

舌尖上的诱惑

五谷
杂粮

轻松做出养生粥膳

一碗
好粥

滋补祛病养身健体

高杰◎主编

诱人

家常粥膳
大全



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

舌尖上的诱惑

诱人

高杰◎主编

家常粥膳大全

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

诱人家常粥膳大全 / 高杰主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 1
(舌尖上的诱惑)

ISBN 978-7-121-18055-2

I. ①诱… II. ①高… III. ①粥—保健—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第201338号

责任编辑: 项 红

文字编辑: 周 林 于剑侠

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 200千字

印 次: 2013年1月第1次印刷

定 价: 35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺,
请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



粥，又称为“糜”，在我国有着悠久的历史，《周书》上就记载着：“黄帝始烹谷为粥。”

现代研究也指出：以米煮粥，淀粉可以转化为糊精，大分子在煮熬过程中分解成易消化的小分子。此外，粥还含有多种酶，可助消化、补充水分、降低血脂。如果与其他食物或中药材同煮，还能增加其养生及治病的功效。

为了让您经常喝到适合自己的粥，强健自身体魄，我们特别编撰了这本《诱人家常粥膳大全》。

本书共分为八章。第一章介绍了传统粥膳、咸香粥膳和香甜粥膳等简单易做的家常粥膳的做法。第二章为爱美的女性推荐了具有消灭痤疮、美白肌肤、养护秀发、美体丰胸、使双眼更加明亮等功效的粥膳做法，使女性更加美丽。第三章为您推荐了增强体质、改善精神状态的养生粥膳，使您脾胃健康、肠道通畅、气血充足，增强抗病能力。第四章为糖尿病、高脂血症、高血压、冠心病、脂肪肝、消化不良、便秘失眠等疾病患者，介绍了防病治病的养生粥膳。第五章根据四季的特点，为您精心选择了应季粥膳，顺应四季健康自然来。第六章主要介绍适合全家人的粥膳，让每个家庭成员都喝到适合自己的粥。第七章针对八种不同体质的人群，我们精心选择了可有效改善体质的养生粥膳，让您更了解自己的身体状况。第八章为易患职业病的五种人群，推荐了增强抵抗力的粥膳，与职业病说“byebye”。

希望本书能让您和您的家人在品尝美味的同时，收获健康。

目录 CONTENTS

绪论 诱人粥膳家中做

粥膳之功效

喝粥有讲究

煮粥有诀窍

11

12

第一章

代代相传的经典粥膳

清淡利口粥膳

大米粥

14

黑米粥

14

糯米粥

15

玉米粥

15

玉米面粥

16

玉米楂粥

16

浓郁咸香粥膳

紫菜粥

17

芹菜粥

17

香菇粥

18

茄子粥

18

皮蛋瘦肉粥

19

鱼片粥

19

香甜宜人粥膳

紫米粥

20

木耳粥

20

红薯粥

21

花生粥

21

八宝粥

22

牛奶燕麦粥

22

第二章

做个水润润的粥美人——美容养颜香粥

消灭痤疮

玉米绿豆粥

24

罗汉果燕麦粥

25

荸荠绿豆粥

25

薏米粥

26

薏米雪梨粥

26

美白护肤

菊花粥

27

银耳粥

28

银耳樱桃粥

28

薏米牛奶粥

29

苹果麦片粥

29

闪亮双眸

银耳猪肝粥	30
胡萝卜小鱼粥	31
皮蛋虾仁粥	31
羊肝明目粥	32
鸡肝小米粥	32

乌发护发

黑芝麻核桃粥	33
三黑乌发粥	34

何首乌乌发粥	34
--------	----

丰胸美体

荷叶粥	35
黄瓜糙米粥	36
黄瓜糯米粥	36
银耳菊花粥	37
银耳木瓜粥	37
花生猪蹄粥	38
木瓜排骨粥	38

第三章

喝出健康活力来——强身保健粥膳

养心安神

小米红豆粥	40
牛奶麦片粥	41
薏米百合粥	41

益气补血

小米黄豆粥	42
小米红糖粥	43
莲子红豆花生粥	43
红枣桂圆粥	44
猪肝菠菜粥	44

滋阴补肾

枸杞粥	45
黑芝麻燕麦粥	46
滑蛋牛肉粥	46

养肝护肺

芹菜香菇粥	47
海带冬瓜粥	48

百合荸荠粥	48
百合莲子红豆粥	49
菠菜鸡粒粥	49

健脾益胃

白扁豆粥	50
小米山药粥	51
双米银耳粥	51
香菇鸡球粥	52
番茄鸡块粥	52
芒果粥	53
鸡蛋红糖小米粥	53

润肠通便

红豆粥	54
茶叶大米粥	55
什锦糙米粥	55
红薯米糊	56
燕麦南瓜粥	56



第四章

多喝粥，少吃药——常见病调理粥膳

糖尿病

冬瓜粥
黄瓜粥
山药枸杞粥
薏米山药粥
奶香燕麦粥

高血压

海带绿豆粥
冬瓜薏米粥
土豆鸡肉粥
豆浆大米粥
鳕鱼粥

贫血

蛋黄粥
猪血粥
鸽蛋银耳粥
花生红枣蛋糊粥
木耳红枣粥

冠心病

大蒜粥
大蒜香菇粥
五色豆粥
核桃粥

防癌抗癌

红薯玉米粥 57
杂米香菇粥 58
大米葡萄干粥 58

山楂麦芽粥 71

高脂血症

60 胡萝卜粥 72
61 蘑菇粥 73
62 苦瓜粥 73
62 香菇玉米粥 74
香菇瘦肉粥 74
红枣菊花粥 75
芋头红薯粥 75

脂肪肝

63 菠菜枸杞粥 76
64 海带豆粉粥 77
65 紫菜虾皮粥 77

骨质疏松

66 燕麦粥 78
67 皮蛋青菜粥 79
68 南瓜牛奶大米粥 79

呼吸系统感染

68 莲子百合粥 80
69 葱白粥 81
70 牛蒡粥 81
70 鲜藕百合枇杷粥 82
71 川贝雪梨粥 82

消化不良

- 小茴香粥
- 胡萝卜芹菜粥
- 蜂蜜雪梨粥
- 菠萝粥
- 甜藕粥

83
84
84
85
85

腹泻

- 高粱米粥
- 松子鸡丁粥
- 榨菜肉丝粥
- 葡萄干粥
- 花生仁小米粥

86
87
87
88
88

便秘

- 芋头香粥

89

香蕉粥

90

梨粥

90

心烦失眠

- 小米绿豆粥
- 银耳绿豆粥
- 土豆小米粥

91
92
92

利尿消肿

- 糯米麦粥
- 绿豆黄瓜粥
- 红豆绿豆瘦身粥

93
94
94

月经不调痛经

- 黑豆粥
- 玫瑰香粥
- 当归大米粥

95
96
96

第五章**顺时滋补好粥道——顺应四季来喝粥****春季护肝鲜美粥**

- 菠菜粥
- 生姜粥
- 猪肝绿豆粥
- 青菜玉米面粥
- 韭菜虾仁粥
- 栗子粥
- 生滚鱼片粥

98
99
99
100
100
101
101

夏季清热爽口粥

- 西瓜皮粥
- 丝瓜粥
- 绿豆粥
- 西瓜西米粥

102
103
103
104

羊腩苦瓜粥

104

秋季润燥浓香粥

- 百合南瓜粥
- 小米红枣粥
- 南瓜紫米粥
- 燕麦南瓜粥
- 百合银耳粥

105
106
106
107
107

冬季滋补营养粥

- 紫米杂粮粥
- 黑米红枣粥
- 火腿白菜粥
- 芋头猪骨粥
- 羊骨滋补粥

108
109
109
110
110

第六章

全家人的美味粥——不同人群的粥膳

中、老年人

双菇粥
黄豆粥
银耳粥
胡萝卜小排粥
羊肉胡萝卜粥

112
113
113
114
114

新产妇

松子仁粥
火腿冬瓜粥
干贝鸡丝粥
芝麻花生粥
红豆花生大枣粥

123
124
124
125
125

儿童

荞麦粥
山药糯米粥
牛奶花生粥
白果羊肾粥
牛奶粥

115
116
116
117
117

大病初愈者

菠菜虾皮粥
桂圆糯米粥
猪肚粥

126
127
127

男性

香肠粥
生姜羊肉粥
猪腰大米粥
高粱羊肉粥
松仁核桃紫米粥

128
129
129
130
130

孕妇

土豆粥
鸡肉山药粥
什锦鸡翅粥
什锦甜粥
桂圆良姜粥
咸蛋香粥
小米什锦糊
冰糖大枣粥
花生红枣粥

118
119
119
120
120
121
121
122
122

女性

红枣粥
红豆莲子粥
蜂蜜粥

131
132
132

第七章

辨清体质喝对粥——适合不同体质的粥膳

气虚体质者

时蔬牛肉粥

134

人参茯苓二米粥

135

红豆山药粥

135

阴虚体质者

小米红薯粥
鸭肉粥
干贝海带粥

136
137
137

痰湿体质者

春笋粥
黄芪山药薏米粥
鲜虾冬瓜粥

142
143
143

阳虚体质者

韭菜粳米粥
牛肉小米粥
黄鳝小米粥

138
139
139

湿热体质者

荷叶大米粥
苋菜玉米粥
白萝卜粥

144
145
145

血瘀体质者

红豆薏米粥
燕麦肉末粥
山楂红枣莲子粥

140
141
141

气郁体质者

糯米麦粥
青萝卜粥
甘麦红枣粥

146
147
147

特禀体质者

猪肝胡萝卜粥

148

第八章

与职业病说“byebye”——不同职业人群的粥膳

电脑一族

海带豆香粥
杂米皮蛋粥
香菇脆笋粥

150
151
151

核桃紫米粥
鲜虾西芹粥

155
155

接触化学物质工作者

五谷糯米粥
田园蔬菜粥
西蓝花粥

152
153
153

体力工作者

肉松粥
排骨粥
牛肉粥

156
157
157

脑力工作者

三菇小米粥

154

夜班工作者

鱼片菜粥
木耳草鱼粥
银耳南瓜小米粥

158
159
159



绪论

诱人粥膳家中做

粥膳之功效

易消化吸收

经过长时间熬煮出来的粥，入口即化，非常容易被人体消化吸收，从而转化为人体需要的能量。对于消化吸收功能不好的人来说，粥是上上之选，它不但能促进营养的吸收，还能调养肠胃。对儿童和老人来说，粥膳也起到良好的滋补作用。合理进食粥膳，可以提高儿童的肠胃消化功能，提供其充足的营养，还可以增强老年人免疫力，起到延年益寿的作用。另外，因为易消化吸收，粥膳也特别适合病人食用，有利于病后康复。米粥与一些药材同煮，还能防病治病。

营养开胃

清粥搭配开胃小菜能有效促进食欲，是为人们补充营养和体力、振奋精神的好方法。

防治便秘

现代人多食油腻，加上锻炼较少，很容易就会便秘。粥膳多由五谷杂粮熬煮而成，具有丰富的膳食纤维，另外还含有大量的水分，在帮助缓解便秘症状的同时，也能为人体提供适量的水分。

预防感冒

温热的粥膳能够帮助人体驱除寒气，增强抗寒能力，预防感冒。另外也可以在煮粥时加入有防治感冒功效的食材，有效预防或治疗感冒。

消炎润噪

粥膳能滋润喉部，缓解咽喉部发炎症状。

益寿延年

粥熬好后，上面往往浮着一层细腻、黏稠的物质，中医上称之为“米油”，这层“米油”可与参汤媲美。而且，各种各样的粥膳能给人体补充所需营养，辅助治疗各种疾病。因此，常喝粥能强身健体，益寿延年。

喝粥有讲究

“粥饮为世间第一补之物”，但并不是说每种粥都能四季喝、人人喝。喝什么样的粥需要考虑四季的特点和人们的体质特点等。就季节来说，四季气候不同，自然对营养的需求就会不同。因此，喝粥也要有讲究。

春天喝粥

春天，是万物复苏的季节。经过了寒冷的冬天，天气开始回暖，花草树木开始萌发，人体内各脏器的功能也在渐渐开始活跃。结合气候变化的特点，从防病健身的角度出发，春天应多食补中气、健脾胃、养胃护肝的粥膳，让身体跟着季节一起苏醒过来。这时，我们可多吃鱼类、低脂肪的畜肉类和新鲜的应季蔬菜。

夏天喝粥

夏天，是炎热难耐的季节。这时在饮食上应秉承清淡、败火的原则，多选用有清热解毒、爽口开胃功效的食材来做粥，切忌油腻。可多吃一些杂粮、豆类等开胃的食物。肉类方面可选择低脂肪、味甘性平的火腿肉做粥。至于蔬菜水果方面，有解暑降火功效的皆可多多食用。

秋天喝粥

秋天，是由热变凉的季节。人体腠理由疏松转为致密，阳气潜藏于内，因此秋天饮食除多吃应季食材外，应以润燥益气为主，多食有润燥、健脾功效的食物。在煮粥时可加些大麦、牛肉、鱼类等食材。

冬天喝粥

冬天，是酷寒难当的季节。素有“冬季食补，开春打虎”的说法，由此可见冬季进补的益处。中医上认为，冬季进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有关，因而冬季饮食应以滋阴养阳为主，多食滋补之物，在煮粥时可加些羊肉、狗肉、韭菜、萝卜、黄花菜、鱼等食材。



煮粥有诀窍

什么是粥？“见米不见水，非粥也；见水不见米，非粥也，必使水米柔腻为一，然后方为粥。”美食家袁枚的这句话道尽了粥的精髓。那么如何才能将粥煮到“水米柔腻为一”呢？这就需要您了解煮粥的小窍门了。

米要选好

选购煮粥用米，应遵守以下几条基本原则：

1. 要挑选米粒完整饱满的，煮出来的粥才能软糯香浓。
2. 最好挑选新米。陈米由于存放时间过长，煮出来的粥口感没有那么香黏。通常色泽较亮的米都是新米，反之，则为陈米。
3. 淘米过程中也要挑米。其中的杂质或劣质米粒会在淘洗过程中浮出水面，这也是个挑米的好时机。

米要泡水

经过清水浸泡后的米更能充分吸收水分，使煮出来的粥更加黏稠、有口感，而且也能缩短煮粥时间。

锅具的选择

沙锅是最好的煮粥工具。沙锅的保温效果好，能使米粒持续、均匀地受热，从而使煮出来的粥香黏软糯，所以煮粥时最好选用沙锅。

水要适量

通常煮粥时大米与水的比例为：

稠粥=大米1杯+水15杯

稀粥=大米1杯+水20杯

25克大米加375~500毫升水

火候要把控

煮粥对火候也有一定的要求。通常大火煮沸后转小火慢熬30分钟，这样能够煮出食材中的营养成分，使之更易被人体吸收，同时口感也会更好。

时间要掌握

煮粥时间要掌握。有些人认为粥煮的时间越长，味道越好，营养价值越高，其实不然。长时间熬煮，会让淀粉转化为糊精，易于消化吸收，同时也易引发血糖升高。因此，糖尿病患者吃粥不宜熬煮时间过长，30分钟即可；对于儿童及消化吸收能力差的人，煮粥的时间长一些更好。

搅拌让粥更美味

在煮粥过程中，搅拌是煮出美味粥膳的关键一步。搅拌的技巧是：米刚下锅用力搅拌几下，小火熬煮20分钟左右后，慢慢地朝一个方向不断搅拌。搅拌会使米粒更饱满，粥更黏稠。

1

代代相传的经典粥膳



清淡利口 粥膳

一碗精心熬煮的清粥，不仅清淡爽口，还可调养脾胃，增进食欲。此外，清粥易于消化，能及时补充人体所需养分，因此，常喝清粥可强身健体，亦有助于延年益寿。



贴心小妙招

米与水的比例为1:15，大米熬煮30分钟即为稠粥。

大米粥 清淡爽口

主料 大米100克。

做法

1. 大米淘洗干净，用清水浸泡30分钟。
2. 锅置火上，大米与适量清水同放锅中，大火煮沸，再转小火熬煮30分钟至米粒开花即可。

营养快线

大米含有淀粉、蛋白质、脂肪和B族维生素，是补充营养素的基础食物，所做成的大米粥具有补脾、和胃、清肺的功效。



特别提醒

黑米不宜多淘洗，否则会导致营养素流失。

黑米粥 清香利口

主料 黑米50克，大米30克。

做法

1. 将黑米、大米洗净后，分别浸泡4小时和30分钟。
2. 锅置火上，倒入适量的水，放入黑米、大米大火煮沸，转小火熬煮至黏稠即可。

营养快线

黑米的蛋白质、赖氨酸含量比大米高，具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用。

糯米粥 浓香黏稠

主料 糯米50克。

做法

- 1.糯米淘洗干净，浸泡2小时后倒入沙锅内。
- 2.锅置火上，加清水煮沸，倒入糯米，煮成稀粥即可。

营养快线

糯米味甘性温，能够补养身体，主要功能是温补脾胃，还可缓解气虚所导致的盗汗、劳动损伤后的气短乏力等。

贴心小妙招

糯米淘洗干净后，先用水浸泡2小时，可使米粒充分吸水，缩短熬煮的时间。



玉米粥 清淡软糯

主料 大米100克，嫩玉米粒50克。

做法

- 1.将大米洗净，加入玉米粒拌匀，一同放入锅中加水浸泡30分钟。
- 2.锅置火上，倒入适量的清水，大火煮沸后改小火继续熬煮，煮至米软烂即可。

营养快线

玉米中含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、维生素E，还含有胡萝卜素和B族维生素，能降低人体内胆固醇水平，防治高血压，还能促进肠蠕动，减少对有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激。这道粥适合脾胃虚弱、消化不良、反胃、泄泻者食用。

特别提醒

要待粥凉凉后食用，经常食用过烫的食物对食道会有很大的危害。



**贴心小妙招**

玉米面下锅后要不停地搅拌，以免糊锅。

玉米面粥

润滑爽口

主料 玉米面50克。

做法

- 1.将玉米面放碗中，加入开水搅打成糊待用。
- 2.锅中放水煮沸，加入玉米面糊，煮至黏稠即可。

**营养快线**

玉米面富含钙、铁、亚油酸、维生素E，还含有硒，可降低人体胆固醇水平，防治高血压、冠心病，还能减少对有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激。黄玉米面比白玉米面更有营养。玉米面粥有健胃宽肠、利尿止淋的功效。

**贴心小妙招**

将玉米糝放入锅中时要不停搅拌，防止其粘团结块。

玉米糝粥

口味清淡

主料 玉米糝75克。

做法

- 1.将玉米糝淘洗干净，用水浸泡4小时。
- 2.倒入锅中，加入适量清水煮沸，转小火熬煮至粥稠即可。

**营养快线**

玉米糝中含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素E，还含有胡萝卜素和B族维生素，能降低人体内胆固醇水平，防治高血压，还能促进肠蠕动，减少对有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激。