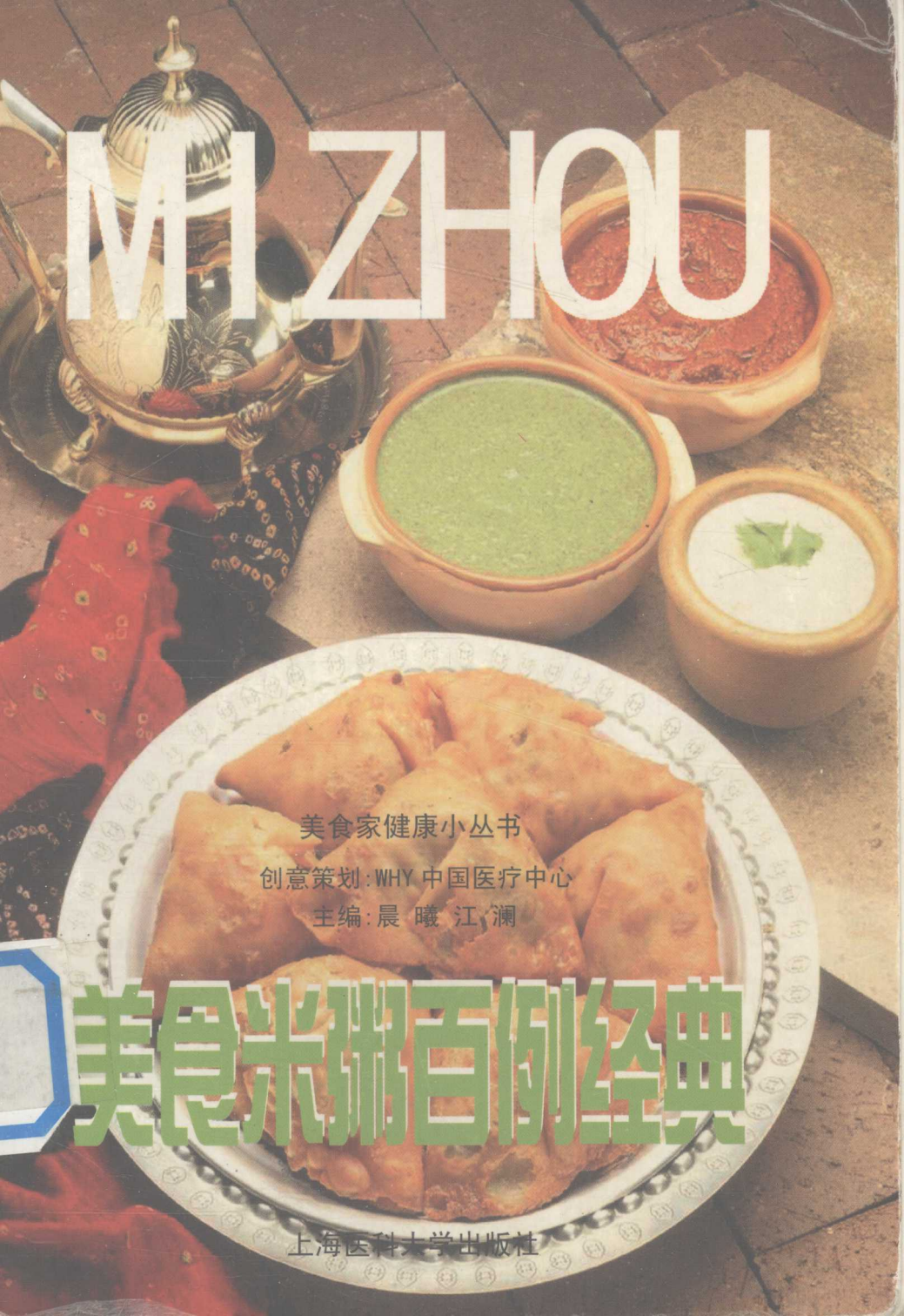




MI ZHOU

美食家健康小丛书

创意策划: WHY 中国医疗中心

主编: 晨曦 江澜

美食米粥百例经典

上海医科大学出版社

美食家健康小丛书

美食米粥 百例经典

创意策划 WHY 中国医疗中心

主编 晨 曦 江 澜

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食米粥百例经典/晨 曦,江 澜主编. —上海:上海医科大学出版社,
1999.12

(美食家健康小丛书)

ISBN 7-5627-0507-0

I. 美… II. ①晨… ②江… III. 食谱,粥 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49588 号

责任编辑 王琰玫

责任校对 王 星

美食家健康小丛书
美食米粥百例经典
主编 晨 曦 江 澜

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.25 字数 145 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0507-0/R·478

定价:14.50 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换
(地址:江苏省句容市春城集镇 邮编:212404)

美食家健康小丛书
编委会名单

主 编	晨 曦	江 澜	
副主编	毕丽云	党颖辉	
编 者	江 澜	华冬梅	华菊萍
	毕丽云	陈 雯	杨 霞
	宗文香	党颖辉	晨 曦
	曹庆霞		
审 校	沈敬永		
版 式	朱琳琚		

序

古人云：“民以食为天。”在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是美食的必要手段，从中所展现于人们的美食文化，将烹调技艺与食疗保健融为一体的理念，更加体现了生活时尚，为美食与健康创造了无限情趣。

烹调与美食，取决于原料搭配和烹调技艺，主要为：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣十大方面。质，丰富的原料，菜肴成

品的精华；香，菜肴成品后的诱人香味，能增进食欲；色，原料的本色，菜肴色彩搭配的源泉；形，菜肴成盘后艺术造型；器，装扮菜肴的器皿点缀；味，



菜肴味美，肴饌之精；适，各种原料搭配之舒适入口；序，上菜之序；境，食之环境；趣，菜肴之美名，食之乐趣。这些从而构成了烹调技艺和美食保健的特色。

作为菜肴的美食表现,由于人们思想感情及文化传统,常习惯用酸甜苦辣来表现,创造出无限的美味世界,加上丰富的原料色彩搭配,把菜肴的香与色,形与味推向新的、美的境界。那些让人眼花缭乱的色彩,造型生动味香的菜肴,把人们带进了色香与造型天地,使人浮想联翩。而保健美食新体验,则是美食与保健新概念。

美食家健康小丛书,是一套以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,把美食与烹调,食疗与健康,荟萃成为《美食饭肴百例经典》、《美食菜肴百例经典》、《美食米粥百例经典》、《美食豆类百例经典》、《美食调料百例经典》、《美食美酒百例经典》、《美食茶水百例经典》、《美食水果百例经典》、《美食花卉百例经典》、《美食冷饮百例经典》的家庭实用常备工具书。同时,人们在制作和感受美食菜肴色、香、味的同时,又能学到一些菜肴的食疗保健常识,让生活更加温馨。

愿此书能够成为家庭美食家菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

晨 曦

1999 年冬



目录

序/1

一 感冒/1

葱姜粥/1

香菜粥/1

石膏豆豉粥/2

荆芥豆豉粥/2

黄芪甜粥/3

二 风寒感冒/3

葱豉粥/3

葱白粥/4

防风粥/4

苍耳子粥/4

紫苏叶粥/5

生姜炒米粥/5

清明菜粥/6

三 风热感冒/6

牛蒡根粥/6

前胡粥/7

蔓青子粥/7

薄荷叶粥/8

绿豆荷叶粥/8

绿豆百合粥/8

四 支气管扩张/9

红枣白芨粥/9

鱼腥草粥/9

五 急性支气管炎/10

枇杷叶粥/10

玉竹粥/10

茼蒿粥/11

薏苡梨粥/11

六 慢性支气管炎/12

猪肺粥/12

山药薏苡粥/12

橘皮粥/13

桑白皮粥/13

葶苈子粥/14

⑤老年性慢性
支气管炎/14

车前子粥/14

四仁粥/15

⑤咳嗽/15

竹叶粥/15

桃仁粥/16

百合粥/16

黄精粥/17

蔗浆粥/17

葡萄粥/17

糯米粥/18

红枣花生粥/18

⑤哮喘/19

紫苏叶粥/19

生姜粥/19

⑤肺气肿/20

萝卜子粥/20

⑤肺结核/20

枸杞粥/20

枣酸地黄粥/21

猪肺粥/21

白果粥/22

沙参粥/22

百合粥/22

羊肉银鱼粥/23

桂圆月季粥/23

白芨大蒜粥/24

萝卜橄榄粥/24

⑤消化不良/25

高粱粥/25

大头菜粥/25

鲫鱼粥/26

黄瓜豆腐粥/26

牛肚粥/27

八宝粥/27

猪杂粥/28

神曲粥/28

无花果粥/29

佛手柑冰糖粥/29

⑤呕吐/30

白扁豆粥/30

山药粥/30

藿香粥/31

砂仁粥/31

⑤呃逆/32

紫苏子粥/32

⑤胃及十二
指肠溃疡/32

卷心菜粥/32

黄鱼粥/33

莼菜粥/33

党参粥/34

⑤急性胃肠炎/34

防风粥/34

干姜粥/35

⑤慢性胃肠炎/35

高良姜粥/35

白术粥/36

红枣粥/36

⑤胃炎/37

牛肉香菇粥/37

⑤胃痛/37

百合粥/37

栗子粥/38

佛手柑粥/38

⑤腹痛/39

狗肉豆豉粥/39

绿豆粥/39

⑤泄泻/40

茯苓粥/40

白石脂

山药莲子粥/40

薏苡粥/41

焦米粥/41

锅巴粥/41

荔枝山药粥/42

炒面粥/42

生姜红枣粥/43

芡实莲子粥/43

面筋菜菇粥/44

茭白粥/44

菠萝桂花粥/45

⑤急性细菌性
痢疾/45

马齿苋粥/45

茶叶粥/46

大蒜粥/46

⑤慢性痢疾/47

山药赤豆粥/47

⑤便秘/47

蚝豉粥/47

何首乌粥/48

桃花粥/48

核桃粥/49

桑椹粥/49

柿饼粥/49

红薯粥/50

⑤大便出血/51

荷叶粥/51

黑木耳粥/51

⑤肝炎/522

~~✱~~ 猪肝粥/52

茯苓粥/52

⑤肝硬化/53

淡竹叶粥/53

郁李仁粥/53

⑤黄疸/54

茵陈粥/54

薏苡赤豆粥/54

紫茄子粥/55

猕猴桃粥/55

⑤胆囊炎/56

蒲公英粥/56

⑤胆结石/56

鸡内金粥/56

⑤高血压/57

淡菜皮蛋粥/57

菊花粥/57

海带粥/58

大蒜粥/58

茵陈淡竹叶粥/59

马蹄海蜇粥/59

茭白猪肉粥/60

⑤高脂血症/61

决明子粥/61

泽泻粥/61

淡菜粥/62

虾米粥/62

黑芝麻粥/63

葛根粥/63

动脉硬化/64

~~✱~~ 豆浆粥/64

~~✱~~ 玉米粥/64

⑤心绞痛/65

山楂粥/65

桃仁粥/65

⑤ 冠心病/66

✱ 莲子粥/66

✱ 木耳粥/66

⑤ 中风后遗症/67

荆芥粥/67

猪脑粥/67

羊肾羊肉粥/68

荆芥麻子粥/68

荆芥粟米粥/69

⑤ 贫血/69

✱ 桂圆糯米粥/69

鸡汁粥/70

牛乳粥/70

党参粥/71

枸杞粥/71

莲子粥/72

菠菜粥/72

羊骨粥/72

⑤ 血小板减少症/73

人参粥/73

花生粥/74

⑤ 出血/74

荠菜粥/74

✱ 糖藕粥/75

⑤ 尿路结石/75

核桃仁粥/75

苜蓿粥/76

⑤ 膀胱炎/76

滑石粥/76

⑤ 肾炎及水肿/77

车前叶粥/77

冬瓜粥/77

茅根粥/78

白菜粥/78

芡实粥/79

绿豆猪肝粥/79

山药玉米粥/80

鲤鱼粥/80

商陆粥/80

⑤ 尿道炎/81

玉米粥/81

⑤ 功能性水肿/82

鸭肉粥/82

红枣玉米粥/82

⑤ 遗尿/83

益智仁粥/83

⑤小便不利/83

高粱粥/83

黄花粥/84

白茅根粥/84

茯苓粥/85

⑤夜多小便/85

肉桂米酒粥/85

⑤乳糜尿/86

荠菜粥/86

石榴根粥/86

⑤遗精/87

羊肾粥/87

韭菜子粥/87

山药粥/88

栀子仁粥/88

扁豆粥/89

海参鸡粥/89

羊骨粥/90

⑤早泄/90

鹿角胶粥/90

韭菜粥/91

麻雀粥/91

⑤阳痿/92

肉苁蓉粥/92

桂圆粥/92

菟丝子粥/93

山药芡实粥/93

锁阳粥/94

虾米粥/94

熟地粥/94

鸡肉粥/95

⑤不育症/96

核桃粥/96

芡实粥/96

⑤前列腺炎/97

王不留行粥/97

地黄山药苁蓉粥/97

葵菜粥/98

⑤头痛/98

桑菊粥/98

酸梅西米粥/99

酒酿蛋枣粥/99

枸杞地黄粥/100

半夏山药粥/100

女贞子粥/100

人参核桃粥/101

㊦ 眩晕/101

小麦粥/101

㊦ 失眠/102

酸枣仁粥/102

秫米粥/102

柏子仁粥/103

咸鸭蛋粥/103

远志粥/104

蛋粥/104

㊦ 神经衰弱/105

八宝粥/105

梅花粥/105

㊦ 关节疼痛/106

薏苡木瓜粥/106

玫瑰粥/106

玫瑰樱桃粥/107

㊦ 腰痛/107

栗子糯米粥/107

熟地黄粥/108

羊骨汤粥/108

㊦ 糖尿病/109

西瓜子粥/109

菠菜根粥/109

天花粉粥/110

枸杞粥/110

萝卜粥/111

地黄花粥/111

麦冬二皮粥/111

芹菜粥/112

㊦ 水肿/112

葫芦粥/112

蚕豆粥/113

鸭汁粥/113

绿豆粥/114

鲫鱼紫菜粥/114

赤豆茅根粥/115

狗肉粥/115

黑豆粥/115

火腿二瓜粥/116

㊦ 中暑/116

绿豆粥/116

冬瓜火腿粥/117

荷叶扁豆粥/117

菱角粉粥/118

马齿苋粥/118

西瓜粥/118

㊦ 寄生虫病/119

乌梅粥/119

香油粥/120

㊦ 盗汗/120

龙骨粥/120

浮小麦粥/121

冬虫夏草粥/121

熟地黄粥/122

火腿鳅鱼粥/122

㊦ 食物中毒/123

茄子粥/123

地瓜粥/123

绿豆粥/124

㊦ 甲状腺肿大/124

紫菜粥/124

海带粥/125

㊦ 小儿疳子/126

绿豆海带粥/126

㊦ 小儿咳嗽/126

八宝粥/126

豆浆粥/127

百合糯米粥/127

梨汁粥/128

㊦ 小儿哮喘/128

红枣南瓜粥/128

㊦ 百日咳/129

红枣扁豆粥/129

㊦ 小儿结核病/129

生地粥/129

㊦ 小儿风疹/130

桑叶粥/130

㊦ 小儿麻疹/131

鸽蛋粥/131

冬笋粥/131

肉末粥/132

㊦ 流行性腮腺炎/132

绿豆菜心粥/132

二豆粥/133

㊦ 小儿遗尿/133

狗肉黑豆粥/133

㊦ 小儿夜啼/134

薏苡山药粥/134

㊦ 小儿麻痹后遗症/134

五加芽粥/134

㊦ 小儿赤眼/135

鸡蛋粥/135

荸荠粥/135

㊦ 小儿呕吐/136

茴香粥/136

㊦ 小儿泄泻/137

面包粥/137

莲子红枣粥/137

淡藕粉粥/138

㊦ 小儿秋季腹泻/138

山药麦芽粥/138

㊦ 小儿痢疾/139

紫蒜皮粥/139

㊦ 小儿疳积/139

梨粥/139

白萝卜粥/140

鹌鹑粥/140

锅巴粥/141

胡萝卜玉米粥/141

大麦粥/141

㊦ 小儿伤食/142

萝卜子粥/142

㊦ 小儿厌食/142

砂仁粥/142

㊦ 小儿营养不良/143

胡萝卜粥/143

㊦ 小儿腹痛/144

葱粥/144

㊦ 小儿肾炎/144

玉米须粥/144

蚕豆花生仁粥/145

㊦ 小儿流涎/145

益智粥/145

㊦ 水痘/146

薏苡粥/146

㊦ 小儿自汗及盗汗/146

红枣小麦粥/146

㊦ 小儿贫血/147

桂圆枸杞粥/147

红枣粟米粥/147

黑米粥/148

⑤ 小儿肝炎/148

胡萝卜番茄粥/148

马兰头菜粥/149

佛手柑粥/149

⑤ 小儿皮肤病/150

甘蔗粥/150

赤豆粥/150

⑤ 小儿佝偻病/151

香菇瘦肉粥/151

⑤ 小儿血症/152

藕节粥/152

生地粥/152

⑤ 小儿寄生虫病/153

牵牛粥/153

⑤ 小儿惊风/153

附子粥/153

竹叶粥/154

⑤ 小儿夜盲症/155

绿豆猪肝粥/155

乌鸡肝粥/155

⑤ 痛经/156

玫瑰粥/156

韭菜粥/156

麻雀粥/157

肉苁蓉粥/157

肉桂红糖粥/158

艾叶粥/158

⑤ 经前期紧张综合征/159

玉枣粥/158

⑤ 更年期综合征/159

甘麦红枣粥/159

合欢花粥/160

⑤ 闭经/160

墨鱼粥/160

香附粥/161

桃仁粥/161

鸽肉粥/161

⑤ 倒经/162

牛膝高粱粥/162

⑤ 月经不调/163

茴香粥/163

归参红花粥/163

阿胶粥/164

⑤ 崩漏/164

艾叶粥/164
鸡血粥/165
芡实海蛎粥/165
陈皮苧麻粥/165

㊟带下/166

鱼胶粥/166
泽泻粥/167
白鳢粥/167
薏苡粥/168
银杏腐皮粥/168
扁豆山药粥/168
白果鸡粥/169
芡实粥/169

㊟妊娠恶阻/170

芦根竹茹粥/170

㊟妊娠腹痛/170

北芪粥/170

㊟妊娠水肿/171

鲤鱼粥/171

㊟流产/172

川芎黄芪粥/172
鸡粥/172
黑豆粥/173

南瓜粥/173

㊟难产/173

海马粥/173
燕麦粥/174

㊟产后血晕/174

芡实粥/174

㊟产后便秘/175

芋头粥/175

㊟产后腹痛/175

桃仁粥/175

㊟产后缺乳/176

红薯粥/176
猪蹄当归粥/177
鲢鱼粥/177
酒酿粥/177
葛苡子粥/178
豌豆粥/178
鸡肉粥/179
香菇茭白猪肉粥/179

㊟脏躁症/180

小麦红枣粥/180

㊟乳痈/181