

第1图典

优质生活 如此简单

Grains & Corns Health Congee

从入门到精通

五谷杂粮 养生粥

轻图典

国家高级营养师王旭峰 亲自下厨 超值奉献182道私家养生粥
吃不腻，粥粥不同，365天做出不重样的营养美味
家有热粥，就有了爱的关怀、亲情温暖

王旭峰 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生粥轻图典 / 王旭峰主编.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5390-4813-0

I. ①五… II. ①王… III. ①粥—食物养生—食谱—图解

IV. ① R247.1-64 ② TS972.137-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213516 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013064 图书代码: D13046-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 龚琦

特约编辑 / 李媛媛 王炜

特约摄影 / 鞠倚天 李景军 赵佳赫

五谷杂粮养生粥轻图典

王旭峰 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 100 千

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4813-0

定 价 49.9 元

赣版权登字 -03-2013-108 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



序言

一碗粥里升华出的幸福

一碗粥里有一份绵远的历史。粥古时称糜，熬粥时，通常要将粮食熬得很烂，袁枚在《随园食单》将这种状态描述为“水米融洽，柔腻如一”。

区区一道粥，一直在反映着世道沧桑，历史兴衰。帝王、达官显贵多用粥来平衡膳食、滋补养生。唐代皇帝曾赐粥白居易。《金銮记》载：“诗人白居易在翰林院做官时，才华出众皇帝赐他‘防风粥’一瓯，食之口香七日。”

粥在宗教上又是一种虔诚的贡品和日常果腹之食。《东京梦华录》中记载“初八日，诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒谓之‘腊八粥’。”寺院僧众平日里也以粥为食，粥熬好后以击鼓为号。可能是这鼓声颇有韵味，宋代文豪苏轼曾留诗曰：“魂清骨冷不成眠，微晓跼踖听粥鼓”。

一碗粥里蕴含着人间温暖。中国有施粥的传统，在古代，每遇战争、荒年，官府或者寺院，以及民间一些有善心的富人便会开设粥场，赈济灾民。到了现代，在城市中也有慈善机构在繁华地带发放爱心粥，为辛苦的上班族们或有需要的人们暖一暖肠胃。

一碗粥里能吃出健康。我国素有以粥养生、疗病的传统，仅是文字记载中的药粥秘方就有千种以上。宋代诗人陆游特意赋《食粥诗》一首赞扬粥的功效，“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”。



要达到养生的效果，煮粥时选料很有讲究，不但有粳米、糯米、小米、玉米等粮食，还有杂合各种果蔬、肉料、中药，熬成后各有不同的养生保健功效。天寒地冻时节吃芋头粥、红枣粥、鸡肉粥，食后浑身暖和，精力充沛。炎天酷暑时节吃绿豆粥、莲子粥、山楂粥、银耳粥，有清凉滋润、补充养分的作用。年老体弱者则适宜蜂蜜粥、百合粥、枸杞粥等，润肠通便、补充气力。

一碗粥里能升华出幸福。幸福这件事儿并不难，传递下去就好。如果道具是一碗热气腾腾、香气四溢的养生粥，岂不两全其美？一碗粥的背后，可能是父母早早起床，精心熬煮的舐犊情深；可能是爱侣费尽心思传达的柔情蜜意，可能是生病时来自老友不变的关怀。在品尝美味养生粥的同时，互相关怀和互相支撑的情意也留在了心间。

《五谷杂粮养生粥轻图典》是一本能够传递幸福的书，书中详细介绍了五谷杂粮的营养成分和功效，并依据传统医学“药食同源”的理论，细分为“因时养生”、“脏腑养生”、“因人养生”，以及“对症食疗”等章节。全书182道粥，每一道都讲解了营养、饮食、养生保健的知识。首都保健营养美食学会副会长王旭峰担任本书的主编，他以多年的从业经验告诉大家，在这个污染严重、食品安全频频出问题的时代，怎么吃简简单单又健康养生，如何才能通过一碗粥来保养你的五脏六腑、调理身体上的小毛病。

愿本书成为你的一份扎扎实实的健康养生指南，随手翻一翻，做一做，对自己、对家人好一点。

目录

CONTENTS

序言：一碗粥里升华出的幸福.....	010
阅读导航.....	024

Chapter

1

五谷杂粮是良药

五谷杂粮的分类.....	028
明星营养素.....	029
特殊人群怎么吃.....	030
五谷杂粮的养生功效.....	031
粥的补人之处.....	032
煮粥窍门.....	033
煮粥不是简单的米水相加.....	034
找对体质喝对粥.....	035

Chapter

2

细数五谷杂粮

谷类

大米	营养最丰富，冠五谷之首.....	040
小米	最适合产妇食用，协和医院的首推孕妇餐.....	041
糯米	寒冷的冬日一定要喝一碗糯米粥.....	042
糙米	预防便秘和肠癌.....	043
薏米	解暑气，祛湿效果佳.....	044
燕麦	对女性而言，胜过燕窝.....	045



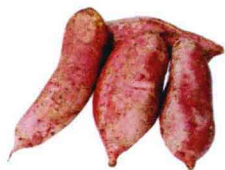
玉米	促减肥, 保护眼睛.....	046
高粱米	慢性腹泻可常吃.....	047
荞麦米	降血脂、降血糖.....	048
紫米	补血、保养佳品.....	049
黑米	养发乌发, 润肌肤.....	050
大麦	增强记忆力.....	051

豆类



黄豆	降糖降脂, 常吃不衰老.....	052
绿豆	清热解毒, 暑天必备.....	053
红豆	保护心脏健康.....	054
黑豆	养肾护发, 低价吃出天价营养.....	055
豌豆	抗菌消炎, 预防癌症.....	056
白扁豆	抑制肿瘤形成.....	057

杂粮类



黑芝麻	为脑力劳动者加油.....	058
红薯	减肥、健美和抗癌.....	059
杏仁	非常适合吸烟人群.....	060
腰果	油脂丰富、润肤美容.....	061
莲子	清心火、祛除雀斑.....	062
核桃	缓解疲劳和压力.....	063
栗子	防治动脉硬化.....	064
土豆	降低中风风险.....	065
山药	预防心血管脂肪沉积.....	066
花生	白领桌边常备, 养出好气色.....	067

Chapter 3

粥粥俱到

家常经典粥

大米粥	最常见的早餐.....	070
紫米粥	适合病人和产妇.....	071
小米粥	睡不着, 来一碗小米粥.....	071

腊八粥 健康美味的团圆粥.....	072
二米粥 营养均衡, 口感佳.....	072



菜粥

香菇青菜粥 抵抗电脑辐射, 对皮肤好.....	073
菠菜粥 常吃眼睛明亮.....	074
油菜粥 瘦脸效果好.....	074

肉粥

皮蛋瘦肉粥 好吃又滋补.....	075
滑蛋牛肉粥 吃了长力气.....	076
猪手粥 美女必备私房粥.....	076



海鲜粥

鲜蚝粥 健脾、补充体力.....	077
生滚鱼片粥 保护心血管.....	078
虾仁西芹粥 有效降血压.....	079

水果粥

蛋黄香蕉粥 口感细腻, 婴儿也可以吃.....	080
薏米百合雪梨粥 最好的美白食补粥.....	081
车前叶西瓜粥 甜蜜又解暑.....	081

Chapter

4

四季养生美味粥

春季·温补养生

鸭血鲫鱼粥 养肝、防感冒.....	084
猪肝胡萝卜粥 护肝、清除体内垃圾.....	085
鸡肝粥 防治眼睛干涩.....	085
扁豆小米粥 增进食欲, 提高免疫力.....	086
姜汁鲜藕粥 喝一碗暖暖的, 治感冒.....	086
春笋粥 春天吃, 养胃心情好.....	087
甜奶黑芝麻粥 保持皮肤水嫩.....	087





红枣花生粥 快速补充体力..... 088

夏季·祛湿、防中暑

丝瓜粥 缓解夏季燥热烦闷的心情..... 089
 荷叶莲藕大米粥 缓解颜面浮肿..... 090
 绿豆莲子粥 味苦，去心火..... 090
 薄荷粥 清新怡神..... 091



秋季·润肺、防燥

栗子粥 可治腰腿无力..... 092
 杏仁川贝百合粥 清肺热..... 093
 百合南瓜粥 缓解咽干咳嗽..... 093
 首乌粥 让你越吃越年轻..... 094
 胡萝卜粥 保护呼吸道..... 094
 乌鸡糯米粥 提高生理机能..... 095



冬季·补肾、暖胃、祛寒

鲫鱼糯米粥 冬天吃了肠胃暖，有力气..... 096
 大米麦仁粥 补虚、保养肠胃..... 097
 羊骨滋补粥 暖胃防寒..... 097
 紫米杂粮粥 温暖五脏，御寒..... 098
 黑米红枣粥 滋阴补血、暖胃..... 098
 枸杞核桃黑米粥 安神补脑、滋阴补肾..... 099
 白果腐竹粥 可缓解哮喘..... 099

Chapter

5

滋补身体健康粥

养心饮食宜忌

龙眼肉粥 缓解心悸..... 102
 酸枣仁粥 抵抗惊厥..... 103
 莲子猪心粥 补血养心..... 103
 糯米小麦粥 缓解心烦、莫名悲伤..... 104
 芹菜鸡丝粥 安神养心..... 104

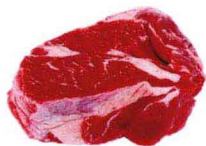


润肺

- 蔗浆粥 缓解肺热干咳..... 105
- 杏仁红豆粥 应对秋季咳嗽..... 106
- 莲子百合粥 清咽喉，润肺..... 106
- 川贝雪梨粥 来一碗轻松止咳..... 107
- 银耳菊花粥 适合慢性支气管炎患者..... 107

健脾胃

- 猴头菇粥 防止胃病恶化及癌的增生..... 108
- 鹅胸肉小米粥 用于消瘦乏力、逆膈..... 109
- 腰花小米粥 促进消化，加班来一碗..... 109
- 高粱羊肉粥 健胃，温暖补身..... 110
- 大麦牛肉粥 防治脾胃虚弱和消化不良..... 110



补肾

- 黑豆桂圆粥 腰部强健有力..... 111
- 猪腰大米粥 健肾补腰..... 112
- 大枣黑米粥 增加肾部供血..... 112
- 黑豆紫米粥 精力旺盛，脸上有光泽..... 113

护肝

- 金枪鱼粥 降低肝脏发病率..... 114
- 银耳猪肝粥 眼睛明亮炯炯有神..... 115
- 芹菜粥 预防脂肪肝..... 115
- 菠菜花生粥 舒肝养血..... 116
- 杂米香菇粥 抗病毒，保护肝脏..... 117
- 黄豆粥 阻止肝细胞脂肪变性..... 117



祛湿

- 人参茯苓小米粥 适合爱出虚汗的人..... 118
- 山药红豆小米粥 清热、祛湿..... 119
- 红豆薏米粥 清新眼神..... 119
- 冬瓜薏米粥 缓解水肿，瘦身效果好..... 120



清热去火

- 大麦糯米粥 嗓子清爽，不咳嗽..... 121
- 山药薏米芡实粥 清除体内湿热..... 122
- 火腿白菜粥 加速体内垃圾代谢，减少痘痘..... 122

益气养血

- 山药排骨粥 益气补血、补充体力..... 123
- 阿胶粥 治疗面色萎黄..... 124
- 桂圆红枣粥 改改善血液循环，预防贫血..... 124
- 榨菜肉丝粥 增强食欲，补充体力..... 125

润肠排毒

- 海带冬瓜粥 协助皮肤排毒..... 126
- 山药糙米粥 促进脂肪消解..... 127
- 燕麦粥 通便排毒，防治便秘..... 127
- 燕麦南瓜大米粥 素和重金属物质..... 128



美容抗衰

- 木瓜红糖粥 美白、保湿皮肤..... 129
- 芝麻桃仁粥 抗氧化、美容美颜..... 130
- 樱桃银耳粥 润肤、祛斑..... 130
- 花生猪蹄粥 增加皮肤弹性..... 131
- 小米红枣粥 减轻色斑、色素沉积..... 131
- 薏米牛奶粥 美白肌肤、消除细纹..... 132
- 玉米粥 恢复青春、延缓衰老..... 132

消脂减肥

- 红豆粥 润肠通便、调节血糖、解毒抗癌..... 133
- 苹果麦片粥 润肠排毒、减肥去脂..... 134
- 鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积..... 134
- 黄瓜糙米粥 抑制糖类物质转化为脂肪..... 135
- 薏米燕麦红豆粥 利水减肥..... 135
- 红薯玉米粥 增加饱腹感，减少进食量..... 136



抗辐射

- 红枣绿豆大米粥 缓解辐射造成的眼部疲劳..... 137

海带豆香粥 缓解辐射不适..... 138

提高免疫力

山药枸杞粥 暖胃、强身健体..... 139

韭菜粥 补肾助阳、增强体力..... 140

香菇脆笋粥 补充营养，少生病..... 140

五色豆粥 提高机体抵抗疾病的能力..... 141

牛肉粥 保护肌体和内脏..... 141

Chapter 6

呵护全家滋补粥

孕妈妈

猪肚粥 减缓早孕反应症状..... 144

大米海参粥 促进胎儿大脑和甲状腺发育..... 145

山药枸杞粥 预防孕期便秘..... 145

桂花栗子粥 促进胎宝宝大脑发育..... 146

西蓝花粥 增强免疫力，促进肝脏解毒..... 146

小米鸡蛋粥 增强机体的代谢功能..... 147

新妈妈

羊肉萝卜粥 缓解腹冷痛..... 148

花生大米粥 有很好的补血功效..... 149

木瓜排骨粥 促进乳汁分泌、助消化、美肤..... 149

小米红豆粥 产后补养身体..... 150

儿童

肉松粥 营养美味，让孩子食欲大开..... 151

胡萝卜青菜粥 增强孩子的免疫力..... 152

黑芝麻大米粥 健脑益智..... 152

南瓜紫米粥 促进孩子的牙齿发育..... 153

青少年

猪肝绿豆粥 保护视力..... 154

乌鸡银耳粥 提高注意力..... 155





桑葚百合粥 促进消化, 增强食欲..... 155

枸杞核桃黑米粥 缓解青少年假性近视..... 156

中年男女

猪肉冬笋粥 补充体力..... 157

合欢花粥 缓解中年人失眠症状..... 158

双莲粥 滋补元气..... 158

老年人

白扁豆粥 益气健脾、滋阴醒神..... 159

南瓜粥 健胃养胃、提高人体抵抗力..... 160

燕麦肉末粥 防治糖尿病和便秘..... 160

核桃紫米粥 减少老年斑..... 161

玉米绿豆粥 抗癌、抗老化..... 161

Chapter

7

对症食疗营养粥

高血压

胡萝卜小鱼粥 有效降压..... 164

荸荠绿豆粥 防治血压升高..... 165

百合杏仁粥 疏通血管..... 165

葛根粉粥 收扩血管, 双向调节血压..... 166

燕麦牛丸粥 预防高血压..... 166

糖尿病

乌鸡大米葱白粥 保护胰岛细胞..... 167

苦瓜粥 改善糖代谢..... 168

燕麦南瓜粥 防治糖尿病..... 168

豆浆燕麦粥 降低血液中血糖含量..... 169





血脂异常

- 猪肉海带粥 血脂平衡, 神清气爽..... 170
- 海带西红柿粥 降血脂、减肥..... 171
- 山楂麦芽粥 清除血管中多余杂质..... 171
- 红枣菊花粥 睡眠好, 头脑清爽..... 172
- 荠菜粥 血脂平衡, 身材苗条..... 173
- 荞麦粥 防治高血脂, 老年人可常吃..... 173

感冒



- 桑叶枇杷粥 抵抗感冒引发的炎症..... 174
- 白萝卜茶叶粥 清热化痰、理气开胃..... 175
- 葱白大米粥 防治风寒感冒..... 175
- 生姜羊肉粥 用于风寒、发热..... 176
- 牛蒡粥 治疗风热感冒..... 176
- 百合荸荠粥 缓解感冒咳嗽..... 177
- 生姜苏叶薏米粥 祛痰、祛寒、补气..... 177

便秘



- 白术粥 缓解体内燥热..... 178
- 红薯粥 使大便由燥结变软..... 179
- 芋头香菇瘦肉粥 润燥通便..... 179
- 燕麦圆白菜粥 预防便秘..... 180
- 什锦糙米粥 排出体内过剩养分..... 180

腹泻

- 苋菜玉米粥 促进粪便成形..... 181
- 金银花玫瑰粥 缓解腹泻产生的疼痛..... 182
- 番茄排骨粥 补充维生素..... 182
- 花生仁小米粥 保养受损肠道..... 183
- 蒜香小米粥 止腹泻..... 183



慢性胃炎

- 银耳南瓜粥 适合轻微胃溃疡患者..... 184
- 蜂蜜土豆粥 保护胃健康..... 185
- 山药糯米枸杞粥 保护胃肠黏膜..... 185
- 牛奶小米粥 和胃养胃..... 186
- 红莲子大麦粥 去油腻, 保护胃部..... 186

痛经

- 苹果红酒粥 治疗痛经最给力..... 187
- 枸杞艾草粥 温经脉, 缓解疼痛..... 188
- 姜枣粥 适用于寒湿凝滞型痛经..... 188
- 益母草大米粥 抑制子宫收缩, 缓解痛经..... 189
- 黑豆蛋酒粥 温经止痛..... 189



失眠

- 小米绿豆粥 除烦助眠..... 190
- 桂圆莲子小米粥 补养心脾、健脑安眠..... 191
- 龙眼猪脑小米粥 促进睡眠..... 191

上火

- 蒲公英绿豆粥 防治口腔溃疡..... 192
- 绿豆菜心粥 去火..... 193
- 金银花山楂小米粥 消食健胃、清火..... 193

脂肪肝

- 冬虫夏草粥 补肝、增强抵抗力..... 194
- 菠菜枸杞粥 减少肝部脂肪堆积..... 195
- 银耳玉米粥 降低胆固醇、防治脂肪肝..... 195



缺铁性贫血

- 羊乳红枣粥 调理气色, 补血又养颜..... 196
- 花生牛筋粥 养血补肝、益气健脾..... 197
- 猪血鲫鱼大米粥 改善肤色..... 197

Chapter
8

好吃简单的佐粥小食



炆拌菜

辣白菜.....	200
皮蛋豆腐.....	200
拌拉皮.....	201
炆海带丝.....	201
炆土豆丝.....	201

热菜

酱香茄子.....	202
清炒藕片.....	202
剁椒鸡蛋.....	203
蒸鲫鱼.....	203
蒜蓉西兰花.....	203



卤菜

卤藕片.....	204
卤耳丝.....	204
卤鸡腿.....	205
卤蛋.....	205
卤牛肉.....	205

点心

绿豆饼.....	206
脆蛋散.....	206
肉松蛋卷.....	206
南瓜饼.....	207
黑米小馒头.....	207



索引.....	208
---------	-----

五谷果蔬功效及煮粥经典搭配表

家有热粥，就有了爱的关怀、亲情温暖

谷类

大米

大米味甘性平，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、调和五脏、通血脉的功效。



+



大米+栗子：两者均有健脾养胃、壮筋骨之效，结合时养胃补肾效果极佳。



+



大米+菠菜：大米益气健脾通血脉，菠菜滋阴补血，二者搭配润燥养血功效明显。



+



大米+山药：大米可平和五脏，山药健脾补肾，二者搭配健脾益胃、助消化。

糯米

糯米为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。



+



糯米+红枣：健脾益气，适用于体虚气弱、心悸失眠者。



+



糯米+莲子：益气养胃、补脾养肺，强健骨骼和牙齿。



+



糯米+山药：可强健脾胃。

小米

小米因富含维生素B₁、B₁₂等，具有防治消化不良及口角生疮的功效。



+



小米+红糖：红糖益气补血，小米健脾胃、补虚损，两者搭配可补益气血。



+



小米+黄豆：所含的氨基酸种类不同，互相搭配可提高蛋白质的吸收利用率。

薏米

薏米性甘淡、微寒。有清利湿热、除风湿、利小便、健脾胃、强筋骨等功效。



+



薏米+核桃：可促进脓痰排出。



+



薏米+冬瓜：有利水祛湿的功效。

荞麦

荞麦性甘平，有下气利响、清热解毒、清理肠道沉积废物等功效。



+



荞麦+牛奶：牛奶可补充荞麦蛋白质中缺少的精氨酸和络氨酸。