

中华名医养生宝典

SHILIAOZHOU SHAN
CUBAIBING

食疗粥膳

祛
百
病

深入探索中医养生的奥秘
轻松掌握祛病延年的智慧

高景华 / 编著

融中药成分于普通粥膳 防病治病的明智之选

随着饮食文化的不断发展，粥的种类也在不断地增加，里面添加了许多蔬菜、水果、肉类及中药成分，使其具有了养生保健、防病治病的功能，成为人们常说的粥膳。本书根据不同季节、不同人群、不同体质及各种常见疾病分类介绍了各种粥膳。内容丰富，实用性强，是一本祛病延年的必备书籍。

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

中华名医养生宝典

SHILIAOZHOSHAN
QUBAIBING

食疗粥膳

祛
百
病

深入探索中医养生的奥秘
轻松掌握祛病延年的智慧

高景华 / 编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗粥膳祛百病/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5435 - 9

I. ①食… II. ①高… III. ①食物疗法—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 112655 号

食疗粥膳祛百病

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 21.75

字数 300 千字

版次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5435 - 9

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



前言

FOREWORD

粥在我国已经经历了几千年的发展历史。

粥在古代被称为“糜”，粥在四千年前主要作为食用，关于粥的文字，最早见于《周书》：黄帝始烹谷为粥。两千多年前始做药用，《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景在《伤寒论》写到：桂枝汤，服已须臾，啖热稀粥一升余，以助药力。到了唐朝，粥的功能更是将“食用”与“药用”完美融合，进入到养生层次。

随着社会的发展，人们的物质生活逐渐好转，饮食生活不断丰富，粥的做法也不断发展，种类不断增加，风味、口感都有了创新性的改变。不仅作为一种食物，更多的是添加了许多蔬菜、水果、肉类及中药成分，使其具有了养生保健，防病治病的功能，成为人们常说的粥膳。粥膳也因其制作简单，食用方便，易被吸收，无副作用的特点被人们作为养生健体防病治病的首选。

运用粥膳进行食疗的同时，要分清自己是何体质，注意各种食物及中药材之间的搭配，此外，还要注意季节与气候的不同。由此可见，粥膳食疗是一门很大的学问。

《食疗粥膳祛百病》就是一本普及粥膳养生的读物，首先将制作粥膳的知识一一讲解，让人们了解制作粥膳的原料及注意事项。再根据不同季节、不同人群、不同体质及各种常见疾病分类介绍各种粥膳。本书条理清晰，内容丰富，实用性强，是居家养生的必备书籍。相信热爱生活的你一定不会错过！

编者





第一章 粥膳知识必备

Chapter 1



第一节 粥膳的历史与功效 /001

第二节 粥膳的主角——五谷杂粮 /002

大米	/002	薏米	/003	红豆	/004
糯米	/002	高粱	/003	黄豆	/004
小米	/002	燕麦	/003	黑豆	/004
黑米	/003	玉米	/004	绿豆	/005

第三节 粥膳中常用到的中药材 /005

人参	/005	熟地黄	/006	神曲	/008
党参	/005	阿胶	/007	山楂	/008
黄芪	/005	何首乌	/007	酸枣仁	/008
白术	/006	枸杞子	/007	陈皮	/008
山药	/006	百合	/007	荷叶	/008
甘草	/006	山茱萸	/007	益母草	/008
当归	/006				

第四节 煲粥学问大 /009

好粥搭配好器具	/009	煮粥的正确顺序	/010
煮粥用水有讲究	/009	煮好粥的几个小窍门	/011
掌握火候最关键	/009		





第五节 粥膳养生的注意事项

/012

注意喝粥的正确时间	/012	胡椒粉可去腥味	/013
五谷杂粮粥不宜过量食用	/013	胃肠病患者忌食稀粥	/013
不宜食用太烫的粥	/013	孕妇不宜食用薏米粥	/014
不宜食生鱼粥	/013		

第二章 粥膳与季节调理

Chapter 2

第一节 春季养生粥膳

/015

猪肝绿豆粥	/016	桂皮鸡肝粥	/018	玫瑰花糯米粥	/020
苋菜香米粥	/016	豌豆牛奶粥	/018	决明子粥	/020
香菇鲜笋粥	/017	香菇鸡粥	/019	紫苏粥	/020
红枣薏米粥	/017	豆腐肉汤粥	/019	芥菜粳米粥	/021
韭菜粥	/017	百合花粥	/019	淡菜鸡蛋粥	/021
山药红枣小米粥	/018				

第二节 夏季养生粥膳

/021

海带紫菜粥	/022	荷叶冬瓜粥	/024	香芒枸杞粥	/026
绿茶红薯粥	/023	绿豆百合解暑粥	/025	荷叶扁豆薏米粥	/027
绿豆粥	/023	杏仁川贝百合粥	/025	板栗桂圆粥	/027
苦瓜丝粥	/023	香蕉糯米粥	/026	丝瓜虾米粥	/027
红枣桂圆粥	/024	百合雪梨粥	/026	山药蜂蜜粥	/028
咸鱼黄豆粥	/024				





第三节 秋季养生粥膳 /028

芝麻板栗粥 /029	山药杂粮粥 /031	甘蔗枸杞粥 /033
山楂红枣莲子粥 /030	腐皮白果粥 /032	糯枣羊肉温胃粥 /034
丝瓜豆粥 /030	豆腐虾仁芹菜粥 /032	什锦珍果粥 /034
桑葚粥 /030	鸡蛋糯米粥 /033	木耳粥 /034
黄豆桂圆粥 /031	鲫鱼香菇粥 /033	百合莲子雪梨粥 /035
杞莲宁神粥 /031		

第四节 冬季养生粥膳 /035

牛肉山药粥 /036	花生肉末粥 /038	龙眼莲枣粥 /040
桃仁红枣粥 /036	乌鸡肉粥 /039	高良姜粥 /040
萝卜山楂粥 /037	红枣阿胶粥 /039	菠菜蛋粥 /041
糙米芝麻粥 /037	牛肉胡萝卜鸡蛋粥 /039	腊八粥 /041
虾米粳米粥 /038	香蕉葡萄糯米粥 /040	皮蛋瘦肉粥 /041
胡桃姜汁红枣粥 /038		

第三章 不同人群的养生粥膳



第一节 儿童 /043

果蔬牛奶粥 /044	土豆蛋黄粥 /046	香菇豌豆粥 /047
奶香蛋黄粥 /044	松仁红枣糯米粥 /046	丝瓜虾仁粥 /047
肉末豆腐粥 /045	胡萝卜玉米碴粥 /046	金针菇糯米粥 /048
鸡腿粥 /045	核桃花生粥 /047	
菠菜枸杞粥 /045		





第二节 成年女性

/048

薏米南瓜粥 /049	黄瓜雪梨糯米粥 /050	核桃小米粥 /052
银耳燕麦粥 /049	胭脂菜粥 /051	补血益颜粥 /052
香椿芽粥 /049	首乌红枣粥 /051	蜜枣桂圆粥 /052
羊骨红枣粥 /050	小麦糯米粥 /051	木瓜粥 /053

第三节 成年男性

/053

鹌鹑粥 /054	黑豆泥鳅粥 /055	海苔菠菜粥 /057
板栗猪腰粥 /054	苁蓉羊肉粥 /056	芡实茯苓粥 /057
韭菜虾仁粥 /055	鸡丝枸杞养心粥 /056	菟丝子粥 /058
莲子芡实粥 /055	山楂莲子红枣粥 /056	核桃仁粥 /058

第四节 产妇

/058

鲤鱼糯米粥 /059	鲑鱼小米粥 /060	猪蹄黄豆粥 /062
蜂蜜老藕粥 /059	红豆粥 /061	玉米菠菜粥 /062
奶香燕麦粥 /060	紫米红枣粥 /061	芋头香粥 /063
糯米板栗粥 /060	猪骨鱼片粥 /061	当归柏仁粥 /063

第五节 老年人

/064

桂圆鸡丁紫米粥 /064	青小豆粥 /066	姜汤冬瓜粥 /067
胡萝卜牛肉黄米粥 /065	卷心菜粥 /066	菠菜牛肉粥 /068
南瓜燕麦粥 /065	香菇荞麦粥 /066	莲茨薏糯米粥 /068
白果薏米粥 /065	首乌猪肝粥 /067	芝麻蜂蜜粥 /068

第六节 上班族

/069

花生牛奶粥 /069	红枣山药粥 /071	鸡肝粥 /072
安眠补脑粥 /070	鹌鹑米粥 /071	花生玉米粥 /073
排骨糙米粥 /070	强身羊肉粥 /072	香菇鸡翅粥 /073
健脑核桃粥 /071	大蒜枸杞红枣粥 /072	西红柿香菇粥 /074





● C 第四章 各种常见病的 Chapter 4 粥膳调理



第一节 呼吸系统常见疾病 /075

感 冒	/075	急性气管炎、支气管炎	/082
葱白大米粥	/075	玉竹粥	/082
香甜芒果粥	/076	百合栗子粥	/083
白萝卜茶叶粥	/076	防风杏仁粥	/083
防风散寒粥	/076	梨皮沙参粥	/083
薄荷粥	/077	紫苏粥	/084
薏米扁豆粥	/077	枇杷叶粥	/084
大米橄榄蜂蜜粥	/077	绿豆荸荠粥	/084
山药桂圆粥	/078	薏米山药冬瓜粥	/085
牛蒡根粥	/078	薏米粥	/085
香菜粥	/078	猪肺粥	/085
咳 嗽	/078	慢性支气管炎	/086
罗汉果粥	/079	茯苓薏米粥	/086
竹沥杏仁粥	/079	人参胡桃粥	/086
笋肉咸菜粥	/079	党参杏仁粥	/086
西红柿丝瓜粥	/080	四仁鸡蛋粥	/087
川贝雪梨粥	/080	生姜粥	/087
丝瓜藤大米粥	/081	冰糖杏仁糊	/087
冰糖燕窝粥	/081	南瓜红枣粥	/088
绿豆梨粥	/081	牛肺粥	/088
板栗粥	/082	菠萝粥	/088
鲜葱生梨粥	/082		





肺结核	/089	参枸蛤蚧粥	/094
大蒜百部粥	/089	贝母粥	/094
莲子糯米粥	/089	麦冬贝母粥	/094
桃仁白参粥	/090	麻黄附子粥	/095
地黄白糖大米粥	/090	杜仲川贝鱼粥	/095
银耳参粥	/090	川贝粳米粥	/095
黄精粥	/091	肺炎	/096
枸杞粳米粥	/091	冬苋菜粥	/096
地黄枣仁粥	/091	鱼腥草银花瘦肉粥	/096
银耳红枣粥	/091	桃仁粳米粥	/097
海参粳米粥	/092	银陈绿豆粥	/097
麦冬竹叶粥	/092	石膏薏米粥	/097
肺气肿	/092	酥油杏仁粥	/098
萝卜子粳米粥	/093	竹沥粥	/098
百合杏仁红豆粥	/093	鲜芦根竹茹粥	/098
南瓜牛肉粥	/093	杏仁粥	/099
羊胎小米粥	/094		

第二节 心血管系统常见疾病 /099

高血压	/099	参薏莲子粥	/103
海带瘦肉粥	/099	龙眼莲枣粥	/104
菊苗粥	/100	三黄粥	/104
茯苓黄芪粥	/100	糯米黄芪粥	/104
芝麻花生杏仁粥	/100	杞莲参草粥	/105
芹菜粥	/101	人参粟米粥	/105
茼蒿玉米粥	/101	火腿粥	/105
决明子菊花粥	/101	鹿肉粳米粥	/106
沙参银耳粥	/102	肉苁蓉羊肉粥	/106
绿豆莲子芯粥	/102	高脂血症	/106
山楂银耳粥	/102	冬瓜薏米粥	/107
低血压	/103	三七红枣粥	/107
干姜粥	/103	山楂粥	/107





茯苓粥	/108	昆布玉米粥	/115
双菌姜丝粥	/108	猕猴桃西米粥	/115
青蒜土豆粥	/108	魔芋大蒜粥	/115
何首乌粥	/109	薤白山楂粥	/116
荷叶粥	/109	牛肉蔬菜粥	/116
萝卜香米粥	/109	参芪莲花粥	/116
黑芝麻桑葚粥	/109	菠菜海米粥	/117
冠心病	/110	豆浆粥	/117
鲍鱼粥	/110	大蒜粥	/117
海带粳米粥	/110	贫 血	/118
柠檬粥	/111	牛奶红枣豌豆粥	/118
红薯棒碴粥	/111	龙眼莲子粥	/118
首乌百合粥	/111	芪枣羊骨粥	/118
三仁粥	/112	鸡蛋猪腰粥	/119
陈苓山楂粥	/112	桑葚粳米粥	/119
什锦麦仁粥	/112	红枣桑皮粥	/119
菊花肉丝粥	/113	猪肝菠菜粥	/120
什锦蔬菜粥	/113	猪血鲫鱼粥	/120
麦冬粥	/113	鸡血菠菜粥	/120
动脉粥样硬化	/114	什锦牛肉粥	/121
绿豆玉米粥	/114		

第三节 消化系统常见疾病 /121

消化不良	/121	木瓜粥	/124
蜂蜜西红柿粥	/121	山楂粥	/125
蔬菜面包粥	/122	小麦曲梗米粥	/125
菜花大米粥	/122	便 秘	/125
白萝卜粥	/123	苏麻粥	/125
高粱鱼粥	/123	玉米红豆粥	/126
九谷粥	/123	当归芝麻粥	/126
杨桃西米粥	/124	韭菜玉米粥	/126
山楂双豆粥	/124	芝麻杏仁粥	/127





松仁米粥	/127	百合红糖粥	/137
风味薯粥	/127	花生紫米粥	/138
三仁粥	/128	红枣梗米粥	/138
蜂蜜麻仁梗米粥	/128	吴茱萸干姜粥	/138
桂花糖藕粥	/128	奶糖大米粥	/139
腹 泄	/129	良姜橘皮粥	/139
参莲粥	/129	陈皮苏叶粥	/139
山豆粥	/130	栗姜枣粥	/140
芡实粥	/130	胃及十二指肠溃疡	/140
扁豆薏苡仁粥	/130	包心菜粥	/140
三豆瓜仁粥	/130	玫瑰花粥	/141
扁豆板栗粥	/131	橘皮粥	/141
酸甜乌梅粥	/131	红枣糯米粥	/141
石榴皮粥	/131	红枣白及糯米粥	/141
莲子瘦肉粥	/132	枳壳白及粥	/142
荔枝淮山粥	/132	香蕉粥	/142
食欲不振	/132	党参糯米粥	/142
鸡丝枸杞粥	/133	花生红枣蛋花粥	/143
菠菜虾皮粥	/133	公英玉竹红枣粥	/143
水果甜粥	/133	慢性胃炎	/143
银鱼枸杞粥	/134	山药羊肉粥	/144
党参黑米粥	/134	土豆蛋黄牛奶粥	/144
排骨山药粥	/134	山楂玉米粥	/144
鸭汤米粥	/135	茴香橘皮粥	/145
猪血黄鱼粥	/135	麦冬粥	/145
山楂丹参粥	/136	茉莉花粥	/145
百合绿豆粥	/136	白术橘皮粥	/146
胃 痛	/136	百合粥	/146
白及糯米粥	/137	海参乌梅粥	/146
五谷鸡丁粥	/137	参芪薏米粥	/147





第四节 肝肾系统常见疾病 /147

肝 炎	/147	肾 炎	/151
茵陈香附粳米粥	/148	芡实白果山药粥	/152
四季豆红枣粥	/148	多味香粥	/152
冬瓜鸭粥	/148	三草粥	/152
茯苓红枣粥	/149	三皮保肾粥	/153
虎杖甘草粥	/149	乌鱼冬瓜粥	/153
女贞枸杞金钱粥	/149	黑豆鸡蛋粥	/153
红枣苡仁粥	/150	红豆粥	/154
猪肝粥	/150	海马鲜虾粥	/154
生滚泥鳅粥	/150	三豆冬瓜粥	/154
沙杞玫瑰粥	/151	车前草葱白粥	/155

第五节 神经系统常见疾病 /155

神经衰弱	/155	玫瑰香附白芷粥	/160
远志枣仁粥	/156	石青菊芷粥	/160
百合佛手粥	/156	香附止痛粥	/161
猪血粥	/156	女贞子粥	/161
桂圆枸杞粥	/157	桂皮葱白粥	/161
金针肉丝粥	/157	天麻二术粥	/162
牛肉大米粥	/157	眩 晕	/162
糯米麦粥	/157	鸡肉粥	/162
板栗龙眼粥	/158	车前粳米粥	/163
蛋黄粥	/158	黄芪乌鸡粳米粥	/163
糯米苡仁红枣粥	/158	葛根粳米粥	/163
头 痛	/159	菊花冰糖粥	/163
绿茶菊花粥	/159	沙锅鸡粥	/164
柴胡菊苣粥	/159	鱼头天麻粥	/164
防风粥	/159	黑芝麻大米粥	/165
人参黄芪粥	/160	小米鸡蛋粥	/165





橘红梗米粥	/165	小米葵花子粥	/169
桑葚枸杞粥	/165	老年痴呆症	/169
失眠	/166	松仁雪花粥	/170
红枣葱白粥	/166	黑豆红枣粥	/170
玉米燕麦粥	/166	山药芝麻粥	/171
红枣柏子小米粥	/167	莲子粥	/171
茼蒿鸡蛋粥	/167	玉米鲜鱼粥	/171
龙眼莲子红枣粥	/167	党参阿胶粥	/172
瘦肉百合大米粥	/168	羊骨粥	/172
核桃茯苓粥	/168	荷叶小米粥	/172
荞麦桂圆红枣粥	/168	二苓安神粥	/172
鹌鹑蛋枸杞粥	/169	紫菜火腿粥	/173

第六节 内分泌与代谢性系统常见疾病 /173

糖尿病	/173	蔬菜油条粥	/177
双莲粥	/174	莲子桂圆粥	/178
生地黄粥	/174	红豆山楂粥	/178
葛根梗米粥	/174	茯苓粥	/179
荷叶玉米须粥	/175	什锦乌龙粥	/179
山药南瓜粥	/175	薏米红豆粥	/179
芹菜粥	/175	绿豆海带粥	/180
蚕蛹粥	/176	山楂莱菔粥	/180
葛根绿豆菊花粥	/176	洋葱豆腐粥	/180
葛根粉粥	/176	嫩滑牛肉粥	/181
栀子莲芯粥	/177	北极虾生菜粥	/181
肥胖病	/177	莲子木瓜粥	/181

第七节 外科常见疾病 /182

疖	/182	地芽粟米粥	/183
蒲公英粥	/182	痈	/183
鱼腥草粥	/182	绿豆糯米粥	/184
野鸭粥	/183	茯苓白芷粥	/184





五味消毒粥	/184	牛膝粥	/194
解毒消痈粥	/184	芹菜红萝卜粥	/194
痔 疮	/185	板栗粥	/194
红豆荸荠粥	/185	桃仁粳米粥	/194
柿饼粥	/185	茯苓粥	/195
秦艽止痛粥	/186	红豆二米粥	/195
杏仁粥	/186	薏苡仁粥	/195
桑耳粥	/186	防风米粥	/195
苍耳子粥	/186	白芷粥	/196
牛脾粥	/187	风湿、类风湿性关节炎	/196
桑仁糯米粥	/187	松叶粳米粥	/196
香蕉薤菜粥	/187	防己桑枝粥	/197
桑葚糯米粥	/187	木瓜粥	/197
脱 肛	/188	苡仁丝瓜粥	/197
黄芪粥	/188	木瓜薏苡仁粥	/198
郁李仁粳米粥	/188	乌头粥	/198
附片熟地粥	/188	桂花苡米粥	/198
竹笋粳米粥	/189	桂浆粥	/198
骨质疏松症	/189	黑豆粥	/199
苓牡粥	/189	雷公藤粥	/199
玉米牛奶粥	/190	湿 疹	/199
小枣山药大麦粥	/190	白术山楂粥	/199
牛奶蜜枣甜粥	/191	桑葚百合红枣粥	/200
红豆核桃糙米粥	/191	茅根苡仁粥	/200
豆果羊肉木瓜粥	/191	甘蔗煲粥	/200
核桃补肾粥	/192	扁豆粥	/200
薤白粥	/192	莲花粥	/201
冰糖红薯粥	/192	甘草绿豆粥	/201
黑芝麻甜奶粥	/193	桂花土豆粥	/201
痛 风	/193	苡仁绿豆粥	/201
大黄茵陈粥	/193		





痤疮

- 石膏莲子粥 /202
- 桃仁山楂粥 /202
- 杏仁薏米粥 /203
- 枇杷菊花粥 /203
- 薏苡仁海带三仁粥 /203
- 枸杞消炎粥 /203
- 海藻薏苡仁粥 /204
- 山楂桃仁粥 /204
- 黑豆益母粥 /204
- 枸杞黄芪鸽肉粥 /204

/202

皮肤瘙痒

- 马齿苋红豆粥 /205
- 苍耳草粥 /206
- 红豆大米粥 /206
- 胡萝卜肉皮粥 /206
- 羊肉山药粥 /207
- 葱豉粥 /207
- 羊肉冬瓜粥 /207
- 百合四宝粥 /207
- 桃仁粥 /208

/205

/205

/206

/206

/206

/207

/207

/207

/207

/208

第八节 妇科常见疾病

/208

月经不调

- 当归粥 /209
- 艾叶粥 /209
- 芍药粳米粥 /209
- 玫瑰双米粥 /209
- 益母草汁粥 /210
- 桂圆粥 /210
- 参枣山药粥 /211
- 红花香附粥 /211
- 归枸参枣粥 /211
- 红花糯米粥 /211
- 姜艾薏米粥 /212
- 牛奶红枣粥 /212

/208

/209

/209

/209

/209

/210

/210

/211

/211

/211

/211

/212

/212

痛经

- 茯苓车前子粥 /213
- 肉桂粥 /213
- 血藤山楂粥 /214
- 当归红枣粥 /214

/212

/213

/213

/214

/214

椒附猪肚粥

- 佛手益母鸡蛋粥 /215
- 益母红枣粥 /215
- 羊肉粥 /215
- 丹桃止痛粥 /216
- 当归薏米补血粥 /216
- 白泽止痛粥 /216
- 元胡止痛粥 /217
- 八珍粥 /217

/214

/215

/215

/215

/216

/216

/216

/217

/217

盆腔炎

- 黑芝麻茯苓粥 /218
- 槐花苡米粥 /218
- 生地粳米粥 /219
- 皂角刺红枣粥 /219

/217

/218

/218

/219

/219

不孕症

- 地仲孕子粥 /219
- 紫河车鹿角胶粥 /220
- 逍遥粥 /220

/219

/219

/220

/220





双核茴香粥	/220	苹果鸡肉粥	/229
羊肉苡蓉助孕粥	/221	牛乳粥	/229
海参粥	/221	枸杞粥	/230
更年期综合征	/221	红枣粥	/230
合欢花粥	/221	鸡汁粥	/230
百合地黄粥	/222	地黄粥	/230
香附粥	/222	妊娠水肿	/230
陈皮茯苓粥	/222	红豆鲫鱼粥	/231
益智仁粥	/222	八宝利水粥	/231
当归桃仁粥	/223	苡仁梗米粥	/232
柴胡当归粥	/223	双豆粥	/232
红豆苡仁红枣粥	/223	红豆山药粥	/232
虾米粥	/223	川断羊肾粥	/232
更年慰粥	/224	茯苓粉粥	/233
山茱萸粥	/224	胡椒韭菜青鱼肉粥	/233
红豆红米粥	/224	韭菜粥	/233
(孕期) 妊娠呕吐	/224	山药核桃粥	/234
乌梅橘皮粥	/225	习惯性流产	/234
蔗汁姜丝粥	/225	鸡汤粥	/234
藿香小米粥	/225	续断糯米粥	/234
鲜竹菇粥	/226	红枣参芪粥	/235
糯米稀粥	/226	泰山盘石粥	/235
竹菇粥	/226	安胎鲤鱼粥	/235
麦冬生地二米粥	/226	苎麻根糯米粥	/236
砂仁大米粥	/227	菟丝子粥	/236
绿豆糯米粥	/227	龙眼肉粥	/236
鲫鱼白术粥	/227	黑豆菟丝粥	/236
妊娠贫血	/228	鸡肝肉松粥	/237
阿胶炖红枣	/228	产后血虚	/237
桂圆莲子粥	/229	核桃虾仁粥	/237

