

协和医院
营养科主管营养师
李宁 倾力推荐

滋补

养生粥 速查

书香悦己 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生粥速查 / 书香悦己编著. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5019-8162-5

I. ①滋… II. ①书… III. ①食物养生-粥-食谱
IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第112314号

责任编辑: 付佳 王晓晨	策划编辑: 王晓晨
责任终审: 劳国强	封面设计: 逗号张文化创意
版式设计: 付建花	责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年8月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8162-5 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110191S2X101ZBW

滋补 养生粥 速查

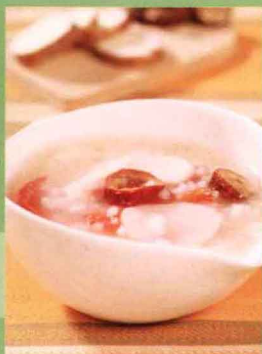
书香悦己 编著



中国轻工业出版社

目录

Contents



第一章 | 滋补养生熬粥常识 04

怎样熬粥更营养.....	05	滋补养生粥膳的宜忌.....	11
熬粥常用的材料.....	07		

第二章 | 对症食粥，祛病保健康 12

饮食疗法与祛病保健.....	13	胃痛.....	36
耳鸣.....	14	痔疮.....	38
便秘.....	16	痛经.....	40
失眠.....	18	月经不调.....	42
头晕.....	20	扁桃体发炎.....	44
骨质疏松症.....	22	贫血.....	46
消化不良.....	24	肺炎.....	48
手脚冰凉.....	26	前列腺疾病.....	50
头痛.....	28	肺结核.....	52
感冒.....	30	肾炎.....	54
咳嗽.....	32	肥胖.....	56
脱发.....	34	高血压病.....	58



高脂血症·····	60	糖尿病·····	66
脂肪肝·····	62	心脏病·····	68
肝硬化·····	64		

第三章 | 粥膳养生之道 ····· 70

适宜不同人群的滋补粥膳···71	气虚体质养生粥·····	85
儿童养生粥·····	阳虚体质养生粥·····	86
孕妇养生粥·····	阴虚体质养生粥·····	87
产妇养生粥·····	痰湿体质养生粥·····	88
男性养生粥·····	湿热体质养生粥·····	89
老人养生粥·····	血淤体质养生粥·····	90
四季滋补养生粥膳·····76	气郁体质养生粥·····	91
春季养生粥·····	美容养颜粥膳·····92	
夏季养生粥·····	健齿养生粥·····	92
秋季养生粥·····	美白祛斑养生粥·····	93
冬季养生粥·····	补水嫩肤养生粥·····	94
体质养生粥膳·····84	丰胸美胸养生粥·····	95
体质自测·····		84



第一章 | 滋补养生粥常识

看似不及奢华的山珍海味，却是简朴的滋补佳品。在尝遍琳琅满目的美味佳肴后，还是觉得喝一碗粥才是滋养身心、贴近自然的最佳体验吧。

怎样熬粥更营养



只要掌握了正确的方法和步骤就能熬出稠而不糊、糯而不烂，又鲜美好吃的粥。

煮粥前的准备工作

◎ 选择食材

首先是选择主要食材——五谷杂粮。下一节会详细讲到常见五谷杂粮的营养和功效，可根据个人的需求选择合适的食材熬粥。

其他原料：可选择范围极大，可加入银耳、花生、瓜子、蜜枣、葡萄干、莲子、百合、杏仁、桂圆肉、核桃仁、松仁、山药等。但要注意下锅的先后顺序，不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料；莲子要先去掉苦的莲心；生的杏仁、核桃仁最好先泡水剥皮去苦味后再下锅；生花生、藕、百合等快熟时最后放入，以保持鲜脆的口感。另外，使用海鲜时，最好先氽烫；肉类最好先氽烫过或拌淀粉后再入粥，以免粥变混浊。

◎ 选择锅具

适合煮粥的锅有砂锅、搪瓷锅、铁锅、铝制锅等。依照中医的传统习惯，最好选用砂锅。

尤其是做药粥时不宜使用金属(铁、铝制锅)锅，以免在煎熬过程中产生有害人体的化学物质。

优质米与劣质米的鉴定

米的挑选应从不同颜色、干燥程度及是否有霉变等感官性状着手。优质米有光泽，米粒整齐，颗粒大小均匀，碎米及其他颜色的米极少。当把手插入米中时，有干爽的感觉。然后再捧起一把米观察，米中是否含有不饱满的米、虫蛀米、病斑米和碎米等。同时，还应注意米中的杂质，优质米糠粉等杂质少。

新用的砂锅要用米汤水浸煮后再使用，防止煮药粥时有外渗现象。刚煮好后的热粥锅，不能放置冰冷处，以免砂锅破裂。倘若一时没有砂锅，也可用搪瓷锅代替使用。

正确的煮粥程序



1 浸泡：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样不但节省煮粥的时间，而且粥煮出来口感好。

2 开水下锅，注意水量：煮粥最好是用开水，因为冷水煮粥会糊底，而开水煮就不会出现这种现象。另外，煮粥不宜中途添水，否则粥在黏稠度和香味上都会大打折扣。

3 火候：煮粥时一般应先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。另外，可根据不同的火候做成不同的粥。

4 搅拌：煮粥搅拌除了能防止粥糊锅底，还能让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是开水下锅时搅拌几下，盖上锅盖至小火熬20分钟后，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到粥成黏稠状出锅。

5 时间把握恰当：熬粥时间长短要区别对待，家里有糖尿病患者，熬粥的时间则不宜太长。

6 调味：调味料可根据个人口味和身体情况来定，糖尿病人喝粥不宜放糖，高血压病人喝粥最好不要放盐。

熬粥常用的材料

五谷杂粮是制作养生粥的主要原料，也是我们每天的主食。

五谷杂粮是指哪些？

《黄帝内经》认为五谷就是“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”。而《孟子滕文公》认为五谷是指“稻、黍、稷（谷子）、麦、菽（大豆）”，在佛教祭祀时又称五谷为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”，再后来在《本草纲目》中记载五谷杂粮包括谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。

现在通常说的五谷杂粮包括了谷类、豆类、薯类等三大类。其中，大米是五谷杂粮的代表。

常用于煮粥的谷类

谷类食物包括粳米、糯米、小米、大麦、小麦、燕麦、玉米等，是提供人体热能的最主要来源。由于谷类食物的种类、品种和加工方法及种植地区和生长条件不同，其营养素含量也有很大的差别。

◎ 粳米（大米）

粳米性味甘平，有补中益气、益精强志、聪耳明目、和五脏、通血脉等功效，多食可强身健体。

黍是什么？

黍也叫“稷子”、“糜子”，是一种煮熟后有黏性的米粒，北方称之为黄米，比小米颗粒大，可以用来酿酒、做糕等。黍的米粒有粳糯两种，粳类现在又叫做糜子或稷子，糯类叫做黍子、黏糜子或黄黍。





◎黑米

黑米又称“长寿米”、“黑珍珠”，不仅软糯适口，其营养也比普通大米丰富。黑米具有补肾壮阳、补胃暖肝、明目活血的功效。长期食用黑米，可改善头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软等症状。



◎薏米

薏米性微寒，有健脾、去湿、利尿的功效，可缓解湿热、脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛等。薏米还是一种理想的抗癌保健食品。



◎小米

小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”的美称。小米味甘、性微寒，有健脾、除湿、安神等功效。我国北方许多地方有在妇女生育后用小米红糖粥来调养身体的传统。



◎燕麦

燕麦是一种低糖、高营养、高能量食品，具有益肝和胃的功效，可用于肝胃不和和所致的食少、纳差、大便不畅等症状。



◎玉米

玉米虽然是粗粮，却是粗粮中的保健佳品。玉米味甘、性平，具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆、延缓衰老等功效。

常用于煮粥的豆类

豆类食物按其营养成分可分为大豆类（包括黄豆、黑豆和青豆等）和其他豆类（包括豌豆、蚕豆和绿豆等），在豆类食物中，大豆的营养价值较高，是植物蛋白的主要来源。

◎ 黄豆

黄豆是豆类中营养价值最高的品种，享有“豆中之王”、“绿色乳牛”等美誉。黄豆能健脾利湿、益血补虚、解毒，对腹泻、腹胀、妊娠中毒、外伤出血、脾虚气弱、消瘦少食、贫血、营养不良等病症有辅助食疗作用。

◎ 黑豆

黑豆营养非常丰富，尤其是它所含的多种微量元素对延缓人体衰老、降低血液黏稠度等非常重要。黑豆中粗纤维含量高达4%，常食黑豆，可以提供人体所需的粗纤维，促进消化，防止便秘发生。此外，黑豆还有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功能。

◎ 赤豆

李时珍称“此豆可菜、可果、可谷，备用最好，乃豆中之上品”。赤豆不但营养丰富，易于消化，还具有健脾补肾的功效，对尿频、遗精及一些妇科功能性疾病有辅助疗效。

◎ 绿豆

绿豆不但营养丰富，还有非常好的药用价值，被人们称为“济世良谷”。它有清热解毒、止渴利尿、凉血的作用，可治感冒发热、痰热哮喘、头痛目赤、口舌生疮、水肿尿少、药物及食物中毒等。

◎ 蚕豆

蚕豆味甘，性平，具有祛湿、利腑脏、养胃、补中益气的功效，对水肿及慢性肾炎等有缓解作用，非常适合老人、考试期间学生、脑力工作者、高胆固醇、便秘者食用。



◎扁豆

扁豆味道鲜嫩可口，且营养价值非常高，被人们誉为蔬菜中的肉类。它具有健脾、和中、益气、化湿、消暑的功效，特别适宜脾虚便溏、妇女脾虚带下、小儿疳积(单纯性消化不良)者食用；同时适宜夏季感冒、急性胃肠炎、消化不良、暑热头痛头昏、恶心、烦躁、口渴、饮食不香的人食用；尤其适宜癌症病人食用。

🍲 常用于煮粥的薯类

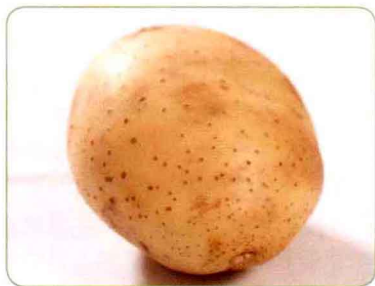
薯类食物包括红薯、芋头、马铃薯等。薯类的保健作用值得重视，各种薯类所含的营养素及保健功能有所不同。

◎红薯

红薯味道甜美，营养丰富又易于消化，其所含的大量膳食纤维能刺激肠道、增强蠕动、通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。此外，红薯还有减肥、健美、防止亚健康的作用。

◎马铃薯

在法国，土豆被称作“地下苹果”。土豆中所含的粗纤维具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘和预防血胆固醇增高。此外，土豆还有健脾和胃、解毒消炎、宽肠通便、降糖降脂、活血消肿、益气强身、美容、抗衰老等功效，主治胃火牙痛、大便干结、高血压、高脂血症等病症。



◎芋头

芋头营养丰富，所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋的作用。此外，芋头还具有益胃、宽肠、通便、解毒、补中益肝肾、消肿止痛、益胃健脾等功效。

滋补养生粥膳的宜忌

注意喝粥的时间和量

一日三餐都可喝粥，早晨尤为适宜。值得注意的是，五谷杂粮虽然具有较高的营养价值与食疗功效，但也不宜过量食用。

不宜食用太烫的粥

常喝太烫的粥，容易损伤食道黏膜，引起食道发炎，造成黏膜坏死，时间长了，可能会诱发食道癌。

不宜食生鱼粥

生鱼粥是把生鱼肉切成薄片，配以热粥服用。生鱼粥多用鲤鱼的鳞片或肉片，这些生鱼肉中有对人体有害的寄生虫，会引发胆囊炎或导致肝硬化等，可以将鱼片做熟了配粥食用。

孕妇不宜食用薏米粥

薏米虽然营养丰富，食疗效果佳，但并不适合孕妇食用。因为薏米中的薏米油有收缩子宫的作用。

糖尿病人喝粥注意事项

糖尿病人早餐喝粥会升高血糖，故晨起最好不要喝粥，如果喝粥应注意以下几点。

1. 喝粥应适量，不宜过多。
2. 喝粥时应当慢慢地喝，拉长时间，这样血糖升高也会随之缓慢。
3. 喝粥最好搭配牛奶、青菜、豆浆等对稳定血糖有帮助的营养食品。
4. 尽量不喝熬制时间太长的粥，因为这样的粥糊化程度高，不利血糖控制。
5. 煮粥时可放入山药、五味子、瘦肉等具有降糖作用的食物。
6. 煮粥最好选用粗粮，如高粱、玉米、燕麦片、绿豆、赤豆、白扁豆等，不仅能增加膳食纤维的摄入量，还能使血糖降低。



第二章 | 对症食粥，祛病保健康

药补不如食补。一碗五谷杂粮熬就的稠粥，不仅鲜香解饥，还可滋补养生，对多种常见病症亦能起到辅助食疗的作用。

饮食疗法与祛病保健

何谓饮食疗法

饮食疗法，是利用食物进行保健养生，或促进病体的康复。它既不同于药物治疗，也与普通的膳食有很大的差别。疾病的饮食疗法，在疾病的调养过程中往往起到辅助作用，有预防和保健的意义。

饮食疗法的意义就在于，利用食物（谷肉果菜）性味方面的偏颇特性，能够有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。

饮食疗法适用于哪些人群

食疗适应范围较广泛，主要针对亚健康人群，其次才是患者，亚健康者多由不良的饮食和生活习惯造成，因此，可以通过饮食来调养，以缓解或消除不适症状；对患者而言，将食物疗法与药物治疗相互配合、相互协同、相得益彰才是最好的，而食物治病最显著的特点之一就是“有病治病，无病强身”，对人体基本无毒副作用。饮食疗法也可以说是一种养生方式，以调养身心、增强体质、预防疾病为主旨。

粥膳食疗适用于所有人群

饮食疗法寓治于食，不仅能达到保健强身、预防疾病的目的，同时还能给人感官上、精神上的享受，使人在享受食物美味时，不知不觉达到保健养生的目的。其中，粥膳食疗，是食疗食品类型中的一种形式，其以粳米、糯米、粟米等粮食为主，酌加其他食物或药物，加水煮成半流质状（稀粥）。若加入的食物或药物不宜同煮，可先煎取汁液或绞取汁液，再与粮食同煮。粥可加入糖或盐、油脂、味精等调味，粥食的适应范围较广，内、外、妇、儿各科均宜。

耳鸣

耳鸣的症状表现为感觉耳内有蝉鸣声、嗡嗡声、嘶嘶声等单调或混杂的响声，实际上周围环境中并无相应的声音。耳鸣有短暂和持续性两种，如果是短暂的耳鸣，一般是生理现象；如果是持续性耳鸣，尤其伴有耳聋、眩晕、头痛等其他症状，则要提高警惕，尽早就医。

饮食养生堂

1.经常喝牛奶。牛奶中富含维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂、维生素E等，这些维生素能改善耳部血液循环，防治耳鸣。

2.多吃具有活血化瘀作用的食物，如黑木耳、韭菜、红葡萄酒、黄酒等，能起到扩张血管、降低血液黏稠度的功效，有利于耳部小血管微循环畅通，防治耳鸣。

3.多吃富含维生素A（有助于提高听力）、维生素B₁₂（保护耳神经）、铁（防止听力下降）、锌（维持耳蜗正常功能）等元素的食物。这类食物主要有瘦肉、豆类、木耳、蘑菇、各种绿叶蔬菜、萝卜、西红柿、大蒜、牡蛎等。

4.少吃过甜、过咸、含胆固醇过高、纤维素过少的食物，并且戒烟戒酒。



家养生建议



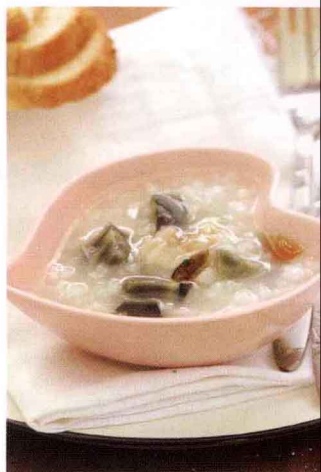
注意，长期处于精神高度紧张和在身体疲劳状态时容易使耳鸣加重，因此，适当调整工作节奏，放松情绪，转移对耳鸣的注意力，都是对耳鸣患者有益的。

皮蛋淡菜粥

准备 粳米100克，皮蛋（松花蛋）2个，淡菜（干）50克，盐、香油、料酒各适量。

做法

1. 将淡菜用热水浸泡发软，洗净，放入碗内，加料酒，上笼蒸至烂熟。
2. 皮蛋去壳，切成小块；粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。
3. 将粳米放入锅中，加约1000毫升水，大火烧沸后改用小火熬煮，待粥将成时放入淡菜、皮蛋块、盐，熬至粥熟，加少许香油拌匀即可。



何首乌粳米粥

准备 何首乌50~100克，粳米100克，大枣3枚，冰糖适量。

做法

1. 粳米淘洗干净，大枣洗净去核。
2. 将何首乌放入砂锅浓煎取汁。将何首乌汁与粳米、大枣同煮，熬至粥熟即可。



羊肉粥

准备 鲜羊肉50~100克，粳米250克，葱花、盐少许。

做法

1. 鲜羊肉洗净切丝，粳米淘洗干净。
2. 将羊肉丝同粳米一同入锅，加水适量，熬至羊肉熟烂为度，起锅即食。

