

Tasty Food
食在好吃

养生好粥 滋补全家

甘智荣 主编

最全面的喝粥养生滋补大全，
教你享受美味、拥有健康！



Tasty Food
食在好吃

养生好粥

滋补全家

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

养生好粥滋补全家 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4252-6

I . ①养… II . ①甘… III . ①粥 - 食物养生 - 食谱

IV . ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049198 号

养生好粥滋补全家

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4252-6
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 养生保健篇

桂圆莲子糯米粥	14
山药枣荔粥	14
核桃姜丝粥	14
麻仁葡萄粥	15
香菇鸡肉包菜粥	15
绿茶乌梅粥	15
核桃仁红米粥	16
猪肝粥	16
瘦肉猪肝粥	16
木瓜芝麻粥	17
芝麻花生杏仁粥	17
芝麻牛奶粥	17
白菜紫菜猪肉粥	18
猪肉玉米粥	18
生滚花蟹粥	19
猪骨芝麻粥	20
南瓜银耳粥	20
芋头芝麻粥	20
燕麦枸杞子粥	21
玉米须荷叶粥	21
菜菔子粥	21
绿豆莲子百合粥	22
胡萝卜山药粥	22
蟹肉香菜粥	23
银耳山楂粥	24
山药黑芝麻粥	24
水果粥	25
冬瓜白果高汤粥	26
五色冰糖粥	26
枸杞子茉莉花粥	26
牛奶鸡蛋小米粥	27
冬瓜鸡蛋粥	27
鸡蛋生菜粥	27
鸡丁玉米粥	28
薏米瘦肉冬瓜粥	28
玉米鸡蛋猪肉粥	28

目录 Contents

保养防病尽在一碗 养生粥

养生粥的起源	9
养生粥的发展演变	9
养生粥的保健功效	10
养生粥与普通粥的区别	11
煮出美味粥的窍门	11
煮养生粥的步骤	12

香菇鸡翅粥	29
豆芽玉米粒粥	29
人参枸杞子粥	29
螃蟹豆腐粥	30
百合粥	30
南瓜红豆粥	31
黑豆玉米粥	32
黑米黑豆莲子粥	32
眉豆粥	32
猪肝黄豆粥	33
猪骨黄豆粥	33
猪肉香菇粥	33
腰果糯米甜粥	34
莲子粥	34
牛奶玉米粥	35
陈皮粥	35
杨桃西米粥	36
虾仁干贝粥	36
洋葱蒜香粥	36
白菜玉米粥	37
香蕉玉米粥	37
玉米红豆薏米粥	37
红枣豌豆肉丝粥	38
牛肉菠菜粥	38
淡菜粥	39
黑木耳山药粥	40
南瓜粥	40
肉末紫菜豌豆粥	41
鸭腿萝卜粥	41
樱桃麦片粥	42
胡萝卜菠菜粥	42
蛋奶菇粥	43
哈密瓜玉米粥	43
猪肝菠菜粥	44
芋头瘦肉粥	44
猪腰黑米花生粥	45
海带绿豆粥	45
莲子糯米蜂蜜粥	46
香菇玉米粥	46

羊骨杜仲粥	47
枸杞子南瓜粥	47
山药山楂黄豆粥	48
百合绿豆薏米粥	48
枸杞子麦冬花生粥	49
草莓牛奶燕麦粥	49
桂圆枸杞子糯米粥	50
板栗花生猪腰粥	50

PART 2 防病祛病篇

山药薏米白菜粥	52
薏米绿豆粥	52
家常鸡腿粥	52
红豆腰果燕麦粥	53
枇杷叶冰糖粥	53
枸杞子牛肉粥	53
空心菜粥	54
豆腐菠菜玉米粥	54
绿豆苋菜枸杞子粥	55

菠菜山楂粥	55
鸭肉玉米粥	56
红豆枇杷叶粥	56
萝卜干肉末粥	57
枸杞子山药瘦肉粥	58
鲜虾冬笋粥	58
豆豉葱姜粥	58
黑豆瘦肉粥	59
香菇白菜肉粥	59
瘦肉西红柿粥	59
白果瘦肉粥	60
燕麦南瓜豌豆粥	60
生滚黄鳝粥	61
鸡腿瘦肉粥	62
香菇鸡腿粥	62
山药黑豆粥	62
鲫鱼玉米粥	63
青鱼芹菜粥	63
花生粥	63
豆芽豆腐粥	64
红薯小米粥	64





红枣双米粥	64	鳕鱼蘑菇粥	74	香菜胡萝卜粥	82
红枣莲子粥	65	田螺芹菜咸蛋粥	74	高粱胡萝卜粥	82
白萝卜山药粥	65	香菇枸杞子养生粥	74	白菜薏米粥	83
豆腐山药粥	65	菠菜芹菜胡萝卜粥	75	胡萝卜薏米粥	83
猪肺青豆粥	66	黄瓜胡萝卜粥	75	橘皮粥	83
鲳鱼豆腐粥	66	丝瓜胡萝卜粥	75	复方鱼腥草粥	84
干贝鸭粥	66	黑木耳粥	76	冬瓜白果姜粥	85
芝麻小麦粥	67	土豆葱花粥	76	麻仁粥	85
胡萝卜包菜酸奶粥	67	双瓜胡萝卜粥	76	山药鸡蛋南瓜粥	86
桂圆胡萝卜粥	67	莴笋粥	77	姜丝红枣粥	86
白萝卜红糖粥	68	肉桂粥	77	姜丝辣椒粥	86
槐花粥	69	红枣糯米粥	77	鲜藕雪梨粥	87
冬瓜竹笋粥	69	枸杞子木瓜粥	78	黄花菜芹菜粥	87
燕麦核桃仁粥	70	油菜枸杞子粥	78	芹菜红枣粥	87
红枣杏仁粥	70	黑木耳枸杞子粥	78	芹菜玉米粥	88
玉米核桃粥	70	豆芽玉米粥	79	益母草红枣粥	88
核桃乌鸡粥	71	豆浆玉米粥	79	鸡蛋小麦葱香粥	88
瘦肉豌豆粥	71	玉米山药粥	79	牛奶苹果粥	89
山药香菇瘦肉粥	71	木瓜葡萄粥	80	薏米豌豆粥	89
陈皮黄芪粥	72	南瓜黑木耳粥	80	桂圆糯米粥	89
菠菜玉米枸杞子粥	72	杏梨粥	81	细辛枸杞子粥	90
黑枣玉米粥	73	陈皮白术粥	81	猪脑粥	90
西红柿海带粥	73	南瓜菠菜粥	82	猪肚槟榔粥	90

银耳枸杞子粥	91
乌梅山楂青菜粥	91
香菇双蛋粥	91
红枣玉米胡萝卜粥	92
百合桂圆薏米粥	92
豆腐杏仁花生粥	93
黄花菜瘦肉粥	93
香菇燕麦粥	94
胡萝卜罗汉果粥	94
鸡肉豆腐蛋粥	95
美味蟹肉粥	95
山药藕片南瓜粥	96
山药青豆竹笋粥	96
蛋黄山药粥	96
桂圆粥	97
桂圆胡萝卜粥	97
椰果麦片牛奶粥	97
牛奶芦荟粥	98
芦荟雪梨粥	98
百合南瓜粥	99
乌鸡糯米粥	99
菠菜瘦肉粥	100
豆腐南瓜粥	100
胡萝卜玉米粥	101
高良姜粥	101
苡蓉鲜虾粥	102
白菜鸡蛋粥	102
姜丝黄瓜粥	102
皮蛋玉米胡萝卜粥	103
玉米须粥	103
鲜滑草鱼粥	103
百合雪梨粥	104
猪蹄黑芝麻粥	104
雪梨双瓜粥	105
山药黑米粥	105
山药扁豆粥	106
芋头香菇粥	106
小白菜胡萝卜粥	106

PART 3 因人补益篇

西红柿桂圆粥	108	茶叶消食粥	113
党参百合冰糖粥	108	鳊鱼糯米粥	113
莲子山药粥	108	鹿茸粥	114
莲子葡萄胡萝卜粥	109	香甜苹果粥	115
鸡肉香菇干贝粥	109	香菜粥	115
南瓜山药粥	109	多味水果粥	116
泽泻枸杞子粥	110	香蕉芦荟粥	116
香葱冬瓜粥	111	香蕉菠萝薏米粥	116
鲜虾包菜粥	111	鸡肉金针菇粥	117
山药芝麻小米粥	112	鸡翅火腿粥	117
姜葱猪肚粥	112	南瓜薏米粥	117
羊肉姜片粥	112	萝卜橄榄粥	118
银耳山楂粥	113	瘦肉青菜黄桃粥	118
		绿豆糯米粥	119
		红枣柠檬粥	119
		豆腐黑木耳粥	120



白术猪肚粥	120
莲子红枣猪肝粥	120
黄芪豌豆荞麦粥	121
牛蛙粥	121
黄豆玉米粥	121
鸭肉粥	122
白菜鸭肉粥	122
陈皮白糖粥	123
葡萄干果粥	123
香蕉粥	124
肉末青菜粥	125
洋葱青菜肉丝粥	125
甘草小麦红枣粥	126
山楂猪骨粥	127
红豆核桃粥	127
莲子红米粥	128
扁豆玉米红枣粥	128
红薯粥	129
雪梨红枣糯米粥	129
香葱鲜虾粥	130
决明子粥	130
核桃红枣黑木耳粥	131
鲤鱼米豆粥	131
黑豆糯米粥	132
鲈鱼瘦肉粥	132
鲈鱼西蓝花粥	132

PART 4 五脏调养篇

牛肉南瓜粥	134
白菜鸡肉粥	134
红枣薏米粥	134
桂圆核桃青菜粥	135
生菜肉丸粥	135
黑枣红豆糯米粥	135
虾仁鸭肉粥	136
洋葱鸡腿粥	136
养生八宝粥	137
山药莴笋粥	138
绿豆玉米粥	138
胡萝卜洋葱菠菜粥	138
毛豆糙米粥	139
菠萝小麦粥	139
五色粥	139
合欢花粥	140
黄花菜瘦肉粥	141
猪肝南瓜粥	141
豌豆肉末粥	142
红枣茄子粥	142
银耳桂圆蛋粥	142
莲子青菜粥	143
红枣桂圆粥	143

天冬粥	143
刺五加粥	144
西蓝花香菇粥	145
覆盆子粥	145
香菇绿豆粥	146
红枣首乌芝麻粥	146
蒜香鱼片粥	147
白萝卜猪肚粥	148
香菇葱花粥	148
鹌鹑瘦肉粥	149
鸡蛋枸杞子猪肝粥	149
陈皮眉豆粥	150
青菜罗汉果粥	150
猪肚茅芽粥	150
鸡丝鲜虾粥	151
鸡蛋鱼粥	151
杏仁花生粥	151
三红玉米粥	152
黄瓜芦荟粥	152
春笋西葫芦粥	153
胡萝卜芦荟粥	153
山楂苹果粥	154
芦荟菠菜胡萝卜粥	154
鸭肉菇杞粥	154
橙香粥	155
三蔬海带粥	155
香菇猪腰粥	155
龙凤海鲜粥	156
四豆陈皮粥	157
芥菜粥	157
白萝卜绿豆天冬粥	158
山药胡萝卜莲子粥	158
牛筋三蔬粥	158
玉米须玉米粥	159
桂圆腰豆粥	159
南瓜百合杂粮粥	159
香菜杂粮粥	160
猪肝青豆粥	160
土豆煲羊肉粥	160



养生好粥

滋补全家

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

养生好粥滋补全家 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4252-6

I . ①养… II . ①甘… III . ①粥 - 食物养生 - 食谱

IV . ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049198 号

养生好粥滋补全家

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4252-6
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

粥在我国食用历史已有三千年，古人称粥为“神仙粥”，为世间第一补人之物，这足以说明粥在人们饮食生活中的重要性。在现代生活中，粥不再被人们当成简单地填饱肚子的食物，智慧的人们已经创造出了各式各样的粥用来养生或食疗，效果非常显著，一碗好粥可以轻松滋补全家人。

我国最早记载的养生粥方，是来自于长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书。书中记载有服青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热石块煮米汁内服治疗肛门疼痛等方。汉代医圣张仲景善用米与药同煮作为药方，开创了使用粥食疗之先驱。此后的医家如孙思邈、陈直、忽思慧、邹铉等在探索食粥疗法、收集粥方等方面做出了卓越贡献，为后世留下了宝贵财富，使得人们对养生粥的益处有了更加广泛深入的了解。

如今，随着人们对自身养生的重视，粥也越来越受人们的喜欢，粥屋粥店更是随处可见，然而在外就餐总不比在家自己动手，抓一把白米，给老婆配上几枚红枣，益气养血；给老公配上几克枸杞子，养肝明目；给妈妈配上几片百合，宁神养心；给爸爸配上几块山药，延年益寿；给孩子配上些许核桃，益智补脑；再兑入清汤或净水，细火慢熬，全家人的健康都在一碗养生粥中得到调养。

本书按照粥的养生功效、对应人群、调养部位等分为四章，从介绍养生粥的历史起源入手，详细讲述了养生粥的制作窍门、药材挑选以及烹饪过程，部分食谱还介绍了养生粥的食疗功效，并配以高清美图，不管你有没有烹饪基础，凭着一颗感恩的心，默记好这几句口诀：若要不失眠，煮粥加白莲；要得皮肤好，粳米煮红枣；要得肝功好，枸杞子煮粥妙；心虚气不足，粥加桂圆肉；夏令防中暑，粥同荷叶煮；欲得水肿消，赤豆煮粥好……轻松学会对症选用适合自己和家人食用的养生粥，掌握制作养生粥的方法，就可将养生粥端上自己家的餐桌，轻松解决家人和自身的健康问题。





PART 1 养生保健篇

桂圆莲子糯米粥	14
山药枣荔粥	14
核桃姜丝粥	14
麻仁葡萄粥	15
香菇鸡肉包菜粥	15
绿茶乌梅粥	15
核桃仁红米粥	16
猪肝粥	16
瘦肉猪肝粥	16
木瓜芝麻粥	17
芝麻花生杏仁粥	17
芝麻牛奶粥	17
白菜紫菜猪肉粥	18
猪肉玉米粥	18
生滚花蟹粥	19
猪骨芝麻粥	20
南瓜银耳粥	20
芋头芝麻粥	20
燕麦枸杞子粥	21
玉米须荷叶粥	21
菜菔子粥	21
绿豆莲子百合粥	22
胡萝卜山药粥	22
蟹肉香菜粥	23
银耳山楂粥	24
山药黑芝麻粥	24
水果粥	25
冬瓜白果高汤粥	26
五色冰糖粥	26
枸杞子茉莉花粥	26
牛奶鸡蛋小米粥	27
冬瓜鸡蛋粥	27
鸡蛋生菜粥	27
鸡丁玉米粥	28
薏米瘦肉冬瓜粥	28
玉米鸡蛋猪肉粥	28

目录 Contents

保养防病尽在一碗 养生粥

养生粥的起源	9
养生粥的发展演变	9
养生粥的保健功效	10
养生粥与普通粥的区别	11
煮出美味粥的窍门	11
煮养生粥的步骤	12

香菇鸡翅粥	29
豆芽玉米粒粥	29
人参枸杞子粥	29
螃蟹豆腐粥	30
百合粥	30
南瓜红豆粥	31
黑豆玉米粥	32
黑米黑豆莲子粥	32
眉豆粥	32
猪肝黄豆粥	33
猪骨黄豆粥	33
猪肉香菇粥	33
腰果糯米甜粥	34
莲子粥	34
牛奶玉米粥	35
陈皮粥	35
杨桃西米粥	36
虾仁干贝粥	36
洋葱蒜香粥	36
白菜玉米粥	37
香蕉玉米粥	37
玉米红豆薏米粥	37
红枣豌豆肉丝粥	38
牛肉菠菜粥	38
淡菜粥	39
黑木耳山药粥	40
南瓜粥	40
肉末紫菜豌豆粥	41
鸭腿萝卜粥	41
樱桃麦片粥	42
胡萝卜菠菜粥	42
蛋奶菇粥	43
哈密瓜玉米粥	43
猪肝菠菜粥	44
芋头瘦肉粥	44
猪腰黑米花生粥	45
海带绿豆粥	45
莲子糯米蜂蜜粥	46
香菇玉米粥	46

羊骨杜仲粥	47
枸杞子南瓜粥	47
山药山楂黄豆粥	48
百合绿豆薏米粥	48
枸杞子麦冬花生粥	49
草莓牛奶燕麦粥	49
桂圆枸杞子糯米粥	50
板栗花生猪腰粥	50

PART 2 防病祛病篇

山药薏米白菜粥	52
薏米绿豆粥	52
家常鸡腿粥	52
红豆腰果燕麦粥	53
枇杷叶冰糖粥	53
枸杞子牛肉粥	53
空心菜粥	54
豆腐菠菜玉米粥	54
绿豆苋菜枸杞子粥	55

菠菜山楂粥	55
鸭肉玉米粥	56
红豆枇杷叶粥	56
萝卜干肉末粥	57
枸杞子山药瘦肉粥	58
鲜虾冬笋粥	58
豆豉葱姜粥	58
黑豆瘦肉粥	59
香菇白菜肉粥	59
瘦肉西红柿粥	59
白果瘦肉粥	60
燕麦南瓜豌豆粥	60
生滚黄鳝粥	61
鸡腿瘦肉粥	62
香菇鸡腿粥	62
山药黑豆粥	62
鲫鱼玉米粥	63
青鱼芹菜粥	63
花生粥	63
豆芽豆腐粥	64
红薯小米粥	64





红枣双米粥	64	鳕鱼蘑菇粥	74	香菜胡萝卜粥	82
红枣莲子粥	65	田螺芹菜咸蛋粥	74	高粱胡萝卜粥	82
白萝卜山药粥	65	香菇枸杞子养生粥	74	白菜薏米粥	83
豆腐山药粥	65	菠菜芹菜胡萝卜粥	75	胡萝卜薏米粥	83
猪肺青豆粥	66	黄瓜胡萝卜粥	75	橘皮粥	83
鲳鱼豆腐粥	66	丝瓜胡萝卜粥	75	复方鱼腥草粥	84
干贝鸭粥	66	黑木耳粥	76	冬瓜白果姜粥	85
芝麻小麦粥	67	土豆葱花粥	76	麻仁粥	85
胡萝卜包菜酸奶粥	67	双瓜胡萝卜粥	76	山药鸡蛋南瓜粥	86
桂圆胡萝卜粥	67	莴笋粥	77	姜丝红枣粥	86
白萝卜红糖粥	68	肉桂粥	77	姜丝辣椒粥	86
槐花粥	69	红枣糯米粥	77	鲜藕雪梨粥	87
冬瓜竹笋粥	69	枸杞子木瓜粥	78	黄花菜芹菜粥	87
燕麦核桃仁粥	70	油菜枸杞子粥	78	芹菜红枣粥	87
红枣杏仁粥	70	黑木耳枸杞子粥	78	芹菜玉米粥	88
玉米核桃粥	70	豆芽玉米粥	79	益母草红枣粥	88
核桃乌鸡粥	71	豆浆玉米粥	79	鸡蛋小麦葱香粥	88
瘦肉豌豆粥	71	玉米山药粥	79	牛奶苹果粥	89
山药香菇瘦肉粥	71	木瓜葡萄粥	80	薏米豌豆粥	89
陈皮黄芪粥	72	南瓜黑木耳粥	80	桂圆糯米粥	89
菠菜玉米枸杞子粥	72	杏梨粥	81	细辛枸杞子粥	90
黑枣玉米粥	73	陈皮白术粥	81	猪脑粥	90
西红柿海带粥	73	南瓜菠菜粥	82	猪肚槟榔粥	90

银耳枸杞子粥	91
乌梅山楂青菜粥	91
香菇双蛋粥	91
红枣玉米胡萝卜粥	92
百合桂圆薏米粥	92
豆腐杏仁花生粥	93
黄花菜瘦肉粥	93
香菇燕麦粥	94
胡萝卜罗汉果粥	94
鸡肉豆腐蛋粥	95
美味蟹肉粥	95
山药藕片南瓜粥	96
山药青豆竹笋粥	96
蛋黄山药粥	96
桂圆粥	97
桂圆胡萝卜粥	97
椰果麦片牛奶粥	97
牛奶芦荟粥	98
芦荟雪梨粥	98
百合南瓜粥	99
乌鸡糯米粥	99
菠菜瘦肉粥	100
豆腐南瓜粥	100
胡萝卜玉米粥	101
高良姜粥	101
苡蓉鲜虾粥	102
白菜鸡蛋粥	102
姜丝黄瓜粥	102
皮蛋玉米胡萝卜粥	103
玉米须粥	103
鲜滑草鱼粥	103
百合雪梨粥	104
猪蹄黑芝麻粥	104
雪梨双瓜粥	105
山药黑米粥	105
山药扁豆粥	106
芋头香菇粥	106
小白菜胡萝卜粥	106

PART 3 因人补益篇

西红柿桂圆粥	108	茶叶消食粥	113
党参百合冰糖粥	108	鳊鱼糯米粥	113
莲子山药粥	108	鹿茸粥	114
莲子葡萄胡萝卜粥	109	香甜苹果粥	115
鸡肉香菇干贝粥	109	香菜粥	115
南瓜山药粥	109	多味水果粥	116
泽泻枸杞子粥	110	香蕉芦荟粥	116
香葱冬瓜粥	111	香蕉菠萝薏米粥	116
鲜虾包菜粥	111	鸡肉金针菇粥	117
山药芝麻小米粥	112	鸡翅火腿粥	117
姜葱猪肚粥	112	南瓜薏米粥	117
羊肉姜片粥	112	萝卜橄榄粥	118
银耳山楂粥	113	瘦肉青菜黄桃粥	118
		绿豆糯米粥	119
		红枣柠檬粥	119
		豆腐黑木耳粥	120



白术猪肚粥	120
莲子红枣猪肝粥	120
黄芪豌豆荞麦粥	121
牛蛙粥	121
黄豆玉米粥	121
鸭肉粥	122
白菜鸭肉粥	122
陈皮白糖粥	123
葡萄干果粥	123
香蕉粥	124
肉末青菜粥	125
洋葱青菜肉丝粥	125
甘草小麦红枣粥	126
山楂猪骨粥	127
红豆核桃粥	127
莲子红米粥	128
扁豆玉米红枣粥	128
红薯粥	129
雪梨红枣糯米粥	129
香葱鲜虾粥	130
决明子粥	130
核桃红枣黑木耳粥	131
鲤鱼米豆粥	131
黑豆糯米粥	132
鲈鱼瘦肉粥	132
鲈鱼西蓝花粥	132

PART 4 五脏调养篇

牛肉南瓜粥	134
白菜鸡肉粥	134
红枣薏米粥	134
桂圆核桃青菜粥	135
生菜肉丸粥	135
黑枣红豆糯米粥	135
虾仁鸭肉粥	136
洋葱鸡腿粥	136
养生八宝粥	137
山药莴笋粥	138
绿豆玉米粥	138
胡萝卜洋葱菠菜粥	138
毛豆糙米粥	139
菠萝小麦粥	139
五色粥	139
合欢花粥	140
黄花菜瘦肉粥	141
猪肝南瓜粥	141
豌豆肉末粥	142
红枣茄子粥	142
银耳桂圆蛋粥	142
莲子青菜粥	143
红枣桂圆粥	143

天冬粥	143
刺五加粥	144
西蓝花香菇粥	145
覆盆子粥	145
香菇绿豆粥	146
红枣首乌芝麻粥	146
蒜香鱼片粥	147
白萝卜猪肚粥	148
香菇葱花粥	148
鹌鹑瘦肉粥	149
鸡蛋枸杞子猪肝粥	149
陈皮眉豆粥	150
青菜罗汉果粥	150
猪肚茅芽粥	150
鸡丝鲜虾粥	151
鸡蛋鱼粥	151
杏仁花生粥	151
三红玉米粥	152
黄瓜芦荟粥	152
春笋西葫芦粥	153
胡萝卜芦荟粥	153
山楂苹果粥	154
芦荟菠菜胡萝卜粥	154
鸭肉菇杞粥	154
橙香粥	155
三蔬海带粥	155
香菇猪腰粥	155
龙凤海鲜粥	156
四豆陈皮粥	157
芥菜粥	157
白萝卜绿豆天冬粥	158
山药胡萝卜莲子粥	158
牛筋三蔬粥	158
玉米须玉米粥	159
桂圆腰豆粥	159
南瓜百合杂粮粥	159
香菜杂粮粥	160
猪肝青豆粥	160
土豆煲羊肉粥	160





保养防病尽在一碗养生粥

养生粥的起源

所谓养生粥，即以药入粥中，食用治疗病症。《史记·扁鹊仓公列传》中有对养生粥的记载：“臣意即以火齐粥且饮，六日气下；即令更服丸药，出入六日，病已。”我国最早记载的食用养生粥方，是来自于长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书中。书中记载有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。

养生粥的发展演变

我国对食粥疗法记载的书籍可以追溯到春秋战国时期。汉代医圣张仲景善用米与药同煮作为药方，开了使用养生粥之先河，在其著作《伤寒杂病论》中有记载。唐代药王孙思邈收集了众多民间养生粥方，编著在其《千金方》

和《千金翼方》两部书中。到了宋代养生粥有了更大的发展。如官方编撰的《太平圣惠方》中收集的养生粥方共 129 个。《圣济总录》是宋代医学巨著之一，收集养生粥方 113 个，并且还还对养生粥的类别进行了详细的介绍。宋朝陈直的《养老奉亲书》一书，开了老年医学的先河。元朝宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》一书，记载了众多保健防治养生粥方。“脾胃论”创始人李东垣在他的《食物本草》卷五中，专门介绍了 28 个最常用的养生粥方。明代大药学家李时珍的《本草纲目》一书，记载养生粥方 62 个。周定王朱橚等编撰的《普济方》是明初以前记载养生粥最多的一本书。明初开国元勋刘伯温的《多能鄙事》、万历进士王象晋的《二如亭群芳谱》均记载了不同种类的养生粥方。食粥养病在明朝已得到了普遍发展。清代，食粥疗法又得到了进一步发展。