



元气

Healthy Porridge

养生粥

张松碧 著



辽宁科学技术出版社

沈阳

目录

- 4 序
- 5 营养保健面面观
- 6 如何煮出美味可口的白粥
- 7 熬一锅鲜美的高汤

8 五谷杂粮类粥

- 10 薏仁山药粥
利水消肿、补肺润肤
- 11 八宝粥
滋养血气、改善体虚
- 12 百合小米粥
清心安神、养肾利尿
- 13 莲枣薏仁粥
改善脾胃、促进代谢
- 14 山楂五谷粥
去油解腻、生津开胃
- 15 罗汉果糙米粥
润肺止咳、清热消暑
- 16 五谷豆糙米粥
健脑护肤、润喉生津
- 17 白果粥
固肾补肺、定气止喘



- 18 黑大豆粥
补肾明目、活血抗老
- 19 莲子木耳粥
活血排毒、延年益寿
- 20 枸杞粥
明目安神、护肝养肾
- 21 黑米桂圆粥
养气补血、安神抗老
- 22 椰香黑糯米粥
解热去暑、补中益气
- 23 荞麦粥
开胃宽肠、清热解毒
- 24 薏仁菱角粥
营养滋补、抗癌保健

26 蔬菜与根茎类粥

- 28 韭菜粥
健脾暖胃、温肝补肾
- 29 胡萝卜粥
护眼润肤、下气清痰
- 30 丝瓜粥
清热利肠、畅通经脉
- 31 牛蒡粥
祛热补肺、消肿解毒
- 32 芹菜小米粥
平肝清热、去湿健胃
- 33 香菇玉米粥
开胃益肺、宁心活血
- 34 冬瓜薏米粥
消暑解热、改善水肿
- 35 南瓜粥
除湿驱虫、退热止痢
- 36 山药粥
益气养胃、止泻祛痰
- 37 鲜藕粥
除烦生津、凉血清热
- 38 芋头粥
调中补虚、化痰除湿



40 畜产肉类粥

- 42 黄花菜鸡蓉粥
去湿利水、生津止烦
- 43 人参鸡粥
安神益智、补充元气
- 44 花生鸡粥
和脾养胃、调气补血
- 45 芋头鸭肉糙米粥
滋阴补虚、养胃利水
- 46 参须红枣羊肉粥
补充体力、增进血气
- 47 牛肉虾球粥
养脾益肺、强筋益血
- 48 豆芽牛肉粥
消暑去热、退火利尿
- 49 滑蛋牛肉粥
滋养强壮、安神养性
- 50 香菇肉丝粥
生津润肠、强身健体
- 51 胡萝卜小排粥
强筋壮骨、补肾填髓



- 52 皮蛋瘦肉粥
养阴止痛、清热退火
- 53 猪血粥
养肝补血、消肿祛风
- 54 猪肝瘦肉粥
补肝明目、养血益气
- 55 杏仁排骨粥
润肺化痰、生津止渴
- 56 番茄排骨粥
清热解毒、健胃消食
- 57 芡实瘦肉粥
健脾止泻、补肾益精

58 水产海鲜类粥

- 60 虱目鱼粥
镇定神经、促进循环
- 61 牡蛎粥
滋阴补血、安定神经
- 62 蛤蜊粥
化痰补气、滋阴生津
- 63 鲜虾味噌粥
补肾壮阳、通乳抗毒
- 64 鲍鱼鸡丝粥
滋阴明目、养血柔肝
- 65 苋菜小银鱼粥
清热解毒、除湿止泻
- 66 鱿鱼牡蛎粥
补虚润肤、滋阴补胃
- 67 发菜虾球粥
清热解毒、清肠整胃
- 68 海带鲜贝粥
清热散结、消痰利尿
- 69 干贝皮蛋粥
滋阴补肾、养胃调气
- 70 鱼片糙米粥
平肝祛风、健脾养胃
- 71 鳗鱼粥
祛风杀虫、滋补强壮

序

健康的身体是现代人所追求的，要有健康的身体，就必须要有正确的饮食观。在日常生活饮食中，完整的营养摄取是最重要的一环，所以，营养师总是会建议大家均衡摄取六大类食物（包括奶类、五谷根茎类、蛋豆鱼肉类、蔬菜、水果、油脂），且多摄取不同种类、不同颜色的蔬果类食物，以达到均衡营养元素的需求。除了均衡摄取各类食物外，我们在烹调粥的时候，也可以选用一些对身体有益的食材来辅助。

食补是中国几千年的传统，《黄帝内经》中指出：“毒药攻邪、五谷为养、五果为助、畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精气。”诗人曾以“只将食粥致神仙”的诗句来赞咏吃粥是长年养生的妙方，尤其是产后的妇女、术后的病人、过敏体质及抵抗力较差者，更可以借由吃粥来改善身体机能和增进健康。

因此，本书内容以中医学和西方营养学的理论为基础，强调不同食物的营养价值、基本药理和禁忌，依照食物类别来分类，做出美味营养的粥品，并且详细解说食用功效和制作方法，以简单易懂的文字让读者能够明白其中的奥妙，希望可以帮助读者轻松掌握其精华。



营养保健面面观

粥 俗称“稀饭”，一般可搭配一些可口的小菜食用。随着时代的进步，粥品的养生保健功能日益受到人们的重视，做法也变化万千，呈现多样的风味口感。

《本草纲目》写道：“古方有用药物、粳、粟、米作粥，治病甚多。”清代《随息居饮食谱》中也提到“粥为世间第一补品，病人、产妇粥养为宜”。由此可以探知古人对于粥品养生效果的肯定。

粥是将粮食加以大量的水或高汤熬煮，米中所含的淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶于水，肠胃可以充分吸收，适合老人、小孩或是病后需要调养的人食用，滋补元气、保养身体。如果粥里再加上滋养的食材共煮，更能提高营养价值，增加养生疗效。



◎ 中国传统医学

中国人说“药食同源”，也就是以食物作为药方，用当季的蔬果鱼肉烹调，达到食疗的效用。中医依照人体吸收食物后所产生的效用，将食物分成温、热、平、寒、凉五种性质，每样食材都有它独特的营养价值与特殊疗效，烹煮时除了留意营养的搭配，食物的属性是否相生适宜也很重要，这样才能兼具养生的功效。

◎ 西方营养学

人体需要各种营养元素来供给身体发育、调解身体机能以及增强抵抗力，而食物就是这些营养元素的来源。西方医学将人体所需的营养分为糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质五大类，作为营养摄取上的参考。煮粥时，适宜搭配含有五大类营养素的食材，可让人体营养摄取更均衡、更健康。

◎ 吃粥养生新概念

粥是极具包容性的食物，适合搭配各种口味的食物。只要在粥中加入不同的食材，就会产生不一样的风味和口感。当食欲不振时，来一碗清爽的粥，可以让脾胃大开。从此刻起，一起来体验吃粥养生的新概念吧！



如何煮出美味可口的白粥

吃起来香甜滑腻、入口即化的白粥，一直深受人们的喜爱，但是好吃的粥可不是随便用米跟水就能煮出好味道的。要熬出稀稠适中、散发独特米香的粥，可是得多下一点工夫呢！以下就是您绝对不可错过的基本功。

◎ 选米的诀窍

煮粥最重要的是选好米，唯有一颗颗饱满完整的米粒，才能熬出口感适中、齿颊留香的粥品。挑米的要诀有：

一、选择完整饱满，避免破碎或是带有斑点的米粒。

二、色泽较暗的米，通常存放过久，煮起来口感就不那么香黏好吃。

三、我们也可以利用洗米的过程进行挑米，因为水中的杂质或是劣米会在淘洗过程中浮出水面，趁这时候挑掉就方便多了！

◎ 淘米的要诀

挑选适合的米粒后，接下来就是淘洗了。洗米时要用手在水中轻轻搅拌搓洗，中间可换两次水，清掉附着在米粒上的灰尘，千万不要反复冲洗太久，以免把米粒的营养一起洗掉了！接下来，最好将米粒浸泡在水中半小时，使米粒充分吸收水分，煮出来的粥才会又浓又稠。

◎ 拿捏煮粥的水量

要将粥煮得浓淡合宜，最重要的是水量的拿捏。米与水的比例是1：8，也可以依照个人的喜好，将米与水的比例略作调整，可以分为全粥、稠粥及稀粥三种，米与水的比例分别如下：

全粥：米1杯，水8杯。

稠粥：米1杯，水10杯。

稀粥：米1杯，水13杯。



◎ 锅具的选择：善用沙锅保温特性

在锅具的选择上，能保温的沙锅是最佳的煮粥工具。由于沙锅最怕冷热的变化太大，所以煮粥时要注意：先用小火热锅，等沙锅全热了，再转中火逐渐加温；若烹饪当中要加水，也只能加温水。此外，在将沙锅放上炉火前，要注意擦拭锅外的水分，以免锅体龟裂。还要注意的是，煮粥时记得要不时地搅拌，以免米粒粘在锅底，这样煮出来的粥会比较黏稠，米粒也不易结块。



熬一锅鲜美的高汤

高汤是决定一碗粥口感的基础，而不同的材料所熬出来的高汤风味也不一样，可以依照食材的特性来选择汤底。粥里加入海鲜类食材时，宜用鸡汤煮粥底；而猪大骨熬成的高汤，味道较为醇厚，适合搭配肉类入粥。

自己熬制的高汤，其鲜美的口味与营养的价值是人工调味或添加品所不能取代的。一次熬好一大锅高汤，可以在放凉以后，用塑料袋分装起来，放入冷冻库中保存，每次要用时取一袋出来，加热即可使用。

◎ 鸡骨高汤



材料

鸡骨2副，鸡脚300克，猪腿肉150克，葱1支，洋葱1/2个，姜2片，清水10杯。

做法

1. 鸡骨、鸡脚、猪腿肉以滚水氽烫去除血水，捞出，冲洗干净；洋葱去皮洗净，切块；葱洗净备用。
2. 锅中加入清水，放入所有材料以大火煮沸；捞除浮沫，转小火焖煮50分钟，待凉，以滤网滤渣即可。

烹调小诀窍

熬煮鸡骨高汤，最好将鸡骨事先氽烫后，再以冷水入锅，经过缓慢的加热，可以使蛋白质这类营养元素在食材缓慢的收缩中充分释放出来，使汤头更加浓郁美味，营养价值也更高。

◎ 猪骨高汤

材料

猪大骨600克，猪腿肉300克，葱2支，洋葱1个，老姜20克，清水15杯。

做法

1. 葱洗净；洋葱去皮，洗净，切块；老姜洗净，以刀背拍裂备用。
2. 猪大骨及猪腿肉以滚水氽烫除去血水，捞出，冲净备用。
3. 锅中加入清水煮沸，放入所有材料以大火煮滚，捞除浮沫，转小火续煮60分钟，待凉，以滤网滤渣即可。

烹调小诀窍

大骨高汤即使经过长时间的熬煮，能溶出的钙质仍然非常有限。最好的办法，就是在熬大骨汤时，加入适量的白醋，不但不影响汤头的口味，还可以帮助大骨中的钙质游离出来，增加汤里的钙质含量。

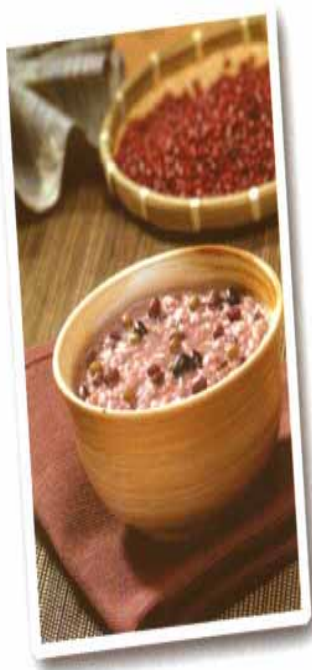


五谷杂粮类粥



五谷杂粮好粥到

粥是用五谷杂粮加入较多的水或高汤熬煮而成的。水使米中所含淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶在水中，有助肠胃充分吸收，多多食用可以滋补元气、保养身体。像稻米、小米、燕麦等，都是谷类家族的一份子，含有丰富的B族维生素及维生素E，可以维持人体新陈代谢，促进生长发育及供给大脑所需的营养，是人体所需热能的主要来源。现在就让我们来看看它们的烹调特性吧！



◎ 小米

又称粟米，米粒摸起来较硬、较滑，胚芽含量比重较大，含有丰富的B族维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于幼儿及产后妇女相当滋补，还可以促进代谢、长葆青春。它常用来煮粥、酿酒或是磨粉制造糕点。

◎ 荞麦

外壳颜色因品种的不同而有差异，一般常见的有黑色、红褐色及灰色等，含有许多人体必需氨基酸，尤其赖氨酸（lysine）的含量是所有谷类之最。除此之外，荞麦淀粉易于人体消化且含有丰富的纤维质和维生素B₁，可以强化肠胃消化，减轻食欲不振及慢性腹泻等症状。主要用来磨粉制造糕点或煮成糊食用，搭配米食烹煮，可以提高其营养价值。

◎ 糯米

含有较多的水分及糖类，可以滋补元气、止泻以及增强肠胃功能，黑糯米还有温暖脾胃、改善虚寒的功效；由于糯米黏性大，熬出来的粥具有黏稠香甜的口感，非常适合做糕点，但是由于黏性强不易消化，滞留在胃内的时间长，会刺激胃酸的分泌，须酌量使用。

◎ 燕麦

是一种营养价值很高的食品，含有丰富的维生素、叶酸和矿物质（钙、磷、铁、铜、锌、锰、硅）以及水溶性纤维等营养成分，因此对于高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病都有防治和改善的功效。燕麦无论制成麦片还是熬煮成粥品，均有一股淡淡的燕麦香味。

◎ 粳米

黏度介于米与糯米之间，膨胀性大，煮出来的粥品软糯可口。



利水消肿、补肺润肤 薏仁山药粥

材料

山药 300克
薏仁 150克

调味料

A料：冰糖 2大匙

做法

1. 薏仁洗净，浸泡1小时，捞出，锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬煮成粥。
2. 山药洗净，去皮，切成丁块，加入锅中续煮10分钟，最后加入A料调味即可。

薏仁

选购

粒大完整，饱满，无杂质及粉屑，且带有清新气息者为佳。

烹调

可饭可粥，可入菜或炖汤，亦可加工成副食品。但若论药效以生食为宜。

保存

装于有盖密封容器内，置于阴凉、通风、干燥处。

禁忌

薏仁所含糖类黏性高，吃多容易消化不良；其性冷，生理期间、排便期困难者与孕妇、小便频繁者不宜多食。

功效

薏仁性微寒，味甘，具有利水消肿、补肺润肤、去湿止痛及健脾止泻的效用。营养成分除了淀粉，还有丰富的蛋白质，能分解酵素，软化皮肤角质，使肌肤光滑有弹性，改善斑点沉淀，减少皱纹。



红豆

选购

豆粒完整、颜色深红、大小均匀、紧实皮薄者为佳。

烹调

可做粥饭，也可以煮食、炖汤或做茶饮。

保存

干红豆以有盖容器装好，放置于阴凉、干燥、通风处。

禁忌

红豆有利尿的效果，所以尿多的人要避免食用。另有药用之小红豆，形状细长，临床上消除水肿及利尿效果更显著，但不宜久食或一次食用过量。

功效

红豆味甘，性平偏凉，具有利水消肿、清热解毒、健脾止泻与改善脚气浮肿的功效。红豆富含铁质，可以减缓怕冷、低血压、容易疲倦等症状，女性生理期食用可以补充营养、舒缓经痛。



材料

糯米 200克
小红豆 80克
葡萄干、花生仁、莲子、绿豆、
麦片、红枣、桂圆 各40克
松子 20克

调味料

A料：白糖 300克

做法

1. 糯米洗净，浸泡一晚，捞出，放入电饭锅内加1杯水煮熟。
2. 小红豆、花生仁、绿豆、莲子洗净，放入锅中加8杯水煮至软熟，加入糯米饭、桂圆、红枣、松子及麦片煮至浓粥状，加入葡萄干及A料煮匀即可。

滋养血气、改善体虚

八宝粥





百合

选购

以质坚、瓣均匀、肉厚、色泽黄白者为佳。

烹调

可拌炒入菜、做粥饭、做汤。

保存

存放于通风干燥处，避免受潮。

禁忌

风寒咳嗽，或有痰多症状的患者不可服用。

功效

百合性微寒，味甘、苦，具有利尿清热、润肺止咳、清新安神的功效。可改善咳嗽、咳血、支气管炎以及妇女更年期症状，但因感冒而引起的咳嗽则不宜食用，体质虚寒及腹泻者亦不宜。

清新安神、养肾利尿

百合小米粥

材料

小米 200克
鲜百合 3朵

调味料

A料：白糖 160克

做法

1. 百合洗净，切去两头，去蒂，取瓣备用。
2. 小米洗净，浸泡20分钟，放入锅中加入8杯水，中火煮滚后改小火熬成粥品，再放百合，改用小火煮半小时。
3. 放入A料，拌匀即可。



莲子

选购

以粒大饱满、颗粒均匀者为佳。

烹调

莲子可做粥、做汤、做甜品，亦可生食。

保存

置于干燥处，保存时宜常翻晒，或与花椒一起贮存。

禁忌

大便燥结者不宜多食莲子。

功效

莲子性平，味甘、涩，具有收敛、镇静神经效用。可以改善烦躁失眠、脾胃虚弱腹泻。丰富的钾有益于体内的新陈代谢，可改善贫血、疲劳的病状。但体质燥热、容易便秘的人不宜食用。



材料

薏仁 200克

莲子 150克

红枣 10粒

调味料

A料：冰糖 1大匙

做法

1. 莲子去心，与红枣均洗净、浸软备用。
2. 薏仁洗净，浸泡1小时，捞出，移入锅中，加入8杯水大火煮开，再加入所有材料转小火，焖煮至整锅熟透，加入A料煮匀即可。

改善脾胃、促进代谢

莲枣薏仁粥



去油解腻、生津开胃

山楂五谷粥

材料

五谷米.....1杯
枸杞子.....3克
山楂.....3克
荷叶.....3克

调味料

A料：盐.....1小匙

做法

1. 枸杞子洗净，泡软；山楂、荷叶洗净，放入纱布包好备用。
2. 五谷米洗净，浸泡1小时，捞出，备用。
3. 锅中加入8杯水，放入枸杞子及纱布包煮15分钟，再加入五谷米续煮30分钟，加入A料调匀即可。

山楂

选购

以肉厚核小、表皮棕红、粒大及气味清香者为佳。

烹调

可做茶饮、甜汤或煮粥。

保存

以木箱存放，置于通风干燥处。

禁忌

胃酸过多、消化道溃疡以及蛀牙的人较不宜食用。

功效

山楂性温，味甘、酸，具有去油解腻、开胃去胀的效用。能增进消化液分泌，帮助肉类消化，消除油腻；内有黄酮类成分，能有效防癌、抵抗老化，有助于血管扩张，增加血液流量，降低血压与胆固醇，适合患有心血管疾病、高血压病患食用。



罗汉果

选购

表面无裂纹破损、色泽较亮、以手摇动无声者为佳。

烹调

可冲茶饮、做汤、做粥。

保存

置于阴凉、通风、干燥处。

禁忌

无特殊禁忌。

功效

罗汉果性平，味甘，含有丰富的葡萄糖，可润肺止咳，清解暑热，凉血润肠，改善血燥便秘。感冒时可用来去除干燥、祛痰、止咳，也能作为解热剂之用。此外，也可除肝脏多余热度，对于近视、老花眼、白内障的预防有不错的效用。



润肺止咳、清热消暑

罗汉果糙米粥

材料

罗汉果 1粒
糙米 200克

调味料

A料：盐 1/2小匙

做法

1. 将罗汉果洗净，切丁；糙米洗净，浸泡1小时，捞起备用。
2. 锅中倒入8杯水煮开，加入糙米以小火煮至软烂，再加入罗汉果续煮5分钟，最后加入A料煮匀即可。

健脑护肤、润喉生津 五谷豆糙米粥

材料

黑豆、红豆、绿豆、米豆、
糙米.....各1/2杯

调味料

A料：白糖.....2大匙

做法

1. 黑豆、红豆均洗净，泡水1小时；绿豆、米豆、糙米均洗净，泡水40分钟，备用。
2. 所有材料放入锅中，加入12杯水煮开，转小火，边煮边搅拌30分钟至软烂，熄火，继续焖煮5分钟，最后加入A料调味即可。

绿豆

选购

颗粒细致、颜色鲜绿者为佳。

烹调

可做粥、炖汤、做羹、做茶饮，也可加工成副食品。

保存

绿豆较易保存，用容器装好置于阴凉、通风、干燥处即可长时间存放。

禁忌

绿豆性凉，脾胃虚寒、腹泻者尽量不要食用；消化不良者则不宜食用太多以避免胀气；使用温补药时，也不宜食用绿豆以免影响疗效。

功效

绿豆性寒，味甘，属于寒性的食材，可以润喉生津、消暑解热、利尿消肿，并具有中和解毒的功效，清除血液中的脂肪与胆固醇的堆积，防止心血管疾病。



白果

选购

以外壳色白、种仁饱满色黄者为上选。

烹调

可入菜、炖汤、做粥。

保存

放置于通风干燥处，避免受潮即可。

禁忌

白果有毒，不可生食，也不可长期或过量食用；尤其入药必须去除内皮，否则有中毒的危险。食用后如果身上出现红点，应停止服用。

功效

白果是银杏的成熟种子，性平，味甘、苦，带有小毒。它可以温热肺脏与膀胱，具有清肺止咳、固肾补肺、抗结核、镇静、定气止喘、改善白带与尿频的效用。



固肾补肺、定气止喘

白果粥

材料

大米 1杯
白果 100克

调味料

A料：冰糖 80克

做法

1. 白果洗净，放入滚水中煮熟，捞出备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，加入白果改以小火煮20分钟，再加上A料煮匀即可。

补肾明目、活血抗老

黑大豆粥



材料

黑大豆.....60克
大米.....1杯

调味料

A料: 盐.....1/2小匙

做法

1. 黑大豆洗净，浸泡1小时，捞出，放入蒸锅中蒸熟，捞出。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬煮成粥，加入蒸好的黑大豆及A料煮匀即可。

黑豆

选购

以豆粒完整、大小均匀、颜色乌黑者为佳。另外，由于黑豆表面天然腊质会随时间逐渐脱落，所以表面有打磨般光泽的黑豆不要选购。

烹调

黑豆多用于食疗，可煮粥、做汤，或与鱼、肉等炖食。

保存

以有盖容器密封收贮，置于阴凉、干燥、通风处，可长时间保存。

禁忌

黑豆不易消化，消化不良者慎用。此外，黑豆炒热后性极热，食用后易得热性疾病，须特别注意。

功效

黑豆性平，味甘，具有补肾益阴、活血利水、解毒、补肾明目、镇静、抗衰老、降低胆固醇、乌发抗秃头的功效。它的铁含量比一般豆类高一倍，贫血的人可以多加食用；富含不饱和脂肪酸，可促进胆固醇代谢，降低血压。此外，黑豆含有异黄酮素和花青素，可以延迟细胞老化。



黑木耳

选购

干品黑木耳应挑选小朵、色泽深黑者。

烹调

可入菜、做汤、做粥。

保存

鲜品黑木耳应冷藏，干品置于干燥通风处即可。

禁忌

经常腹泻、气虚者应当避免食用；孕妇须慎用。

功效

黑木耳性平，味甘，含有丰富的钙和铁，具有补血的功效，还能预防白发与掉发；黑木耳内的胶质，能吸附消化系统内的残质，排除毒素，特别是纤维类物质，可以说是纺织工人、采矿人员的保健食品；还可防止血液凝固，减少动脉硬化，预防心血管疾病，适合高血压病患食用。



活血排毒、延年益寿

莲子木耳粥

材料

莲子	1/3杯
黑木耳	4~5片
大米	1杯

调味料

A料：米酒	1小匙
盐	1/4小匙

做法

1. 莲子去心，洗净，浸软备用。
2. 黑木耳洗净，泡软，去除根部，切成丝状，备用。
3. 大米洗净，浸泡30分钟，移入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火煮成白粥，加入黑木耳与莲子煮至熟软，加入A料调匀即可。

明目安神、护肝养肾

枸杞粥

材料

大米.....1杯

枸杞子.....40克

调味料

A料：冰糖.....1/2杯

做法

1. 大米、枸杞子均洗净，分别浸泡30分钟，捞出备用。
2. 大米放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥，加入枸杞子煮至熟软，加入A料调匀即可。

枸杞子

选购

以粒大、肉厚、色红、子少、味甜者佳。

烹调

入菜、做汤、做粥、冲茶饮均可。

保存

置于阴凉干燥处，注意防潮。

禁忌

肠胃虚弱、腹泻、消化不良、腹胀的人不宜食用。又因容易上火，故高血压患者及有内热者不宜食用过量。

功效

枸杞子性平，味甘，一般将其视为滋补益寿的良方，具有滋补养肾、生精养血、明目安神、滋补润肺、化痰止咳的效用。含丰富甜菜碱，能抑制脂肪在肝细胞中的沉积，并促进肝细胞的新生，改善肝脏功能。枸杞子能提高人体淋巴因子(白细胞介素)的作用，活化细胞，防止老化早衰。枸杞子除了最为人所知的保护视力功效，还可治愈腰酸背痛、记忆力退化、性功能减退。



桂圆

选购

以颜色棕黄、片大肉厚、质地柔韧、半透明、味香甜者佳。

烹调

做汤、做粥、做茶饮。

保存

置于阴凉、干燥、通风处。

禁忌

桂圆不好消化，应当酌量食用；腹泻感冒、月经过多者也不宜食用。

功效

桂圆就是龙眼干，性温，味甘，能养气补血、安神抗老，年老气血不足或是贫血者食用，可以促进血液循环，改善手脚冰冷。



养气补血、安神抗老

黑米桂圆粥



材料

黑米 1杯
桂圆 80克

调味料

A料：冰糖 80克

做法

1. 黑米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入6杯水，大火煮滚，改小火熬煮成粥。
2. 待米粒熟软，加入桂圆续煮20分钟，最后加入A料调味即可。



解热去暑、补中益气

椰香黑糯米粥

材料

黑糯米 1 杯
芋头 80克

调味料

A料：冰糖 60克
B料：椰汁 1/2杯
鲜奶油 2大匙

做法

1. 黑糯米洗净，泡水30分钟，捞出，沥干；芋头洗净，去皮，切丁备用。
2. 锅中加入6杯水，放入黑糯米与芋头大火煮开，转小火边煮边搅拌30分钟至完全熟烂，加入A料续煮2分钟至完全溶化，熄火，待温度下降，加入B料调匀即可。

黑糯米

选购

米粒饱满、透明有光泽者为佳。要避免买到染色的假黑糯米。可将米粒表面糊粉层用指甲刮掉一些，如内部呈现为纯乳白色，没有黑色素渗入，即为真的黑糯米。

烹调

黑糯米可粥、可饭，亦可制作成美味的点心。

保存

有盖容器密封贮存，置于阴凉、干燥、通风处。

禁忌

糯米黏性强，不易消化，消化力弱者不宜多食。

功效

黑糯米又叫紫米，性温，味甘，能补中益气，改善腹泻与虚汗，舒缓脾胃虚弱，调节消化吸收。糯米粥适合神经衰弱、病后产后的人食用，可以滋补营养，增强肠胃功能。



荞麦

选购

颗粒完整、形状饱满呈三角形、色泽为褐色、散发清淡气息者为佳。

烹调

荞麦除做粥食外，常加工成面粉使用，可做饼、熬糊、冲饮。

保存

荞麦或荞麦粉均应用塑料袋装好，封口，置于有盖容器内，存放于阴凉干燥处保存，须谨防潮湿。

禁忌

荞麦含有致敏成分，对荞麦过敏者最好不要食用。肿瘤患者应忌食，否则会加重病情。脾胃虚寒者应慎食，久食不但会导致消化不良，还有可能伤及元气，以致须眉脱落。

功效

荞麦味甘，性凉，含有丰富的蛋白质与多种氨基酸，营养价值甚高。荞麦可强化肠胃功能，食欲不振或慢性腹泻者可以试试。荞麦还可降低胆固醇与血脂，对高脂血症引起的心血管疾病，有预防保健的作用。



材料

荞麦 1杯

大米 1/2杯

调味料

A料：盐 1/2小匙

做法

1. 荞麦洗净，浸泡3小时，捞出；大米洗净，浸泡30分钟，捞出备用。
2. 锅中倒入15杯水，放入荞麦以及大米，大火煮滚，改小火熬成粥，加入A料调匀即可盛出。

开胃宽肠、清热解毒

荞麦粥





菱角

选购

菱角以色泽黑褐、饱满沉重、外壳坚硬者为佳。

烹调

可蒸食、入菜、做粥、做汤、做点心甜品等。

保存

于阴凉、干燥、通风处保存。

禁忌

无特殊禁忌。

功效

菱角营养丰富，又含有抗癌的成分，可说是一味滋养的抗癌健康食品。对于治疗胃癌、食道癌、乳腺癌及子宫颈癌，都有相当的功效。



营养滋补、抗癌保健

薏仁菱角粥

材料

大米	1杯
薏仁、生菱角	各40克
虾米	10克
香菇	3朵
高汤	8杯

调味料

A料：橄榄油、盐.....各1小匙

做法

1. 薏仁挑出杂质，放入水中浸泡一晚洗净；大米洗净，浸泡30分钟，捞出。均放入锅中加入高汤，以大火煮滚，改小火熬成白粥。
2. 生菱角放入滚水煮熟，捞出、待凉，去壳；香菇泡软，去蒂，切小丁；虾米泡水，洗净备用。
3. 锅中倒入1大匙油，放入香菇及虾米炒熟，加入A料拌炒，盛起，倒入薏仁粥中，加入菱角再煮滚，即可盛出。

蔬菜与根茎类粥



自然均衡 蔬菜与根茎类

蔬菜以含有维生素、矿物质为特色。营养学者认为，摄取足够的维生素与矿物质，是维持健康的不二法则；尤其在现代社会，纵观大众的饮食习惯，已有高热量、高蛋白的趋势，而在蔬菜的摄取量上往往不足，这样就容易患一些文明病；想要有健康的身体，还是要回归均衡饮食，注意蔬菜的摄取量是否足够。细数蔬菜在营养上提供的价值包括：



- ❶ 蔬菜含有大量的膳食纤维，可减少人体对胆固醇的吸收，刺激肠道蠕动，预防便秘、高血压及心血管疾病。
- ❷ 蔬菜有丰富的维生素A与维生素C，能够维持肌肤健康与保健视力，增强身体的抵抗力。
- ❸ 蔬菜可提供矿物质，维持人体酸碱平衡，促进新陈代谢。
- ❹ 蔬菜中糖类、脂肪及蛋白质的含量较低，所以多吃也不会有肥胖的困扰，且含有丰富的膳食纤维，可以增加饱足感，适合怕胖的女性以及想减重者。

此外，某些根茎类植物，如南瓜、莲藕等，除了提供淀粉、糖类的摄取外，也含有丰富的维生素与膳食纤维，能够提供均衡营养，促进肠胃蠕动，也是熬制健康粥品的好食材。



健脾暖胃、温肝补肾

韭菜粥

材料

大米 1杯
韭菜 200克

调味料

A料：盐 1/2小匙
香油 1小匙

做法

1. 韭菜去除根部，洗净，放入滚水中烫软，捞出，再浸入冷水中泡凉，沥干水分，切1厘米小段备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥。
3. 白粥煮至软熟，加入韭菜及A料煮匀即可。

韭菜

功效

韭菜性温，味辛、甘，又名长生菜，颜色碧绿，气味浓烈，最宜人体阳气，具有调味杀菌、健脾暖胃的功效。韭菜的突出优点是它所含膳食纤维较多，具有清肠的效果，能减少肠道脂肪吸收，达到减肥瘦身的效果；韭菜含有锌，可以温补肝肾，改善阳痿，增强性能力；还含有挥发性酶，可以增强吞噬细胞的活化作用，预防癌症。

禁忌

韭菜忌与蜂蜜、牛肉一起食用；阳虚火旺、肠胃虚弱以及有眼疾者亦不宜食用；此外，隔夜也不可食用。

赏味

韭菜的浓浓香气让人无法抵挡，搭配恬淡的白粥，辛香的气息能够引起人的食欲。



胡萝卜

功效

胡萝卜生时性凉，味甘辛，生食可以止渴消胀气；热时性平，味甘，熟食可以化淤助消化，具有清热生津、润肺止渴、宽中下气、活血化淤、健脾止泻的效用。胡萝卜的维生素A含量是所有蔬菜之冠，可以保健眼睛、滋润皮肤，改善夜盲症、干眼症与皮肤粗糙；具有散气的功能，可以改善肺部纤维化，下气清痰、清除肺尘，是防治硅肺病的首选食疗食品。

禁忌

服用人参、生地、熟地、何首乌之类补品时，忌与胡萝卜同食，以免破气，影响疗效。

赏味

细细的胡萝卜粥，没有大块辛浓的气味，看起来鲜艳可口，是小朋友也不会排斥的蔬菜粥。



材料

大米.....1杯
胡萝卜.....1个
葱.....1支

调味料

A料：盐.....1/2小匙

做法

1. 葱洗净，切末；胡萝卜洗净，去皮，刨成丝，备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥。
3. 待白粥煮熟，胡萝卜加入锅中共煮至熟，撒上葱末与A料调匀即可。

护眼润肤、下气清痰

胡萝卜粥





清热利肠、畅通经脉

丝瓜粥

材料

大米 1杯
丝瓜 1条
嫩姜 10克

调味料

A料：盐 1/2小匙
胡椒粉 1/4小匙

做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥。
2. 嫩姜洗净，切丝备用；丝瓜洗净，去皮切片，锅中加入2大匙油烧热，放入丝瓜略炒一下，加入白粥煮至丝瓜熟软，再加入姜丝和A料调匀即可。

丝瓜

功效

丝瓜性凉，味甘，具有清热利肠、消肿化痰、畅通经脉、生津利尿的功效。丝瓜含有维生素B₁、维生素C，可以美白肌肤，防止皮肤老化；体质燥热有便秘的人，食用丝瓜可以凉血通肠；发烧的病人也可食用，有助改善热病口渴、身热烦躁等症状；丝瓜所含皂苷可止咳祛痰，咳嗽痰喘、喉咙肿痛的病症能获得改善。

禁忌

属性较凉，肠胃虚弱、经常腹泻者不宜多吃。

赏味

丝瓜经过油炒，释放出甜味；姜丝微辛适度地提味，让整碗粥的层次更加丰富，别具怀旧的好滋味。



牛蒡

功效

牛蒡性寒，味辛、苦，具有去热补肺、消肿解毒的功用。含有丰富的矿物质与维生素，可以改善肤质、美白肌肤；内含丰富膳食纤维，可以延迟糖类吸收速度，有益于糖尿病患者；感冒咳嗽、喉咙发炎食用牛蒡，可以止咳去热。由于牛蒡利尿，可以促进新陈代谢，改善循环。

禁忌

体质虚寒、腹泻病人不宜食用。

赏味

粥的热度让牛蒡纤维韧性软化，又不失其甘脆与满溢的香气，既健康又美味。



材料

大米.....1杯

牛蒡.....200克

熟白芝麻.....1/3小匙

调味料

A料：盐.....1/4小匙

做法

1. 牛蒡去皮，切片，放入锅中加8杯水煮至熟软，捞出，汤汁留着备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入煮牛蒡的汤汁，大火煮滚，改小火熬煮成粥，再加入牛蒡与A料煮匀，撒上白芝麻即可。

祛热补肺、消肿解毒

牛蒡粥



平肝清热、去湿健胃

芹菜小米粥

材料

小米..... 1/2杯
大米..... 1/2杯
芹菜..... 200克

调味料

A料: 盐..... 1/2小匙

做法

1. 芹菜去除根部，洗净，切成碎末备用。
2. 小米洗净，浸泡20分钟，捞出；大米洗净，浸泡30分钟，捞出。均放入锅中加入8杯水，大火煮滚后，以小火熬成小米粥。
3. 小米粥煮滚，放入芹菜煮熟，加入A料调匀即可。



芹菜

功效

芹菜性凉，味甘、苦，具有平肝清热、去湿健胃、利尿解毒的功效。芹菜具有防癌抗老化的效用，可以降低血压与血液中的胆固醇，改善高血压、血管硬化、头晕目眩、面红耳赤等症状，另具镇静作用；食物纤维可以促进肠道蠕动，改善便秘；女性服用芹菜可以促进激素分泌，改善生理不顺或更年期障碍，还有美肤的功能。

禁忌

芹菜具有杀精的作用，男子不宜多食；因其性凉，脾胃虚弱、经常腹泻者也不宜食用。

赏味

芹菜的沁心清脆，搭配小米的浓滑口感，让喜欢清淡的人马上会爱上这道粥品。



玉米

功效

玉米性平，味甘，有开胃益肺、宁心活血、利水通淋的功效，可以改善食欲不振、尿道结石、水肿尿少等症状。玉米富含维生素A、维生素E。维生素A可以保健视力，防止牙龈出血；维生素E除了可以降低胆固醇，防止血液凝固，预防高血压、动脉硬化以外，还可促进细胞分裂，延迟老化，预防肌肉萎缩与骨质疏松。

禁忌

玉米容易胀气，不宜食用过多。

赏味

香菇与玉米的朴实风味让整道粥品散发一股蔬菜的自然清香，简简单单就能吃到营养与美味。



开胃益肺、宁心活血

香菇玉米粥

材料

大米..... 1杯
玉米粒..... 120克
胡萝卜、干香菇..... 各80克

调味料

A料：淀粉..... 1小匙
B料：色拉油..... 1小匙
C料：盐..... 1/2小匙

做法

1. 胡萝卜洗净，切粒；玉米粒洗净，沥干备用。
2. 香菇泡软，去蒂，用A料抓洗后，捏干切丝，再以B料拌匀备用。
3. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥，再加入胡萝卜、香菇、玉米续煮至熟，最后加入C料调匀即可。

消暑解热、改善水肿

冬瓜薏米粥

材料

薏米.....1杯
冬瓜.....80克
姜.....2片

做法

1. 薏米洗净，浸泡1小时，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬煮成粥。
2. 冬瓜洗净，去皮，切块，加入锅内续煮20分钟，最后加入姜片及A料调匀即可。

调味料

A料：盐.....1/2小匙

冬瓜

功效

冬瓜性凉，味淡，有利尿消肿、清热解毒、止渴去痰的功效。冬瓜的钠含量低，适宜需要低钠饮食的高血压、肾脏病患者作为日常的饮食；孕妇食用，可以帮助体内排毒养胎。夏天服用冬瓜，可以消暑解热；肾炎、肝硬化、小便不畅的病人食用，可以改善水肿。

禁忌

冬瓜性凉，体质虚寒、容易腹泻的人应当避免食用。

赏味

水水嫩嫩的冬瓜滑过咽喉，甘甜滑顺，即使是老年人也能轻松咀嚼，甘美无比。



南瓜

功效

南瓜性温平，味甘，具有除湿、退热止痢等效用，含有丰富维生素C、胡萝卜素等抗氧化物质，可预防癌细胞的产生，提高人体免疫机能；它富含高量的膳食纤维，具有降低脂肪、促进肠胃蠕动、通便润肠作用；南瓜含有铬，铬是葡萄糖耐受因子成分之一，可以提高胰岛素效能，对于糖尿病患者而言，是一个不错的食物选择。

禁忌

多食南瓜，皮肤可能出现黄染现象，是由于胡萝卜素由汗液排出的结果。停食一段时间即会自行消退，对健康无碍。

赏味

每一口都吃得到南瓜的香甜滋味，软嫩又鲜醇，风味一绝。



除湿驱虫、退热止痢

南瓜粥

材料

大米 1杯
南瓜 200克
葱 1支

调味料

A料：盐 1/2小匙

做法

1. 南瓜洗净，切块；葱洗净，切末备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥。
3. 锅中加入2大匙油烧热，放入南瓜略炒一下，加入白粥煮至南瓜熟软，再加入A料调匀，撒上葱花即可。

益气养胃、止泻祛痰

山药粥



山药

功效

山药性温，味甘，具有强壮滋养、益气养胃、止泻祛痰的功效。山药富含淀粉酶，适合虚弱久病、肠胃吸收不佳的人食用；还具有美容养颜、滋润肌肤的功效。

禁忌

山药可当一般食材运用于日常生活中，但体质特别燥热和便秘者则不宜；且发高烧导致头痛者忌用。

赏味

山药口感松软，带有淡淡的甜味，犹如让味觉享受清新的山林气息。



材料

大米.....1杯
山药.....150克
红枣.....20克
枸杞子.....5克

调味料

A料：盐.....1/2小匙
香油.....1小匙

做法

1. 红枣、枸杞子均洗净，浸软；山药洗净，去皮，切丝备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中再加入8杯水，大火煮滚，改小火煮成白粥。
3. 山药放入白粥中煮熟，再加入红枣与枸杞子续煮至熟软，最后加入A料调匀即可。

莲藕

功效

莲藕性平，味涩，生者性寒，熟者性温，具有除烦生津、凉血止血、润肤清热、补血安神的功效。含有丰富维生素C，具有美容养颜的功效；铁质可改善贫血；单宁酸可以收缩血管达到止血的功能，咳血、血尿、血友病患者可以饮用。又因富含植物纤维，刺激肠道蠕动，可以改善便秘。

禁忌

女性生理痛忌食生藕。

赏味

莲藕的汁液丰富，咬起来清脆爽口，夏天来一碗莲藕粥，真是开胃爽口。



除烦生津、凉血清热

鲜藕粥

材料

大米 1杯
新鲜莲藕 200克
枸杞子 1大匙

调味料

A料：盐 1/2小匙

做法

1. 枸杞子洗净，泡软；莲藕洗净，去皮，切片，泡水5分钟。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥，再加入莲藕续煮至熟软，最后加入枸杞子与A料煮匀即可。



芋头

功效

芋头性平，味甘、辛，含较多的淀粉和黏液皂素，熟食适量易消化，适合胃弱的人食用，可以调中补虚。内含丰富的植物纤维，可以改善便秘；钾可以降低血压，防止心脏病；氟能保护牙齿，预防蛀牙；还有化痰除湿的功效，能预防关节炎。由于芋头的主要成分是淀粉，质地细软，有利肠道吸收，容易产生饱足感，很适合老年人食用。

禁忌

咳嗽有痰者不宜吃芋头，因其黏液会刺激咽喉黏膜，而使咳嗽加剧且生痰更多；此外，芋头的黏液会使手掌红肿发痒，过敏体质者最好少吃。

赏味

经过油炸的芋头，外皮酥软，内里细绵均匀，口感更佳。



调中补虚、化痰除湿

芋头粥

材料

大米..... 1杯
芋头..... 200克
红葱酥..... 1/2杯
芹菜..... 1支

调味料

A料：酱油..... 1大匙
B料：盐..... 1/4大匙
胡椒粉..... 1/4小匙

做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水大火煮滚，改小火煮成白粥。
2. 芹菜洗净，切末备用。
3. 芋头洗净，去皮，切丁，锅中倒入5大匙油烧热，放入芋头炒至外皮微干时，倒入红葱酥与A料炒匀，再加入白粥，煮至芋头酥软熟烂，再加上B料调匀，撒上芹菜末即可。

畜产肉类粥



养生补气 鸡鸭猪牛羊

肉类营养成分丰富，尤其含有脂肪及蛋白质，是补充体力最好的食材，也是人体所需脂肪及蛋白质的主要来源。最常食用的莫过于猪肉，因中国以农立国，长期将牛视为生活及耕作的伙伴，往往不忍食之，直到近代社会，牛肉的营养价值才开始受到大众的接受与肯定，国人也慢慢接受牛肉作为食材。这两种材料的功效多在增进细胞增长与加强抵抗力，促进身体健康，补充每天身体活动所消耗的体力，很适合生长发育中的孩童及青少年食用。

鸡肉与鸭肉则是常见的食材，身体虚弱的人适合多吃鸡肉滋补，它是蛋白质的最佳来源，肉质鲜嫩，容易消化；鸭肉则因其性寒，具有降火的效用，如果加上热性的食材，例如姜、酒等，它的性质就会有所改变，搭配时应当注意食物的特性。羊肉则适合体质偏寒的人食用，帮助身体生热驱寒，它的保暖效果显著，怕冷的女性多吃可以改善体质。





黄花菜

功效

黄花菜性冷，味甘，能去湿利水、生津止烦、除热平气。内含丰富的维生素、矿物质，尤其维生素A含量很高，可以使上皮细胞的分化正常，抑制癌症的形成以及改善夜盲症和干眼症；此外，黄花菜含有丰富的钙和磷，可以维持骨骼健康，预防骨质疏松症。

禁忌

黄花菜性寒，体质虚冷者不宜多食。

赏味

香嫩的鸡肉溶于粥中，搭配黄花菜的香甜口感，不禁让人食指大动、意犹未尽。



去湿利水、生津止烦

黄花菜鸡蓉粥

材料

大米.....1杯
鸡胸肉.....100克
黄花菜.....100克
葱.....1支
高汤.....8杯

调味料

A料：盐.....1/2小匙
胡椒粉.....1/4小匙

做法

1. 葱洗净，切末；黄花菜洗净，泡软，沥干，切段；鸡胸肉洗净，切碎备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥，放入黄花菜、鸡肉煮熟，撒上A料与葱末即可。

人参

功效

人参性温，味甘、苦，具有安神益智、补充元气、健脾生津的功效，可以改善头晕目眩、食欲不振。老年体弱、体质虚寒的人食用，可以补中益气，安定神经，尤其具有强心补气的效用，对于时常心悸、心脏衰竭的人而言，是一帖良方；此外还有壮阳的功能，可以改善性功能衰退、早泄、阳痿。

禁忌

失眠燥郁、感冒病人不宜食用；身体健康的人，也不宜过量摄取。

赏味

珍贵的人参，搭配鲜嫩的鸡肉以及枸杞子，组成一道滋补养生、珍贵丰厚的汉方粥品。



材料

大米	1杯
鸡腿肉	200克
人参须	50克
枸杞子	1小匙
姜片	2片

调味料

A料：盐	1/2小匙
胡椒粉	1/4小匙

做法

1. 枸杞子洗净，泡软；鸡肉洗净，切块，放入滚水中汆烫，捞出备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚时，加入人参须与枸杞子，改小火煮成白粥，放入鸡肉续煮至鸡肉烂熟，撒入姜片与A料，调匀即可。

安神益智、补充元气

人参鸡粥





和脾养胃、调气补血

花生鸡粥

材料

大米..... 1杯
鸡胸肉..... 100克
花生..... 50克
葱..... 1支
高汤..... 8杯

调味料

A料：盐..... 1小匙

做法

1. 葱洗净，切末；花生洗净，浸泡30分钟，沥干；鸡肉洗净，切丝，放入滚水中汆烫，捞出备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥，放入花生、鸡肉丝同煮，直至鸡肉熟软，撒入A料与葱末即可。

花生

功效

花生性温，味甘，古人称为长生果，具有和脾养胃、润肺化痰、调气补血的功能。花生含有丰富单元和多元不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，促进胆固醇分解，防止动脉硬化；丰富的维生素E还可抗老，防止记忆衰退，延迟老化，青少年食用，可以促进发育、提高智力。产后妇女、营养不良的人食用，可以补充血气、提振精神。

禁忌

食用油炸花生容易上火，应以水煮为宜，亦不宜与香瓜一起食用。

赏味

粥里包覆醇厚的风味，品尝入口即化的花生以及软嫩的鸡丝，是味蕾的一大享受。



鸭肉

功效

鸭肉性寒，味甘咸，具有滋阴补虚、养胃利水的功能，对于小便不利、女性月经量少及大便干燥者有良好的改善作用。对于习惯熬夜、爱吃辛辣食物，身体容易燥热、囤积火气的人，食用鸭肉可以调理改善。

禁忌

鸭肉性寒，腹泻经痛、体质虚冷的人应当避食。此外，鸭肉也不宜与核桃、木耳、鳖、荞麦等同食。

赏味

鸭肉油润顺口，完全没有腥臊味，香浓粥中松软的芋头，令人满足不已。

材料

糙米.....200克
鸭肉.....150克
芋头.....100克
姜.....20克

调味料

A料：盐.....1/2小匙
胡椒粉.....1/4小匙

做法

1. 芋头洗净，去皮，切丁；姜洗净，切丝；鸭肉洗净，剁块，用滚水汆烫，捞起备用。
2. 锅中倒入2大匙油烧热，放入芋头炸熟，捞起，沥干备用。
3. 糙米洗净，浸泡1小时，捞出，放入锅中加入8杯水及芋头，大火煮滚，改小火熬煮成芋头粥，加上鸭肉续煮20分钟至熟软，再加上A料调匀，撒上姜丝即可。

滋阴补虚、养胃利水

芋头鸭肉糙米粥



补充体力、增进血气

参须红枣羊肉粥

材料

大米.....1杯
羊腿肉.....200克
人参须.....40克
红枣.....75克
枸杞子.....1小匙
姜.....20克

调味料

A料：盐.....1小匙

做法

1. 人参须、红枣、枸杞子均洗净；姜洗净，切片备用。
2. 羊腿肉洗净，切小块，用滚水汆烫，捞起；大米洗净，浸泡30分钟，捞出备用。
3. 锅中加入8杯水大火煮开，

放入羊肉、人参须、红枣、枸杞子及姜片转小火煮1小时30分钟，再加入大米转大火煮滚，转小火熬煮成粥，加入A料调匀即可。



羊肉

功效

羊肉性热，味甘，含有丰富的蛋白质和铁质，具有补充体力、增进血气的效用，可以改善贫血、增进产妇乳汁分泌，对于冬天手脚冰冷的人而言，也是很好的食补；此外，羊肉还具有壮阳功效，改善因肾功能衰弱引起的早泄、阳痿。

禁忌

由于羊肉性热，高血压、感冒、体质燥热、时常熬夜肝火旺盛的人，应当避免。

赏味

姜片辛香的气味，巧妙地掩盖羊肉的腥臊味，让人忍不住食指大动，大快朵颐。

牛肉

功效

牛肉性平，味甘，具有养脾益肺、强筋益血的功效。牛肉富含蛋白质、脂肪与人体必需氨基酸，对于工作量大的上班族、发育中的青少年及身体较为虚弱的人，都是相当好的营养食补食材，是营养学家眼中的“高密度营养”食物；又因含有丰富铁质，可以改善贫血，适宜孕妇食用。

禁忌

牛肉富含铁质，而咖啡、茶会妨碍铁质的吸收，建议避免同时食用。

赏味

海陆食材鲜美的滋味搭配葱花的淡雅，尝起来清甜不腥，可谓顶级的味觉享受。



养脾益肺、强筋益血

牛肉虾球粥

材料

大米.....1杯
虾仁、牛里脊肉.....各100克
葱.....2支
高汤.....8杯

调味料

A料：米酒.....1/2大匙
酱油、淀粉.....各1大匙
B料：蛋白.....1个
淀粉.....1/2大匙
盐.....1/4小匙
C料：盐.....1/2小匙
胡椒粉.....1/4小匙

做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥。
2. 牛里脊肉切薄片，放入碗中加A料腌10分钟；虾仁去除肠泥，洗净，在虾背上划一刀，放入碗中加B料腌10分钟；葱洗净，切末备用。
3. 白粥煮滚，加入牛肉及虾仁煮熟，加入C料调匀，撒上葱末即可。

消暑去热、退火利尿

豆芽牛肉粥

材料

大米.....1杯
绿豆芽.....100克
牛肉.....150克
高汤.....8杯

调味料

A料: 淀粉.....1大匙
酱油.....1/2大匙
米酒.....1小匙
B料: 盐.....1/2小匙
胡椒粉.....1/4小匙

做法

1. 牛肉洗净，切片，放入A料腌10分钟；绿豆芽洗净，捞出，放入滚水中汆烫一下，置凉备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚改小火熬煮成粥，加入牛肉片与豆芽共煮至熟软，再撒上B料调匀即可。



绿豆芽

功效

绿豆芽性寒，味甘，具有消暑去热、利尿消肿的效用。绿豆芽含有丰富的植物纤维，可以帮助肠胃蠕动，改善便秘；热量又低，是减肥者的最佳食品。绿豆芽的维生素C含量比绿豆高7倍，抽烟、牙龈出血的人可以多摄取。

禁忌

体质虚寒、痛风患者忌食。

赏味

米香包覆温软的牛肉，铺上清脆甘甜的豆芽，营养丰富又健康，包含数不尽的好味道。

鸡蛋

功效

鸡蛋性平，味甘，具有补血安胎、滋养强壮、安神养性、清热解毒的功效。含有丰富蛋白质，对于营养不良、产后虚弱的人，是很好的营养品；含有丰富的维生素B₂，可防止嘴唇破裂和口角发炎等症状。

禁忌

生鸡蛋的蛋白质不易消化，吃多容易腹胀滞气，肠胃虚弱、容易腹胀的人不宜食用；一般人的摄取量以一天1~2个较为适当。

赏味

蛋花香浓细嫩的口感，仿佛水滴舞动，滋润了每个角落，让鲜美的牛肉更滑嫩顺口。



滋养强壮、安神养性

滑蛋牛肉粥

材料

大米 1杯
牛肉 150克
鸡蛋 2个
葱 2支
高汤 8杯

调味料

A料：淀粉 1大匙
酱油、米酒 各1/2大匙
B料：盐 1/2大匙
胡椒粉 1/4小匙

做法

1. 牛肉切薄片，放入碗中加入A料腌渍10分钟；另取1碗加入鸡蛋打匀；葱洗净，切末备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥，放入牛肉片同煮，直至牛肉熟软，加入蛋汁与B料调匀，撒上葱末即可。

生津润肠、强身健体

香菇肉丝粥



猪肉

功效

猪肉性平，味甘，具有滋补肌肉、生津润肠、补中益气、强健身体的效用，可以改善头晕贫血、营养不良的症状，增强抵抗力。含有大量脂肪，可以维持身体所需热量，还可帮助身体吸收脂溶性维生素，维持身体健康，达到消除疲劳、增强抵抗力的功效。

禁忌

高血压、心脏病、肥胖者应当少吃肥猪肉。

赏味

香菇与肉丝的搭配虽然平凡不起眼，却鲜甜馨香，这般家常滋味总教人百吃不腻。

材料

大米.....1杯
瘦肉.....100克
香菇.....5朵
葱.....1支
高汤.....8杯

调味料

A料：盐.....1/2小匙
胡椒粉.....1/4小匙

做法

1. 香菇洗净，泡软，去蒂，切丝；瘦肉洗净，切丝；葱洗净，切末备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬成白粥，放入香菇、猪肉煮熟，撒上A料与葱花即可。

猪小排

功效

排骨性平，味甘，具有强筋壮骨、补肾填髓、增进乳汁分泌的作用。含有丰富的磷和钙质，成长中的青少年食用，可以帮助骨骼生长；成人、孕妇、更年期女性食用，可以预防骨质疏松；还可以舒缓神经，改善肌肉紧绷、失眠与抽筋痉挛；同时钙质也是牙齿的主要成分，对于牙齿的保健也有具体的效用。

禁忌

食用上没有特殊禁忌。

赏味

猪小排的含脂量较低，煮出来的粥清淡不油；以小火熬煮，释出浓郁的胶质，含有许多钙质，更能补充营养。



强筋壮骨、补肾填髓

胡萝卜小排粥

材料

大米	1杯
猪小排	300克
胡萝卜	50克
生姜	2片

调味料

A料：盐	1小匙
胡椒粉	1/4小匙

做法

1. 猪小排洗净，切块，放入滚水中汆烫，捞出，冲净；胡萝卜去皮，洗净，切块；大米洗净，浸泡30分钟，捞出备用。
2. 锅中放入猪小排及姜片，倒入8杯水，大火煮滚后改小火熬煮，待猪小排熟软，捞出姜片，加入大米熬煮成粥。
3. 排骨粥煮滚，放入胡萝卜煮熟，加入A料调匀即可。

养阴止痛、消热退火

皮蛋瘦肉粥

材料

大米.....1杯
梅花肉.....150克
皮蛋.....2个
油条.....1根
葱.....1支
高汤.....7杯

调味料

A料：酱油.....1大匙
淀粉.....1小匙
B料：酱油、盐.....各1/2小匙
鸡精、麻油.....各1/4小匙

做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥。
2. 油条切小段；梅花肉洗净，切片，放入碗中加入A料腌5分钟，捞出；皮蛋去壳，对切一半再切片；葱洗净，切末。
3. 白粥煮滚，放入梅花肉片煮熟，加入皮蛋、油条及B料调匀，撒上葱末即可。



皮蛋

功效

皮蛋性凉，味甘，具有养阴止痛、消热退火的效用。皮蛋属于碱性食品，可以调和胃酸，避免胃溃疡。皮蛋是中国特有的加工品，由盐、茶、碱性物质腌渍而成，受到强碱作用，蛋白呈现红或黑褐色，蛋黄呈现墨绿或红色；如果蛋黄呈现黄色，就可能不新鲜，选购上应当注意。

禁忌

皮蛋性寒，身体虚弱、肠胃不适的人不宜食用。

赏味

皮蛋的香美滋味，与鲜猪肉丝相互共鸣，是百吃不腻的一道粥品。

猪血

功效

猪血性平，味甘，具有养肝补血、消肿祛风的功效。它含有丰富的铁质、蛋白质，在德国还被称为“液体肉”，可以提高身体免疫力，改善贫血；含有许多微量矿物质，铜、铬、硒等元素，可以防治冠心病和动脉硬化等病症；胃腹胀者，可将猪血煮熟切块食用，有改善的功效。

禁忌

猪血胆固醇含量高，血胆固醇高的人须酌量食用。

赏味

柔软细嫩的猪血在热腾腾的粥中，充满香菜的清新气味，整道粥品嫩滑顺口，带着淡淡清香。

材料

大米..... 1杯
猪血..... 150克
香菜..... 20克
高汤..... 8杯

调味料

A料：盐..... 1/2小匙
胡椒粉..... 1/4小匙

养肝补血、消肿祛风

猪血粥



做法

1. 猪血洗净，切成小方块，放入滚水中氽烫，捞出；香菜择下叶片后洗净，切末备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中放入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥。
3. 白粥煮滚，放入猪血煮熟，加入A料调匀，撒上香菜末即可。

补肝明目、养血益气

猪肝瘦肉粥



猪肝

功效

猪肝性甘，味苦，具有补肝明目、养血益气的功效。含有丰富的维生素A，可以保健视力，改善眼球干涩、畏光疲劳等眼疾；富含蛋白质、磷，有益青少年智力发展与骨骼发育；亦有丰富的磷和铁质，可以补血益气。

禁忌

猪肝胆固醇含量较高，高血压、心脏病患者忌食。此外，肝脏是动物体内最大的解毒器官，容易藏污纳垢，料理时应当仔细清洗干净。

赏味

猪肝软嫩的质地与富有嚼劲的瘦肉交错，使人有一股特殊的满足感，欲罢不能。

材料

大米 1杯
猪肝、瘦肉 各100克
生姜 10克
高汤 6杯

调味料

A料：米酒 1小匙
盐、淀粉 各1/2小匙
B料：盐 1/2小匙
麻油 1/4小匙

做法

1. 生姜洗净，切丝；猪肝、瘦肉均洗净，切片，放入碗中加入A料腌5分钟，捞出，再放入滚水中汆烫一下，捞起备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥。
3. 锅内放入猪肝、肉片续煮，待猪肝、肉片均熟时，加上B料调味，铺上姜丝即可。

杏仁

功效

杏仁，又称杏实，有小毒，性平，味苦，具有润肺化痰、生津止渴的功效。杏仁属于坚果类食物，含有丰富的抗氧化物质（维生素E和维生素C），可以延缓细胞老化，养颜美容。此外，杏仁含有丰富的黄酮类和多酚类成分，可以降低胆固醇，预防心血管疾病。

禁忌

杏仁具有小毒，孕妇、婴儿不宜食用，一般人也不宜多食，过量会导致呼吸麻痹。

赏味

杏仁特殊的香气，增添了粥品的层次；浓而不浊的汤汁，香味久久不散。



润肺化痰、生津止渴

杏仁排骨粥

材料

大米..... 1杯
猪小排..... 200克
杏仁..... 50克

调味料

A料：盐..... 1/2小匙

做法

1. 猪小排洗净，剁块，放入滚水中汆烫，捞出，冲净；杏仁磨成粉末，放入碗中加2杯水调成糊状备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，放入锅中加入8杯水，大火煮滚后改小火熬煮20分钟，再放入排骨续煮30分钟。
3. 待排骨粥煮熟，加入杏仁糊及A料煮匀即可。

清热解毒、健胃消食

番茄排骨粥

材料

大米.....1杯
番茄.....2个
排骨.....200克

调味料

A料：盐.....1/2小匙

做法

1. 排骨洗净，剁块，放入滚水中汆烫，捞出，冲净；番茄洗净，去蒂，切成瓣状备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚改小火熬煮20分钟，再放入排骨续煮30分钟。
3. 待排骨粥煮熟，再放入番茄续煮至软，加入A料调味煮匀即可。

番茄

功效

番茄性寒，味酸、甘，具有清热解毒、健胃消食、生津止渴、降低血压的功效。内含丰富维生素C，可以增强身体抵抗力，防治感冒，改善牙龈出血。番茄的茄红素具有强力的抗氧化能力，可以预防细胞受损，防止老化；茄红素还可抑制癌细胞分裂扩散，对于消化道癌、前列腺癌、皮肤癌及卵巢癌的防治效果明显。

禁忌

番茄性寒，体质生冷者不宜生食；此外，番茄会促进消化液分泌，罹患消化道溃疡或胃溃疡的人应尽量少吃。

赏味

番茄果肉融在粥里，汤头酸酸甜甜，吃起来不油不腻；口中散发淡淡的番茄香，令人难以忘怀。



芡实

功效

芡实性平，味甘涩，具有补肾益精、开胃健脾、止泻、止白带的的作用。芡实可以治疗因慢性肠炎引起的腹泻症状，也有滋养、增强力气的功效，对身体虚弱的老人，或是久病、体力较差者，都是不错的养生食品。

禁忌

芡实属于一般食材，大部分的人都可食用，但体质特别燥热以及便秘患者不宜。

赏味

滋养的芡实配上香葱与新鲜瘦肉，让每个吃过的人都增添一股活力！



材料

大米.....1杯
芡实.....20克
瘦肉.....100克
葱.....1支
高汤.....12杯

调味料

A料：米酒、酱油.....各1/2大匙
淀粉.....1小匙
B料：盐.....1/2小匙

做法

1. 大米及芡实洗净，分别浸泡30分钟，捞出。芡实放入滚水中煮软，捞出，和大米一起放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬成粥备用。
2. 瘦肉洗净，切丝，放入碗中加A料腌5分钟，捞出；葱洗净，切末备用。
3. 芡实粥煮滚，加入腌好的肉丝煮滚，加入B料调匀，撒上葱末即可盛出。



健脾止泻、补肾益精

芡实瘦肉粥

水产海鲜类粥



健康100分

水产海鲜

现代人除了忙于工作，对健康也投入越来越多的关注；在标榜健康的前提下，海鲜受欢迎的程度逐渐超越肉类。海鲜的饱和脂肪酸含量低，油脂含量少，蛋白质优良，还富含维生素与矿物质，好处真是说不尽。唯独海鲜的嘌呤含量较高，对于痛风、高尿酸的人还是不宜多吃。



海鲜一旦离水后就容易腐败、滋生细菌，破坏原本的营养价值，所以在烹煮的过程中，要多注意食材的保鲜与卫生。采买的时候应秉持吃多少买多少的原则，避免大量购买，才能保持食物的鲜度，达到健康养生的功效。一般常见的海鲜食材，有鱼类、鱿鱼、虾及贝类等，其挑选与烹调的要点大致如下：

◎ 鱼类

选择腮色鲜红、眼珠光亮透明、鳞片完整无伤痕及鱼腹坚实富有弹性者为佳。处理鱼类，要先去除内脏与鱼腮，冲洗干净，烹煮前再从冰箱取出，这样，鲜度才不会流失。

◎ 鱿鱼等头足类海鲜

新鲜的鱿鱼皮色呈现青灰带黑色，肉色透光发亮富有弹性，如果转变成红色，就表示不新鲜了。处理时，先取出头足，剖开，再除去软骨、内脏与墨囊，最后剥除膜衣。

◎ 虾

应选择虾壳颜色透明，壳与肉紧密连接、完整不黏滑者；若虾壳变色，环节部分出现白色斑点，就表示不新鲜。处理虾时，先把虾清洗干净，挑出肠泥，最后剥去虾壳，美味较不易流失。

◎ 贝类

选购时，可试敲壳，声音愈响愈好，这是新鲜标记；不新鲜的贝蛤或死贝蛤，壳呈半敞开状态，敲壳时声音不清晰。带壳的贝类要先清洗外壳的泥沙，再放在水中吐沙干净，确保卫生。



虱目鱼

功效

高蛋白、低胆固醇、略带腥味及多刺是虱目鱼最大的特色。它的烟碱酸含量较其他鱼类丰富，可以镇定神经，促进血液循环及维持皮肤健康。

注意

虱目鱼刺多，食用时要小心剔除鱼刺。

赏味

白粥煮入虱目鱼，粥味鲜美，鱼肉肥嫩。

镇定神经、促进循环

虱目鱼粥

材料

大米 1杯
虱目鱼 200克
嫩姜 10克

调味料

A料：米酒 1大匙
B料：盐 1小匙
胡椒粉 1/4小匙

做法

1. 虱目鱼去除头及内脏，洗净，切成2厘米厚片；姜洗净，去皮，切丝备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚，改小火熬成白粥。
3. 白粥煮滚，放入虱目鱼及A料煮熟，加入B料调匀，撒上姜丝即可。

牡蛎

功效

牡蛎性寒，味咸，具有滋阴补血、安定神经的效用，又被称为“海底牛奶”，其含有丰富蛋白质。牡蛎富含锌，可以维持免疫系统、男性生殖系统等功能的完整。

注意

牡蛎性寒，体质虚冷的人不宜食用。其嘌呤含量高，痛风、高尿酸的人应避免食。胆固醇含量亦高，血胆固醇偏高者应酌量食用。

赏味

肥美多汁的牡蛎，让整碗汤粥都咸鲜味浓。



材料

大米	1杯
牡蛎	200克
红葱酥	10克
姜、香菜	各20克
芹菜	1支

调味料

A料：地瓜粉	1大匙
B料：盐	1/2小匙
香油	1小匙
胡椒粉	1/4小匙

做法

1. 芹菜、香菜均洗净，切末；姜洗净，去皮，切丝备用。
2. 牡蛎洗净，沥干，放入A料拌匀，放入热水中汆烫一下，捞起，置凉备用。
3. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚后改小火熬成白粥，再加入红葱酥与牡蛎煮熟后，最后加入B料调匀，撒入姜丝、芹菜与香菜即可。

滋阴补血、安定神经

牡蛎粥





化痰补气、滋阴生津

蛤蜊粥

材料

大米.....1杯
蛤蜊.....200克
葱.....1支
姜.....5克

调味料

A料：米酒.....2大匙
盐.....1/2小匙

做法

1. 葱、姜均洗净，切丝。
2. 将蛤蜊洗净，放在盐水中吐沙干净。
3. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入8杯水，大火煮滚后改小火熬煮成粥，待白粥煮成，加入蛤蜊同煮至蛤蜊开口，再加入A料调味，撒上姜丝与葱丝即可。

蛤蜊

功效

蛤蜊性寒，味咸，具有化痰补气、清热利湿、滋阴生津的效用。蛤蜊的蛋白质、锌含量高，能增进性能力，可说是男性食补圣品；亦具有生津养阴的效用，可以改善贫血、女性月经不顺、白带的困扰。蛤蜊的热量低，是糖尿病患者的理想饮食。

注意

蛤蜊的嘌呤含量偏高，不适宜痛风患者食用；其性寒，脾胃虚寒的人也不宜多食。

赏味

蛤蜊的口感有嚼劲，甘甜的粥汁既美味又清爽。



虾

功效

虾性温，味咸，具有补肾壮阳、通乳抗毒、开胃化痰、镇静解痉的功效。海鲜类锌含量较其他食物高，可以促进性能力；改善女性生理不顺、指甲白斑。虾的钙质、蛋白质丰富，对于骨质疏松特别有益；如果有营养不良、儿童发展迟缓、腰酸背痛、骨折的情况，可以通过食用虾来补充钙质、补气滋养。

注意

皮肤过敏、哮喘的病人不宜食用；也不可和维生素C片同食，以免引发砷中毒。

赏味

味噌与虾肉搭配，散发微微辛香，鲜味十足。



材料

大米	1杯
虾仁	150克
鲜干贝	100克
味噌	40克
高汤	8杯

调味料

A料：柴鱼片	1大匙
盐、胡椒粉	各1/4小匙
B料：芹菜、葱	各1支

做法

1. 虾仁洗净，挑去肠泥；鲜干贝洗净，切小片；葱、芹菜均洗净，切末备用。
2. 取一深碗，将味噌加入冷水打散；大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬煮成粥。
3. 待白粥煮成，加入味噌、干贝、虾仁续煮5分钟，再加入A料煮匀，撒上B料即可。

补肾壮阳、通乳抗毒

鲜虾味噌粥



滋阴明目、养血柔肝

鲍鱼鸡丝粥

材料

大米.....1杯
鲍鱼.....80克
鸡胸肉.....80克
葱.....1支
高汤.....8杯

调味料

盐.....1小匙
胡椒粉.....1/4小匙

做法

1. 葱洗净，切末；鲍鱼洗净，切丝；鸡胸肉洗净，切丝备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥，放入鲍鱼及鸡丝煮熟，撒上葱末即可。

鲍鱼

功效

鲍鱼性平，味咸，自古就被喻为“海味之冠”，为历代皇室贵族宴席上的珍馐佳肴，具有清热、滋阴、明目、养血、柔肝的功效。鲍鱼属于高蛋白、低脂肪的海产类食物，含有丰富的不饱和脂肪酸，适用于心血管疾病患者；丰富的烟碱酸，具有维持肌肤与神经系统健康的功能。

注意

鲍鱼肉质较硬，不易消化，肠胃虚弱者、病患及老年人以饮汁为宜。

赏味

鲍鱼熬煮的汤汁清淡不失爽口，滋味在口中百转千回，令人再三回味。



小银鱼

功效

小银鱼含有丰富的蛋白质和钙质，味道清淡甘醇，没有鱼腥味，而且不带鳞刺，适合老人和小孩食用。

注意

一般较白的小银鱼，通常可能是经过漂白的，所以，选购小银鱼时，以暗灰色为最佳。小银鱼与苋菜搭配做佳肴汤粥是很常见的食法，但要注意苋菜含钾量高，肾脏疾病患者需酌量食用。

赏味

小银鱼细软鲜甜，苋菜滑顺爽口，可谓绝美搭配。



清热解毒、除湿止泻

苋菜小银鱼粥

材料

大米	1杯
苋菜	50克
小银鱼	100克
高汤	8杯

调味料

A料：米酒	1小匙
盐	1/2小匙
胡椒粉	1/4小匙

做法

1. 苋菜洗净，放入滚水中汆烫一下，捞出，立即放入冷开水中泡凉，切小段；小银鱼泡水，洗净备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬煮成白粥。
3. 白粥煮滚，放入苋菜与小银鱼煮熟，加入A料调匀即可。

补虚润肤、滋阴补胃

鱿鱼牡蛎粥

材料

大米 1杯
牡蛎、新鲜鱿鱼 各100克
芹菜 1支
姜 20克
高汤 8杯

调味料

A料：盐 1小匙
B料：米酒 1小匙
 胡椒粉 1/4小匙
C料：盐 1小匙

做法

1. 牡蛎放入碗中加A料抓拌一下，洗净；新鲜鱿鱼洗净，切片，再切交叉刀纹，一起放入滚水中加入B料汆烫一下，捞出；芹菜去除根部与叶片，洗净，切末；姜洗净，切丝备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火煮成白粥，加入烫好的牡蛎及鱿鱼，再加入C料调匀，撒上芹菜末与姜丝即可。

鱿鱼

功效

鱿鱼性平，味甘、咸，具有补虚润肤、滋阴补胃的功效。鱿鱼含有大量不饱和脂肪酸，如EPA、DHA等，又含有高量的牛磺酸，可有效减少血管壁内所累积的胆固醇，对于预防血管硬化、胆结石都颇具效力；同时能补充脑力，预防老年痴呆症。

注意

因鱿鱼的胆固醇大部分存在于内脏里，因此胆固醇过高的患者，可去除鱿鱼的内脏，再予食用。

赏味

清脆顺口的鱿鱼，肉鲜味美的牡蛎，混合出浓郁醇厚的香甜好粥。



发菜

功效

发菜又称“发草”，性凉，味甘，具有清热解毒、清肠整胃的功能。发菜是高钙的食物，含有丰富的蛋白质和碳水化合物，具有排除身体有毒物质、降低血压及调节神经的功效，手术后的病人多吃发菜，可以帮助伤口早日愈合，又因其富含碘，有益指甲、皮肤以及头发的健康，爱美的女性不妨多吃。

注意

发菜钙含量高，对于结石病患者而言，不宜食用。

赏味

发菜入口滑顺，虾仁滋味鲜美，是香得不得了的一道粥。



清热解毒、清肠整胃

发菜虾球粥

材料

大米	1杯
虾仁	150克
发菜	20克
葱	1支
高汤	8杯

调味料

A料：蛋白	1个
盐	1/4小匙
淀粉	1/2小匙
B料：盐	1/2小匙
胡椒粉	1/4小匙

做法

1. 虾仁去除肠泥，洗净，沥干，在虾背上划一刀，放入碗中加入A料腌10分钟；发菜泡水，洗去杂质，捞出沥干；葱洗净，切末备用。
2. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬煮成粥。
3. 待白粥煮滚，放入虾仁续煮5分钟，加入发菜与B料调匀，撒上葱末即可。

清热散结、消痰利尿

海带鲜贝粥



海带

功效

海带又称昆布，性寒，味咸，有清热散结、消痰利尿的作用。海带含有丰富的碘，能改善甲状腺功能低下症状；又含有褐藻氨酸和褐藻酸钠，可以预防高血压、白血病、动脉出血；同时富含钙质、多糖物质与硫酸脂，可以防止血液酸化，预防大肠癌。

注意

海带性寒，胃寒体虚、喂乳的妇女不宜食用。又因海带的碘含量丰富，甲状腺功能亢进患者也要避免食用。

赏味

海带与鲜贝，让粥里充满鲜美滋味。



材料

海带结 100克
生干贝 150克
胡萝卜 30克
葱 1支
姜 10克
高汤 8杯
大米 适量

调味料

A料：盐 1/2小匙
胡椒粉 1/4小匙

做法

1. 生干贝洗净，沥干，切片；胡萝卜洗净，去皮，刨成丝备用。
2. 海带洗净，放入滚水中氽烫一下，捞出置凉；葱洗净，切末；姜洗净，切丝备用。
3. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮开后转小火熬煮成粥，再加入海带结、干贝、胡萝卜共煮15分钟，最后加入A料调匀，食用时撒上葱末及姜丝即可。

干贝

功效

干贝又称江瑶柱，是江瑶扇贝等贝壳类的闭壳肌干制而成，性平，味甘，具有滋阴补肾、养胃调气、生津止渴的功效。

注意

干贝含有高量的胆固醇，胆固醇高者应避免食用；亦含有高量的钾，肾脏疾病患者亦不宜食用。选购时以琥珀金黄色、有光泽、形状圆而完整者为佳，颜色暗陈者多为旧货。

赏味

干贝肉质咸嫩，颇有嚼劲；混合皮蛋做粥，浓稠滑嫩，美味可口。



滋阴补肾、养胃调气

干贝皮蛋粥

材料

大米	1杯
干贝	3粒
皮蛋	1个
高汤	8杯

调味料

A料：米酒	1大匙
B料：盐	1/2小匙
胡椒粉	1/4小匙

做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬成白粥。
2. 干贝泡水30分钟，捞出，放入碗中加A料及少许水，放入蒸锅中蒸熟，取出，蒸汁倒入白粥中，干贝以手撕成丝状，再放入粥中，加B料调匀。
3. 皮蛋放入滚水中略煮一下，捞出，剥开蛋壳，对半切开，再切小块，食用前加入粥中即可。

平肝祛风、健脾养胃

鱼片糙米粥

材料

糙米 1杯
草鱼中段 600克
香菜 20克
高汤 8杯

调味料

A料：盐 1/2小匙
胡椒粉 1/4小匙

做法

1. 糙米洗净，浸泡1小时，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬煮成粥。
2. 草鱼去鱼皮及鱼骨，洗净，切成薄片，放入碗中备用；香菜择下叶片，洗净，切末备用。
3. 白粥煮滚，加入A料调匀，趁热倒入碗中，将鱼片烫至熟软，撒上香菜即可。

草鱼

功效

草鱼性平，味甘，具有平肝祛风、滋补身体的效果。草鱼肉质鲜美，骨刺较少，适合营养不良的人滋补，可改善疲劳、健脾养胃。丰富的不饱和脂肪酸，可以预防心血管疾病，适合高血压患者食用；并含有硒元素，可以抗老养颜，预防中风与各类癌症。

注意

皮肤生疮者不宜食用。

赏味

草鱼的脂质丰美，熬粥馨香入味。



鳗鱼

功效

鳗鱼性平，味甘，具有祛风杀虫、滋补强壮的效用。中医上用鳗鱼入药治疗肺结核，以及经久不愈造成的身体虚弱、骨痛风湿等症。鳗鱼含有丰富的蛋白质、脂肪以及维生素A，具有相当高的营养价值。

注意

鳗鱼的血清有毒，不可生吃鳗鱼或生饮鳗血。此外，皮肤黏膜及伤口也不可接触鳗血，以免引起炎症。

赏味

鳗鱼的肉质细嫩，味道鲜美，粥味非常香甜可口。



祛风杀虫、滋补强壮

鳗鱼粥

材料

大米	1杯
熟鳗鱼	100克
葱	1支
姜	3片
高汤	7杯

调味料

A料：盐	1小匙
胡椒粉	1/4小匙

做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚后改小火熬成白粥。
2. 熟鳗鱼切块；葱洗净，切末；姜洗净，切丝备用。
3. 白粥煮滚，加入鳗鱼煮入味，加入A料调匀，撒上姜丝及葱末即可盛出。

