

面 点 类

1. 黄花馒头

组成：面粉**750克** 鸡蛋**10个** 白糖**400克** 猪油**20克**

制用：将面粉放入盆内，上笼屉蒸熟，取出放凉后擀碎，用箩筛筛出细粉，把鸡蛋打碎，将蛋白、蛋黄分放在两个碗内，用筷子朝一个方向搅打，待打起白沫后再倒在一起。加入筛出的细面粉和白糖搅匀，分成**20份**，装入事先用猪油擦过的小茶碗内，上笼屉用旺火蒸**10分钟**，即可。

功效：补气血、安五脏。

主治：慢性腹泻，身体虚弱，气短乏力。

方义：暄软、雪白的馒头是我国人民，特别是北方人民的主食之一。

传说，三国时期，诸葛亮统大军破蛮兵，七擒孟获，待班师回朝渡泸水时，因烟峦瘴气，河水有毒，兵士涉水即死。孟获对诸葛亮说：这是猖神作祸，必须用七七四十九颗人头和黑牛、白羊祭祀，才能感动鬼神。智慧而善良的诸葛亮不肯用人头来祭奠，便命人将牛、羊、猪肉包在面团中，包成人头形，取名“馒头”，尽投泸水之中。从此，这种制法在民间广为流传，便有了馒头之说。

馒头，多以小麦面粉制做而成。《本草拾遗》指出：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”鸡蛋，是人

人皆知的营养丰富之食品，其蛋白质人体吸收率为**99.7%**（牛奶为**85%**，猪肉为**74%**，牛肉为**69%**），鸡蛋脂肪中含多量卵磷脂，卵磷脂被消化之后，可释放出胆碱，胆碱进入血液，很快就会到达脑。研究表明，含胆碱食物对增进人的记忆大有裨益。美国、英国、加拿大等国最近研究指出，有节律地供给足够的营养胆碱，可避免60岁左右的老人常患的记忆力衰退症，并对各年龄人的记忆力衰退均有改善作用。还有白糖补脾益气，猪肉补虚润燥。这种馒头，色泽浅黄，味道香甜，容易消化，最宜老人食用。

2. 茯苓包子

组成：茯苓**50克** 面粉**1000克** 猪肉（瘦多于肥）**500克** 姜**15克** 胡椒粉**5克** 麻油**10克** 黄酒**10克** 盐**20克** 酱油**100克** 大葱**25克** 骨头汤**250克** 酵面约**300克**

制用：将茯苓去净皮、用水润透，上笼蒸软后切成片。然后将茯苓放入砂锅内，加清水约**250克**，煮沸**1小时**，倒出药汁，再加清水煮沸，这样反复**3次**收取药汁，并将**3次**的药汁合在一起，滤净待用。

面粉倒在案板上，加酵面、温热茯苓水**500克**，调成发酵面团。

③将猪肉剁成茸，放入盆内，加酱油、姜末、盐、麻油、黄酒、葱花、胡椒粉、骨头汤等，搅拌成馅。

待面团发酵后，加碱水适量，揉匀碱液，然后搓成直径约**1寸**长的粗长条，按量揪成**20只**坯子，把坯压圆成面皮，放馅心，逐个制成包子生坯。

⑤将包子生坯上笼用武火蒸约**15分钟**即成。

功效：养心安神，健脾开胃，除湿化痰，利水消肿。

主治：脾胃虚弱，小便不利，痰饮咳逆，心悸失眠等症。

方义：茯苓是寄生在赤松或马尾松树上的多孔菌科植物茯苓的菌核。性味甘淡、平。功在利水渗湿，健脾和胃，宁心安神。临床上广泛应用于治疗小便不利，水肿胀满，痰饮咳嗽，脾虚少食，大便泄泻，心悸失眠和美尼尔氏综合征等病。

早在公元前三、四世纪我国就有采集茯苓的记载。如《诗经》中就有“采苓采苓，首阳之巅”一句。本草书上记载该品：“久服，安魂养神，不饥延年”。清代的宫廷保健中，茯苓更是倍受器重，以茯苓为主药的八珍糕，乾隆皇帝从40岁左右即开始服用，至80余岁时，尤常服之。慈禧太后也很喜欢用此糕。在慈禧太后经常服用的13个长寿、补益方中，共有64味中药，其中用得最多的是茯苓。

茯苓含有较多的茯苓酸、茯苓聚糖、茯苓多糖等成分。茯苓多糖不仅能增强人体免疫功能，提高机体的抗病能力，而且具有较强的抗癌作用。茯苓有缓慢而持久的利尿作用，由于茯苓本身含有钾和钠，所以虽有利尿，排泄钾、钠、氯的作用，却不致造成这些离子的大量损失，维持其动态平衡。

猪肉是补益食品，营养价值高，有滋阴补肌，润肠养胃的功效。调以五味佐料做成包子，不但味道鲜美，而且补益人体。

“茯苓包子”，既是保健佳肴，又有延年益寿的作用。

3. 枣柿饼

组成：柿饼30克 红枣30克 山萸肉10克 白面粉10克 植物油少许

制用：将柿饼去蒂，切成块。红枣洗净去核。红枣、柿饼、山萸肉放入盆内捣碎，拌匀，烘干，研成细粉。

将红枣等捣成的细粉放入盆内，加白面粉、清水适量调和，制成小饼。

③烧热锅，放少许植物油滑锅，将小饼放入锅内烙熟即成。

每日两次，作早、晚餐食用。

功效：健脾，滋阴，益肝。

主治：因肝阴不足，虚火上扰，脾受其制而引起的耳鸣，耳聋，烦躁，口干食少，倦怠乏力，动则气喘等症。

方义：红枣营养丰富，为人们常食的补品，以形大核小，味甜肉厚者为上品。大枣性味甘平，气味俱厚，因甘先入脾，又称为“脾之果”。主治脾胃虚弱，腹胀，便溏等症。又因红枣为脾经血分之药，有助脾、生血、益气之功，故可用于体虚、贫血、血小板减少以及浮肿等症。

柿饼，是柿子经去皮碾扁，日晒夜露至干的饼状食品。世人有“诸柿食之皆美而益人”的说法。柿饼性味甘平，功专通耳鼻之气，并且有健脾开胃，消痰止渴，治咽喉及口舌生疮，止肺与气管出血的功效。

山萸肉补肝肾，益阴血。用于腰膝酸痛，头晕目眩，耳鸣，虚汗不止，高血压等病症。

枣柿饼，不仅香甜可口，且具通窍和中，益肝补脾之

效。

4. 萝卜饼

组成：白萝卜 250克 面粉 250克 猪瘦肉 100克 姜、葱、食盐、菜油各适量

制用：猪肉剁碎（或用铰刀铰碎），萝卜切细丝炒至五成熟，与猪肉调和为馅。

将面粉加水适量，和成面团，揉好后，做成小面剂，擀成薄皮。

将萝卜肉馅包入面皮中，制为夹心小饼，放入铁锅内烙熟。

功效：消食健胃，行气化痰。

主治：消化不良，食欲不振，脘腹胀满，咳喘痰多。

方义：白萝卜，含有丰富的维生素、矿物质、钙、磷、铁以及淀粉酶等。有消食化痰，行气宽中，健脾开胃之效，民间称之为“土人参”。《新修本草》言其“消谷和中，去痰癖，肥健人”。《食疗本草》说它能“利五脏，轻身，令人白净肌细”。元代许有香更写有诗篇称赞萝卜：“熟食甘似芋，生荐脆如梨。老病消凝滞，奇功值品题。”

关于萝卜生食、熟食的作用，李时珍曾有过明确的记载，他说：“生食升气，熟食降气”。就是说，如果是上腹部（胃脘）因食入过量，或其它原因引起胀闷不舒，生吃些萝卜能消食健胃，帮助消化，“生则噫气”，打几个饱嗝，胃里就会松软畅快；如果是下腹部胀气，大便不畅，则应熟食，“熟则泄气”，即下气，化积滞。

白萝卜对咽痛喉痒，咳嗽痰稠也有一定的治疗效果。近

代名医张锡纯，用鲜槐树枝穿上鲜萝卜，在秋分那天挂在树上，百日后取下，去槐切片煮烂，拌上红糖，治劳嗽（即慢性咳嗽）疗效颇佳。难怪民间有：“萝卜上场，医者还乡”的谚语了。

“萝卜饼”是以人们喜食的烙饼代药，医食兼备，一举数得，可谓制方巧妙。

5. 炒黄面

组成：小麦面 500克

制用：将面粉放铁锅内炒至焦黄，每日晨起用滚开水调冲30克，空腹食之。亦可略放盐或糖调食。

功效：益气，固肠，止泄。

主治：胃肠不固而引起的泄泻，痢疾等症。

方义：小麦，是我国主要粮食作物之一。由于产地不一，小麦的性味也不尽相同，北方产者性温，食之不燥；南方产者性热，食之火大。中医认为：冬小麦秋种，冬长，春秀，夏实，是四时之气，为五谷之贵。早在《黄帝内经》中就称小麦为“心之谷”，善补心气。小麦米或面，有养肝血，益气力，补五脏，厚肠胃的作用。

将小麦面炒至焦黄，其性甘而温，具有健胃，固肠，止泄之功。《新修本草》记载：“小麦面止痢、平胃”。故凡慢性泄泻，虚性痢疾，气短乏力者，可作为辅助食疗之品。

6. 八珍糕

组成：党参60克 茯苓60克 白术60克 扁豆60克 莲子肉60克 苡仁60克 山药60克 芡实60克 粳米粉2.5 公

斤 糯米粉 2.5公斤 白糖 2.5公斤

制用：将党参、茯苓等共研成细粉，与米粉、白糖混合均匀，过筛后入模脱块成糕，蒸熟，置于烤箱内烘干，切成每块重 3 克的方形块状，即可食用。

功效：健脾养胃，益气和缓。

主治：脾胃虚弱，消化不良，食少腹胀，脾虚便溏等症。

方义：八珍糕系我国明代医家陈实功所创制的一种药用膳食方，原载于《外科正宗》一书中。方中党参、茯苓等八味药以及粳米粉、糯米粉，皆有健脾养胃，补肺益气，固肠止泻的作用。陈氏取其饥时可食用，病则可疗疾的特点，用来治疗小儿脾胃虚弱诸症。清代宫廷医学资料也记载：八珍糕方不寒不热，平和温补，扶养脾胃，糕香甜可口，颇少药气，对治疗老年体衰、脾虚、脏腑亏损屡有奇效。

清代光绪年间，慈禧太后患病，心情郁闷少食不饮，恶心呕吐，大便稀溏，乃至卧床不起。太医会诊为“脾胃虚弱，肝气不舒”。太医李德立根据《外科正宗》八珍糕的配方，略加斟酌变通，配制成糕，嘱其每日适量用沸水冲服，或当点心吃。慈禧用后便神爽食增，大便也不再稀溏了。此后，她为了祛病延年，长生不老，每日除山珍海味之外，常令御膳房为她制作八珍糕，经常服用，直至晚年，可谓喜食不厌。此后，八珍糕作为补益增寿的妙品，由宫内传至民间，三百多年来，誉满国内外。

【粥饭类】

7. 赤小豆粥

组成：赤小豆 30克 白米 15克 白糖适量

制用：将赤小豆、白米分别淘洗干净。先蒸赤小豆，至熟烂后再放白米作粥，最后加入适量的白糖。

功效：除湿热，消水肿，利小便。

主治：湿热蕴结引起的腹胀，浮肿，小便不利或脚气，疮痈肿毒等症。

方义：赤小豆，又称红小豆。每百克中含蛋白质 21.7 克，碳水化合物 60.7 克，钙 76 毫克，磷 386 毫克，铁 0.5 毫克等，此外，尚含有硫胺素、核黄素、菸酸等。具有清热利水，散血消肿之功。祖国医学认为，水肿、胀满、泄泻等症状，皆由湿气伤脾所致。赤小豆能健脾燥湿，能止泄、利小便、除胀满。唐代《食性本草》上曾有赤小豆“久食瘦人”的说法。这是由于它能排出体内多余水分的缘故。

白米，性味甘平，具有健脾养胃、固肠止泻的功效。我民间历来有用赤小豆加白米煮制成粥的习惯；古代医书中，对赤小豆粥也多有评述和记载。如《日用本草》上说：

“赤小豆粥消水肿。”《本草纲目》上说：“赤小豆粥利小便，消水肿脚气，辟邪疔”。实践证明，老年性肥胖症患者，常食赤小豆粥，可收到利水消肿，减肥健体功效。这

种粥色、香、味俱佳，颇受广大群众喜爱。

8 . 薯蓣粥

组成：生怀山药500克。

制用：将山药轧细过萝，将山药粉和凉开水调入锅内，置炉火上，以筷或勺不住地搅拌，待水烧沸后片刻即成粥。不拘时服用，若小儿服用，亦可加少许白糖。

功效：益肺补脾。

主治：肺阴不足，脾气虚弱而引起的劳热咳喘，大便溏软，小便不利等羸弱虚损之症。

方义：此方原载近代名医张锡纯的《医学衷中参西录》。方中主要成分山药，原名薯蓣。因唐代宗名豫而改叫“薯药”，后又因宋英宗名曙，再易其名称“山药”。它性味甘平，不寒不燥。据《神农本草经》上记载：山药可以补中，益气力，长肌肉，久服耳目聪明。《医学衷中参西录》中提到：“山药脾肾双补，在上能清，在下能固，利小便而止大便，其良药也。”且又为寻常服食之物，以它作粥，少加白糖调和，小儿必喜食之。历代医家皆盛赞它为“理虚之要药”，“滋补药中无上之品”，并提出宜“多服常服”。我国河南新乡地区所产的怀山药质量最佳，古代曾被当做贡品进奉天子，以它做粥效果最好。

张锡纯老先生几十年的临床经验中，应用薯蓣粥，可谓得心应手，灵活多变，用以辅助治疗年老体弱之人的疾患，他还根据病情，以薯蓣粥为基础，创造了“三宝粥”等多种粥方。

总之，薯蓣粥药食兼备，老幼咸宜，经常食用，大有裨

益。

9 . 松子粥

组成：松子仁20克 粳米60克

制用：将松子仁研碎，粳米淘洗干净，加水适量煮粥，热饮。

功效：补虚养液，润肺滑肠。

主治：体弱早衰，头晕目眩，肺燥咳嗽，咳血，便秘等。

方义：松子，是松科植物红松的种仁。被列入坚果一类，作为人们消闲的小食品，它早在唐宋时代就已经享有盛誉，人们称之为可延年益寿的“长生果”。

松子味香甘美，含有多量的脂肪油（约占74%）以及蛋白质、糖类、磷、铁、钙等，具有良好的滋补作用，尤其对老年人体质有益。在《随息居饮食谱》上有这样的记载：“海松子，甘平润燥，补气充肌，养液熄风，耐肌温胃，通肠辟浊，下气香身，最益老人，果中仙品。宜肴宜馅，服食所珍。”明代《本草经疏》上也说：“海松子，甘温助阳气而通经 味甘补血 血气足充 则五脏自润。……仙方服食 多饵此物，故能延年，轻身不老。”古书《神仙传》中记载：有个名叫赵瞿的人，得了很重的癩病，他怕传染家里人，就独自躲到深山老林之中。一天，忽然遇到了三位老者，个个声如洪钟、鹤发童颜。老者问明情况后，送给赵瞿松子和松柏脂各五升，并对他说：“此物不但能治你的病，而且可以使你长生不老。服至一半，病当痊愈，愈则去根。”赵瞿遵嘱服后，未及一半，果然病愈，自觉身体强健，终于重返故里与

与家人团聚。后又继续服食 2 年，面颜转少，肌肤光泽；行走如飞，传说活了二百多岁。故事虽然被赋予了神话色彩，但松子的抗老防衰、延年益寿的作用是人所共知的，不但与我国古代医籍中的有关记载相吻合，也验证了它的科学性。

将松子剥成仁，与粳米共煮为粥，则既具营养又适宜于老年人食用。早在明代李中梓的《士材三书》中就有“松子同米煮粥食，润心肺、和大肠”的记载。因此，中老年人经常吃松子粥，如早餐、晚餐中服食一些，能收到祛病强身、补虚养液、润肺滑肠的效果。应该注意的是：大便溏薄者不宜服用。

10. 养生六神粥

组成：芡实米（又名鸡头米）薏苡仁 粟米 白糯米
山药 莲子（去心）各等量

制用：先煮米类，然后将山药去皮切成丁和莲子一块放入锅内，再煮。吃时，不宜放糖和盐，也不宜佐以小菜。

功效：补益五脏，健身养体。

主治：老年体虚和久病体弱。

方义：此为世传良方。方中芡实米为睡莲科水生草本植物芡实的成熟种仁，性味甘、涩、平。含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、核黄素、维生素 C 等成分，具有补肾固精；健脾止泻，祛湿止带的功效。薏苡仁为禾本科植物薏苡的种仁，性味甘、淡、凉。具有健脾养胃，清热利湿的功效（此二物可在中药店购买）。山药，既是一味补益性中药，又是人们日常生活中的佳蔬。其性味甘平，入脾、肺、肾经。早在《神农本草经》中已被列为上品药材，因其具有

健脾、补肺、固肾的作用。能“补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身，不饥，延年”。山药补而不滞，不热不燥，是培训脾胃而性质平和的药物。莲子，有良好的补益功能。古人说它“禀清芳之气，得稼穡之味”，“清静济用，群美兼得。”它性味甘平，有养心，益肾，补脾，涩肠之功。清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中就提出：“莲实粉同米煮为粥饭，健脾益肾，颇著奇勋”。现代名医岳美中先生更是沿用“莲子粥治疗遗精与泄泻”至今。白糯米，其质柔粘，味甘性温。可以补脾养胃，益气止泻和清肺气。粟米，即今称之小米，性味甘咸微寒。能滋肾气，健脾胃，清虚热。李时珍说用它“煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。

此六味组成了一个平和的补益之方，没有任何副作用。凡久病和身体虚弱的人，因为服药过多，脾胃均已受药伤。药味多苦，脾胃喜甘，虽服补药，不易被吸收。改用饮食补益，没有服药之苦，而有药用之实，所以效果极为显著。

11. 冬瓜粥

组成：新鲜的连皮冬瓜 100克 粳米适量

制用：将冬瓜洗净，切成小块；粳米淘洗干净，一并煮为稀粥，随时服用。

功效：利小便，消水肿，清热毒，止烦渴。

主治：水肿胀满，小便不利，脚气浮肿，暑热烦闷，口干而渴，肺热咳嗽，痰多而喘以及肥胖症等。

方义：冬瓜是夏季里人们经常食用的蔬菜之一，它籽儿多，个儿大，且子、皮、肉、瓢皆可入药。

每公斤的冬瓜中含蛋白质 3克，糖 16克，维生素 C122

毫克。用它炒菜、煮汤，清淡爽口，荤素咸宜。清代袁枚在《随园食单》中说它“以柔配柔，以清配清……甚佳。”但是冬瓜的味较清淡，所以适宜与味重的物料相配。袁枚提出应“重用鸡汁、蘑菇汁。”佐以冬瓜，味极鲜美。

冬瓜有其十分可贵的医用价值。我国古代医家认为它有抗衰老作用。《神农本草经》中记载食冬瓜，可“令人悦泽好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”现代医家认为：冬瓜的水分多，含糖量低，能利水消肿，可去掉过剩堆积的体内脂肪，对动脉硬化、冠心病、糖尿病、高血压及肥胖病患者，均有良好的辅助治疗作用。冬瓜的含钠量较低，是肾脏病、浮肿病患者的理想瓜蔬。冬瓜亦有开胃作用，以其作肴下饭，可促进食欲。它还能清除暑热，冬瓜汤在夏季可称是物美价廉的清凉饮料。如果将鲜冬瓜捣烂绞汁，多量饮服，可救治中暑的病人，且具解酒醉之效。冬瓜的皮在中医临床上也常被用来通利小便，排出水湿，因其具有明显的消除肿胀的疗效。有人曾做过试验：对非肾性水肿患者，单独煎服冬瓜皮30克，并让其饮水1000毫升，结果发现患者服后两小时内，排出的小便数量有明显的增加，由此可见冬瓜皮利尿作用之明显。而冬瓜真可谓“全身是宝”了。

“冬瓜粥”一方初见于清代黄云鹄的《粥谱》一书。他指出此粥利水消肿，“散热、宜胃、益脾”，可见我们的先人早已认识它的药用价值。这种粥制作简便，用料不多，是老年人的理想保健食品。

12. 荷叶粥

组成 鲜荷叶 1 张（以叶大、色绿、无斑点者为佳）

粳米 60克 白砂糖适量

制用：先将荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米煮粥。也可先将粳米淘洗干净加水煮粥，待粥八成熟时，放入洗净的荷叶，粥熟时，去掉荷叶，放入适量的白砂糖服食。

功效：清暑利湿，升发清阳，止血。

主治：夏天感受暑热，头昏脑胀，胸闷烦渴，小便短赤，暑湿泻泄，吐血、衄血等。

方义：本方出自《饮食治疗指南》一书。书中介绍：“荷叶粥升清、消暑、化热、宽中、散瘀，主治暑热、水肿、瘀血症。”

祖国医学认为，荷叶性平味苦涩、入心、肝、脾经，是一味极好的清热解暑剂。每多用于感受暑热，头昏头疼，口干而渴，小便灼热以及暑湿泻泄等症。

据近代研究发现，荷叶的有效成分是荷叶碱、莲碱、荷叶甙等。荷叶的浸剂和煎剂在动物实验中能直接扩张血管，起到中度的降低血压的作用以及减肥的功效。南京中医学院名老中医邹云翔教授在介绍临床经验，谈到运用荷叶的时候说：“高血压、心脏病病人，若血脂过高体质丰腴肥胖，体重85~90公斤左右的，来我处就诊时，我经常于方剂中加用荷叶10克，冬令可用干的。服数十剂后，体重可减轻5公斤，血脂有高达600毫克以上的，也能逐渐恢复正常。在夏令，可用鲜荷叶煮粥食之，或用鲜荷代茶，皆有效。”所提及的荷叶粥，是炎热的夏季里，清热解暑的佳品。这种粥颜色碧绿气味清香，易为人们所接受。我国南方和北方，民间多有吃荷叶粥的习惯。早年北京前门外，就有一片小店铺，早餐专卖“荷叶粥”，颇受顾客的青睐，可见荷叶粥的食疗作

用，早就为大众所了解。

荷叶粥制作简便，用料成本低廉，凡高血压病、高血脂症患者皆宜多服食，肥胖症患者亦不妨一试。

13. 神仙粥

组成：生姜 3~5克 连须葱白 5~7茎 糯米 30~60克 米醋 10~15毫升

制用：先将糯米淘洗干净，与生姜放入砂锅内一起煮，烧开后再加进葱白，待粥将成时，放入米醋，稍煮片刻后，趁热食用。

功效：发散风寒。

主治：风寒感冒，恶寒重，发热轻，头痛，周身酸痛，鼻塞流涕，喷嚏咳嗽；以及胃寒呕恶，不思饮食等症。

方义：本方原载于《食物疗病常识》一书中，此书是北京中医研究院广安门医院名老中医沈仲圭所著。1937年，沈老在编写该书时，曾较详细地作过介绍：“神仙粥专治感冒风寒，暑湿头痛，并四时疫气流行等症，初得病三日，服之即解。糯米半合，河水两碗，生姜五、六片，于砂锅内煮一、二沸，次入带须大葱五、七个，煮至半熟，再加米醋小半杯，入内和匀，乘热呷粥，或但（只）饮汤，即于无风处睡，以出汗为度”。多年来，沈老对临床上使用神仙粥方治疗感冒，深有体会。他说：“此方以糯米补养为主；葱白、生姜发散为辅；又以酸醋敛之，屡用屡效，非寻常发表剂可比。”这里需要指出的是醋的解毒作用。米醋，不仅是人们生活中常用的调味品，而且有较强的抑菌和杀菌作用。实践证明，在房间里用醋薰蒸，可进行空气消毒，预防

流感、流脑等上呼吸道感染病。另据调查，酿醋工人得呼吸道感染病的很少。这都是因为，米醋对肺炎双球菌、卡他球菌、白色葡萄球菌等能先抑制其生长，而后杀灭的缘故。

在制用本方时还应注意：

本方适用于风寒感冒，如属风热感冒则不适宜。

神仙粥要趁热服食，服用后盖被静卧休息，至微微汗出，避免再受风寒。

③在煮制粥时，米醋一定要后放，且不宜久盖。

14. 羊肉粥

组成：羊肉 500克 粳米 60克 精盐少许 葱白 2 茎
生姜 4片

制用：将羊肉洗净，切成肉丁，粳米淘洗干净，加水适量，放葱茎、姜片，煮制成粥，趁热服食。

功效：益气血，补虚损，暖脾胃。

主治：阳气不足，气血亏损，体弱羸瘦，畏寒怕冷，中虚及胃，腰膝酸软等。

方义：本方出自元朝御膳医呼思慧的《饮膳正要》一书。本书记载：“壮胃健脾，羊肉三斤、切，梁米三升，同煮，下五味，作粥食。”“羊肉粥治骨蒸久冷”等。中医认为：羊肉味甘性温，能助元阳，补精血，益虚劳，是一种良好的滋补强壮食品。南北朝时的药物学家陶弘景曾经指出：“羊有三、四种，入药以青色羖羊为胜，次则乌羊。”羖羊，即雄性山羊。大医学家李东垣也说：“羊肉，甘热，能补血之虚，有形之物也，能补有形肌肉之气。”羊肉含优质

完全蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁以及维生素 B、A 等。难怪有人把羊肉的补益作用与人参相提并论。如说：“人参，羊肉之属。人参补气，羊肉补形。”北京中医研究院的著名老中医沈中圭先生，早年在上海，见民间小食店中有羊肉粥出售。他食后，深有体会地说：“羊肉粥价廉而味美，此为平民冬日之食补妙品，体弱之人，日进一碗，不稍间断，开胃健力，得益匪浅。”

除了用羊肉煮粥之外，也可以用羊骨汤煮粥。取新鲜的羊骨，洗净槌碎，加水煎汤。然后以汤代水，同米煮粥，待粥将熟时，加入细盐、生姜、葱白稍煮二、三沸，即可食用。羊骨有益肾气、壮筋骨的作用。它含有大量的磷酸钙、少量的碳酸钙以及磷、钠、钾、铁、氟、氯、骨胶原、骨类粘蛋白等，故能益肝肾，强筋骨，固牙齿，健脑补血。祖国医学认为：“肾主骨”“骨生髓”。我国古医籍中，记载用羊骨煮粥服食的效方，就有十多个。所以经常吃些用羊肉或羊骨煮成的粥，不仅能起到补肾健骨的作用，而且对于肾脏虚冷，体质衰弱，自觉疲惫乏力，腰膝酸软等症，都有着较好的疗效。

值得提出的是：有人怕羊肉有膻味，可以先将羊肉与萝卜同煮一下，去掉萝卜和水，再放粳米煮作粥食，膻味就消除了。另外，由于羊肉的性味甘热，历来被用作补阳佳品，故本方适宜秋冬季节，温热服食。如果有痰火湿热实邪，热病以及及时疫病初愈者，均不宜食。

15. 牛奶大米饭

组成：牛奶 500 克 粳米 500 克