

主
编 郭霞珍

JINGDIAN
ZHOUTANG
BAOJIANFANG
XUANCUI

经典

粥
汤
保健方选粹



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

经典粥汤保健方选粹

JINGDIAN ZHOUTANG BAOJIANFANG XUANCUI

主 编 郭霞珍

编 委 (以姓氏笔画为序)

王亚兵 王光凯 邱新萍

郭霞珍 常立果 梁亚奇

唐雨桐 魏秦生



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

经典粥汤保健方选粹/郭霞珍主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5091-0580-1

I. 经... II. 郭... III. ①保健—粥—食谱②保健—汤菜—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105225 号

策划编辑:成博 文字编辑:杨莹 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:9.5 字数:198千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

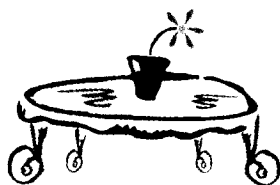
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书是作者通过多年的潜心研究,在传统医学的基础上,收集了大量的食疗养生经典名方,并结合自己临床实践经验编汇而成。内容包括补益粥汤,祛病粥汤,保健粥汤,常用养生中药。补益粥汤分别介绍了五脏虚损及气、血、阴、阳虚弱时可选用的粥汤方;祛病粥汤介绍了患常见病时可服用的粥汤方。这些保健粥汤方中有方剂的组成及功效,也有制作与服用的具体方法,还交待了宜忌事项,本书内容简洁、通俗易懂,可操作性强,可供医务人员,中医药保健爱好者及家庭养生保健使用和参考。

责任编辑 成 博



前 言

中医学自古就有“药食同源、医养同理”的说法，许多中药既是药物，能在临床上起到一定的治疗作用；同时也是保健养生的佳品，可以直接食用，或用于佐餐。一些常见的食物也有着一定的医疗作用，依照中医理论指导服用，能起到养生祛病的效果。

中医学有“未病先防”的养生理念，因此，将中药置于日常生活的饮品和食物之中食用，千百年来一直为人们所乐于接受和喜爱的，并且形成了品种不同、配方众多的药膳、药饮养生方法。

随着人们医疗观念的转变，最具“绿色”保健作用的天然饮食——中医药膳，对于人们延年益寿、追求高质量的生活起着重要的作用，因而亦备受人们的青睐。我们整理了中医药传统食疗养生方法中经典的药茶方、茶酒方、粥汤方，这些配方大都是经过了很长时间和许多人实践验证有效的，具有疗效确切、流传广泛的特点；同时也是取材容易、制作简便、口感良好的养生配方。

丛书有三个分册——《经典茶饮保健方选粹》、《经典药酒保健方选粹》、《经典粥汤保健方选粹》，您可以根据自己的喜好和需要，选择使用。

本书如有疏漏和不足之处，恳请同仁及广大读者指正。

编者 谨 识

目 录

补 益 粥 汤

- | | |
|--------------------|------------------|
| 一、养心粥汤..... 2 | 竹叶生地粥 8 |
| 1. 心气虚与心阳虚 3 | 地黄枣仁粥 9 |
| 灵芝粥 3 | 导赤清心粥 9 |
| 人参肉桂粥 3 | 4. 心血瘀阻 10 |
| 桂枝莲子粥 4 | 柏子仁粥..... 10 |
| 葱白粥 4 | 薤白粥..... 10 |
| 龙牡莲子汤 4 | 百合柏子仁汤..... 11 |
| 桂参粥 5 | 玄参龙眼粥..... 11 |
| 2. 心血虚与心阴虚 5 | 豆豉薤白粥..... 11 |
| 合欢粥 6 | 5. 心脾两虚 12 |
| 酸枣仁粥 6 | 银耳莲子汤..... 12 |
| 大枣乌梅汤 6 | 山药龙眼粥..... 12 |
| 龙眼柏子仁汤 7 | 参归猪心汤..... 13 |
| 龙眼萝卜粥 7 | 人参莲子汤..... 13 |
| 参麦养心粥 7 | 人参百合粥..... 14 |
| 3. 心火亢盛与心火 | 龙眼茯苓粥..... 14 |
| 上炎 8 | 龙眼莲子粥..... 14 |
| 竹叶粥 8 | 6. 心肾不交 15 |



远志粥·····	15	玉竹麦枣粥·····	25
莲子百合粥·····	16	参地猪肝汤·····	26
百合鸡蛋汤·····	16	夏枯草煲猪肉·····	26
甘草大枣大麦汤·····	16	山萸龟肉汤·····	26
大枣葱白饮·····	17	桅子大米粥·····	27
远志莲子粥·····	17	4. 寒滞肝脉·····	27
夜交藤粥·····	17	黄芪枸杞汤·····	27
合欢花粥·····	18	肉桂鸡肝汤·····	28
龙眼肉粥·····	18	肉桂山楂粥·····	28
龟肉百合汤·····	18	5. 肝胃不和·····	29
龙眼猪心汤·····	19	木香粥·····	29
百合鸡子黄汤·····	19	大麦芽汤·····	29
二、益肝粥汤·····	19	三、健脾粥汤·····	30
1. 肝血不足·····	20	1. 脾胃气虚·····	30
枸杞子粥·····	20	陈茶叶粥·····	30
何首乌粥·····	21	神曲粥·····	31
枣仁山萸粥·····	21	枳实粥·····	31
酸枣柏子粥·····	21	鸡内金粥·····	31
桑椹苡蓉汤·····	22	二芽粥·····	32
兔肝枸杞汤·····	22	栗子粥·····	32
2. 肝气郁结·····	23	南瓜粥·····	32
党参柴胡粥·····	23	白萝卜粥·····	33
健胃粥·····	24	山楂粥·····	33
3. 肝火上炎·····	24	槟榔猪肚粥·····	33
决明子粥·····	24	白术冰糖汁·····	34
菊花决明子粥·····	25	萝卜葱白饮·····	34
茵陈粥·····	25	人参粥·····	35

大枣党参粥·····	35	4. 寒湿困脾 ·····	45
山药莲子汤·····	35	陈皮粥·····	45
大枣糯米粥·····	36	豆蔻粥·····	46
黄精党参鸡汤·····	36	槟榔粥·····	46
茯苓芡米粥·····	36	白扁豆粥·····	46
洋参健身粥·····	37	茯苓粥·····	47
健脾栗子汤·····	37	苍术粥·····	47
2. 脾阳虚 ·····	38	胡萝卜粥·····	48
吴茱萸粥·····	38	人参茯苓粥·····	48
小茴香粥·····	38	白茯苓粥·····	48
荜茇粥·····	39	薏苡仁粥·····	49
肉桂粥·····	39	姜汁砂仁粥·····	49
干姜粥·····	39	良附粥·····	49
二姜粥·····	40	藿香粥·····	50
刺五加粥·····	40	山药扁豆汤·····	50
黄芪牛肉粥·····	41	苡仁橘皮汤·····	50
参杞五味饮·····	41	茯苓大枣洋参粥·····	51
羊肉苹果汤·····	41	黄芪白术粥·····	51
栗子猪肾粥·····	42	5. 肝脾不调 ·····	52
3. 脾阴虚 ·····	42	绿萼梅粥·····	52
石榴汁粥·····	42	姜附菱角粥·····	52
黄精粥·····	43	胡萝卜汤·····	53
猕猴桃粥·····	43	四、补肺粥汤 ·····	53
玉竹养心粥·····	43	1. 肺气虚 ·····	53
莲参粥·····	44	乌梅粥·····	54
枣仁小米粥·····	44	洋参补虚粥·····	54
苡仁麦冬粥·····	44	人参山药粥·····	54



2. 肺阴虚	55	菟丝子粥	66
地骨皮粥	55	鹿角胶粥	66
花生仁粥	56	雀蛋羊肉汤	67
麦冬粥	56	牛鞭枸杞汤	67
洋参银耳羹	56	羊睾汤	67
天冬茯苓汤	57	2. 肾阴虚	68
沙参粥	57	枸杞麦冬粥	68
贝母粥	58	麻仁桑椹粥	68
梨汁粥	58	山药乌鸡粥	69
瓜蒌粥	58	甲鱼滋肾汤	69
荸荠粥	59	3. 肾气不固	70
杏仁粥	59	杜仲粥	70
天冬萝卜汤	59	续断粥	71
雪梨粥	60	二地山萸粥	71
麦冬玫瑰粥	60	虫草甲鱼汤	71
五、强肾粥汤	61	羊肉海参汤	72
1. 肾阳虚	61	五子衍宗粥	72
韭菜粥	62	双鞭汤	73
鹿角胶干姜粥	62	雄鸡粥	73
羊骨粥	62	神仙粥	73
苁蓉羊肉粥	63	黄芪猪肾汤	74
羊肾粥	63	4. 肾精不足	74
狗肉粥	64	胡桃仁粥	75
海马粥	64	羊脊骨粥	75
益智仁粥	65	补骨脂粥	75
补肾温阳粥	65	脊肉粥	76
附子粥	65	龟鹤延年汤	76

山药甲鱼汤·····	76	大枣龙眼粥·····	88
泥鳅大枣汤·····	77	阿胶粥·····	89
蚕蛹粥·····	77	龙眼肉粥·····	89
银耳鹿角汤·····	78	桑椹粥·····	90
虾米羊肉粥·····	78	熟地黄粥·····	90
枸杞狗肉汤·····	78	当归猪骨汤·····	91
六、补气粥汤·····	79	羊肝粥·····	91
糯米粥·····	80	三七粥·····	92
山药粥·····	80	大枣粥·····	92
黄芪粥·····	81	党参猪手汤·····	92
牛奶粥·····	81	葡萄粥·····	93
白术粥·····	82	大枣黄芪汤·····	93
荔枝粥·····	82	黄芪阿胶粥·····	94
燕窝粥·····	82	当归枸杞汤·····	94
五味补气粥·····	83	龙眼鸡蛋汤·····	94
党参鹌鹑汤·····	83	黄精瘦肉粥·····	95
黄芪人参粥·····	84	龙眼枣仁汤·····	95
冬虫夏草粥·····	84	黄芪羊肉粥·····	96
西洋参龙眼羹·····	85	参药兔肉汤·····	96
黄芪泥鳅汤·····	85	羊龟汤·····	96
党参猪肾汤·····	85	栗子龙眼粥·····	97
罗汉乌鸡汤·····	86	阿胶鸡蛋汤·····	97
黄芪牛肉汤·····	86	当归母鸡汤·····	98
归参猪肉汤·····	87	黄芪兔肉汤·····	98
十全大补羊肉汤·····	87	桑寄生母鸡汤·····	99
洋参正气粥·····	87	首乌丹参汁·····	99
七、养血粥汤·····	88	大枣黑豆汤·····	99



大枣猪蹄汤	100	山茱萸粥	110
花生枣饮	100	女贞子粥	111
大枣赤豆粥	100	生地黄粥	111
生姜羊肉汤	101	银耳炖燕窝	111
大枣海参汤	101	芦根粥	112
藕节大枣汤	102	天花粉粥	112
大麦大枣汤	102	参麦饮	112
藕节汤	102	百合洋参汤	113
早莲茅根粥	103	淡菜粥	113
枸杞鸽蛋汤	103	苹果猪肉汤	113
芪枣羊骨粥	104	沙参百合鸭汤	114
三七炖鸡汤	104	百合猪肺汤	114
黄芪鸡汁粥	104	山药蛋黄粥	115
鸡血藤牛筋汤	105	西洋参粥	115
当归猪胫骨粥	105	虫草炖甲鱼	116
当归羊肉汤	106	黄精乌鸡汤	116
黑木耳大枣粥	106	玉竹鸽肉汤	117
米酒猪肝汤	106	乌梅参枣汤	117
滋补气血汤	107	枸杞乌鸡汤	117
八、养阴粥汤	107	蛤蚧百合汤	118
百合粥	108	枸杞天冬汤	118
石斛粥	108	枸杞鹿胶汤	119
甘蔗汁粥	108	龙眼黄精汤	119
玉竹粥	109	僵蚕地黄粥	120
天冬粥	109	九、温阳粥汤	120
浮小麦粥	109	大蒜粥	120
冰糖银耳羹	110	菟丝狗肉汤	121

复元汤	121	双鞭羊肉汤	127
苡蓉鸡肉汤	122	枸杞乳鸽汤	128
韭菜汁	122	巴戟苡蓉汤	128
黄狗肾汤	122	山药羊肉粥	129
参芪鹿肉汤	123	十、益寿药膳	129
虫草炖鸭	123	枸杞子炖银耳	129
归杞牛鞭汤	124	人参蛋汤	130
锁阳壮阳粥	124	党参梗米粥	130
鸡肝菟丝子汤	125	核桃花生粥	130
阳起石羊肾粥	125	八宝粥	131
菟丝鸡肝粥	126	生地鸡蛋汤	131
羊肉附子汤	126	龙眼煮桑椹	132
羊肾鞭汤	127	猪皮大枣羹	132

祛 病 粥 汤

一、便秘	133	二、感冒	137
郁李仁粥	133	石膏粥	137
黑芝麻粥	133	薄荷粥	138
火麻仁粥	134	豆豉粥	138
香蕉粥	134	生姜葱白粥	138
锁阳粥	134	金银花粥	139
丝瓜粥	135	荆芥粥	139
蜂蜜粥	135	黄豆芡苡汤	139
大黄粥	136	防风粥	140
松子仁粥	136	桂枝粥	140
芝麻鲜奶粥	136	生姜粥	141
首乌老鸡汤	137	葛根粥	141



粥汤保健方选粹

葱豉粥	141	四、消炎	151
柴胡粥	142	蒲公英粥	151
香菜葱白粥	142	齿莧粥	152
菊花粥	142	黄花菜粥	152
桑叶粥	143	豆腐石膏汤	152
香薷粥	143	薏米香蕉粥	153
香薷扁豆饮	144	橄榄萝卜汤	153
紫苏叶粥	144	鱼腥草粥	153
羌活粥	144	梔子粥	154
香菜黄豆汤	145	荷叶冬瓜汤	154
百合绿豆粥	145	五、高血压、冠心病	155
葛根豆豉粥	145	天麻粥	155
萝卜丝瓜汤	146	灵芝丹参粥	156
三、消暑	146	人参三七粥	156
清暑生津汤	146	玉米须蚌肉汤	156
清热西瓜汤	147	龙眼黑豆枣汤	157
冬瓜薏仁汤	147	香椿豆腐汤	157
洋参麦冬粥	147	大枣芹菜汤	158
蔷薇花粥	148	茺蔚子粥	158
大枣绿豆汤	148	天麻白术粥	159
荷叶冬瓜粥	149	杏仁苡仁粥	159
丝瓜粥	149	桑叶荷叶粥	159
绿豆稀粥	149	天麻钩藤粥	160
苦瓜粥	150	花生壳粥	160
芹菜粥	150	丹参山楂粥	160
西瓜汁粥	150	槐米粥	161
绿豆蜂蜜饮	151	车前子粥	161

六、糖尿病.....	161	车前草粥	171
西瓜子粥	162	泽泻粥	171
地骨皮粥	162	通草粥	172
天花粉粥	163	鲤鱼冬瓜汤	172
川贝鸭梨粥	163	鲫鱼小米粥	172
山药猪胰汤	163	泥鳅汤	173
黄精猪胰汤	164	鲫鱼小豆汤	173
七、高脂血症.....	164	赤豆茅根汤	173
山楂黄精粥	164	蚕豆葫芦汤	174
荷叶粥	165	青鸭羹	174
杞子萝卜粥	165	鲫鱼灯心草粥	174
天麻猪肉汤	165	黑豆甘草汤	175
黄瓜山楂饮	166	浮萍黑豆粥	175
冬瓜蜂蜜饮	166	葫芦壳粥	175
南瓜山楂汤	166	白果芡实粥	176
绿豆葛根粥	167	鲤鱼洋参汤	176
西瓜芦根饮	167	十一、痔疮.....	177
八、头痛.....	168	凌霄槐花糯米粥	177
白芷粥	168	山茶花糯米粥	177
细辛粥	168	槐花粥	177
天麻乳鸽汤	169	十二、咳.....	178
九、呃逆.....	169	川贝雪梨羹	178
丁香粥	169	绿豆枇杷粥	179
藿香粥	170	莱菔子粥	179
十、水肿.....	170	十三、喘.....	179
赤小豆粥	170	沙参莲子粥	180
冬瓜粥	171	百合乌鸡汤	180



枇杷叶粥	181	洋参百合鸭汤	192
杏仁橘皮粥	181	麦冬清肺粥	192
枸杞木耳粥	181	补肺阿胶粥	192
三七枇杷粥	182	洋参益气粥	193
白及蜜粥	182	豆豉荆芥粥	193
萝卜紫菜汤	182	百部蜂蜜饮	194
灵芝乌鸡汤	183	白菜粥	194
百合粉糊	183	白及黄芩粥	194
虫草炖鸡	184	生姜苏子汤	195
川贝鸭梨粥	184	百合杏仁粥	195
干姜扁豆粥	184	刀豆甘蜜饮	195
附子干姜粥	185	豆腐萝卜汁	196
橄榄粥	185	十四、汗症	196
麻杏粥	186	浮小麦三黄汤	196
枇杷菊花粥	186	黄芪乌鸡汤	197
梨皮沙参粥	187	黄芪龙眼粥	197
红参胡桃粥	187	莼肉小麦粥	197
山萸山药粥	187	复方小麦饮	198
麻黄白果粥	188	参芪猪心汤	198
银花薏仁粥	188	十五、胃痛	199
莲藕百合粥	189	胡椒粥	199
生姜茯苓粥	189	人参白术粥	199
洋参补肺汤	190	胡椒葱枣汤	200
虫草洋参粥	190	槟榔椰奶汤	200
莲子山萸粥	190	荔枝大枣粥	200
杏仁胡桃粥	191	猪肚大米粥	201
蛤蚧粥	191	生姜川椒糊	201

干姜大米粥	201	鹿茸乌鸡汤	212
煨姜附子粥	202	海马乌鸡汤	212
石斛玉竹粥	202	阳起石羊肾粥	213
羊肉秫米粥	202	海马熟地汤	213
良姜陈皮粥	203	鹿茸羊睾汤	214
白术猪肚粥	203	巴戟狗鞭汤	214
狗肉豆豉粥	204	仙鹿核桃汤	214
生姜蜜汁	204	壮阳狗肉汤	215
猪肚姜桂汤	204	牛鞭壮阳汤	215
枣姜汤	205	双桂粥	216
羊肉萝卜汤	205	山药芡实粥	216
十六、遗尿	206	牛肾粥	216
黑豆炖狗肉	206	大蒜韭菜粥	217
补骨脂羊腩汤	206	葱虾汤	217
桑螵蛸山萸粥	207	乳鸽汤	218
附子狗肉汤	207	十八、遗精	218
山药猪腩汤	207	菟丝甲鱼汤	218
仙茅猪肉汤	208	羊鞭狗肾汤	219
苡仁膀胱汤	208	莲子芡实汤	219
十七、阳痿	209	石榴皮粥	219
韭子虫草粥	209	金樱子粥	220
韭菜虾米粥	209	肉桂地黄粥	220
鹿茸粥	210	狗脊金樱子粥	221
双鞭壮阳汤	210	芡实茯苓粥	221
鹿角胶洋参粥	211	核桃芡实粥	221
巴戟羊肉粥	211	龙骨粥	222
海马桃仁汤	211	益智芡实粥	222



加味山药粥	222	姜附艾叶粥	231
牡蛎散粥	223	益母黑豆汤	231
加味金樱子粥	223	花椒姜糖水	231
益智缩泉汤	223	母鸡陈艾汤	232
桑螵蛸芡实汤	224	木耳大枣汤	232
益智狗肉汤	224	益母草汤	232
山药锁阳汤	225	香附桃仁粥	233
核桃猪肚汤	225	当归乌骨鸡	233
十九、利尿	225	芪参归姜汤	234
三汁饮	226	玫瑰龙眼粥	234
公英健胃粥	226	洋参乌鸡汤	234
瞿麦滑石粥	226	肉桂粳米粥	235
银花蒲公英粥	227	核桃莲子粥	235
六一散粥	227	玫瑰藕粉糊	236
小茴香汤	227	乌鸡归芪汤	236
二十、驱虫	228	二十二、缺乳	237
使君子粥	228	鲫鱼汤	237
醋汁马齿苋汤	228	花生炖猪蹄	237
雷丸槟榔粥	229	二十三、妊娠恶阻	237
二十一、调经	229	芦根冰糖饮	238
桃仁粥	229	二十四、带下病	238
益母草粥	230	鸡冠白果粥	238
当归粥	230	乌贼骨炖鸡	239
丹参粥	230		

保 健 粥 汤

一、轻体瘦身	240	竹荪莲子汤	240
--------------	-----	-------------	-----