

主编 / 卢祥之

中华养生 粥

敦煌石窟发现唐代《食疗本草》残卷，
记载有“茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥”。

修订版



早在两三千
年前，我们
的祖先就知
道用米粥
抗衰老、防
治疾病。

粥与药相合，不仅能饱

能治病并粥

药相彰，民

间有俗语云：

『日食二合

米，胜似参

芪一大包。』



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

中华养生粥

(修订版)

编 著 卢祥之

协 编 (以姓氏笔画为序)

王晓鹤 卢 燕 卢祥生 卢紫晔

李 哲 李文刚 李吉祥 李慧君

张淑敏 陈儒飞 林雅萍 郭巍伟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生粥/卢祥之编著. —修订版. —北京: 人民军医出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5091-5825-8

I. ①中… II. ①卢… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239688 号

策划编辑: 王久红 焦健姿 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 谢秀英

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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8206

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/16

印张: 19.25 字数: 493 千字

版、印次: 2013 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 45.00 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

中医养生经典

中华养生粥

内容提要



补气益血 • 温肾壮阳 • 滋阴填精 • 健脾和胃 • 强筋壮骨 • 祛风散寒 • 止咳化痰 •••

中国的粥不仅能饱腹，而且能治病防病，强身健体。本书所列之养生粥的配方力求养生与美味并重，既全面介绍养生粥的配方、制作方法和食用指征，又让您轻松学会运用粥食调理身体的方法，适合广大爱好养生的群众参考阅读。



中医养生经典

中华养生粥

编著者简介



补气益血 • 温肾壮阳 • 滋阴填精 • 健脾和胃 • 强筋壮骨 • 祛风散寒 • 止咳化痰 •••

卢祥之，男，（1953—），安徽阜阳人。1980—1984年就读于上海中医学院，1987—1989年就读于山西大学中文系研究生班。先后任山西大学教授、中国中医科学院客座教授，中国科学院编审，中国社会科学院客座研究员，山西中医学院、山西医学院、河北中医学院、山东中医学院、仲景国医大学、天津师范大学兼职教授。中国农工党中央委员会委员，中国书法家协会会员。

专业主修中医各家学说、医学史；兼授中医编辑学及写作、历代人物及学派源流。一向主张习艺欲其工，当先穷其源，顺流而下。中医之源，如《内经》《伤寒》《本草》，尤其是儒家《四书》《五经》，必熟读，才能有定见。诸家之说，是非之处，可不为其惑。推崇梅文鼎《同异考》所说：“中与西异，中与中亦自有异；西与中异，西与西亦自有异……。天度既有岁差，步算且多新智。执古以疑今，已为胶柱；尊西而废今，亦昧源流。以两说并存，标其同异，庶令仰视者有所依据，则专家之业，以参互而益明。”

治学主张以先学西医，然后吸取西医之密而补中医之疏。临床讲究融汇贯通，如此才会得心应手。然作为中医，特别是作为现代中医，决不能侧重辨证施治而忽略、轻视辨病论治，也不能认为只有西医方言辨病治疗。临证宜综理而重专病、专方、专药。辨病论治绝非西方医学特有，也是中医学的基本思想。病者，本也；证者，标也。有病方有证，“不能辨病，焉能辨证”。辨病之中即寓辨证之法。通常达变，悟其真诣而灵活运用古方。

专业著作有《中国历代名医临床经验精华》《中医师临证小词典》《历代名医名著精华》《中国名医名方》等，多年来，在国内、国际刊物刊载学术论文近百篇。

中医养生经典

中华养生粥

前言

补气益血 · 温肾壮阳 · 滋阴填精 · 健脾和胃 · 强筋壮骨 · 祛风散寒 · 止咳化痰 ···

《中华养生粥》是笔者自1990年和几位合作者开始撰著，1999年由科学出版社第一次出版。近年来，韩国、日本、新加坡都有译本。此次再版，由编审陈文祥先生作了统稿和整理，并将尊敬的老师、中国中医科学院老一代著名医学家谢海洲先生生前所撰的补序一并附上。

粥在人们的生活中占有很重要的位置，在我国已有数千年的历史。早在《逸周书》中就有“黄帝蒸谷为粥”的记载。据考证，“黄帝”生存的时代，约为我国氏族社会的后期，相当于仰韶文化时期，距今大约有六七千年的历史了。

东汉名医张仲景在其所著的《伤寒论》中，就有很多米药同用，或药后服粥的论述。诸如我们临床常用的名方“白虎汤”“桃花汤”“竹叶石膏汤”中，就是药物与粳米合煎为汤。对此，明代医家陈嘉谟在他的《本草蒙筌》中备加称赞。他说：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各有取义，未尝一拘，少阴证，桃花汤每加，取甘以扶正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草同用，取甘以缓之，使不速于下尔。”可见，张仲景善用粳米，且多妙义，实为使用养生粥的先驱。

唐代医家孙思邈在其著《备急千金要方》中列有“食治”专节，并收集了民间用谷皮糠防治因缺乏B族维生素所致的脚气病，羊骨粥温补阳气，防风粥“去四肢风”等药粥方。唐代同州刺史孟诜曾撰著《食疗本草》，原书虽早已散佚，但近代在甘肃敦煌石窟中发现了其残卷，书内载有“茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥”四方。特别是唐代医家昝殷所撰《食医心鉴》，书中收有养生粥57方，并按中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病分为九类，详细地介绍了每个食治

方的组成、用量、煮制方法、功效等，为后世养生粥治病保健奠定了基础。

有效的食养粥方，不仅广大劳动人民爱吃，在宫廷王室里也颇受欢迎。元代宫廷饮膳太医忽思慧，主管宫廷贵族的饮食烹调，他根据多年的经验，结合诸家本草及名医方术知识，编撰了《饮膳正要》一书，其中就有不少滋补强壮、延年益寿和防治疾病的养生粥方。如用于“补脾胃，益气力”的乞马粥，其实就是用羊肉同粱米煮成的稀粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥；有“治虚劳、骨蒸久冷”的山药粥；还有“麻子粥”“马齿苋粥”等。在我国医学史上颇负盛名的金元四大家之一的李东垣，他是温补派的创始人，看病用药每多主张健脾养胃，故对养生粥也颇有研究，在其所著《食物本草》卷五中，专门介绍了 28 个最常用的养生粥方。诸如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、紫苏子粥、竹叶粥。此外，邹铉在宋代陈直《养老奉亲书》的基础上，又广收博采，著有《寿亲养老新书》，书中共录药粥方 77 个，为后世中老年人食养食治提供了一份宝贵的资料。

中医学认为，精、气、神是人体三宝，是人体生命活动的物质基础，然而精、气、神无不由水谷精微所化生，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃具有消化、腐熟和吸收的功能，通过“纳化”“升降”“燥湿”等生理过程，不断地将进入人体的水谷消化吸收，将其水谷精微化生为气血津液，源源不断地输布全身各处，五脏六腑、四肢百骸。

《中华养生粥》是通过食粥调理脏腑功能，达到恢复人体正常的阴阳平衡状态。食疗比起药疗来，与脾胃的关系更为密切。药物治疗，所用的份量极少，除了对肠胃的毒性之外，一般不会对脾胃的消化功能造成多大的影响。食疗则不同，通常由于所食用的食物份量较大，尽管无毒无害，但易使脾胃的消化负荷加大，很容易受到伤害。食疗过程中要时时顾护到脾胃，不可长时间、大量进食。这一点，尤其重要。

本书中所摘引和论述的内容，如有不当之处，还望读者不吝指正。

卢祥之

2013 年 4 月 15 日

于京西不磨磷斋

中医养生经典

中华养生粥

目 录

补气益血 • 温肾壮阳 • 滋阴填精 • 健脾和胃 • 强筋壮骨 • 祛风散寒 • 止咳化痰 •••



上篇 概 述



一、源流、发展与作用

1. 养生粥的起源与发展 / 2
2. 养生粥的养生和医疗作用 / 4



二、根据证候辨证使用与制作养生粥

1. 养生粥的性能 / 6
2. 辨证用养生粥 / 7
3. 养生粥的制作方法 / 9



三、注意事项与宜忌

1. 自制养生粥的注意事项 / 11
2. 服用养生粥的宜忌 / 12



下篇 各 论



一、解表养生粥类

1. 发散风寒养生粥 / 14

三白粥 / 14

生姜粥 / 14

生姜炒米粥 / 15

玉兰花粥 / 15

防风粥 / 16

鸡肉葱白粥 / 16

辛夷粥 / 17

神仙发散粥 / 17

香菜粥 / 18

荆芥粥 / 18

清明菜粥 / 19

葱白粥 / 19

葱豉粥 / 19

2. 发散风热养生粥 / 20

干葛粥 / 20

茉莉花粥 / 20

菊花粥 / 21

菊苗粥 / 21

葛根粉粥 / 21

薄荷粥 / 22

3. 发散风湿药粥 / 22

木瓜粥 / 22

牛膝茎叶粥 / 23

薏苡仁薄荷粥 / 23



二、祛暑养生粥类

木棉花扁豆粥 / 24

白扁豆粥 / 24

西瓜粥 / 25

麦片粥 / 25

刺梨汁粥 / 26

扁豆粥 / 26

扁豆花粥 / 26

荷叶粥 / 27

莲叶绿豆粥 / 27

甜瓜粥 / 28

绿豆粥 / 28

绿豆甘草粥 / 29

绿豆糖粥 / 29

蔷薇花粥 / 30

睡莲花粥 / 30

藿香粥 / 30



三、泻下养生粥类

1. 攻下养生粥 / 32

牵牛子粥 / 32

2. 润下养生粥 / 32

松子仁粥 / 33

郁李仁粥₍₁₎ / 33

郁李仁粥₍₂₎ / 33

柏子仁粥 / 34

香蕉粥 / 34

麻仁粥 / 35

麻油粥 / 35

蜂蜜粥 / 35

紫苏麻仁粥 / 36



四、驱虫养生粥类

苦楝根粥 / 37



五、祛寒养生粥类

刀豆粥 / 38

川乌粥 / 38

干姜粥₍₁₎ / 39

干姜粥₍₂₎ / 39

大蒜粥₍₁₎ / 40

大蒜糯米粥 / 40

艾叶粥 / 40

花椒粥 / 41

良姜粥 / 41

良姜陈皮粥 / 42

吴茱萸粥 / 42

荜茇粥₍₁₎ / 42

荜茇粥₍₂₎ / 43

拔 粥 / 43

荜澄茄粥 / 44

附子粥 / 44

草果羊肉粥 / 45

茴香粥 / 45

桂心粥 / 45

桂花粥 / 46

桂花糖粥 / 46

桂浆粥 / 47

辣椒粥 / 47

薤菜粥 / 47

薤白粥₍₁₎ / 48

薤白粥₍₂₎ / 48



六、清热养生粥类

1. 清热泻火养生粥 / 49

生芦根粥 / 49

石膏粥 / 49

竹叶沙参粥 / 50

竹叶汤粥 / 50

竹叶粥 / 51

竹茹粥 / 51

竹笋粥 / 51

芦根粥 / 52

薤菜粥 / 52

苦瓜粥 / 53

茶叶粥 / 53

茭白粥 / 53

荠菜粥 / 54

莴苣粥 / 54

莴苣子粥 / 55

蚌或珍珠母粥 / 55

栀子仁粥 / 55

夏枯草粥 / 56

蠓豉皮蛋咸肉粥 / 56

2. 清热解毒养生粥 / 57

三宝粥 / 57

马齿苋粥 / 57

木棉花陈皮粥 / 58

长命粥 / 58

天花粉粥 / 58

双花粥 / 59

竹叶菜粥 / 59

当归赤小豆猪肚粥 / 60

丝瓜粥₍₁₎ / 60

丝瓜粥₍₂₎ / 61

苋菜粥 / 61

苋菜田鸡粥 / 61

芎茎薏米粥 / 62

迎春花粥 / 62

茄子粥 / 63

苦菜粥 / 63

枳椇粥 / 63

荞麦粥 / 64

蓼菜粥 / 64

香椿粥 / 65

甜菜粥 / 65

金银花莲子粥 / 65

金银花蓝根粥 / 66

银桔粥 / 66

黄瓜粥 / 67

黄瓜土茯苓乌蛇粥 / 67

黄连白头翁粥 / 68

海带粥 / 68

海带绿豆粥 / 69

海蜇粥 / 69

猪蹄粥 / 69

菊芋粥 / 70

莼菜粥 / 70

紫苋菜粥 / 71

紫菜粥 / 71

番茄粥 / 72

蒲公英粥 / 72

蕺菜粥 / 72



3. 清热凉血养生粥 / 73

木芙蓉花粥 / 73

木槿花粥 / 73

生地枣仁粥 / 74

生地黄粥₍₁₎ / 74

生地黄粥₍₂₎ / 75

地骨皮粥 / 75

地黄粥₍₁₎ / 75

地黄粥₍₂₎ / 76

鸡冠花粥 / 76

夜来香花粥 / 77

柏叶粥 / 77

昙花粥 / 77

茅根粥 / 78

茅根赤小豆粥 / 78

蚌肉粥 / 79

凌霄花粥 / 79

犀角花生衣粥 / 79

鲜藕粥 / 80



七、镇咳化痰平喘养生粥类

1. 温化寒痰镇咳平喘养生粥 / 81

白兰花粥₍₁₎ / 81

白兰花粥₍₂₎ / 81

芥菜粥 / 82

紫苏子粥 / 82

紫苏子伏龙肝粥 / 82

杏仁粥 / 83

莱菔子粥 / 83

2. 清热化痰镇咳平喘养生粥 / 84

千日红花粥 / 84

竹笋粥 / 84

竹沥粥 / 85

竹蔗茅根粥 / 85

杏仁粥₍₁₎ / 86

杏仁粥₍₂₎ / 86

杏仁牛奶粥 / 86

荸荠粥 / 87

罗汉果粥 / 87

枇杷粥 / 88

枇杷叶粥 / 88

枇杷叶生姜粥 / 89

橘饼粥 / 89

桑皮粥 / 89

梨粥 / 90

橄榄粥 / 90

3. 润肺镇咳化痰平喘养生粥 / 91

贝母粥 / 91

玉竹粥 / 91

甘蔗粥 / 92

百合杏仁粥 / 92

百合杏仁赤豆粥 / 92

花生粥 / 93

花生咸味粥 / 93

麦冬粥 / 94

沙参粥 / 94

银鱼粥 / 95

糯米百合粥 / 95



八、理气养生粥类

月季花粥 / 96

代代花粥 / 96

甘松粥 / 97

合欢花粥 / 97

佛手柑粥 / 98

玫瑰花粥 / 98

砂仁粥 / 98

柚皮粥 / 99

咸大头菜粥 / 99

梅花粥 / 99

槟榔芋仔粥 / 100

山药半夏粥 / 100

陈皮粥 / 101



九、消导养生粥类

大麦豇豆粥 / 102

山楂粥 / 102

牛脾粥 / 103

红萝卜麦米粥 / 103

曲米粥 / 104

鸡内金粥 / 104

萝卜子粥 / 104

萝卜粥 / 105

豇豆粥 / 105

莱花粥 / 106

菠萝粥 / 106

锅巴粥 / 107

槟榔粥 / 107

酸梅粥 / 108



十、理血养生粥类

1. 止血养生粥 / 109

大蒜粥₍₂₎ / 109

木耳粥 / 109

白及粥 / 110

白及鲜藕粥 / 110

安胎鲤鱼粥 / 111

藕丁白及粥 / 111

2. 活血养生粥 / 112

木耳山楂粥 / 112

水蛭粥 / 112

甘楞粥 / 113

油菜粥 / 113

益母草粥 / 114

益母草汁粥 / 114

桃仁粥 / 115

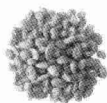
桃仁生地粥 / 115

桃花粥 / 116

酒酿粥 / 116

莲花粥 / 116

蜀葵花粥 / 117



十一、渗湿利水养生粥类

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 大麦粥 / 118 | 金花菜粥 / 131 |
| 大麦米粥 / 118 | 泽泻粥 / 132 |
| 大金钱草粥 / 119 | 茯苓粉粥 / 132 |
| 山药薏米粥 / 119 | 茯苓薏米粥 / 133 |
| 五色豆粥 / 120 | 茵陈粥 / 133 |
| 车前子粥 / 120 | 胡桃海金粥 / 134 |
| 车前叶粥 / 120 | 高粱米粥 / 134 |
| 双豆百合粥 / 121 | 蚕豆粥 / 135 |
| 牛肚薏米粥 / 121 | 鸭汁粥 / 135 |
| 乌鱼粥 / 122 | 黄米粥 / 136 |
| 龙须菜粥 / 122 | 黄豆粥 / 136 |
| 冬瓜粥 / 123 | 商陆粥 / 137 |
| 冬瓜赤小豆粥 / 123 | 减肥粥 / 137 |
| 白茯苓粥 / 124 | 猕猴桃粥 / 137 |
| 田鸡粥 / 124 | 葵菜粥 / 138 |
| 玉米豆粥 / 125 | 葫芦粥 ₍₁₎ / 138 |
| 玉米糝粥 / 125 | 葫芦粥 ₍₂₎ / 139 |
| 玉米面粥 / 126 | 篇蓄粥 / 139 |
| 赤小豆粥 / 126 | 篇蓄车前子粥 / 140 |
| 赤小豆山药粥 / 126 | 紫藤花粥 / 140 |
| 赤小豆内金粥 / 127 | 榆皮粥 / 141 |
| 赤小豆茅根粥 / 127 | 滑石粥 / 141 |
| 赤小豆薏米粥 / 128 | 鲈鱼粥 / 141 |
| 赤小豆鲤鱼粥 / 128 | 鲤鱼汁粥 / 142 |
| 赤小豆鲫鱼粥 / 129 | 鲛鱼粥 / 142 |
| 芹菜粥 / 129 | 鲫鱼粥 / 143 |
| 谷皮糠粥 / 129 | 鲫鱼灯心粥 / 143 |
| 麦豆角粥 / 130 | 山药苕苜粥 / 143 |
| 青小豆粥 / 130 | 薏米粥 / 144 |
| 青鱼粥 / 131 | 薏苡仁粥 / 144 |



薏米百合粥 / 145

薏米杏仁粥 / 145

薏米桃仁粥 / 145

蕨菜粥 / 146



十二、安神镇惊养生粥类

1. 安神养生粥 / 147

山药鸡蛋黄粥 / 147

安神粥 / 147

百合花粥 / 148

远志枣仁粥 / 148

夜交藤粥 / 149

龙眼肉莲子粥 / 149

莲子莲心猪心粥 / 149

石菖蒲粥 / 150

猪心粥 / 150

酸枣仁粥 / 151

2. 镇惊养生粥 / 151

石决明粥 / 151

龙骨粥 / 152

决明子粥 / 152

紫石英粥 / 153

磁石粥 / 153



十三、固涩养生粥类

山药芡实煲粥 / 154

乌梅粥 / 154

白果粥₍₁₎ / 155

白果粥₍₂₎ / 155

白果莲肉粥 / 156

石榴粥 / 156

石榴花粥 / 157

鸡头粥 / 157

肉豆蔻莲子粥 / 157

芡实粥 / 158

芡实粉粥 / 158

芡实茯苓粥 / 159

芡粉核桃粥 / 159

豆蔻粥 / 159

赤石脂干姜粥 / 160

金樱子粥 / 160

胡桃芡实粥 / 161

浮小麦粥 / 161

柿饼粥 / 162

莲子粥 / 162

莲子粉粥 / 162

莲子龙眼山药粥 / 163

莲子荷叶粥 / 163

莲子江米粥 / 164

莲子锅巴粥 / 164

高粱粳蛸粥 / 165

麻姑米粥 / 165

猪小肚白果粥 / 165

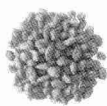
棕榈花粥 / 166

薏米芡实粥 / 166

薏米莲子粥 / 167

腐竹白果粥 / 167

虞美人花粥 / 168



十四、补养养生粥类

1. 补气养生粥 / 169

人 参 粥₍₁₎ / 169

人 参 粥₍₂₎ / 169

人 参 小 米 粥 / 170

人 参 鸡 粥 / 170

人 参 茯 苓 粥 / 171

人 参 桃 花 粥 / 172

人 参 莲 肉 粥 / 172

人 参 蛤 蚧 粥 / 172

人 参 黄 芪 粥 / 173

八 宝 粥_(甜) / 173

八 宝 粥_(荤) / 174

大 头 菜 粥 / 174

大 枣 粥₍₁₎ / 175

大 枣 粥₍₂₎ / 175

大 枣 粥₍₃₎ / 176

大 枣 山 药 粥 / 176

小 米 粥 / 176

小 麦 米 粥 / 177

三 米 粥 / 177

马 铃 薯 粥 / 178

山 药 拔 粥 / 178

山 药 扁 豆 粥 / 178

山 药 龙 眼 粥 / 179

山 莲 葡 萄 粥 / 179

无 花 果 粥 / 180

牛 百 叶 粥 / 180

牛 肉 粥 / 181

牛 肉 生 滚 粥 / 181

白 术 猪 肚 粥 / 182

白 豉 粥 / 182

百 合 糯 米 糖 粥 / 182

甘 薯 粥 / 183

玉 米 粥 / 183

西 米 粥 / 184

两 米 芸 豆 粥 / 184

羊 肚 粥 / 185

芋 头 粥 / 185

红 薯 粥 / 186

大 枣 羊 胗 糯 米 粥 / 186

大 枣 糯 米 粥 / 187

花 生 大 枣 粥 / 187

鸡 丝 粥 / 188

鸡 肉 粥 / 188

豆 腐 皮 粥 / 189

补 虚 正 气 粥 / 189

兔 肉 粥 / 190

肥 鸽 糯 米 粥 / 190

参 芪 地 黄 粥 / 191

参 芪 大 枣 粥 / 191

药 莲 粥 / 192

神 仙 粥 / 192

南 瓜 粥 / 192

南 瓜 豇 豆 粥 / 193

香 菇 粥 / 193

扁 豆 粟 米 粥 / 194

胡 萝 卜 粥 / 194

茼 蒿 菜 粥 / 195

莲 藕 牛 坑 腩 粥 / 195

粳 米 粥 / 196



- 栗子粥 / 196
- 健脾养血粥 / 197
- 珠玉二宝粥 / 197
- 黄芪粥₍₁₎ / 198
- 黄芪粥₍₂₎ / 198
- 黄芪大枣粥 / 198
- 黄芪皂刺粥 / 199
- 黄精粥 / 199
- 黄鱼粥 / 200
- 黄鸡粥 / 200
- 淮山药薏米牛肚粥 / 201
- 菱角粥 / 201
- 菱角粉粥 / 202
- 菱菇粥 / 202
- 菱蜜粥 / 203
- 猪肚粥 / 203
- 猪肚淮山药粥 / 204
- 猪肚白术粥 / 204
- 猪脾粥 / 205
- 鸽肉粥 / 205
- 野鸡粥 / 205
- 野鸭粥 / 206
- 鸭肉大米粥 / 206
- 粟米粥 / 207
- 紫米粥 / 207
- 腊八粥₍₁₎ / 208
- 腊八粥₍₂₎ / 208
- 粳米粥 / 209
- 鹧鸪粥 / 209
- 鹤鹑粥 / 210
- 鹅肉粥 / 210
- 豌豆粥 / 210
- 豌豆大米粥 / 211
- 榛子粥 / 211
- 樱桃粥 / 212
- 山药鸡子黄粥 / 212
- 鳅鱼粥 / 213
- 薏米大枣粥 / 213
- 薏米菱角粥 / 214
- 糯米粥 / 214
- 糯米大枣粥 / 215
- 糯米花生粥 / 215
- 糯米麦粥 / 216
- 糯米山药粥 / 216
- 鳊鱼粥 / 216
- 鳝鱼粥 / 217
- 2. 补阳养生粥 / 217
- 山药羊肉粥 / 217
- 包菜粥 / 218
- 龙脷粥 / 218
- 羊肉粥 / 219
- 羊汁粥 / 219
- 羊肾粥₍₁₎ / 220
- 羊肾粥₍₂₎ / 220
- 羊骨粥₍₁₎ / 221
- 羊骨粥₍₂₎ / 221
- 羊脊骨粥 / 222
- 肉桂粥 / 222
- 肉苁蓉粥 / 223
- 阳起石牛肾粥 / 223
- 苁蓉羊肉粥 / 224
- 苁蓉羊肾粥 / 224
- 狗肉粥 / 225
- 韭菜粥 / 225
- 韭菜子粥 / 226
- 胡桃粥₍₁₎ / 226