

中国 传统



药食补益大全

本书汇古今补益食物、补益药物、补

益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药

茶、补益成药、补益汤剂等八类，可谓

集中国补益药食之大成。全书按补气、

补血、补阴、补阳、气血与阴阳双补等

辨证施补分类编排。并因人而异、据季而别，同时

结合家庭实际，对内科、男科、女科等常见病的补益

选择也作了详细介绍。



【修订版】

瞿岳云 张凤娥 编著
湖南科学技术出版社

R247. 1

157

中国传统

药食补益大全



【修订版】

瞿岳云 张凤娥 编著
湖南科学技术出版社

本书汇古今补益食物、补益药物

补益药膳、补益药酒、补益药膏

补益药茶、补益药酒、补益药膏

补益药食之大成。全书按补气、

补阴、补阳、气血与阴阳双补等

补益类编排。并因人而异、据季而别。同时

联系实际。对内科、男科、女科等常见病的补益

作了详细介绍。



中国传统药食补益大全 (修订版)

编 著：瞿岳云 张凤娥

责任编辑：戴湘辉 戴 玲

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731 - 4375808

印 刷：长沙市银北盛印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市岳麓区观沙岭

邮 编：410013

出版日期：2005 年 1 月第 2 版第 4 次

开 本：787mm × 1092mm 1/32

印 张：29.5

插 页：4

字 数：660000

书 号：ISBN 7 - 5357 - 1006 - 9/R·216

定 价：39.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

人类既需要食物不断补充营养与能量，促进生长发育，几乎同时又需要药物防治疾病，保持健康。每个人都希望自己有一个强健的身体，然而一生中又难免有这样或那样的病痛折磨，特别是一些慢性虚损疾病，长期打针服药更是苦恼。

每个人都希望自己能延年益寿，然而随着年龄的增长，中年以后，气血、阴阳渐亏，精神渐衰，人体产生一系列解剖、生理学方面的退行性改变，因此将导致对外界环境的适应能力逐渐降低，体内各种生理功能逐渐减退而衰老。有调查研究数据表明，随着现代生活节奏的加快，竞争激烈，不少人虽无明显的器质疾病，却有 50%~70% 的人常处于一种“亚健康状态”。

面对着这种客观存在，中医养生学告诉我们，自然界许多食物可作药用，许多药物可作食用，因此就有“药食同源”之说。欲健康、长寿，除必须注意生活调理，合理营养，身体锻炼外，适当服用药食补益之品，乃是行之有效的重要措施。

实践和研究表明，服用补益药食之品，不仅能补充体内气血、阴阳的不足，而且可增强机体的抗病能力，促进脏腑的功能活动，调节并改善人体阴阳平衡和新陈代谢，从而具有“有病治病，无病强身，抗衰延年益寿”之功效。正如我国唐代著名养生学家孙思邈所说：“中年之后，美药当不离身”；“四十岁以上……须服补药；五十岁以上，四时勿缺补药；如此，乃可延年得养生之术耳。”可谓切身经验之谈，因此，他活到了一百零一岁高寿。

本着有效、实用、简便的原则，本书汇集古今补益食物、补

益药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益成药、补药汤剂八类 2000 余首良方于一书，可谓集中国补益药食之大全，既有系统性和科学性，又有实践性和可操作性。为指导人们正确进补，本书按补气、补血、补阴、补阳、气血与阴阳双补等辨证施补分类编排，并因人而异，据季而别，同时结合家庭实际，对内科、男科、女科等常见病的补益选择作了详细介绍，读者可根据自身情况对症进补，合理进补。

限于作者水平，难免有不足之处，敬希广大读者批评指正。

瞿岳云 张凤娥

2004 年 1 月

目 录

一、补益的基本知识

(一) 补而有益	(1)	(四) 因人而异	(5)
(二) 因虚而补	(2)	(五) 四季可补	(12)
(三) 因证而别	(3)		

二、补 益 食 物

□补气类		14 猪脬	(19)
01 粳米	(13)	15 火腿	(19)
02 粟米	(14)	16 羊肺	(20)
03 糯米	(14)	17 羊肚	(20)
04 栗子	(14)	18 羊心	(21)
05 花生	(15)	19 驴肉	(21)
06 莲子	(16)	20 田鼠肉	(21)
07 荔枝	(16)	21 鸡肉	(21)
08 榛子	(17)	22 鸡肠	(22)
09 椰子	(17)	23 鹌鹑	(22)
10 牛肉	(18)	24 野鸡肉	(23)
11 牛肚	(18)	25 鲮鱼	(23)
12 猪肚	(18)	26 泥鳅	(23)
13 猪肾	(19)	27 鲤鱼	(24)

28 鲫鱼	(24)	53 羊奶	(35)
29 鱈鱼	(25)	54 羊肾	(35)
30 胡桃仁	(25)	55 羊胫骨	(35)
31 饴糖	(25)	56 猪肉	(36)
□ 补 血 类		57 猪肺	(36)
32 猪肝	(26)	58 猪胰	(37)
33 猪心	(26)	59 猪蹄	(37)
34 猪皮	(27)	60 猪髓	(37)
35 羊肝	(27)	61 兔肉	(37)
36 牛肝	(27)	62 兔肝	(38)
37 牛蹄筋	(28)	63 鸽肉	(38)
38 鸡肝	(28)	64 家鸭肉	(39)
39 带鱼	(29)	65 野鸭肉	(39)
40 胡萝卜	(29)	66 鸭蛋	(39)
41 墨鱼	(29)	67 鸡蛋	(40)
□ 补 阴 类		68 乌骨鸡	(40)
42 白木耳	(30)	69 鹅肉	(41)
43 葡萄	(30)	70 海参	(41)
44 梨	(31)	71 银鱼	(42)
45 松子	(31)	72 鲈鱼	(42)
46 甘蔗	(32)	73 青鱼	(42)
47 黑芝麻	(32)	74 鱼鳔	(43)
48 豆腐	(33)	75 蛤蜊肉	(43)
49 小麦	(33)	76 蜂蜜	(43)
50 菠菜	(33)	77 蜂乳	(44)
51 牛奶	(34)	78 龟肉	(45)
52 牛肾	(34)	79 鳖肉	(45)

80 燕窝	(46)	85 麻雀肉	(48)
□补阳类		86 雀卵	(49)
81 羊肉	(46)	87 洋鸭肉	(49)
82 狗肉	(47)	88 鲢鱼	(49)
83 鹿肉	(47)	89 鲈鱼	(50)
84 对虾	(48)	90 刀豆	(50)

三、补益药物

□补气类		18 桑椹	(63)
01 人参	(51)	19 龙眼肉	(63)
02 西洋参	(52)	□补阴类	
03 太子参	(53)	20 沙参	(64)
04 黄芪	(53)	21 麦冬	(65)
05 党参	(54)	22 天冬	(65)
06 白术	(55)	23 玄参	(66)
07 山药	(55)	24 玉竹	(67)
08 白扁豆	(56)	25 百合	(67)
09 大枣	(56)	26 石斛	(68)
10 甘草	(57)	27 黄精	(68)
□补血类		28 女贞子	(69)
11 当归	(58)	29 旱莲草	(70)
12 阿胶	(59)	30 灵芝	(70)
13 熟地黄	(59)	31 五味子	(71)
14 白芍	(60)	32 龟板	(72)
15 何首乌	(60)	33 鳖甲	(73)
16 枸杞子	(61)	□补阳类	
17 鸡血藤	(62)	34 鹿茸	(74)

35 海狗肾	(75)	46 补骨脂	(81)
36 狗鞭	(75)	47 山茱萸	(81)
37 海马	(76)	48 杜仲	(82)
38 巴戟天	(76)	49 狗脊	(83)
39 肉苁蓉	(77)	50 续断	(83)
40 鹿鞭	(77)	51 骨碎补	(84)
41 锁阳	(78)	52 金樱子	(84)
42 淫羊藿	(78)	53 覆盆子	(85)
43 韭菜子	(79)	54 蛤蚧	(85)
44 菟丝子	(80)	55 紫河车	(85)
45 沙苑子	(80)	56 冬虫夏草	(86)

四、补 益 药 膳

□ 补 气 类

001 参枣米饭	(95)	014 鲫鱼黄芪汤	(102)
002 红枣鸽肉饭	(95)	015 鲫鱼冬瓜皮汤	(103)
003 柿饼饭	(96)	016 牛肚枳壳砂仁汤	(103)
004 茯苓包子	(96)	017 野鸭赤豆汤	(104)
005 山药茯苓包子	(97)	018 红枣黑豆黄芪汤	(104)
006 白术饼	(98)	019 人参莲子汤	(105)
007 萝卜饼	(98)	020 葱枣汤	(105)
008 人参菠饺	(99)	021 羊肺汤	(106)
009 开元寿面	(99)	022 黄芪猴头汤	(106)
010 人参汤圆	(100)	023 莲子猪肚	(107)
011 清蒸人参鸡	(101)	024 红枣煨肘	(108)
012 爆人参鸡片	(101)	025 砂仁黄芪猪肚	(108)
013 山药莲子汤	(102)	026 白鸽益脾汤	(109)
		027 红枣炖兔肉	(109)

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 028 芡实炖老鸭 …… | (110) | 055 牛肉北芪浮小麦汤 | (125) |
| 029 灵芝黄芪炖猪肉 …… | (110) | 056 粟米淮山糊 …… | (125) |
| 030 参芪芡实炖猪肾 …… | (111) | 057 莲肉淮山梗米糊 …… | (126) |
| 031 黄芪糯米汤 …… | (111) | 058 栗子猪肉汤 …… | (126) |
| 032 山药炖猪胰 …… | (111) | 059 首乌丹参蜜糖饮 …… | (127) |
| 033 鹌鹑肉片 …… | (112) | 060 鹅肉鱼鳔汤 …… | (127) |
| 034 板栗烧鸡 …… | (112) | 061 野鸭花生冬瓜皮汤 | (128) |
| 035 参芪烧牛肉 …… | (113) | 062 野鸭大蒜汤 …… | (128) |
| 036 人参胡桃鸡汤 …… | (114) | 063 莲子芡实糯米鸡 …… | (129) |
| 037 黄芪蒸鸡 …… | (114) | 064 猪肺虫草汤 …… | (129) |
| 038 芪烧活鱼 …… | (115) | 065 乌豆苡米汤 …… | (130) |
| 039 砂仁肚条 …… | (116) | 066 蒸龙眼西洋参 …… | (130) |
| 040 软炸淮药兔 …… | (117) | 067 兔肉健脾汤 …… | (130) |
| 041 淮药芝麻酥 …… | (117) | 068 淮山莲子甲鱼汤 …… | (131) |
| 042 烩鳝鱼丝 …… | (118) | 069 灵芝粉蒸肉饼 …… | (131) |
| 043 四君蒸鸭 …… | (118) | 070 浮小麦羊肚汤 …… | (132) |
| 044 参蛤蒸鸭 …… | (119) | 071 酒炒鸡肠 …… | (132) |
| 045 软炸蒸肚 …… | (120) | 072 鸡肠散 …… | (133) |
| 046 干烧黄芪鱼 …… | (121) | 073 猪脬蒸荔枝 …… | (133) |
| 047 扁豆红糖煎 …… | (121) | 074 四味猪脬汤 …… | (133) |
| 048 扁豆益胃饮 …… | (122) | 075 益智桑螵猪脬汤 …… | (134) |
| 049 胡萝卜淮山鸡内金汤 | (122) | 076 白术糖水 …… | (134) |
| 050 鲫鱼赤小豆汤 …… | (122) | | |
| 051 鲫鱼红糖甜杏汤 …… | (123) | □ 补 血 类 | |
| 052 鹌鹑党参淮山汤 …… | (123) | 077 当归生姜羊肉汤 …… | (135) |
| 053 羊肚黄芪乌豆汤 …… | (124) | 078 益寿鸽蛋汤 …… | (135) |
| 054 猪腰胡桃补肾汤 …… | (124) | 079 银杞明目汤 …… | (136) |
| | | 080 四物炖鸡汤 …… | (136) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 081 四物杞枣肝片汤 … (137) | 108 芍地麻圆肉 …… (151) |
| 082 猪肝菠菜汤 …… (138) | 109 杞子炖羊脑 …… (151) |
| 083 胡萝卜炒猪肝 …… (138) | 110 何首乌煮鸡蛋 …… (152) |
| 084 兔肝鸡蛋汤 …… (139) | 111 首乌猪肝片 …… (152) |
| 085 猪肝枸杞鸡蛋汤 … (139) | 112 乌发汤 …… (153) |
| 086 五元全鸡 …… (140) | 113 米枣红烧猪蹄 …… (154) |
| 087 猪皮蹄筋大枣汤 … (140) | 114 当归黄花肉汤 …… (155) |
| 088 牛筋血藤骨脂汤 … (141) | 115 乌鸡乌贼当归汤 … (155) |
| 089 羊骨大枣汤 …… (141) | 116 阿胶炖猪肉 …… (156) |
| 090 枣莲蛋糕 …… (141) | 117 鸡血藤蛋 …… (156) |
| 091 猪心大枣汤 …… (142) | 118 黄精当归蛋 …… (156) |
| 092 阿胶鸡蛋汤 …… (142) | 119 归水鸡蛋 …… (157) |
| 093 玫瑰花烤羊心 …… (143) | 120 首乌丹参蜂蜜汁 … (157) |
| 094 糖渍龙眼 …… (143) | 121 阿胶葱白煮蜜糖 … (157) |
| 095 柏子仁炖猪心 …… (144) | 122 龙眼鸡蛋汤 …… (158) |
| 096 龟肉炖枳壳 …… (144) | 123 糖酒猪皮汤 …… (158) |
| 097 枸杞雏鸽汤 …… (145) | 124 蒸猪肝夜明砂 …… (158) |
| 098 白鸽杞精汤 …… (145) | 125 雉肉炒胡萝卜 …… (159) |
| 099 肝枣汤 …… (146) | 126 鹌鹑枸杞汤 …… (159) |
| 100 当归杞子汤 …… (146) | 127 猪心枣仁汤 …… (160) |
| 101 鸡肝草决明蛋汤 … (146) | 128 猪脑天麻炖枸杞 … (160) |
| 102 红杞蒸鸡 …… (147) | 129 五子投胎 …… (160) |
| 103 石斛花生米 …… (147) | 130 枸杞煮鸡蛋 …… (161) |
| 104 软炸鸡肝 …… (148) | 131 当归猪胫骨汤 …… (161) |
| 105 枸杞肉丝 …… (149) | 132 黑豆浮小麦汤 …… (162) |
| 106 枸杞蒸蛋 …… (149) | 133 猪骨粉 …… (162) |
| 107 杞菊炸鸡肝 …… (150) | 134 瓦楞子蒸鸡肝 …… (162) |

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 135 当归獐肉····· | (163) | 161 竹参心子····· | (176) |
| 136 枣仁蜜水饮····· | (163) | 162 红烧归肉····· | (177) |
| □补阴类 | | 163 玄参炖猪肝····· | (177) |
| 137 银耳百合沙参汤··· | (164) | 164 荷叶荔枝鸭····· | (178) |
| 138 猪肺敛肺汤····· | (164) | 165 五香烧猪排····· | (179) |
| 139 沙参百合鸭汤····· | (165) | 166 胡桃炖龟肉····· | (179) |
| 140 贝母甲鱼····· | (165) | 167 百部炖甲鱼····· | (180) |
| 141 玉竹瘦猪肉汤····· | (166) | 168 参地炖猪肝····· | (181) |
| 142 炖蜜川贝····· | (166) | 169 红枣鸭子····· | (181) |
| 143 沙参心肺汤····· | (166) | 170 莲子百合煨瘦肉··· | (182) |
| 144 雪羹汤····· | (167) | 171 玉须金龟汤····· | (183) |
| 145 玉参焖鸭····· | (167) | 172 猪胰止渴汤····· | (183) |
| 146 银耳羹····· | (168) | 173 枸杞炖兔肉····· | (183) |
| 147 双耳汤····· | (169) | 174 兔肝杞贞煎····· | (184) |
| 148 补髓汤····· | (169) | 175 法制黑豆····· | (184) |
| 149 龙枸燕窝汤····· | (170) | 176 清脑羹····· | (185) |
| 150 甲鱼补肾汤····· | (170) | 177 灵芝银耳羹····· | (185) |
| 151 龟肉百合红枣汤··· | (171) | 178 羊乳山药羹····· | (186) |
| 152 鹅肉补阴汤····· | (171) | 179 白芨蛋花····· | (187) |
| 153 百合党参猪肺汤··· | (172) | 180 猫肉杞子黄精汤··· | (187) |
| 154 鸽肉山药玉竹汤··· | (172) | 181 杜仲川断煮鸡蛋··· | (187) |
| 155 小麦黑豆夜交藤汤··· | (173) | 182 蒸带鱼女贞子····· | (188) |
| 156 金针菜黄豆煨猪蹄··· | (173) | 183 莲实雪耳汤····· | (188) |
| 157 鲫鱼猪蹄汤····· | (174) | 184 燕窝洋参汤····· | (189) |
| 158 大枣乌梅汤····· | (174) | 185 团鱼二子汤····· | (189) |
| 159 淮药肉麻圆····· | (174) | 186 鳖炖淮山杞子汤··· | (189) |
| 160 芝麻兔····· | (175) | 187 杜仲龟肉汤····· | (190) |

188	龟肉鱼鳔汤	(190)
189	蜜糖牛奶芝麻羹	(191)
190	蛤肉百合玉竹汤	(191)
191	鱼鳔五子汤	(192)
192	海参猪肠木耳汤	(192)
193	鸡子黄生地百合汤	(193)
194	鸭肉海参汤	(193)
195	花生香菇猪蹄汤	(194)
196	鸡血藤炖猪蹄	(194)
197	蹄汁芝麻糊	(195)
198	猪胰玉米须汤	(195)
199	炖猪肉黑豆汤	(195)
200	羊肾黑豆杜仲汤	(196)
201	猪肉杞子汤	(196)
202	桑椹苳蓉汤	(197)
203	蒸葡萄枸杞子	(197)
204	炖龙眼党参鸽肉汤	(197)
205	百合鸡子黄汤	(198)
206	南沙参煮蛋	(198)
207	虫草红枣炖甲鱼	(198)
208	饴糖鸡	(199)
209	猪肾黑豆汤	(200)
210	龟血炖冰糖	(200)
211	治小儿脚痿行迟汤	(201)
212	银蹄汤	(201)
213	米醋蛋清汤	(201)

214	猪肚姜桂汤	(202)
215	益脾饼	(202)
216	白胡椒煨猪肚	(203)
217	羊肉羹	(203)
218	附片蒸羊肉	(204)
219	补脾胃肉糕	(205)
220	鲢鱼姜椒汤	(206)
221	荜拔头蹄	(206)
222	韭菜子蒸猪肚	(207)
223	双鞭壮阳汤	(207)
224	山药羊肉汤	(208)
225	复元汤	(209)
226	壮阳狗肉汤	(209)
227	清炖归杞牛鞭汤	(210)
228	狗肾汤	(211)
229	麻雀菟丝枸杞汤	(211)
230	龙马童子鸡	(212)
231	杜仲腰花	(212)
232	胡桃仁炒韭菜	(213)
233	红烧鹿肉	(214)
234	姜附炖狗肉	(214)
235	肉苳蓉炖羊肾	(215)
236	冬虫夏草炖黄雀	(215)
237	菟丝烧海参	(216)
238	当归烧狗肉	(217)
239	归附烧仔鸡	(217)
240	枸杞炖仔鸡	(218)

□补阳类

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 241 补肾强身糕····· | (219) | 268 黄芪鲜虾汤····· | (231) |
| 242 芝麻四神糊····· | (219) | 269 党参益智猪尾汤··· | (232) |
| 243 鸡肝菟丝子汤····· | (220) | 270 肉桂鸡肝汤····· | (232) |
| 244 鳅虾汤····· | (220) | 271 鸡肠粉····· | (233) |
| 245 酒水炖鸡肉苡蓉汤 | (221) | □气血、阴阳双补类 | |
| 246 糯米酒鸡蛋····· | (221) | 272 八宝鸡汤····· | (233) |
| 247 补阳汤····· | (221) | 273 十全大补汤····· | (234) |
| 248 山药猪腩汤····· | (222) | 274 参地蒸乌鸡····· | (235) |
| 249 三黑猪腩汤····· | (223) | 275 参龟汤····· | (235) |
| 250 黑豆狗肉汤····· | (223) | 276 黄芪猪肉汤····· | (236) |
| 251 补骨脂小茴香煨猪肾 | (224) | 277 鳝鱼强筋健骨汤··· | (237) |
| 252 鸡肠饼····· | (224) | 278 参归炖猪心····· | (237) |
| 253 补骨脂炖猪腰····· | (225) | 279 神仙鸭····· | (238) |
| 254 狗脊金樱炖狗肉··· | (225) | 280 归芪蒸鸡····· | (238) |
| 255 巴戟苡蓉鸡肠汤··· | (226) | 281 参芪鸭条····· | (239) |
| 256 雀卵虾仁汤····· | (226) | 282 芪杞炖乳鸽····· | (240) |
| 257 雀卵羊肉羹····· | (227) | 283 参药猪腰····· | (240) |
| 258 九香虫虾汤····· | (227) | 284 香酥参归鸡····· | (241) |
| 259 羊肉鱼鳔黄芪汤··· | (227) | 285 归地烧羊肉····· | (242) |
| 260 羊肉虾羹····· | (228) | 286 淮杞炖羊头····· | (243) |
| 261 鹿茸蛋····· | (228) | 287 淮杞炖牛肉····· | (243) |
| 262 冬虫夏草鸭····· | (229) | 288 精参煨肘····· | (244) |
| 263 麻雀肉饼····· | (229) | 289 参杞烧肚片····· | (245) |
| 264 洋鸭虾米汤····· | (230) | 290 归参鳝鱼羹····· | (246) |
| 265 虾仁韭菜····· | (230) | 291 桂圆大枣汤····· | (246) |
| 266 当归羊肉汤····· | (231) | 292 海参羊肉汤····· | (246) |
| 267 艾叶胡椒煎····· | (231) | 293 炖椰肉杞子鸡····· | (247) |

294 花生大枣泥 ……	(247)	300 灵芝猪蹄汤 ……	(250)
295 羊心大枣汤 ……	(248)	301 猪蹄黄芪当归汤 ……	(250)
296 煮猪心包朱砂 ……	(248)	302 章鱼花生猪蹄汤 ……	(251)
297 参归猪肝汤 ……	(248)	303 乌龟肉炖升麻 ……	(251)
298 带鱼益气汤 ……	(249)	304 北芪南蛇肉汤 ……	(251)
299 山药参枣炖猪肉 ……	(249)		

五、补益药粥

□补气类

001 人参粥 ……	(257)	019 蛤蚧人参粥 ……	(267)
002 黄芪粥 ……	(258)	020 猪肺粥 ……	(267)
003 党参粥 ……	(258)	021 猪肾粥 ……	(268)
004 山药粥 ……	(259)	022 牛肉粥 ……	(268)
005 大枣粥 ……	(259)	023 鸡汁粥 ……	(269)
006 白茯苓粥 ……	(260)	024 鳝鱼粥 ……	(269)
007 薏苡仁粥 ……	(260)	025 栗子粥 ……	(270)
008 白扁豆粥 ……	(261)	026 胡桃粥 ……	(270)
009 山楂粥 ……	(261)	027 荔枝粥 ……	(271)
010 赤小豆粥 ……	(262)	028 高粱粥 ……	(271)
011 鸡内金粥 ……	(262)	029 藕粥 ……	(272)
012 佛手柑粥 ……	(263)	030 莲肉粥 ……	(272)
013 曲米粥 ……	(263)	031 菱角粉粥 ……	(273)
014 补虚正气粥 ……	(264)	032 玉米粉粥 ……	(273)
015 人参百合粥 ……	(265)	033 芋粥 ……	(274)
016 黄芪阿胶粥 ……	(265)	034 蚕豆粥 ……	(274)
017 参苓粥 ……	(266)	035 荠菜粥 ……	(275)
018 珠玉二宝粥 ……	(266)	036 胡萝卜粥 ……	(275)
		037 白术猪肚粥 ……	(276)

038	牛肚薏米粥	(276)
039	参芪白莲粥	(277)
040	栗肉淮山粥	(277)
041	莲子淮山粥	(278)
042	莲子芡实荷叶粥	(278)
043	荔枝淮山大枣粥	(279)
044	红枣羊骨糯米粥	(279)
045	粟米山药大枣粥	(280)
046	猪肚淮山粥	(281)
047	田鼠大枣粥	(281)
048	山莲葡萄粥	(282)
049	消蛋白尿粥	(282)
050	参芪薏苡粥	(283)
051	田鼠粥	(283)
052	芡实茯苓粥	(284)
053	淮山鸡内金粥	(284)
054	山药芡实苡米粥	(284)
055	安胎鲤鱼粥	(285)
056	山药固胎粥	(285)
057	落花生粥	(286)
058	莴苣子粥	(286)
059	红薯粥	(287)
060	粟米红糖粥	(287)
061	蛋花粥	(288)

□补 血 类

062	当归粥	(288)
063	熟地粥	(289)

064	枸杞子粥	(290)
065	龙眼肉粥	(290)
066	仙人粥	(291)
067	桑椹粥	(291)
068	养心粥	(292)
069	酸枣仁粥	(292)
070	柏子仁粥	(293)
071	夜交藤粥	(293)
072	猪肝粥	(294)
073	猪心粥	(294)
074	远志枣仁粥	(295)
075	参杞粥	(295)
076	地黄杞子粥	(296)
077	首乌粥	(296)
078	海参粥	(297)
079	糯米阿胶粥	(297)
080	猪蹄粥	(298)

□补 阴 类

081	沙参粥	(298)
082	玉竹粥	(299)
083	生地粥	(300)
084	天门冬粥	(300)
085	麦门冬粥	(301)
086	百合粥	(301)
087	黄精粥	(302)
088	葛根粉粥	(302)
089	芡实粥	(303)

- 090 乌梅粥…………… (303)
091 地骨皮粥…………… (304)
092 灵芝粥…………… (304)
093 石斛粥…………… (305)
094 郁李仁粥…………… (305)
095 石决明粥…………… (306)
096 木耳粥…………… (306)
097 芝麻粥…………… (307)
098 柿饼粥…………… (307)
099 菠菜粥…………… (308)
100 浮小麦粥…………… (308)
101 松子粥…………… (309)
102 杏子粥…………… (309)
103 酥蜜粥…………… (310)
104 蔗浆粥…………… (310)
105 牛乳粥…………… (311)
106 鸭汁粥…………… (312)
107 沙参枸杞粥…………… (312)
108 二冬粥…………… (313)
109 山药萸肉粥…………… (313)
110 百合白芨粥…………… (314)
111 增液粥…………… (314)
112 糯米百合莲子粥… (315)
113 山药桂圆粥…………… (315)
114 地黄枣仁粥…………… (316)
115 四仁桔皮粥…………… (316)
116 天麻猪脑粥…………… (317)

- 117 紫苏麻仁粥…………… (317)
118 西洋参粥…………… (317)
119 贝母粥…………… (318)
120 白芨粥…………… (318)
121 皮蛋蚝豉粥…………… (319)
122 豆腐浆粥…………… (319)

□补阳类

- 123 鹿角胶粥…………… (320)
124 附子粥…………… (320)
125 桂浆粥…………… (321)
126 锁阳粥…………… (321)
127 山萸肉粥…………… (322)
128 菟丝子粥…………… (322)
129 金樱子粥…………… (323)
130 益智仁粥…………… (323)
131 紫石英粥…………… (324)
132 干姜粥…………… (324)
133 砂仁粥…………… (325)
134 萆拔粥…………… (325)
135 萆澄茄粥…………… (326)
136 韭菜粥…………… (327)
137 花椒粥…………… (327)
138 胡椒粥…………… (328)
139 刀豆粥…………… (328)
140 狗肉粥…………… (329)
141 羊肉粥…………… (329)
142 羊骨粥…………… (330)