

养生

保健粥 200 种

魏文清 郑 慧 编著



上海科学技术出版社

大众保健食谱丛书

养生保健粥 200 种

魏文清 郑 慧 编著

世 纪 出 版 集 团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海 XXXX 印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 XX 字数 XXX 000

2005 年 X 月第 1 版 2005 年 X 月第 1 次印刷

印数：1—XXX 000

ISBN 7-5323-8054-8/TS·749

定价：XX.XX 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

粥是一年四季不可缺少的食品。粥作为日常极为普通的饮食,不仅具有果腹充饥的功能,还具有养生保健的效果。粥富含水分,易于消化吸收,而且品种多样,功效不同,适宜于不同人群食用。本书介绍粥与养生、粥的煮制与食用、煮粥常用的食物与作用,以及养生保健粥谱 200 种。每种粥谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。所介绍的粥谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入现代营养饮食方法,反映了当代养生保健的新理论、新方法和新技术。

本书内容丰富,原料易得,制作简便,安全可靠,既适合大众选用,也是临床营养师及医护人员的理想参考书。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育的相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002年对31个省市的132个县进行第4次全国营养调查,结果是我国18岁及以上居民中,高血压患病率为18.8%,全国患病人数1.6亿多;糖尿病患病率为2.6%,全国糖尿病患病人数2000多万;成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,分别为2.0亿和6000多万;成人血脂异常患病率为18.6%,全国血脂异常现患人数1.6亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素A、维生素B₂等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为391毫克,相当于推荐摄入量的41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。

为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 4 月

前 言

自黄帝发明“烹谷为粥”以来，粥与人们的日常生活结下不解之缘。在日常生活中，既普遍而又实惠的主食莫过于“粥”。粥是我们生活中一年四季不可缺少的食品。数千年来，粥在我国饮食中有极其重要地位。粥作为日常极为普通的饮食，不仅具有果腹充饥的功能，还具有养生保健的效果。历来中医对人的脾胃功能就极为重视，强调“脾胃为后天之本”，而粥中的粳米或糯米，具有极好的健脾和胃、补中益气的功能。

粥在我国有个演变的过程，4 000 年前主要为食用，2 500 年前我国开始有用粥来防治疾病的记载。我国民间有“老人吃粥，多寿多福”的俗话，粗看似似乎过于平淡，实际上蕴含一定的科学道理。人到老年时，生理机能表现出明显的衰退。胃肠分泌消化液的能力均减退，各种消化酶，如唾液淀粉酶、胰淀粉酶、胰脂酶、胃蛋白酶等的分泌也逐渐减少，胃张力减弱，蠕动减慢；再加上老年人牙齿松动、脱落，咀嚼能力也随之减退。消化吸收能力降低，使人体不能充分获得所需的营养物质。此时合理、经常地食粥，既符合老年人生理，又能获得必需的营养，也就能起到补益延老、益寿延年的效果。

粥不仅富含水分，易于消化吸收，而且品种多样，功效不同，适宜于不同人群食用。孕产期时，可服食补血益气粥；更年期时，可服食养心安神粥；想美容的，可选用美颜润肤粥；想减肥者，可选用减肥消脂粥等。粥容易消化吸收，不伤肠胃，不仅是日常生活中的必需品，更是病后康复的珍馐。对于不同体质、不同生理状态和疾病者，都适宜长期食粥来调补。人在患病后，自身免疫功能降低，往往不能很快完全康复；病后还易出现胃肠功能减弱，消化吸收能力降低等症状。

此时选用粥进行调理,是极为适宜的举措。因此,食粥对患者病后康复极为有益,粥是病人的理想食物。

本书介绍了常用的养生粥谱 200 余种,供读者选用。所介绍的粥谱原料易得,制作简便,利于家庭烹饪。希望本书能对读者有所助益。书中如有错漏之处,敬请批评指正。

编著者

2005 年 4 月

目 录

| | | | |
|---------------------|----|---------------|----|
| 一、粥与养生保健 | 1 | | |
| 二、粥的煮制与食用 | 6 | | |
| 三、煮粥常用的食物及其作用 | 8 | | |
| 养生保健粥谱 | 21 | | |
| 阿胶粥 | 22 | 大麦羊肉粥 | 32 |
| 八宝除湿粥 | 22 | 淡竹叶粥 | 32 |
| 八宝山药黑豆粥 | 23 | 淡菜皮蛋粥 | 33 |
| 八宝粥 | 23 | 党参茯苓鸡蛋粥 | 33 |
| 柏子仁粥 | 24 | 地黄枣仁粥 | 34 |
| 百枣莲子银杏粥 | 24 | 地骨皮粥 | 34 |
| 百合杏仁赤豆粥 | 25 | 冬虫夏草粥 | 35 |
| 白茯苓粥 | 25 | 发汗豆豉粥 | 35 |
| 白术猪肚粥 | 26 | 防风葱白粥 | 36 |
| 鳖甲薏苡仁粥 | 26 | 防己桑枝粥 | 36 |
| 菠根内金粥 | 27 | 腐竹白果粥 | 37 |
| 薄荷叶粥 | 27 | 佛手柑粥 | 37 |
| 补虚正气粥 | 28 | 干贝鸡肉粥 | 38 |
| 鲳鱼粥 | 28 | 柑橘粥 | 38 |
| 苍耳子粥 | 29 | 枸杞叶羊肾粥 | 39 |
| 苍术羊肝粥 | 29 | 枸杞羊肉粥 | 39 |
| 苁蓉菟丝羊脊粥 | 30 | 鸽肉粥 | 40 |
| 车前子粥 | 30 | 归脾麦片粥 | 40 |
| 赤豆鹌鹑粥 | 31 | 桂浆粥 | 41 |
| 葱实粥 | 31 | 桂圆粟米粥 | 41 |

| | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 海藻薏米粥 | 42 | 粳米干贝粥 | 58 |
| 海参粥 | 42 | 韭菜粥 | 58 |
| 海带绿豆粥 | 43 | 酒酿粥 | 59 |
| 海带山药粥 | 43 | 菊花粥 | 59 |
| 黑豆川芎粥 | 44 | 橘皮山药粥 | 60 |
| 黑豆龟板粥 | 44 | 决明菊花粥 | 60 |
| 黑豆益母草粥 | 45 | 决明降脂粥 | 61 |
| 荷叶粥 | 45 | 苦瓜粥 | 61 |
| 核桃大豆粥 | 46 | 腊八粥 | 62 |
| 红豆花生粥 | 46 | 栗子红枣粥 | 62 |
| 红花归参粥 | 47 | 栗子桂圆粥 | 63 |
| 红枣桂圆莲子粥 | 47 | 荔枝粥 | 63 |
| 红枣粟米粥 | 48 | 灵芝糯米粥 | 64 |
| 红枣首乌粥 | 48 | 莲花粥 | 64 |
| 红枣阿胶粥 | 49 | 莲叶绿豆粥 | 65 |
| 红绿豇豆粥 | 49 | 莲参粥 | 65 |
| 红薯粳米白糖粥 | 50 | 莲子芡实粥 | 66 |
| 胡萝卜芹菜粥 | 50 | 龙胆车前粥 | 66 |
| 胡萝卜粥 | 51 | 萝卜缨薏苡仁粥 | 67 |
| 淮山北芪粟米粥 | 51 | 驴肉粥 | 67 |
| 黄精陈皮粥 | 52 | 麻仁栗子粥 | 68 |
| 黄芪红枣粥 | 52 | 美发粥 | 68 |
| 黄芪山药粥 | 53 | 梅花粥 | 69 |
| 黄芪熟地鸡粥 | 53 | 木耳粥 | 69 |
| 黄鱼粥 | 54 | 木瓜薏苡仁粥 | 70 |
| 花生赤豆糖粥 | 54 | 苜蓿粥 | 70 |
| 花生红枣黑米粥 | 55 | 南瓜绿豆粥 | 71 |
| 藿香荷叶粥 | 55 | 糯米百合糖粥 | 71 |
| 花生山药粥 | 56 | 糯米内金粥 | 72 |
| 花生醋粥 | 56 | 牛肉粥 | 72 |
| 鸡血小麦粥 | 57 | 苹果粥 | 73 |
| 健脾养血粥 | 57 | 蒲公英粥 | 73 |

| | | | |
|---------------|----|---------------|-----|
| 葡萄桑椹粥 | 74 | 生芦根粥 | 90 |
| 葡萄干蜜枣粥 | 74 | 生地青箱粥 | 90 |
| 芡实糯米粥 | 75 | 生姜大枣粥 | 91 |
| 芡实核桃粥 | 75 | 生地麦冬粥 | 91 |
| 芡实茯苓粥 | 76 | 参莲粥 | 92 |
| 荞麦粥 | 76 | 柿饼粥 | 92 |
| 芹菜豆腐粥 | 77 | 松子仁粥 | 93 |
| 青叶桃仁粥 | 77 | 首乌大枣粥 | 93 |
| 青叶柴胡粥 | 78 | 熟地黄粥 | 94 |
| 鲨鱼粥 | 78 | 双决明粥 | 94 |
| 人参核桃粥 | 79 | 石膏桂枝粥 | 95 |
| 人参山药粥 | 79 | 石膏菊芷粥 | 95 |
| 人参白术粥 | 80 | 桃仁山楂粥 | 96 |
| 肉苁蓉羊肉粥 | 80 | 桃仁高粱粥 | 96 |
| 沙参银耳粥 | 81 | 桃仁蝉蜕粥 | 97 |
| 山药大枣粥 | 81 | 天花粉粥 | 97 |
| 山药杞子粥 | 82 | 天麻猪脑粥 | 98 |
| 山药南瓜粥 | 82 | 天门冬粥 | 98 |
| 山药桂圆粥 | 83 | 天冬黑豆粥 | 99 |
| 山药夜明粥 | 83 | 天葵薏苡仁粥 | 99 |
| 山药蛋黄粥 | 84 | 菟丝子鸡肝粥 | 100 |
| 山药薏米粥 | 84 | 兔肉粥 | 100 |
| 山茱萸肉糯米粥 | 85 | 乌枣粥 | 101 |
| 桑菊粥 | 85 | 乌鸡肝粥 | 101 |
| 桑椹糯米粥 | 86 | 乌雄鸡粥 | 102 |
| 桑椹红枣粥 | 86 | 乌鱼粥 | 102 |
| 桑菊豆豉粥 | 87 | 五加皮川乌粥 | 103 |
| 桑椹女贞粥 | 87 | 小米龙眼粥 | 103 |
| 酸梅粥 | 88 | 小麦红枣粥 | 104 |
| 松仁蜜粥 | 88 | 薤白粥 | 104 |
| 酸枣肉粥 | 89 | 熙春粥 | 105 |
| 酸枣仁桂圆粥 | 89 | 杏仁川贝百合粥 | 105 |



| | | | |
|--------------|-----|-----------------|-----|
| 杏仁赤豆粥 | 106 | 远志莲子粥 | 114 |
| 血糯麦粥 | 106 | 猪肝鸡蛋粥 | 114 |
| 鸭梨粥 | 107 | 猪肉香菇面片粥 | 115 |
| 燕麦南瓜粥 | 107 | 猪肾山药粥 | 115 |
| 羊肝粥 | 108 | 猪小肚白果粥 | 116 |
| 野鸭粥 | 108 | 猪脾猪肚粥 | 116 |
| 薏苡仁杏仁粥 | 109 | 竹叶粥 | 117 |
| 茵陈海藻粥 | 109 | 芝麻蜂蜜粥 | 117 |
| 银耳红枣粥 | 110 | 芝麻桑椹粥 | 118 |
| 益智仁粥 | 110 | 芝麻花生猪肝山楂粥 | 118 |
| 益母草汁粥 | 111 | 紫米松仁粥 | 119 |
| 薏苡仁莲子粥 | 111 | 紫河车粥 | 119 |
| 玉米黄豆粥 | 112 | 紫草粥 | 120 |
| 玉竹粥 | 112 | 栀子仁藕粥 | 120 |
| 芋头粥 | 113 | 栀子仁粥 | 121 |
| 鱼胶糯米粥 | 113 | 榛子粥 | 121 |

一、粥与养生保健

粥是什么样的食品呢？简单地说粥就是俗称的稀饭，是以谷米类为主要原料，加水熬煮而成。在古代，称稠厚的粥为羹，稀薄的粥为醢，又称“糜”。粥在我国的历史悠久，具体的出现时间已经无从考证。但即便以有记载的黄帝“烹谷为粥”开始算起，距今也已有6 000~7 000年的历史。中国是世界文明古国，也是世界美食大国。在中国几千年的美食史中，粥的踪影代代相传，伴随至今。

粥有两种类型，一是单纯用米或麦煮成的粥，也可加些豆、菜等同煮，如腊八粥、赤豆粥、绿豆粥、梅粥等；另一种是用中草药加米煮的粥。这两种基本上都是营养粥，后者因为加进中药，所以又叫药粥。《本草纲目》曾列举有50多种粥。清代曹廷栋《粥谱说》列举有100种粥，不但风味各异，且有养生保健的功能。

数千年来，粥在我国饮食中具有极其重要的地位。自黄帝发明“烹谷为粥”以来，便同人们的日常生活结下不解之缘。古代居丧有食粥的礼俗，荒年赈济贫民多用粥。《礼记·问丧》：“亲始死，三日不举火，故邻里为之糜粥以饮食之。”宋张耒《粥记》：“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀”。在人们的日常生活中，既普遍而又实惠的主食莫过于“粥”。粥还曾经是民间互相馈赠的礼品。在宋代就有“令朝佛粥更相馈”的诗句。可以说，还没有哪种饮食，能像粥那样始终伴随着人类的生、老、病、死，成为我们生活中一年四季不可缺少的食品。

可以毫不夸张地说，中国人是喝着粥长大的。先不说我们熟悉的绿豆粥、江米粥、黑米粥，单是每年腊月初八的“腊八粥”，就知道粥在我们生活中所占的地位。一进农历腊月，民间最为重大的第一个节日，当属十二月初八“腊八节”。佛教的“仪俗”，初八之夜是释迦牟尼佛祖澈悟“众生平等”，忽然得道的时日。为了纪念释迦牟尼的憬然澈悟和俨然得道，佛门之中及佛教弟子便煮熬了大量的腊八粥，无

限制地布施众生。正如吴自牧著《梦粱录》言：“十二月八日，寺院谓之腊八，各寺俱设五味粥，名曰腊八粥，亦名佛粥”。这就是腊八粥的由来。

宋代的《东京梦华录》已有都城各家以果子杂粮煮腊八粥的记载。至清代，无论宫中、民间，喝腊八粥的风气更为盛行，合家聚食，馈送相尚，花样争奇竞巧，品种繁多。但以北京最为讲究，红枣、白果、莲子、桂圆、薏苡仁、胡桃、栗子、桃仁、杏仁……米中所加不下 20 余种。每至十二月初七，则剥皮涤器终夜烧煮，大火烧开，小火慢炖，直至次日清晨，天明时腊八粥煮好，祭祖供佛后，在上午分赠给亲邻。时至今日，古都北京仍崇尚喝腊八粥的习俗。每年只要进入腊月，糕点店、粮店、超市便摆满品种繁多、琳琅满目的腊八粥材料，专供人们选择。十二月初八的当天，人们总还要喝上一碗香甜适口的腊八粥。今天各式各样的腊八粥、随时可方便食用的腊八粥变成日常的食品，诸如亲亲八宝粥之类的食品，就是当年“腊八粥”的演绎。当然，伴随时代的变革，喝腊八粥已不再是仅为纪念佛祖，而是人们“怀古”与“食疗”的良好结合。

4 000 年前粥在我国主要为食用。粥作为日常极为普通的饮食，不仅具有裹腹充饥的功能，还具有养生保健的效果。历来中医对人的脾胃功能就极为重视，强调“脾胃为后天之本”，而粥中的粳米或糯米，具有极好的健脾和胃、补中益气的功能。可见，食粥养生保健是有其道理的。再者，粥中既可添加一些既是药物又是食物的物品，如山药、芡实、绿豆、芝麻、胡桃、桂圆等，又可添加人参、黄芪、枸杞子、熟地、茯苓等滋补品。同时，粥是经常食用的食品，可长久服用，也没有不良反应。因此，以粥养生保健，具有其他养生保健方法不可比拟的优越性。著名诗人陆游曾写过一篇流传甚广的《食粥》诗，诗中写到“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛邱平易法，只将食粥致神仙。”将世人对粥的认识提高到一个新的境界，这首诗可看作是陆游对粥的赞美，同时也是这位高龄诗人的自身经验之谈。诗中的“宛邱”即宛丘，为春秋时陈国的国都，相传神农氏的部落就在宛丘。神农氏尝百草，是农学和药学的鼻祖。陆游谓食粥可致神仙，虽然有些

夸张,但经常吃某些精心制做的粥,是行之有效的养生延年方法。

2500年前我国开始有用粥来防治疾病的记载。《史记》扁鹊仓公列传载有西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治齐王病。到汉代时,药粥已经正式列入医方。如在张仲景的《伤寒论》中,已经“桂枝汤,服已须臾,啜热稀粥一升余,以助药力”的论述,其他如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等。唐代孙思邈的《千金方》、《千金翼方》中专列有“食治”的章节。《食医心鉴》已经对57种药粥的组成、用量、制法等进行详细的介绍,为药粥的发展奠定了基础。宋元时代时,药粥已经有了很大的发展,出现不少食疗药膳方,经临床实践验证,具有确定的疗效。如宋元丰年间陈直的《寿亲养老新书》,书中所列粥方,十分详尽精当。如马齿苋拌葱豉粥方、乌鸡肝粥方、苍耳子粥方、梔子粥方、鸡头实粥方、蔓菁粥方、莲实粥方、竹叶粥方、鲫鱼粥方、薤白粥方、黍米粥方等等,有50种之多,占全书所列食治药方的25%左右,可见宋时粥方的发展已十分丰富。元代的《饮膳正要》中也有不少防治疾病的药粥方,如枸杞羊肾粥、山药粥等。《食疗本草》中记载了28个最常用药粥方,如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、竹叶汤粥等,为后人进行食疗提供了宝贵的资料。明清时对药粥的研究更为丰富,出现不少粥谱著作,如《普剂方》共收集药粥180方,并对每种粥都作了全面而详细的论述,是对药粥记载较多的书。清代黄云鹄所著《粥谱》是古时记载粥谱最多的书,共有粥谱247个,并将粥以谷类、蔬菜类、水果类、动物类、植药类、卉药类等进行分类,对原料、制法、效用都进行论述,是流传最广的粥谱书。

我国民间有“老人吃粥,多寿多福”的俗语,粗看似乎过于平淡,实际上蕴含一定的科学道理。人到老年时,生理机能表现出明显的衰退。胃肠分泌消化液的能力均减退,各种消化酶,如唾液淀粉酶、胰淀粉酶、胰脂酶、胃蛋白酶等的分泌也逐渐减少,胃张力减弱,蠕动减慢;再加上老年人牙齿松动、脱落,咀嚼能力也随之减退。消化吸收能力降低,使人体不能充分获得所需的营养物质。在这种情况下,如果能合理地选用一些粥食,经常食用,既符合老年人的生理功能,又能获得必需的营养物质,起到补益延老、益寿延年的效果。

粥不仅富含水分,易于消化吸收,而且品种多样,效用不同,适宜不同人群食用。如对女性来讲,孕产期时可服食补血益气粥;更年期时可服食养心安神粥;想美容的,可选用美颜润肤粥;想减肥者可选用减肥消脂粥等。粥容易消化吸收,不伤肠胃,不仅是日常生活中的必需品,更是病后康复的珍馐。对于不同的体质、不同生理状态和疾病者,都适宜于长期食粥来调补。古人将粥看成是养生保健、益寿延年的补益妙品,并将其称为“世上第一补人之物”。王孟英所著的《随居饮食谱》中就有“粳米甘平,宜煮粥食。粥饮为世间第一补人之物。贫人患虚证,以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养且宜”的论述。现代医学研究的结果也表明,人在患病后,因自身免疫功能的降低,往往不能很快完全康复,病后还易出现胃肠功能减弱,消化吸收能力降低等症状,此时选用一些粥进行调理,是极为适宜的举措。因为米粥不仅营养丰富,而且极易消化吸收,又能补充能量,还可选用适当的中药同煮。因此,食粥对患者病后康复极为有益,粥是病人的理想食物。

不同的年龄可选用不同的粥。在人生不同的年龄段里,如根据不同的生理特点,调整相应的饮食结构,补充必要的微量元素,维持体内各种元素的平衡,将会有益于人类健康。如人到中年时期时,生理和心理上都已经发育成熟,器官功能成熟,思维活跃,记忆力强,体力充沛,精力旺盛,但此时期劳动强度较大,对各种营养素的需要量也会相应增强,因而供给量也应相应增加。这时如果能适当选用不同的食疗粥谱,就能起到补益养生作用。另外,现代人生活节奏加快,经常食用一些高脂肪、高胆固醇的快餐、海鲜、肉类等食品,使胃口不佳,粥作为半流质的食品,有调理肠胃、增加食欲的效用。

食粥时还应考虑季节因素,不同季节应食用不同的粥。如夏季气候炎热,酷暑多雨,暑湿气较重,人的消化功能相对较弱,老人、儿童、体虚气弱者常常有疰夏、中暑等病。因此,夏季的饮食调养应以暑天的气候特点为基础,饮食宜清淡,而不宜肥甘厚味;要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻的食品宜少不宜多,这样可以达到养生益寿、减

少疾病、延缓衰老的目的。而秋季天气比较干燥,也就是人们常说的秋燥,此时易损伤津液,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,故饮食应以滋阴润肺为宜。要尽量少吃葱、姜等辛味食品,可适当食用富含维生素的食物,如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等制成的粥,也可选用滋阴益气的中药如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等,与粳米等制成的粥,益胃生津,对缓解秋燥有良好效果。冬季气候严寒、干燥,人的活动量减少,能量消耗大,抵抗力下降,胃病、哮喘、老慢支、肺结核、心脑血管病、糖尿病、高血压等诸多疾病容易发生或加重,因此,可食用些有较好御寒、滋补养生作用的粥,如羊肉粥、大枣粥等。

二、粥的煮制与食用

煮粥看似很简单,实际上很需要专业水平。煮粥讲究的是方法,煮制方法是否合适,不仅影响口味,而且还直接影响其养生的效果。古人煮粥讲究的是一选米,二选水,三火候。煮粥时米的选择,明代医药学家李时珍认为粳米、粟米、高粱米厚胃肠,止烦渴利尿;糯米、黍米益气,可治疗脾胃虚寒的泻痢吐逆。白居易的诗中曾有:“粥美尝新米”的佳句。因此,米的质量,对粥的好坏具有非常重要的作用。新米富含胶质,具有黏性,煮出的粥色好、味香,煮粥的米总是以新米为好。另外,煮粥时还可加些配料,如红豆、芸豆、银耳、花生仁、瓜子、蜜枣、葡萄干、莲子、百合、杏仁、桂圆肉、核桃仁、松子仁等。使用这些配料煮粥时,要注意下锅的先后顺序,不易煮烂的先放,如豆类、含淀粉类多的原料;莲子要先去芯;生杏仁要先泡水,剥皮,去苦味后再下锅。

众所周知,泡茶要讲究水质。其实,泡茶如此,煮粥也一样;熬粥对水质的要求也很严格。如古人认为初春雨水,具有害阳生发之气;腊月雪水甘寒解毒。梅雨水、夏秋淫雨水、池沼止水等,不能用于煮粥。《粥谱》中把煮粥“择水”排在第二位。《食洗鸿秘》中也记载“凡煮粥用井水则香,用河水则淡而无味。然河水久宿煮粥亦佳,井水经暴雨过亦淡。”《素食说略》中也认为“煮粥以泉水为上”。以今天的观点,以上的说法是有一定的科学道理,因泉水含有丰富矿物质,适宜煮粥用。另外,煮粥时水应一次性放足,不要中途添水,否则粥会变稀,在黏稠度和浓郁香味上会大打折扣。

日常生活中粥的做法简单易行,放入辅料和水,熬上一定时间就可以食用。其实,煮粥时火候的把握也很关键。传统的中国厨艺中火候是很关键的因素,煮粥同样不能例外。《粥谱》中对“火候”的叙述是:“煮粥以成糜为度,火候未到,气味不足,火候太过,气味遂减。”人们日常煮粥时,煮粥的火候也必须注意掌握,火候不到则气味不