2. 冲入热开水闷 10 分钟，趁热饮用即可。

功效与禁忌

莲子心味苦，性寒，具有清心，止血，解热等功效，可改善失眠、心烦、遗精，目赤肿痛等症状。



桂圆百合热饮

材料

桂圆 …… 15 克
百合 …… 10 克

做法

1. 将桂圆和百合放入锅中，加入 480 毫升水。
2. 煎煮至半量，趁热饮用即可。

功效与禁忌

桂圆主治神经衰弱引起的健忘与失眠，百合具有清心安神与镇静的作用。有轻微的睡眠障碍、容易兴奋不易入睡时，喝桂圆百合热饮可有效改善此类症状。



改善失眠症状

PART1 健康热饮

甘麦红枣茶

材 料

炙甘草8克
红枣6个
浮小麦.....30克

做法

- 1.将炙甘草、红枣和浮小麦放入锅中，加入720毫升水煮沸。
- 2.用小火煮至半量即可饮用。

功效与禁忌

喝甘麦红枣茶可改善心脾不足引起的精神恍惚与哈欠连连等症状。



芹菜蜜汁热饮

材 料

芹菜1棵
蜂蜜少许
威士忌少许

做法

- 1.将芹菜洗净，切碎，冲入适量热开水。
- 2.加入蜂蜜与威士忌拌匀即可饮用。

功效与禁忌

喝芹菜蜜汁热饮可纾解紧绷的神经、促进睡意，改善失眠症状。