

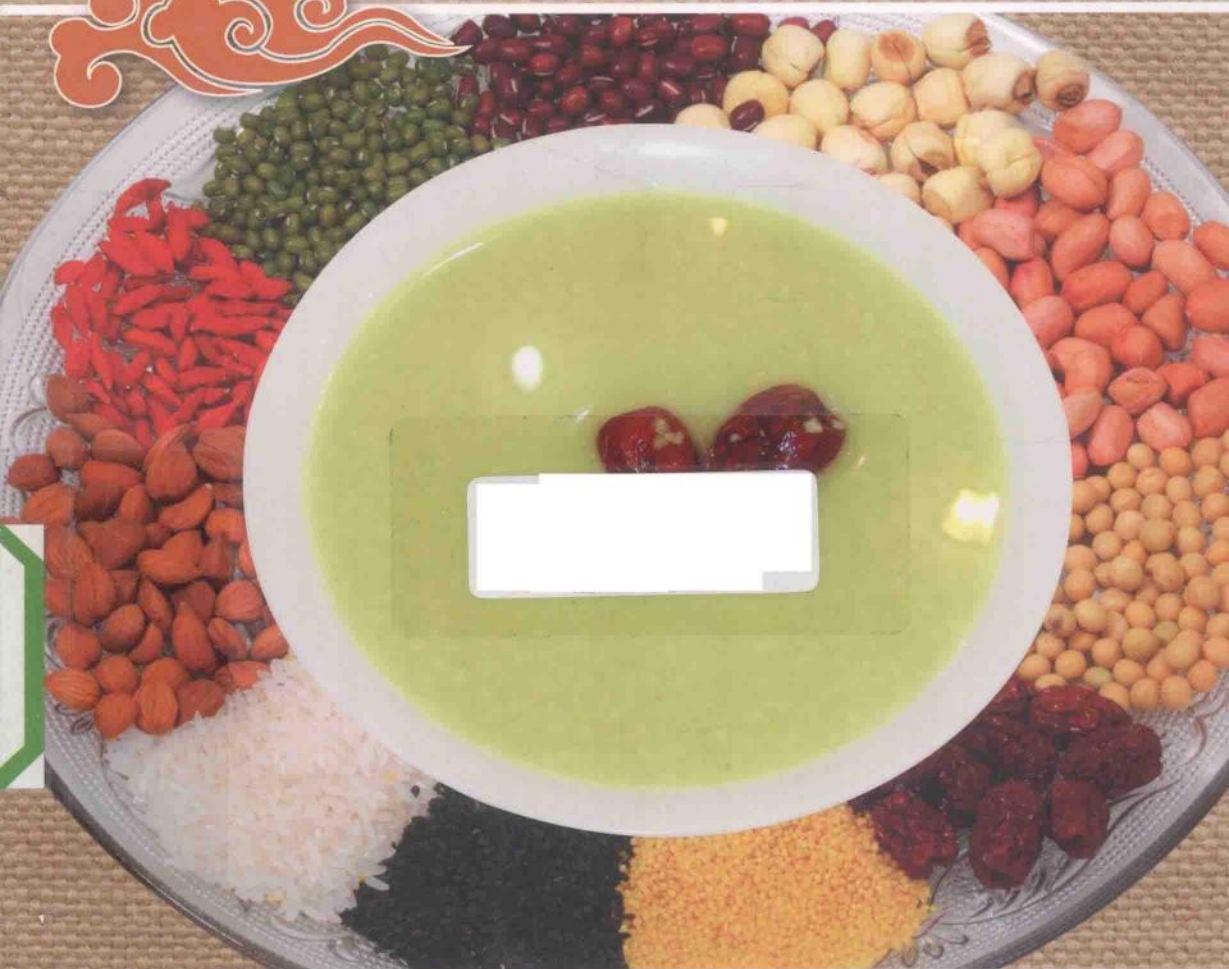


五谷杂粮最养人

养生米糊 豆浆 杂粮粥 **大全**

内容全面 方法实用 操作简单

张明 编著



天津出版传媒集团


天津科学技术出版社

养生
米糊
豆浆
杂粮粥
大全



张明 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生米糊豆浆杂粮粥大全 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5308-8133-0


I . ①养… II . ①张… III . ①豆制品—饮料—制作 ②粥—食物养生—食谱
IV . ① TS214.2 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168121 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

图片摄影: 赵 昭

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 17 字数 200 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



国人喜吃，也讲究吃，如何吃得健康、吃得营养、吃得美味，就成了日常生活中的头等大事。其实早在几千年前，古人就帮我们解决了这一问题——古语讲，“天生万物，独厚五谷”“食之养人，全赖五谷”。

五谷杂粮不仅是人们日常生活中不可缺少的食物，也是最经济实用的营养来源。它的吃法十分多样，可做主食或煲汤食用，也可把五谷杂粮做成各式米糊、豆浆及杂粮粥食用，正所谓“常喝豆浆，好处多多”“简单米糊，养人滋补”“杂粮粥，家常养生第一补”。我国幅源辽阔，米糊、豆浆、杂粮粥的做法也是花色纷呈，各具特色，例如大米黑芝麻糊，以大米、黑芝麻等为主要原料精制而成，具有大米和芝麻的浓郁香味，香滑可口，食而不腻，味美无穷；黄豆浆选料讲究，制作精细，营养丰富，老少咸宜，是国人最为喜爱的饮品之一；皮蛋瘦肉粥又称“有味粥”，采用新鲜肉片搭配鲜咸皮蛋熬制而成，清香爽神，风味独特。此外，还有清热解暑的绿豆粥、营养美味的黑豆浆、鲜香可口的干贝海带粥、安神宁心的银耳莲子米糊等，也都风味别具。

本书综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，引入最先进的健康理念，并结合中国人日常的饮



食习惯，系统介绍了五谷杂粮与健康的关系，以及各种谷物制作养生米糊、豆浆、杂粮粥的制作步骤和营养价值，还提供了科学实用的食物养生指导。全书按《中国居民膳食指南》中不同病症、不同人群、不同季节等对食用杂粮的要求分类，共介绍了500多种养生米糊、豆浆、杂粮粥的做法，内容全面，体例清晰。书中没有任何高深、枯燥的健康医学理论，而是把大家最关注的健康知识融入日常饮食之中，通过养生提示、饮食建议、制作方法和推荐食物四个栏目分别介绍了每道杂粮餐的功效、食用和烹调的技巧以及适合和忌用的人群，内容深入浅出，简单明了。同时，我们为每道米糊、豆浆、杂粮粥都配上了相应的精美图片，方便你按图索骥。

喷香的米糊，浓郁的豆浆，软糯的粥膳，道道经典，让每一位入厨者在家里利用简单食材即可做出美味又健康的佳肴，不用去餐厅即可让全家每天都能享受到营养美味的米糊、豆浆、杂粮粥，吃出营养，吃出健康。





目录

第1章 最普通的时尚营养品——米糊、豆浆、杂粮粥/1

米糊，简单易食的养人物.....	2	常喝豆浆，好处多多.....	4
流传千年的养生豆浆.....	2	杂粮粥，家常养生第一补.....	5
豆浆，八大营养素助健康.....	3		

第2章 喷香米糊，轻松搞定/7

传统米糊的精细做法.....	8	红豆红枣糯米糊.....	12
巧用豆浆机做米糊的懒人法.....	9	糙米花生杏仁糊.....	12
大米黑芝麻糊.....	10	红薯米糊.....	13
大米米糊.....	10	薏米米糊.....	13
小麦胚芽糙米糊.....	11	莲子花生米糊.....	14
紫米米糊.....	11	小米米糊.....	14

第3章 浓郁豆浆，自家打磨/15

豆浆机做豆浆三步走.....	16	青豆浆.....	21
喝不完的豆浆保存妙招.....	17	花生豆浆.....	21
豆浆饮用宜忌.....	18	绿豆红薯豆浆.....	22
黄豆浆.....	19	核桃豆浆.....	22
红豆浆.....	19	芝麻豆浆.....	23
绿豆浆.....	20	糯米豆浆.....	24
黑豆浆.....	20		



第4章 软糯粥膳，精心熬煮/25

煮粥的步骤与技巧	26	大米山药粥	31
健康食粥宜忌	27	红枣薏米粥	31
大米粥	29	百合薏米粥	32
小米粥	29	青菜虾仁粥	32
高粱粥	30	干贝海带粥	33
燕麦粥	30	皮蛋瘦肉粥	34

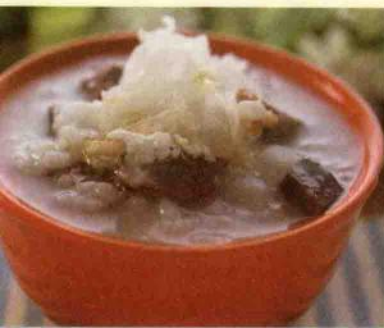
第5章 增强体质——米糊、豆浆、杂粮粥/35

消除疲劳	36	燕麦芝麻糯米豆浆	46
黄豆薏米糊	37	小麦核桃红枣豆浆	46
果香黄豆米糊	37	生姜羊肉粥	47
腰果花生豆浆	38	补益脾胃	48
黑豆桂圆粥	38	糯米糊	49
牛奶大米粥	39	扁豆小米糊	49
防辐射	40	糯米黄米豆浆	50
海带豆香米糊	41	红薯山药糯米粥	50
芝麻海带米糊	41	小米红豆粥	51
绿豆海带豆浆	42	宁心安神	52
香菇芦笋粥	42	牛奶燕麦粥	53
田园蔬菜粥	43	银耳莲子米糊	53
增强免疫力	44	红豆百合豆浆	54
大米糙米糊	45	小米红枣豆浆	54
黑木耳薏米糊	45	红枣燕麦糙米糊	55

祛除湿热	56	清热去火	68
荞麦米糊	57	红豆小米糊	69
红豆米糊	57	绿茶百合绿豆浆	69
山药薏米豆浆	58	黄瓜绿豆豆浆	70
冬瓜萝卜豆浆	58	菊花绿豆粥	70
海带冬瓜粥	59	苦瓜大米粥	71
滋阴润肺	60	补肾固肾	72
百合薏米糊	61	黑豆黑米糊	73
双耳萝卜米糊	61	韭菜虾肉米糊	73
百合莲子豆浆	62	黑芝麻黑豆浆	74
银耳大米粥	62	木耳黑米粥	74
百合莲子红豆粥	63	山药虾仁粥	75
养肝补血	64	清肠排毒	76
鸡肝米糊	65	红薯燕麦米糊	77
鸭血小米糊	65	南瓜绿豆豆浆	77
花生红枣豆浆	66	薏米燕麦豆浆	78
玫瑰花黑豆浆	66	香蕉糯米粥	79
红豆花生红枣粥	67	芹菜粥	80

第6章 养颜塑身——米糊、豆浆、杂粮粥/81

美容养颜	82	茉莉玫瑰花豆浆	86
花生桂枣米糊	83	抗衰去皱	87
雪梨黑豆米糊	83	枸杞核桃米糊	88
玫瑰花红豆豆浆	84	圆白菜燕麦糊	88
西芹薏米豆浆	84	杏仁芝麻糯米豆浆	89
豆腐薏米粥	85	紫薯红豆粥	89
糯米黑豆豆浆	85	牛奶黑芝麻粥	90



明目明目	91
胡萝卜米糊	92
绿豆荞麦米糊	92
菊花豆浆	93
胡萝卜枸杞豆浆	93
猪肝银耳粥	94
乌发润发	95
芝麻黑米糊	96
西瓜黑豆米糊	96
糯米芝麻黑豆浆	97
核桃蜂蜜黑豆豆浆	97
何首乌乌发粥	98
消脂塑身	99
番茄薏米糊	100
丝瓜虾皮米糊	100
莴笋黄瓜豆浆	101



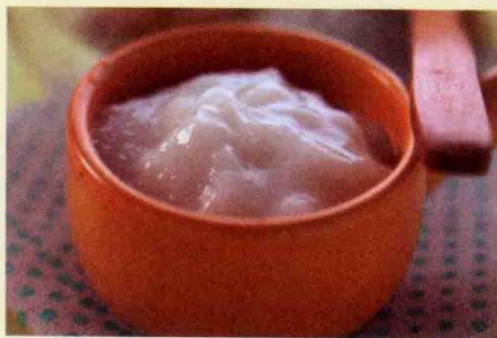
荷叶绿豆豆浆	101
红豆绿豆瘦身粥	102
丰胸美体	103
五谷玉米糊	104
木瓜银耳糙米粥	105
花生猪蹄粥	106

第7章 四季调养——米糊、豆浆、杂粮粥/107

春季，清补升阳	108	秋季，生津润燥	117
百合菜心米糊	109	番茄菜花米糊	118
高粱米糊	109	花生芝麻糊	118
小麦胚芽大米豆浆	110	木瓜银耳豆浆	119
西芹红枣豆浆	110	红豆红枣豆浆	119
韭菜虾仁粥	111	百合南瓜粥	120
夏季，清热消暑	112	冬季，温补祛寒	121
玉米枸杞米糊	113	牛肉南瓜米糊	122
苹果梨香蕉米糊	113	红枣枸杞姜米糊	122
酸梅米糊	114	杏仁松子豆浆	123
绿茶米香豆浆	114	姜汁黑豆浆	123
菊花绿豆浆	115	糙米核桃花生豆浆	124
绿豆粥	115	黑豆糯米粥	125
海带杏仁玫瑰粥	116	羊肉萝卜粥	126

第8章 不同人群——米糊、豆浆、杂粮粥/127

- | | | | |
|-------------------|------------|----------------------|------------|
| 幼儿 | 128 | 葱白乌鸡糯米粥..... | 149 |
| 蛋黄豌豆米糊..... | 129 | 产后女性 | 150 |
| 芝麻燕麦豆浆..... | 129 | 莲藕米糊..... | 151 |
| 小米山药粥..... | 130 | 红豆紫米豆浆..... | 151 |
| 青少年 | 131 | 猪蹄黑芝麻粥..... | 152 |
| 花生核桃奶糊..... | 132 | 更年期女性 | 153 |
| 荞麦红枣豆浆..... | 132 | 黑米黄豆糊..... | 154 |
| 南瓜牛奶豆浆..... | 133 | 桂圆大米糊..... | 154 |
| 草莓牛奶燕麦粥..... | 133 | 莲藕雪梨豆浆..... | 155 |
| 香菇荞麦粥..... | 134 | 糯米桂圆豆浆..... | 155 |
| 老年人 | 135 | 合欢花粥..... | 156 |
| 牛奶黑米糊..... | 136 | 电脑族、熬夜者 | 157 |
| 栗子米糊..... | 136 | 木瓜米糊..... | 158 |
| 黑豆大米豆浆..... | 137 | 菊花枸杞豆浆..... | 158 |
| 山药黑米粥..... | 137 | 南瓜花生黄豆浆..... | 159 |
| 黑芝麻大米粥..... | 138 | 大米决明子粥..... | 159 |
| 男性 | 139 | 黑豆枸杞粥..... | 160 |
| 山药韭菜枸杞米糊..... | 140 | 脑力劳动者 | 161 |
| 桂圆山药豆浆..... | 140 | 核桃米糊..... | 162 |
| 韭菜羊肉粥..... | 141 | 小米花生糊..... | 162 |
| 普通女性 | 142 | 核桃芝麻豆浆..... | 163 |
| 红枣小麦米糊..... | 143 | 核桃紫米粥..... | 163 |
| 榛子绿豆豆浆..... | 143 | 松子仁粥..... | 164 |
| 小麦红枣豆浆..... | 144 | | |
| 红糖小米粥..... | 144 | | |
| 薏米麦片粥..... | 145 | | |
| 孕期女性 | 146 | | |
| 燕麦栗子糊..... | 147 | | |
| 番茄豆腐米糊..... | 147 | | |
| 黑豆银耳百合豆浆..... | 148 | | |
| 玉米红豆豆浆..... | 148 | | |

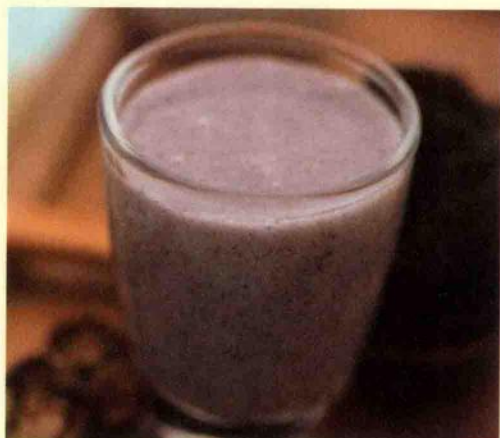


体力劳动者	165	常吸烟者	172
花生杏仁黄豆糊	166	黄芪大米米糊	173
腰果花生糊	166	百合莲藕绿豆浆	173
杏仁榛子豆浆	167	银耳粥	174
茴香大米粥	167	常在外就餐	175
咸蛋鸭肉粥	168	鲈鱼杂粮米糊	176
常饮酒者	169	五谷豆浆	176
猪肝牛奶米糊	170	苹果燕麦豆浆	177
酸奶水果豆浆	170	南瓜红薯玉米粥	177
苹果粥	171	紫薯银耳粥	178

第9章 防病祛病——米糊、豆浆、杂粮粥/179

感冒	180	百合粥	186
韭菜瘦肉米糊	181	莲子大米粥	187
葱白生姜糯米糊	181	口腔溃疡	188
生姜红枣豆浆	182	芥菜小米米糊	189
橘皮杏仁豆浆	182	胡萝卜菠菜米糊	189
葱白大米粥	183	蒲公英绿豆豆浆	190
咳嗽	184	冰糖雪梨豆浆	190
杏仁生姜橘皮米糊	185	乌梅生地绿豆粥	191
雪梨银耳川贝米糊	185	消化不良	192
白果豆浆	186	小米糊	193
		木瓜青豆豆浆	193
		大麦糯米粥	194
		茶叶大米粥	194
		厌食	195
		菠萝苹果米糊	196
		莴笋山药豆浆	196
		大米栗子豆浆	197
		陈皮粥	197
		山楂粥	198
		山楂绿豆浆	198





便秘..... 199

- 杏仁菠菜米糊.....200
- 苹果香蕉豆浆.....200
- 火龙果香蕉豌豆豆浆.....201
- 香蕉粥.....201
- 芋头瘦肉粥.....202

中暑..... 203

- 绿豆冬瓜米糊.....204
- 薄荷绿豆豆浆.....204
- 菊花雪梨豆浆.....205
- 金银花粥.....205
- 扁豆粥.....206

腹泻..... 207

- 红枣姜糖米糊.....208
- 糯米莲子山药米糊.....208
- 豌豆糯米小米豆浆.....209
- 芋头粥.....209
- 高粱羊肉粥.....210

高血压..... 211

- 芹菜酸奶米糊.....212
- 桑叶黑米豆浆.....212
- 薏米青豆黑豆浆.....213
- 海带绿豆粥.....213
- 玉米粥.....214

高血脂..... 215

- 木耳山楂米糊.....216
- 葵花子黑豆浆.....216
- 薏米柠檬红豆浆.....217
- 小米黄豆粥.....217
- 香菇玉米粥.....218

冠心病..... 219

- 玉米黄豆米糊.....220
- 紫薯荞麦米糊.....220
- 枸杞红枣豆浆.....221
- 葵花子绿豆豆浆.....221
- 山楂麦芽粥.....222

贫血..... 223

- 红枣核桃米糊.....224
- 红枣木耳紫米糊.....224
- 红豆桂圆豆浆.....225
- 花生红枣蛋花粥.....225
- 猪肝菠菜粥.....226

失眠..... 227

- 莲子芡实米糊.....228
- 高粱小米豆浆.....228
- 百合枸杞豆浆.....229
- 小米绿豆粥.....229





糯米小麦粥.....230

脂肪肝.....231

红薯大米糊.....232

银耳玉米糊.....232

玉米葡萄豆浆.....233

银耳山楂豆浆.....233

紫菜虾皮粥.....234

菠菜枸杞粥.....234

海带黑豆红枣粥.....235

骨质疏松.....236

虾仁米糊.....237

桑葚红枣米糊.....237

黑芝麻牛奶豆浆.....238

湿疹.....239

苦瓜绿豆浆.....240

绿豆薏米糊.....240



薏米黄瓜绿豆浆.....241

冬瓜薏米粥.....241

百合绿豆薏米粥.....242

月经不调.....243

月季花米糊.....244

当归米糊.....244

枸杞黑芝麻红豆浆.....245

玫瑰香粥.....245

益母草大米粥.....246

哮喘.....247

黑米核桃糊.....248

莲籽百合米糊.....248

豌豆小米豆浆.....249

莴笋核桃豆浆.....249

山药杏仁大米粥.....250

冰糖银耳红枣雪梨粥.....250

雪梨黄瓜粥.....251

糖尿病.....252

玉米燕麦糊.....253

绿豆南瓜米糊.....253

山药豆浆.....254

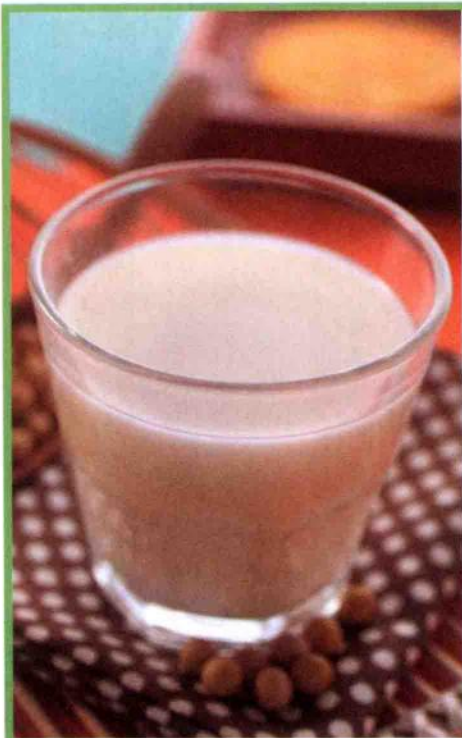
枸杞荞麦豆浆.....254

山药枸杞粥.....255

动脉硬化.....256

栗子豆浆.....257

大蒜粥.....257



第1章

最普通的时尚营养品

——米糊、豆浆、杂粮粥



米糊，简单易食的养人物

将谷物、杂粮、豆薯等磨成粉面之后，加水煮至糊化，形成的具有一定黏度和稠度的半固态物质即为米糊。因为米糊介于干性和水性之间，口感细腻，容易吸收，所以常作为婴幼儿、老年人、肠胃虚弱者的滋补食物。不过米糊也并非体虚者的专属，将米糊加入适当的果蔬、坚果等做成简易而营养的早餐，带给你一天的活力，也绝对不失为一项明智之举！

与其他饮食相比，米糊具有以下优势：

1. 营养均衡

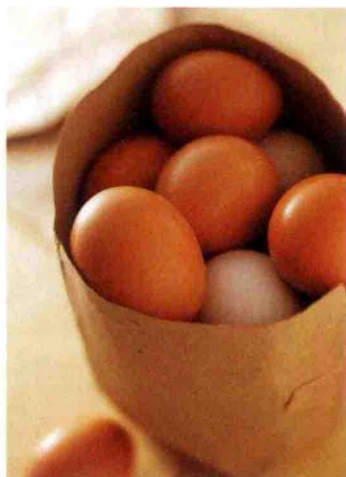
米糊以米类、豆薯类为主，您可选择的就是大米、小米、糙米、各种豆类、红薯、紫薯等，既可以单一食用，也可以随意搭配，还可根据营养互补和个人口味添加适当应季的水果蔬菜以及肉、奶、蛋等。总之，只要符合营养搭配原则，您都可以随意添加，保证让您最大限度地均衡营养。

2. 简单省时

随着各类米糊机、豆浆机的问世和不断改进，只需将要打磨的食材投入机器内，加入适量水，轻轻按下开关，5~10分钟后，一碗热腾腾的米糊就做好了，足以跟上现代人匆忙的步调！

3. 容易吸收

现在多数人因为久坐、少运动的原因，肠胃消化能力明显下降，即使正常饮食也经常出现消化不良的症状。当然这并不意味着脾胃虚弱者应把米糊当主食，但如果将其作为早餐或夜宵，的确是不错的选择。



流传千年的养生豆浆

豆浆是深受大家喜爱的一种饮品，也是一种老少皆宜的营养食品，它在欧美享有“植物奶”的美誉。随着豆浆营养价值的广为流传，关于豆浆所承载的历史文化，也引发了人们的关注。那么，我们祖祖辈辈都在食用的豆浆，它的来历究竟是怎样的呢？

传说，豆浆是由西汉时期的刘安创造的。淮南王刘安很孝顺，有一次他的母亲患了重病，他请了很多医生用了很多药，母亲的病总是不见起色。慢慢地，他的母亲胃口变得越来越差，而且还出现了吞咽食物困难的现象。刘安看在眼里，急在心头。因为他的母亲很喜欢吃黄豆，但由于黄豆相对比较硬，吃完之后不好消化，所以刘安每天把黄豆磨成粉状，再用水冲泡，以方便母亲食用，这就是豆浆的雏形。或许是因为豆浆的养生功效，又或者是因为刘安的孝心感动了上天，其母亲在喝了豆浆之后，身体逐渐好转起来。后来，这道因为孝心而成的神奇饮品，就在民间流传开来。



考古发现，关于豆浆的最早记录是在一块中国出土的石板上，石板上刻有古代厨房中制作豆浆的情形。经考古论证，石板的年份为公元5 ~ 220年。公元82年撰写的《论行》的一个章节中，也提到过豆浆的制作。

不管是考古论证还是民间传说，都说明豆浆在中国已经走过了千年的历史，而且至今仍旧焕发着强大的生命力。实际上，豆浆不仅是在中国受欢迎，还越来越多地赢得了全世界人们的喜爱。

豆浆，八大营养素助健康

中医认为豆浆性平味甘，具有补虚润燥、清肺健脾、宽中益气等功效。而从现代营养学的角度来看，豆浆的营养则主要体现在以下八大营养素上：

1. 大豆蛋白质

豆类中的大豆蛋白为植物性蛋白，除了蛋氨酸含量略低外，其余必需的氨基酸含量都很丰富，最重要的是大豆蛋白在基因结构上最接近人体氨基酸，如果想要平衡地摄取氨基酸，那豆浆可以说是最好的选择。

2. 皂素

原味豆浆带有少许涩味，这是由于豆类含有少量皂素造成的。皂素具有抑制活性氧的作用，可有效预防因日晒造成的黑斑、雀斑等皮肤的老化症状，同时还能降低胆固醇、减少甘油三酯、防止肥胖。

3. 大豆异黄酮

豆浆中的大豆异黄酮又被称作“植物雌激素”，它能够与女性体内的雌激素受体相

结合，对雌激素起到双向调节的作用，对预防乳腺癌和减轻女性更年期症状皆有很好帮助。

4. 大豆卵磷脂

大豆卵磷脂为磷质脂肪的一种，主要存在于蛋黄、大豆、动物内脏中。卵磷脂可降低胆固醇，并且没有任何副作用。一般情况下，每天食用5~8克的大豆卵磷脂，坚持2~4个月就可起到降低胆固醇的效果。



5. 脂肪

大豆含有20%左右的脂肪，且主要为不饱和脂肪酸。所以大豆脂肪不仅不会导致肥胖，且具有降低血液浓度、保护心脑血管、预防血脂异常、防治高血压等功效。

6. 寡糖

原味豆浆即使不加糖也具有一股淡淡的清甜味，这主要由于其中含有寡糖的缘故。寡糖可以帮助维护肠道菌丛的生态健全、增加营养的吸收效率，减少肠道有害毒素的产生，具有很好的护肠整肠作用。

7. B族维生素、维生素E

豆浆含有丰富的B族维生素和维生素E，对保证身体正常代谢、维持皮肤健康、预防口角溃烂、脚气病、保护视力、预防近视和夜盲症、清除自由基、预防衰老皆具有一定功效。

8. 矿物质类

豆浆中含有丰富的矿物质。其中，镁能够促进血管、心脏、神经等的健康；钾能够帮助钠排泄，调整血压；铁可以帮助改善缺血症状，令脸色红润有光泽。

常喝豆浆，好处多多

都说豆浆营养丰富，有益健康，但具体的益处到底有哪些呢？如果您已经有了常喝豆浆的打算或习惯，那么一段时间下来，相信也一定可以收获以下众多益处。

1. 强壮身体

豆浆中不仅富含各种营养素，且容易被身体吸收利用，经常饮用对增强体质和提高机体免疫力皆有很大帮助。