

每天一碗粥，做全家人的养生健康顾问
熬粥秘诀一学就会，吃出不生病的好体质

健康养生堂编委会 编著

一碗好粥 养全家

速查全书

605 款养生靓粥 + 10 种煮粥佳米 + 近 300 种养生食材推荐



主编 朱 晓 主治中医师
国家级高级营养师

高海波 知名健康管理师
中医医学博士后、副教授

改善亚健康，调理小毛病，提高精气神

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

一碗好粥

养全家

速查全书

朱 晓 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗好粥养全家速查全书 / 朱晓, 高海波主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3565-8

I. ①—… II. ①朱… ②高… ③健… III. ①粥-食物养生-食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164424 号

一碗好粥养全家速查全书

主 编	朱 晓 高海波
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	张远文 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	15.5
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3565-8
定 价	42.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

10 种煮粥佳米的解读 / 16
保养防病尽在一碗养生粥 / 27
健康食粥注意事项 / 31

第一篇 养生保健 补血益气

桂圆枸杞糯米粥 / 35
桂圆莲子糯米粥 / 35
山药枣荔粥 / 35
核桃生姜粥 / 36
红豆腰果燕麦粥 / 36
桃仁红米粥 / 36
猪肝粥 / 37
瘦肉猪肝粥 / 37
猪肉玉米粥 / 37
羊骨粥 / 38
茅根红豆粥 / 38
动物肝粥 / 38
鸡汁粥 / 38

美发乌发

木瓜芝麻粥 / 40
芝麻花生杏仁粥 / 40
芝麻牛奶粥 / 40
猪骨芝麻粥 / 41
南瓜银耳粥 / 41
芋头芝麻粥 / 41

消脂减肥

绿豆莲子百合粥 / 43
莱菔子大米粥 / 43
玉米须荷叶葱花粥 / 43
燕麦枸杞粥 / 44
银耳山楂粥 / 44
麻仁葡萄粥 / 44
香菇鸡肉包菜粥 / 44



绿茶乌梅粥 / 45
冬瓜薏米高汤粥 / 45
五色冰糖粥 / 45
枸杞茉莉花粥 / 45
鸡丁玉米粥 / 46
薏米瘦肉冬瓜粥 / 46
玉米鸡蛋猪肉粥 / 46
白菜紫菜猪肉粥 / 46
鹌鹑红豆粥 / 47
土豆鹌鹑蛋粥 / 47
玉米鲫鱼粥 / 47
鲤鱼白菜粥 / 47
包菜芦荟粥 / 48
海带淮山粥 / 48
荷叶白萝卜粥 / 48
花生仁淮山粥 / 48
樱桃冬瓜粥 / 48
白菜丝猪小肠粥 / 48
茯苓粳米粥 / 49
冬瓜子乌龙粥 / 49
红豆燕麦粥 / 49
田七蒜粥 / 49
冬瓜粥 / 49
淮山胡萝卜粥 / 49

延年益寿

豆芽玉米粒粥 / 51
淡菜粥 / 51
复方鱼腥草粥 / 51
银耳枸杞粥 / 52
人参枸杞粥 / 52
生菜肉丸粥 / 52
梅肉山楂青菜粥 / 52
生滚花蟹粥 / 53
螃蟹豆腐粥 / 53
香菇双蛋粥 / 53
香菇鸡翅大米粥 / 53
补虚正气粥 / 54
六味地黄粥 / 54
罗汉果糙米粥 / 54
莪术粥 / 54
山楂玉米粥 / 54
海参芦荟粥 / 54
珠玉二宝粥 / 55
天门冬粥 / 55
芒果山楂粥 / 55
西米猕猴桃粥 / 55
火龙果粥 / 55
玉米红豆粥 / 55



明目增视

猪肝南瓜粥 / 57
猪肝青豆粥 / 57
猪肝菠菜粥 / 57
枸杞羊肉粥 / 58
菊花决明粥 / 58
夜来香花粥 / 58
桂圆藕片粥 / 58
杞实粥 / 58
荠菜粥 / 58

护肝强身

刺五加粥 / 60
天冬米粥 / 60
覆盆子米粥 / 60
红枣首乌芝麻粥 / 61
鹿茸大米粥 / 61
百合桂圆薏米粥 / 61
黄花菜瘦肉枸杞粥 / 62
红枣玉米萝卜粥 / 62
泽泻枸杞粥 / 62
猪腰黑米花生粥 / 63
板栗花生猪腰粥 / 63

鸡蛋枸杞猪肝粥 / 63
白菜薏米粥 / 64
胡萝卜薏米粥 / 64
黑豆玉米粥 / 64
胡萝卜山药大米粥 / 64
黑米黑豆莲子粥 / 65
眉豆大米粥 / 65
腰果糯米甜粥 / 65
莲子糯米蜂蜜粥 / 65
羊骨杜仲粥 / 66
鹌鹑瘦肉粥 / 66
猪肝黄豆粥 / 67
猪骨黄豆粥 / 67
虾米包菜粥 / 67
猪肉香菇粥 / 67
美味蟹肉粥 / 68
山药黑芝麻粥 / 68
蟹肉香菜粥 / 68
板栗枸杞粥 / 69
枸杞南瓜大米粥 / 69
商陆粥 / 69
黑米花生粥 / 69

茵陈粥 / 69
蒲公英粥 / 69
茯苓红枣粥 / 70
栀子仁粥 / 70
枸杞鸡肾粥 / 70
双耳粥 / 70
悦肝粥 / 70
柴胡疏肝粥 / 70

健胃利脾

西蓝花香菇粥 / 72
香菇葱花粥 / 72
牛奶玉米粥 / 73
萝卜芦荟粥 / 73
春笋西葫芦粥 / 73
芦荟菠菜萝卜粥 / 73

补肾益精

猪腰枸杞大米粥 / 75
鸭粥 / 75
杞精山药粥 / 75
胡桃枸杞粥 / 75
呵护健康的日常好习惯 / 76

第二篇 对症祛病

感冒

- 山药扁豆粥 / 81
- 芋头香菇粥 / 81
- 小白菜萝卜粥 / 81
- 空心菜粥 / 82
- 南瓜红豆粥 / 82
- 豆腐菠菜玉米粥 / 82
- 葱豉粥 / 83
- 荆芥粥 / 83
- 葱白粥 / 83
- 芫荽粥 / 83
- 防风粥 / 83
- 辛夷粥 / 83
- 菊花粥 / 84
- 神仙发散粥 / 84
- 淡豆豉粥 / 84
- 生姜粥 / 84
- 双花粥 / 84
- 黄芪姜枣粥 / 84
- 石膏葛根粥 / 85
- 竹叶粥 / 85
- 石膏豆豉粥 / 85
- 薄荷粥 / 85

咳嗽

- 枇杷叶冰糖粥 / 87
- 红豆枇杷粥 / 87
- 枸杞牛肉粥 / 87
- 牛肉南瓜粥 / 88
- 鸭肉玉米粥 / 88
- 鸭腿萝卜粥 / 88
- 鲫鱼玉米粥 / 89
- 青鱼芹菜粥 / 89
- 花生粥 / 89
- 贝母粥 / 90
- 松子粥 / 90
- 真君粥 / 90
- 苏子粥 / 90
- 蔗浆粥 / 90
- 柿饼粥 / 90

哮喘

- 核桃乌鸡粥 / 92
- 莲子葡萄萝卜粥 / 92
- 瘦肉豌豆粥 / 92
- 山药冬菇瘦肉粥 / 93
- 白果瘦肉粥 / 93
- 黑豆瘦肉粥 / 93
- 香菇白菜肉粥 / 94

- 瘦肉西红柿粥 / 94
- 白菜鸡肉粥 / 94
- 杏仁粥 / 95
- 半夏山药粥 / 95
- 蔗浆蜜粥 / 95
- 石菖蒲猪腰粥 / 95

腹泻

- 红枣薏米粥 / 97
- 山药薏米白菜粥 / 97
- 薏米绿豆粥 / 97
- 黄花瘦肉粥 / 98
- 家常鸡腿粥 / 98
- 鸡腿瘦肉粥 / 99
- 香菇鸡腿粥 / 99
- 附子粥 / 100
- 椒面粥 / 100
- 金樱子粥 / 100
- 大枣粥 / 100
- 乌梅粥 / 100
- 车前叶粥 / 100

痢疾

- 山药黑豆粥 / 102
- 绿豆苋菜枸杞粥 / 102
- 豆芽豆腐粥 / 102
- 黄瓜芦荟大米粥 / 103
- 杨桃西米粥 / 103
- 红薯小米粥 / 103

高脂血症

- 红枣双米粥 / 105
- 红枣莲子大米粥 / 105
- 燕麦南瓜豌豆粥 / 106
- 白萝卜山药粥 / 106
- 豆腐山药粥 / 106
- 芝麻麦仁粥 / 107
- 虾仁干贝粥 / 107
- 菠菜山楂粥 / 107
- 萝卜包菜酸奶粥 / 108
- 洋葱大蒜粥 / 108
- 桂圆胡萝卜大米粥 / 108





肉末紫菜豌豆粥 / 108
猪肺青豆粥 / 109
鸡肉香菇干贝粥 / 109
鲳鱼豆腐粥 / 109
大米决明子粥 / 109
豆浆粥 / 110
山楂木耳粥 / 110
泽泻粥 / 110
白木耳粥 / 110
三七首乌粥 / 111
梅肉山楂青菜甜粥 / 111
玉米须荷叶粥 / 111
竹荪笋丝粥 / 111
双色大米粥 / 111
萝卜粥 / 111

高血压

干贝鸭粥 / 113
槐花大米粥 / 113

燕麦核桃仁粥 / 113
红枣杏仁粥 / 114
玉米核桃粥 / 114
陈皮黄芪粥 / 114
山药山楂黄豆粥 / 115
鳕鱼蘑菇粥 / 115
田螺芹菜咸蛋粥 / 115
香菇枸杞养生粥 / 115
冬瓜竹笋粥 / 116
黑枣玉米粥 / 116
菠菜芹菜萝卜粥 / 117
黄瓜胡萝卜粥 / 117
丝瓜胡萝卜粥 / 117
双瓜萝卜粥 / 117
土豆葱花粥 / 118
木耳大米粥 / 118
杏梨粥 / 118
荷叶粥 / 119

松花淡菜粥 / 119
决明子粥 / 119
菊苗粥 / 119
桃仁粥 / 120
芹菜粥 / 120
葛根粉粥 / 120
莲肉粥 / 120
淡菜芹菜鸡蛋粥 / 120
鸡肉芹菜芝麻粥 / 120

冠心病

枸杞木瓜粥 / 122
菠菜玉米枸杞粥 / 122
油菜枸杞粥 / 122
西红柿海带粥 / 123
木耳枣杞粥 / 123
西红柿桂圆粥 / 123
豆浆玉米粥 / 124
玉米山药粥 / 124
木瓜葡萄粥 / 125
莴笋粥 / 125
玉米粉粥 / 126
薏白粥 / 126

黑豆红糖粥 / 126
豆腐浆粥 / 126
桂圆银耳粥 / 126
木瓜大米粥 / 126

糖尿病

党参百合冰糖粥 / 128
大米高良姜粥 / 128
肉桂米粥 / 128
枸杞麦冬花生粥 / 128
龙荔红枣糯米粥 / 129
莲子山药粥 / 129
南瓜山药粥 / 129
南瓜木耳粥 / 129
豆腐南瓜粥 / 130
南瓜菠菜粥 / 130
香菜胡萝卜粥 / 130
高粱胡萝卜粥 / 130

菠菜瘦肉粥 / 131
枸杞山药瘦肉粥 / 131
肉虾米冬笋粥 / 131
萝卜干肉末粥 / 131
香葱冬瓜粥 / 132
豆豉葱姜粥 / 132
生姜猪肚粥 / 132
冬瓜银杏姜粥 / 132
山药鸡蛋南瓜粥 / 133
山药芝麻小米粥 / 133
生姜红枣粥 / 133
生姜辣椒粥 / 133
生滚黄鳝粥 / 134
牛肉菠菜粥 / 134
香菇燕麦粥 / 135
羊肉生姜粥 / 135
香葱虾米粥 / 135
菠菜粥 / 136
天花粉粥 / 136
炒莱菔子粥 / 136
竹笋米粥 / 136

土豆芦荟粥 / 136
苹果萝卜牛奶粥 / 136
便秘
大麻仁粥 / 138
山楂苹果大米粥 / 138
山药莴笋粥 / 138
芹菜玉米粥 / 139
绿豆玉米粥 / 139
萝卜洋葱菠菜粥 / 139
香菇绿豆粥 / 140
萝卜猪肚大米粥 / 140

松仁粥 / 141
甜瓜粥 / 141
五仁粥 / 141
蜂蜜粥 / 141
玉竹粥 / 141
糙米土豆粥 / 141

痛经

豌豆肉末粥 / 143
红枣豌豆肉丝粥 / 143
红枣茄子粥 / 143

银耳桂圆蛋粥 / 144
陈皮眉豆粥 / 144
萝卜红糖粥 / 144
陈皮白术粥 / 144
桂浆粥 / 145
姜艾薏米粥 / 145
吴茱萸粥 / 145
猪肚粥 / 145
三仁祛斑粥 / 145
南瓜猪肝粥 / 145
韭菜粥 / 146
桃仁粳米粥 / 146
养血止痛粥 / 146
阿胶粥 / 146

月经不调

益母红枣粥 / 148
鸡蛋麦仁葱香粥 / 148
牛奶鸡蛋小米粥 / 149
冬瓜鸡蛋粥 / 149
鸡蛋生菜粥 / 149
益母草粥 / 150





第三篇 因人补益 儿童

银耳山楂大米粥 / 169

茶叶消食粥 / 169

鳊鱼糯米粥 / 169

香甜苹果粥 / 170

橘皮粥 / 170

香菜大米粥 / 170

鲜藕雪梨粥 / 171

毛豆糙米粥 / 171

菠萝麦仁粥 / 171

多味水果粥 / 172

橙香粥 / 172

猪肉紫菜粥 / 172

玉米须玉米粥 / 172

香蕉芦荟粥 / 173

桂圆腰豆粥 / 173

香蕉菠萝薏米粥 / 173

五色大米粥 / 173

粟米粥 / 174

扁豆香薷粥 / 174

糯米固肠粥 / 174

山楂神曲粥 / 174

大麦粥 / 174

扁豆山药糯米粥 / 174

大米胡萝卜粥 / 175

梨汁粥 / 175

香菇泥鳅粥 / 175

芋头甜粥 / 175

焦三仙粥 / 175

鸭蛋瘦肉粥 / 175

萆薢银花粥 / 176

水陆二味粥 / 176

砂仁粥 / 176

绿豆粥 / 176

白果羊腰粥 / 176

小儿缩泉粥 / 176

红枣小米粥 / 177

芦笋粥 / 177

月季花粥 / 150

糯米阿胶粥 / 150

桃仁生地粥 / 150

乳腺炎

青菜罗汉果粥 / 152

豆腐杏仁花生粥 / 152

三蔬海带粥 / 152

胡萝卜玉米罗汉粥 / 153

猪肚马蹄粥 / 153

猪腰香菇粥 / 153

阳痿

细辛枸杞粥 / 155

猪脑粥 / 155

龙凤海鲜粥 / 155

遗精

牛筋三蔬粥 / 157

猪肚槟榔粥 / 157

鸭肉菇杞粥 / 158

枸杞鸽粥 / 158

山茱萸粥 / 159

绿豆樱桃粥 / 159

韭子粥 / 159

山药芡实粥 / 159

羊肉锁阳大米粥 / 159

淡菜韭菜粥 / 159

早泄

芡实茯苓粥 / 161

龙骨粥 / 161

羊骨粳米粥 / 161

虾米粥 / 161

雀儿药粥 / 161

鹿角胶枸杞粥 / 161

慢性前列腺炎

白花蛇舌草粥 / 163

西瓜解暑粥 / 163

通草粥 / 163

淡竹叶粥 / 163

肉苁蓉粥 / 163

巴戟天粥 / 163

对症食疗护理宜忌一览表 / 164

银菊葛根粥 / 177

莲叶绿豆粥 / 177

莴笋花生粥 / 177

香菜粥 / 177

青少年

木耳山药粥 / 179

黄花芹菜粥 / 179

南瓜百合杂粮粥 / 179

南瓜粥 / 179

白菜玉米粥 / 180

香蕉玉米粥 / 180

哈密瓜玉米粥 / 181

玉米红豆薏米粥 / 181

萝卜橄榄粥 / 182

胡萝卜菠菜粥 / 182

芹菜红枣粥 / 182

鸡肉豆腐蛋粥 / 182

鸡肉金针菇木耳粥 / 183

鸡翅火腿粥 / 183

鸡丝虾粥 / 183

瘦肉青菜黄桃粥 / 184

山药藕片南瓜粥 / 184

山药青豆竹笋粥 / 185

南瓜薏米粥 / 185

中年人

绿豆糯米粥 / 187

蛋黄山药粥 / 187

红枣柠檬粥 / 188

鸡蛋鱼粥 / 188

杏仁花生粥 / 188

三红玉米粥 / 189

百合南瓜大米粥 / 189

百合雪梨粥 / 189

雪梨双瓜粥 / 190

芦荟白梨粥 / 190

牛奶芦荟稀粥 / 190

豆腐木耳粥 / 191

桂圆大米粥 / 191

桂圆萝卜大米粥 / 191

萝卜绿豆天冬粥 / 192

山药萝卜莲子粥 / 192

水果麦片牛奶粥 / 193

牛奶苹果粥 / 193

苹果提子冰糖粥 / 194

红枣大米粥 / 194

木瓜粥 / 194

牛膝叶粥 / 194

川乌粥 / 194

双桂粥 / 194

绿豆海带粥 / 195

豌豆枸杞牛奶粥 / 195

鹿角胶粥 / 195

马齿苋粥 / 195

艾叶粥 / 195

荷叶冰糖粥 / 195

老年人

白术猪肚粥 / 197

猪肝枸杞粥 / 197

莲子红枣猪肝粥 / 197

白菜鸭肉粥 / 197

鸭肉粥 / 198

陈皮白糖粥 / 198

黄芪养麦豌豆粥 / 198

薏米豌豆粥 / 198

豌豆高粱粥 / 199

水果粥 / 199

香蕉粥 / 199

桂圆糯米粥 / 200

葡萄干果粥 / 200

养生八宝粥 / 200

田鸡粥 / 200

玉米渣子粥 / 201

小米粥 / 201

香菇鸡翅粥 / 201

排骨玉米粥 / 201

槟榔粥 / 201

曲米粥 / 201





玉米粉黄豆粥 / 202
 胡萝卜玉米粥 / 202
 大蒜鱼片粥 / 203
 香菜杂粮粥 / 203
 肉末青菜粥 / 204
 土豆煲羊肉粥 / 204
 山楂粥 / 205
 陈茗粥 / 205
 香砂枳术粥 / 205
 香菇粥 / 205
 大麦米粥 / 205
 素菜粥 / 205

更年期

洋葱青菜肉丝粥 / 207
 甘麦大枣粥 / 207
 韭菜猪骨粥 / 207
 山楂猪骨大米粥 / 208

洋葱鸡腿粥 / 208
 河虾鸭肉粥 / 208
 苡蓉虾米粥 / 209
 红枣桂圆粥 / 209
 莲子青菜粥 / 209
 桂圆核桃青菜粥 / 209
 红豆核桃粥 / 210
 枸杞麦冬花生甜粥 / 210
 皮蛋瘦肉粥 / 211
 瘦肉生姜粥 / 211
 鸡蛋玉米瘦肉粥 / 211
 银杏瘦肉粥 / 211
 柏子仁粥 / 211
 猪心粥 / 211
 核桃红枣木耳粥 / 212
 樱桃麦片大米粥 / 212
 黄鳝小米粥 / 213

胡萝卜甜粥 / 213
 桂枝甘草粥 / 213
 鳊鱼菊花粥 / 213
 生地枣仁粥 / 213
 夜交藤粥 / 213

孕妈妈

蛋奶菇粥 / 215
 白菜鸡蛋大米粥 / 215
 生姜黄瓜粥 / 215
 皮蛋玉米萝卜粥 / 216
 玉米须大米粥 / 216
 莲子红米粥 / 216
 黑枣红豆糯米粥 / 216
 扁豆玉米红枣粥 / 217
 鲈鱼瘦肉粥 / 217
 鲈鱼西蓝花粥 / 217
 鲤鱼米豆粥 / 217
 鲜滑草鱼粥 / 218
 豌豆鲤鱼粥 / 218
 山药菇枣粥 / 219
 萝卜姜糖粥 / 219
 安胎鲤鱼粥 / 219
 生芦根粥 / 219
 菟丝子甜粥 / 219
 白术鲫鱼粥 / 219

产妇

红薯粥 / 221
 雪梨红枣糯米粥 / 221
 四豆陈皮粥 / 222
 芥菜大米粥 / 222
 洋葱豆腐粥 / 223
 猪肉莴笋粥 / 223
 小茴香粥 / 223
 芫荽粥 / 223
 落花生粥 / 223
 黄花草瘦肉粥 / 223
 不同人群最佳补益中药
 一览表 / 224

第四篇 体虚调养

测一测你是何种体虚

阳虚

羊肉鹌蛋粥 / 230
狗肉枸杞粥 / 230
鹿角粥 / 231
山药羊肉粥 / 231
胡桃粥 / 231
羊脊骨粥 / 231
神仙粥 / 231
菟丝子粳米粥 / 231

阴虚

猪腰粥 / 233
猪骨头粥 / 233
桑葚粥 / 233
石斛粥 / 233

气虚

提气养生粥 / 235
鹌鹑猪肉玉米粥 / 235

松子雪花粥 / 236
人参茯苓粥 / 236
人参粥 / 236
银鱼粥 / 236
鲜淮山猪肝粥 / 236
银杞鸡肝粥 / 236
黄芪粥 / 237
浮小麦粥 / 237
鹌鹑花生三豆粥 / 237
石斛清热甜粥 / 237
栗子粥 / 237
五味补虚正气粥 / 237

血虚

红米粥 / 239
双莲粥 / 239
红枣乌鸡腿粥 / 240
三豆山药粥 / 240
鱼胶糯米粥 / 241
黑豆糯米粥 / 241
桂圆肉粥 / 241

党参小米粥 / 241
韭菜西葫芦粥 / 241
鱼干花芋粥 / 241
虾米菠菜粥 / 242

百合粥 / 242
仙人粥 / 242
乳粥 / 242
兔肝粥 / 242
羊肝粥 / 242

气血双虚

参枣粥 / 244
海参粥 / 244
脊肉粥 / 244
黑米党参粥 / 244
狗肉花生粥 / 245
草鱼猪肝干贝粥 / 245
不同体虚者饮食宜忌 / 246



一碗好粥

养全家

速查全书

朱 晓 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 孙树侠 | 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师 |
| 陈飞松 | 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会 会长、教授 |
| 于雅婷 | 贵州省兴仁县中医院 主任医师, 国家举重队中医调控专家 |
| 高海波 | 中国中医科学院 中医学博士后, 燕山大学生物医学工程系 副教授 |
| 赵 鹏 | 国家体育总局科研所康复中心 研究员 |
| 信 彬 | 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员 |
| 李海涛 | 南京中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 吴剑坤 | 首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师 |
| 邵曙光 | 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长 |
| 谭兴贵 | 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授 |
| 盖国忠 | 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授 |
| 于 松 | 首都医科大学 教授, 北京妇产医院 主任医师 |
| 刘 红 | 首都医科大学 教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子 |
| 刘铁军 | 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师 |
| 韩 萍 | 北京小汤山疗养院 副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家 |
| 成泽东 | 辽宁中医药大学 教授, 辽宁省针灸学会 副会长 |
| 尚云青 | 云南中医学院 教授 |
| 杨 玲 | 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师 |
| 陈德兴 | 上海中医药大学 教授、博士研究生导师 |
| 温玉波 | 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师 |
| 秦雪屏 | 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师 |
| 曹 军 | 云南省玉溪市中医医院 高级营养师 |
| 王 斌 | 北京藏医院 院长、主任医师 |
| 孙 平 | 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师 |
| 郑书敏 | 国家举重队队医、主治医师 |
| 张国英 | 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师 |
| 朱如彬 | 云南省大理州中医医院 主治医师 |
| 张卫红 | 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师 |
| 宋洪敏 | 贵州省兴仁县中医院 主治医师 |
| 朱 晓 | 内蒙古呼和浩特市中医蒙医院治未病中心 主任 |

每天一碗粥，健康乐无忧

古人称粥为“神仙粥”，为世间第一补人之物。而将中药入粥，制成药粥食用，养生效果更佳，且有辅助治疗疾病之功，被称为“食疗”。这是以药疗疾、以粥扶正的一种预防和治疗疾病的食疗方式，亦是药物疗法与食物疗法的有机结合。食用养生粥，既可得粥之趣，又能收药之利。养生粥的主要成分为粳米、糯米和粟米等，皆具有补中益气、健脾养胃的作用，从而在祛除病邪的同时，又能纠药之偏、保护胃气，达到治病与健体的统一。很多中药都有延年益寿、延缓衰老的功效，如人参、枸杞、核桃仁等。经常服用养生粥，可以抗衰老，延天年。

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痒痛等方。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。当下，养生粥作为一种食疗保健方法，正在为人类的健康发挥着巨大的作用。

为帮助读者认识各种养生粥的功效和适用病症，轻松学会制作养生粥，对症选用，烹谷为粥，达到健康长寿的目的，编者参阅古今医药学家的大量医药著作，并对民间养生粥方进行收集整理，从浩如烟海的古今养生粥方中，精心遴选粥方，编写成此书，收入针对感冒、便秘、咳嗽、哮喘、高血压病、冠心病、糖尿病、腹泻、高脂血症、失眠、腹痛、痢疾以及不同人群和不同体虚者日常养生粥方。

养生粥用于保健养生，因而不同于普通的粥，制作很有讲究，在选料上也讲究合理搭配，根据食物的不同属性和作用，不同的对象和症状，辨证选用。养生粥中所施的中药，应按中医的要求，进行合理的加工制作。同时，还要注意药材与药材之间、药材与食物之间的配伍禁忌，使它们之间的作用相互补充，协调一致。药材的配伍禁忌一般参照“十八反”“十九畏”。另外，本书详尽介绍了每一种养生粥的原料、做法、功效、性味归经、适用疗效、用法用量、食用禁忌及养生粥解说等内容，使读者一看就懂、一学就会，做到因病施治，从而达到防病治病、健体强身的目的。

民间有云：若要不得失眠，煮粥加白莲；要得皮肤好，粳米煮红枣；要得肝功好，枸杞煮粥妙；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……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。

阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个部分的功能、特点等作一说明，这将会大大地提高读者阅读本书的效率。

食材推荐

高清图，让您对症食疗，一目了然。

章节概述

简明扼要地概述了章节内容，使读者基本了解此章内容。

咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病最常见的症状之一，是人体的一种保护性措施，对机体是有益的，但长期频繁的剧烈咳嗽，会影响工作、休息，甚至引起喉痛，属病理现象。

食材推荐

冰糖	红豆	玉米	南瓜
芹菜	白萝卜	牛肉	鸭肉

症状表现

☒ 咽喉有痰☒ 气短☒ 咳嗽频繁☒ 头晕☒ 面色黯淡

疾病解读

从人群到病症，再到护理，步步详细，全面呵护您的日常生活。

疾病解读

当呼吸道黏膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激时，即反射性地引起咳嗽，有助于排除自外界侵入呼吸道的异物或分泌物，消除呼吸道刺激因子。呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等会引起咳嗽。

护理指南

在饮食上应补充营养与水分。保证足够的水分摄入，选择高蛋白、高营养、清淡易消化的流食、半流食；补充高维生素饮食，特别是果蔬食品。

家庭小百科

对咳按摩巧治咳嗽

咳嗽痰黄：按鱼际穴，拇指立起用指尖用力点按，会出现明显的酸胀感；按少商穴，拇指桡侧指甲角旁0.1寸处，拍之可泄肺中之热。咳嗽痰白：按摩大椎穴，即颈后最突起的高骨下方就是大椎穴。用手掌搓热颈后的大椎穴，以皮肤发热发红为度，帮助振奋阳气，抗御外邪。最好洗热水澡时多冲这个穴位，或用热气腾腾的毛巾闷捂片刻，也可抵御寒气的侵袭。

最佳药材·枇杷叶



94 一碗好粥养全家速查全书

- 【别名】巴叶、芦橘叶。
- 【性味】味苦、性微寒、无毒。
- 【归经】归肺、胃经。
- 【功效】化痰止咳、和胃止呕。
- 【禁忌】微寒呃吐及肺感风寒咳嗽者禁用。孕妇不可久用。
- 【挑选】枇杷叶长椭圆形或倒卵形，边缘上部有疏锯齿。表面灰绿色、黄棕色或红棕色，背面淡灰色或棕绿色，密被黄色茸毛。

药材图典

根据病症为您选择最佳药材，性味归经，疗效禁忌，选购方法，细微见真挚。

枇杷叶粥

- 来源 《老老恒言》

原料 枇杷叶、粳米

制作

 1. 大米洗净，淘净，枇杷叶洗净，切丝。
 2. 锅置火上，加水，至米粒开花。
 3. 再加入枇杷叶、冰糖煮。

食用禁忌 寒凉

用法用量 温服

药膳解说 此粥胃热呃吐等症效

健脾生津

红豆枇杷

- 来源 民间方

原料 红豆、枇杷

制作

 1. 大米淘洗，红豆泡发洗。
 2. 锅置火上，大火煮至米熟。
 3. 下入枇杷叶入盐拌匀即。

药膳解说 红与枇杷、大米合



食谱疗效

简单明了，对症食疗，让您更快地做出美味食疗粥。

化痰止咳 + 和胃止呕



滋肾润肺 + 补肝明目

枸杞牛肉粥

来源 民间方。

原料 牛肉 100 克，枸杞 50 克，大米 80 克，姜丝、盐、鸡精各适量。

制作

1. 大米淘净，浸泡 30 分钟。牛肉洗净，切片。枸杞洗净。
2. 大米、枸杞入锅，加适量清水，大火烧沸，下入牛肉、姜丝。
3. 转小火熬煮成粥，加盐、鸡精调味，稍煮，即可盛碗食用。

药粥解说 此粥能辅助治疗风寒引起的鼻塞、咳嗽等症。



第二篇 对症祛病 95

高清图

全书共收录上千幅美食美图，看得心动不如快快行动。

食谱制作

全书共收录600多个粥方，从材料到制作，让您一学就会、一看就懂，吃得安全更养生。

食材食譜速查索引

[illegible]

本书把各种食谱的原料按其所属划分归类，查找更为便捷。



在此，我们特别推荐10种煮粥佳米，方便读者了解食用。



此篇为读者详细解说养生粥的来源、制作等，易学易懂。