

现代饮食养生系列

补益粥谱

编著 颜春连 张 华



品味粥的香糯滑爽
养生抗衰老延年



人民卫生出版社

现代饮食养生系列

补益粥谱 · 补益菜谱 · 补益汤谱

- > 选择日常具有滋补作用的鱼肉蛋奶和果品蔬菜制作美味粥品。
- > 700余种日常补益粥谱的原料配方、制作方法、食用功效和注意事项。
- > 滋养五脏，防病强身，抗衰延年。

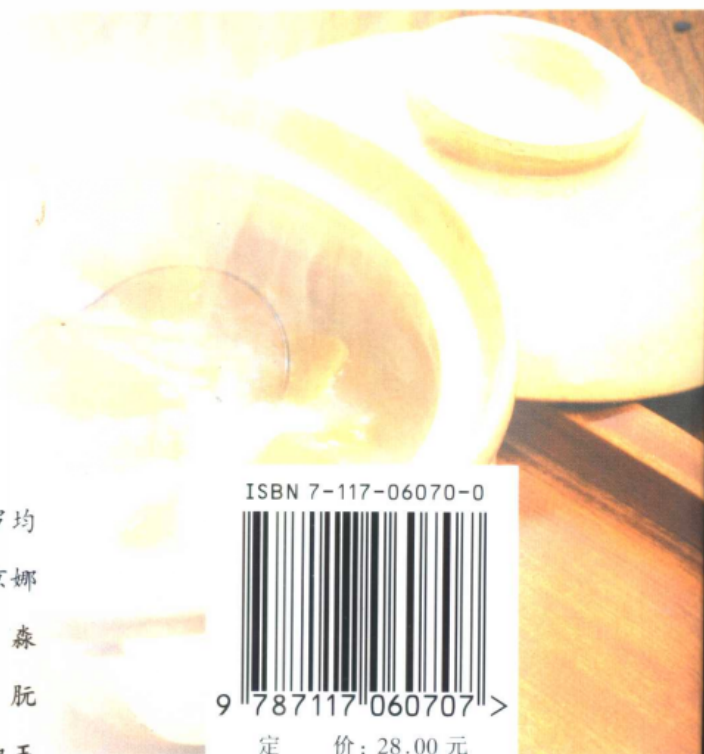
策划编辑 匡罗均
责任编辑 樊京娜
封面设计 郭森
版式设计 陈旎
责任校对 常淑玉

ISBN 7-117-06070-0



9 787117 060707 >

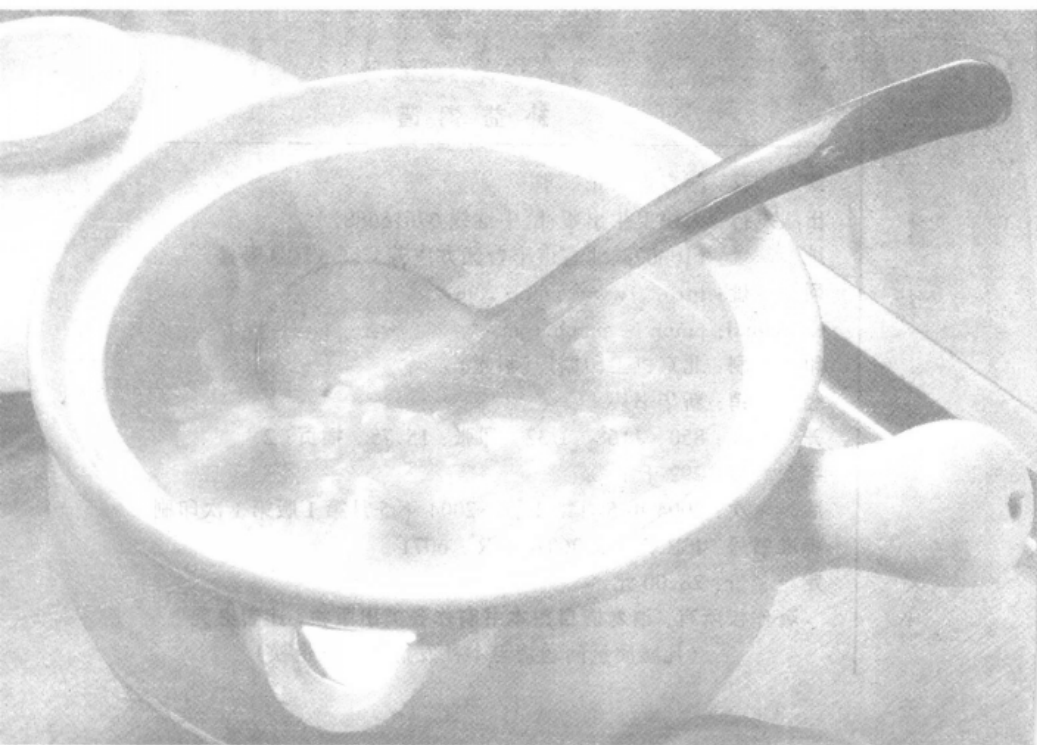
定价：28.00 元



现代饮食养生系列

补益粥谱

编著 颜春连 张 华



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补益粥谱/颜春连等编著. —北京: 人民卫生出版社,
2004. 5

(现代饮食养生系列)

ISBN 7-117-06070-0

I. 补... II. 颜... III. 粥—保健—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033151 号

现代饮食养生系列

补 益 粥 谱

编 著: 颜春连 张 华

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京机工印刷厂(阳光)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 15.75 插页: 2

字 数: 292 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN7-117-06070-0/R · 6071

定 价: 28.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

在我国，一提到已有 3 000 多年历史的粥，几乎无人不知，无人不晓。因为，它是我国饮食文化中的一绝，并被古人称之为“第一补人之物”。食粥既是我国人民传统而独特的饮食方法之一，也是日常生活中最普通的饮食之一。粥与人们的饮食息息相关，与人们的健康息息相关。

大家都知道，粥的主要和基本原料是富含淀粉的五谷杂粮，再加水，经慢火熬制而成。不仅营养丰富，而且香糯滑软，清淡可口，很容易被人体消化吸收，是一种价廉物美、十分理想而又方便的营养食品，深受我国人民的欢迎，并被广泛应用到日常的饮食中。

如果在粥中再添加一些具有补益作用的食物和药物，制成具有补养作用的粥——补粥，其营养和滋补作用会更强。用补粥进行治疗或补身的方法叫粥补。粥补是药补和食补的结合，它能充分体现五谷杂粮和药物的协同作用，具有其他进补方法所无法比拟的优越性。

在我国几千年的饮食文化发展中，不仅有不少名流和名医喜欢使用滋补药粥养身益寿，并收到十分明显的效果。而且，在民间，人们也有食药粥补养身体的习惯，并为此而开设了专门的粥店。这种现象在我国南方诸省，尤其是广东省更为突出。在那儿滋补药

粥不仅风味独特，而且名目繁多。人们把它作为生活的必需品，每天早晨起床后的第一件事，就是与一家老小或亲朋好友去吃早茶。早茶的主要食品之一就是根据个人喜好和季节的变化，选择补粥作为日常膳食。

在我国人们使用滋补药粥进行疗疾进补是有其理论依据的，它是我国传统中医学的组成部分。中医经典著作《黄帝内经》中的“药以祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”的精辟论述，就是其理论基础。

滋补药粥之所以受到人们的青睐，究其原因，大致是由其独具的特点和作用所决定的：

其一是滋补药粥从本质上讲，它是食补和药补的结合，能收到谷物和药物的双重效应，其补养之力更大，更明显。

其二是滋补药粥制作简易，便于服用，价廉物美，易消化，吸收快，宜久服而又没有副作用，并可根据个人体质、病情、季节和区域环境有选择性、有针对性地灵活加减药物以进补。这样不但能达到保健强身的目的，而且还可以收到防病治病的效果。

其三是滋补药粥的养生长寿作用十分明显。如果中老年人在一日三餐中能够合理地选食一些滋补药粥，这对增强他们的体质，提高抗病能力是有很大帮助的。人们常说的“老人吃粥，多寿多福”就是对其最好的总结。

为了使我国这种古老而独特的“粥疗”、“粥补”、“粥养”的方法发扬光大，从而更好地为大众服务，我们特编著了这本《补益粥谱》，共收集补益粥方 749

个，其中补心粥方 105 个，补肝粥方 126 个，补肺粥方 94 个，补肾粥方 140 个，补脾胃粥方 234 个，补五脏粥方 50 个。该书介绍了滋补药粥的相关知识，并以五脏为中心，重点介绍了不同滋补药粥对人体脏腑器官的补养性质和作用。所列补粥方以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为原则，对具体粥方的原料、制作、食法、功用、注意事项等作了详细介绍。这样，读者可根据自己的体质和需要，有效地指导强身健体，寓养生、疗疾于粥补之中，达到亦食亦养，亦养亦治的目的，从而使自己得以实实在在地感受到生活的乐趣。

最后需要说明的是：所列粥方，如对多种脏腑器官有作用，凡本书前面篇章已作介绍者，后面不再重复，望读者阅读时注意。另，粥方中凡涉及到保护动物、植物，均为人工饲养者代之，如无人工饲养者，本书概不收入。

由于时间仓促和我们的知识所限，该书还有不尽如人意之处，我们十分欢迎广大读者批评指正。同时，本书在编写过程中，参考了一些医药期刊和书籍，恕不一一注明，借此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。

编著者

2003 年 12 月

目 录

一、日常膳食中的粥

粥、补粥及粥补的含义	1
历代名医名人十分推崇粥补	2
补粥的特点与作用	4
补粥的制作方法	6

二、补心粥谱

心虚及其表现	8
补养方法及补品	10
粥谱	12
1. 柏子仁粥	12
2. 龙眼肉粥	13
3. 龙眼大枣糯米粥	14
4. 龙眼枸杞大枣粥	14
5. 龙眼莲子粥	15
6. 桂圆莲子红枣粥	15
7. 龙眼芝麻粥	16
8. 龙眼肉茯苓粥	16
9. 桂圆栗子粥	17
10. 桂圆山药粥	17
11. 山药莲子粥	18
12. 山莲葡萄粥	18
13. 山楂丹参粥	19

14. 木耳粥	20
15. 养心粥	20
16. 远志枣仁粥	21
17. 远志莲粉粥	21
18. 生地黄竹沥粥	22
19. 地枣粥	23
20. 芡实茯苓粥	23
21. 茗粥	24
22. 小麦糯米粥	24
23. 小麦大枣粥	25
24. 小麦糯米花生粥	25
25. 小麦通草粥	26
26. 百合糯米粥	26
27. 百合花粥	27
28. 酸枣仁粥	27
29. 酸枣仁熟地粥	28
30. 玉竹粥	28
31. 玉竹党参粥	29
32. 玉米粉粳米粥	30
33. 桂花粥	30
34. 赤小豆桂花糖粥	31
35. 麦冬粥	31
36. 大枣茯神粥	32
37. 大枣花生粥	32
38. 大枣甘麦粥	33
39. 四味大枣粥	33
40. 莲子粥	34

41. 莲子核桃枣粥	34
42. 莲子苡米粥	35
43. 莲花粥	36
44. 莲根小麦粥	36
45. 珍珠母粥	37
46. 珍珠母小麦粥	37
47. 桃仁粥	37
48. 桃仁苡仁粥	38
49. 桃仁生地桂心粥	38
50. 黄瓜粥	39
51. 蔗浆粥	39
52. 生姜茯苓粥	40
53. 石英粥	40
54. 白茯苓粥	41
55. 白粱米粥	41
56. 松子仁粥	42
57. 淡竹叶粥	43
58. 甜藕粥	43
59. 甜八宝粥	44
60. 葡萄干粥	44
61. 砀山梨粥	45
62. 瓠瓜粥	45
63. 浮麦粥	46
64. 浮麦黄芪粥	46
65. 麸皮粥	47
66. 蜂蜜粥	47
67. 杞莲宁神粥	48

68. 荸荠粥	48
69. 慈菇粉粥	49
70. 绿豆粥	49
71. 绿豆豌豆粥	50
72. 绿豆荷叶粥	50
73. 绿豆薏苡仁粥	51
74. 绿豆青蒿粥	51
75. 绿豆冬瓜薏苡仁粥	52
76. 豆麦粥	52
77. 西米猕猴桃粥	53
78. 西米甜瓜粥	53
79. 西瓜皮粥	54
80. 西瓜子仁粥	54
81. 苦苣菜粥	55
82. 苦瓜粥	55
83. 苦瓜菊花粥	56
84. 枳椇粥	56
85. 猪肉末紫菜粥	57
86. 瘦肉蚝豉皮蛋粥	57
87. 猪心粥	58
88. 猪心小米粥	59
89. 猪心大枣粥	59
90. 猪腰磁石粥	60
91. 及弟粥	60
92. 猪脑粥	61
93. 猪脑天麻粥	62
94. 驴肉淮山粥	62

95. 鸡肉糯米红枣粥	63
96. 鸡蛋粟米粥	63
97. 鸡蛋黄山药粥	64
98. 咸鸭蛋蚝豉粥	64
99. 鱼头天麻粥	65
100. 鲤鱼脑髓粥	65
101. 黄鱼莼菜粥	66
102. 猪肉牡蛎粥	67
103. 鱼肉牡蛎粥	67
104. 鲜蚝秫米生姜粥	68
105. 牡蛎珍珠粥	69

三、补肝粥谱

肝虚及其表现	69
补肝方法及补品	70
粥谱	72
1. 桑葚粥	72
2. 桑芽粥	73
3. 茉莉花粥	73
4. 茉莉玫瑰花粥	74
5. 梅花粥	74
6. 菠菜粥	75
7. 胡萝卜粥	75
8. 枸杞粥	76
9. 枸杞淮山养生粥	76
10. 枸杞榛子粥	77
11. 枸杞叶粥	77
12. 何首乌粥	78

13. 仙人粥	79
14. 菊苗粥	79
15. 菊花粥	80
16. 菊花黄豆粥	80
17. 锁阳煲粥	81
18. 葱实粥	81
19. 菟丝子粥	82
20. 芝麻粥	82
21. 芝麻淮药糊	83
22. 蒲公英粥	84
23. 蒲公英玉米粥	84
24. 蒲公英苡仁粥	85
25. 蒲公英黑豆粥	85
26. 蒲公英黄瓜粥	86
27. 蒲公英黄花菜粥	86
28. 蒲公英蕨菜粥	87
29. 蒲菜粥	88
30. 决明子粥	88
31. 决明子菊花粥	89
32. 决明子门冬粥	89
33. 黑豆续断糯米粥	90
34. 黑米粥	91
35. 山萸糖粥	91
36. 萸肉山药粥	92
37. 吴茱萸葱白粥	92
38. 山楂红糖粥	93
39. 杏陈薏米粥	93

40. 枝子仁粥	94
41. 青麦苗粥	94
42. 茄粥	95
43. 黄花菜粥	95
44. 黄花菜葱白粥	96
45. 五加皮粥	96
46. 五加芽粥	97
47. 天麻竹沥粥	97
48. 芹菜粥	98
49. 沙苑粥	98
50. 荠菜粥	99
51. 茵陈粥	99
52. 茵陈干姜苡仁粥	100
53. 益母草粥	101
54. 加味益母草粥	101
55. 车前子粥	102
56. 车前草粥	102
57. 车前叶黄花粥	103
58. 玫瑰花粥	103
59. 龙眼肉枸杞子粥	104
60. 桂圆米仁粥	105
61. 阿胶粥	105
62. 芦根柿蒂粥	106
63. 石耳粥	106
64. 石榴花粥	107
65. 金银花粥	107
66. 桃花粥	108

67. 月季花粥	108
68. 芍药花粥	109
69. 牡丹花粥	109
70. 佛手郁金粥	110
71. 茅根粥	110
72. 茅根赤小豆粥	110
73. 当归粥	111
74. 黄芪川芎粥	111
75. 大枣木耳粥	112
76. 大枣血糯粥	113
77. 墨菜粥	113
78. 冬苋菜粥	114
79. 白鹅膏粥	114
80. 肉末首乌降脂粥	115
81. 叉烧肉牡蛎皮蛋粥	115
82. 猪肉鲈鱼粥	116
83. 瘦肉墨鱼香菇粥	116
84. 肝泥粥	117
85. 猪肝绿豆粥	118
86. 猪肝菊花枸杞粥	118
87. 猪肝党参杞子粥	119
88. 猪肝鸡子粥	119
89. 猪大肠甲鱼粥	120
90. 猪血粥	121
91. 猪血鱼片粥	121
92. 牛肉赤小豆粥	122
93. 羊肉苡蓉粥	122

94. 羊肉药粥	123
95. 羊肉羊肾枸杞粥	124
96. 羊肾枸杞粥	124
97. 羊肝粥	125
98. 兔肝粥	125
99. 乌鸡粥	126
100. 乌鸡白果莲肉粥	126
101. 鸡肉鲍鱼粥	127
102. 母鸡墨鱼粥	128
103. 桂肝粥	128
104. 乌鸡肝粥	129
105. 皮蛋淡菜粥	130
106. 安胎鸡子粥	130
107. 鸭汁粥	131
108. 雀儿药粥	131
109. 鲜奶核桃糊	132
110. 牛奶桑仁粥	133
111. 野鸡粥	133
112. 田鸡粥	134
113. 鲤鱼赤小豆粥	135
114. 鲤鱼阿胶粥	136
115. 鲫鱼独脚金粥	136
116. 鱼球生菜粥	137
117. 甲鱼糯米肉汤粥	138
118. 龟肉粥	138
119. 鲍鱼胡萝卜粥	139
120. 田螺鸡骨草粥	140

121. 蚌肉粥	141
122. 淡菜粥	141
123. 蚝豉芹菜粥	142
124. 厦门蚝仔粥	143
125. 乌贼鱼粥	143
126. 蛭干粥	144

四、补肺粥谱

肺虚及其表现	145
补养方法及补品	146
粥谱	148
1. 桂心粥	148
2. 芝麻白糖糊	149
3. 蒲公英芦根粥	149
4. 核桃仁粥	150
5. 核桃灵芝粥	150
6. 冬虫草粥	151
7. 珠玉二宝粥	151
8. 花生粥	152
9. 花生百合粥	152
10. 花生山药粥	153
11. 花生沙参粥	153
12. 甜浆粥	154
13. 甘蔗汁粥	155
14. 甘露子粥	155
15. 枇杷叶粥	156
16. 枇杷罗汉果粥	156
17. 百合杏仁粥	157