

家庭补粥

李清亚 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭补粥

主 编

李清亚 祝 扬

编著者

王晓慧	王 玲	刘 杰	程 俊
李晓楠	宋瑞华	崔丽华	谷军川
纪会芳	赵 晶	李清亚	祝 扬

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以中医辨证理论为基础,分别从补气、补血、补阴、补阳、补心、补肝、补脾、补肺、补肾、补脑、补骨及延年益寿十二个方面,介绍了 678 首补粥方。每个方剂均以原料、制作、用法、功效予以说明,其操作简单,实用性强,适合大众家庭进补时参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭补粥/李清亚,祝扬主编;王晓慧等编著. —北京:金盾出版社,2009. 5

ISBN 978-7-5082-5561-3

I. 家… II. ①李…②祝…③王… III. 粥—食物疗法—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 013980 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www. jdcbs. cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8. 25 字数:205 千字

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:16. 00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

自古人类就向往健康长寿,而饮食补养、科学膳食则是达到强身健体、延缓衰老的一条可行途径。随着我国居民生活水平的不断提高,以及医学科学知识的普及,饮食补养的新观念越来越多地进入了普通百姓家。中医学是中华民族优秀文化遗产中的瑰宝,中药药膳则是我国饮食文化中一颗璀璨的明珠,在当今社会也将为我国百姓的健康长寿发挥其应有的作用。长期以来,在很多疾病的辅助治疗上,人们喜欢使用药膳,在预防和保健方面,中药药膳也为人们的健康长寿发挥了极其重要的作用。

众所周知,饮食营养与人体健康有着非常密切的关系。我们每天所摄取的食物,不仅能供给我们能量以维持生命,食物中的各种营养物质还能够使我们有充沛的精力和体力来保证我们的工作和日常生活。如果摄取的营养物质充足并且保持平衡,就可以使我们的体质强壮,预防疾病的发生;可以使我们的大脑细胞活跃而更加聪慧;使我们延缓衰老,永葆青春活力。

粥是我国的传统食品,因其品种较多、制作简便、营养丰富,易于消化吸收,从而深受国人的青睐。药粥疗法在我国历史悠久,相传唐代诗人白居易在翰林院时,皇上赐《防风粥》一碗,喝粥后口香七日不散。我国民间也早有“养生治病喝点粥”的说法。

本书根据中医辨证施治理论,针对不同的人群,在制作粥的过程中加入对症的中草药,使粥除了增补营养的作用之外,还具有调理人体气血平衡,增强机体抵抗力等防病治病的特殊功效。全书共分12个部分,分别从补气、补血、补阴、补阳、补心、补肝、补脾、

补肺、补肾、补脑、补骨及延年益寿方面介绍了 678 首补粥方，每个方剂均以原料、制作、用法、功效予以说明，其操作简单、实用性强，适合每个家庭进补时参考。

笔者自幼喜爱中医，十几岁便行医于乡间，于第四军医大学毕业后，从事营养学研究多年，曾兼任解放军临床营养专业委员会委员、北京军区临床营养专业委员会副主任委员、河北省营养学会常务理事。同时，一直致力于中医保健课题的研究，取得了一些成绩，获得多项军队科技进步奖和医疗成果奖，共发表营养学及中医药科研论文 100 余篇，出版营养及中医药学专业书籍 30 多部。现任解放军第 261 医院中医科主任，从事中医临床与科研工作。健康是福，健康是财富的根基。希望《家庭补粥》一书能够为读者的健康生活提供帮助。

李清亚



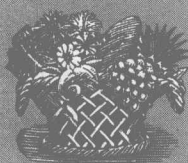
目 录

一、补 气 方

扁豆五味子粥	(1)	乌鸡参芪地黄粥	(7)
大枣陈皮瘦肉粥	(1)	黄芪栗子乌鸡粥	(8)
黄芪杞子粥	(2)	苁蓉山药乌鸡粥	(8)
山药核桃粥	(2)	乌鸡汤大米粥	(9)
核桃仁胡萝卜山药粥	(2)	黄芪熟地雄鸡粥	(9)
花生牛奶玉米面粥	(3)	公鸡药膳粥	(9)
党参栗子粥	(3)	人参兔肉粥	(10)
猪肝山药栗子粥	(3)	复方黄芪粥	(10)
黄芪栗子鸡汁粥	(4)	党参牛肉粥	(10)
栗参枣粥	(4)	黄芪鸡汁粥	(11)
扁豆栗子阿胶粥	(4)	紫河车鸡肉粥	(11)
益气养胃粥	(5)	黄精瘦肉粥	(12)
腊八粥	(5)	乌鸡杏仁粥	(12)
八宝莲子粥	(6)	乌鸡银杏大枣粥	(12)
山药莲子粥	(7)	荞麦大枣粥	(13)
补气药膳粥	(7)	山药蛋黄粥	(13)

二、补 血 方

桂圆枸杞粥	(14)	薏苡仁粥	(15)
杞菊地黄粥	(14)	核桃大豆白及粥	(15)
杞子大枣粥	(15)	五仁二米粥	(16)



家庭补粥

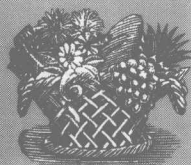
- | | |
|-------------------|---------------------|
| 芝麻核桃粥..... (16) | 桂圆花生大枣粥..... (26) |
| 花生山药粥..... (16) | 花生仁大枣山药粥..... (26) |
| 杏仁核桃粥..... (17) | 山药大枣核桃仁粥..... (27) |
| 桂圆松子杏仁粥..... (17) | 阿胶杏仁粥..... (27) |
| 当归首乌大枣粥..... (17) | 黑米花生粥..... (27) |
| 核桃三米粥..... (18) | 花生百合绿豆粥..... (28) |
| 核桃阿胶二米粥..... (18) | 大枣松子杏仁粥..... (28) |
| 黑芝麻四豆粥..... (19) | 首乌花生大枣粥..... (28) |
| 黑米核桃桂圆粥..... (19) | 阿胶三米粥..... (29) |
| 莲子百合绿豆粥..... (19) | 花生补血粥..... (29) |
| 藕节莲子核桃粥..... (20) | 大枣阿胶蛋糊粥..... (29) |
| 花生核桃蛋糊粥..... (20) | 当归三七菠菜粥..... (30) |
| 花生猪肝粥..... (20) | 栗子熟地粥..... (30) |
| 花生山药大枣粥..... (21) | 夜交藤熟地白芍粥..... (30) |
| 花生大枣阿胶粥..... (21) | 栗子八宝粥..... (31) |
| 桂圆黑芝麻粥..... (21) | 莲子二仁黄豆大枣粥..... (31) |
| 大枣双耳粥..... (22) | 莲子大枣粥..... (31) |
| 圆肉阿胶粥..... (22) | 莲子地黄粥..... (32) |
| 黄芪鸡汤粥..... (22) | 莲子桂圆粥..... (32) |
| 花生桂圆小米粥..... (23) | 乌鸡菠菜粥..... (32) |
| 花生莲子桂圆粥..... (23) | 乌鸡大枣粥..... (33) |
| 花生猪肝菠菜粥..... (23) | 乌鸡夜交藤粥..... (33) |
| 黄豆羊骨粥..... (24) | 乌鸡花生枣泥粥..... (33) |
| 扁豆阿胶粥..... (24) | 乌鸡益母草粥..... (34) |
| 乌发粥..... (24) | 乌鸡红花糯米粥..... (34) |
| 八仙粥..... (25) | 羊肉牡丹花粥..... (35) |
| 花生黄豆粥..... (25) | 乌鸡阿胶桑皮粥..... (35) |
| 当归黄精瘦肉粥..... (26) | 杨梅鸭肉粥..... (35) |



四物米粥·····	(36)	木耳粥·····	(36)
-----------	------	----------	------

三、补 阴 方

枸杞苡仁红花粥·····	(37)	花生枸杞子粥·····	(45)
油菜粥·····	(37)	牛蒡葱白粥·····	(46)
杞子玫瑰花粥·····	(38)	花生葛粉粥·····	(46)
枸杞核桃粥·····	(38)	花生菊苗粥·····	(46)
沙参枸杞粥·····	(38)	花生决明子粥·····	(47)
枸杞二豆粥·····	(39)	花生桑叶荷叶粥·····	(47)
桑杞车前粥·····	(39)	茺蔚子粥·····	(47)
枸杞田基黄粥·····	(39)	柏子仁杏苏粥·····	(48)
枸杞百合荠菜粥·····	(40)	柏子仁郁李仁粥·····	(48)
杞贝粥·····	(40)	女贞子花生核桃粥·····	(48)
松子仁粥·····	(40)	陈皮花生核桃粥·····	(49)
柴胡枸杞叶粥·····	(41)	芝麻花生粥·····	(49)
枸杞百合绿豆粥·····	(41)	花生紫苏麻仁粥·····	(49)
天门冬杞子粥·····	(41)	花生赤豆粥·····	(50)
地骨皮桑麦粥·····	(42)	杞子甲鱼粥·····	(50)
枸杞淡菜皮蛋粥·····	(42)	甲鱼粥·····	(51)
地骨皮粥·····	(42)	木瓜甲鱼粥·····	(51)
四仁粥·····	(43)	玉竹绿豆粥·····	(52)
石决明粥·····	(43)	杞贝粥·····	(52)
花生荷叶粥·····	(43)	栗子核桃花生粥·····	(52)
皮蛋花生粥·····	(44)	栗子粥·····	(53)
花生海带粥·····	(44)	栗子茵陈粥·····	(53)
豆浆花生粥·····	(44)	栗子梔子粥·····	(53)
花生菊花粥·····	(45)	栗子茯苓赤豆粥·····	(53)
花生竹沥粥·····	(45)	栗子鸡骨草粥·····	(54)



家庭补粥

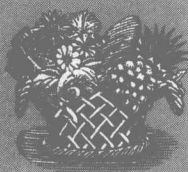
- | | |
|--------------------|---------------------|
| 栗子马齿苋粥..... (54) | 冰糖梨粥..... (63) |
| 栗子苋菜粥..... (54) | 乌鸡贝母粥..... (63) |
| 黄连白头翁粥..... (55) | 枇杷叶乌鸡粥..... (64) |
| 栗子车前草粥..... (55) | 玉竹百合鸭肉粥..... (64) |
| 冬瓜栗子赤豆粥..... (55) | 鸭肉花生粥..... (64) |
| 栗子竹叶菜粥..... (56) | 鸭肉杏仁阿胶粥..... (65) |
| 栗子火麻仁粥..... (56) | 鸭肉麦门冬苏子粥..... (65) |
| 栗子青小豆粥..... (56) | 鸭肉莱菔子粥..... (65) |
| 栗子篇蓄粥..... (56) | 鸭肉二冬阿胶粥..... (66) |
| 内金栗子赤豆粥..... (57) | 鸭肉冬菜粥..... (66) |
| 茅根赤豆粥..... (57) | 鸭肉杏仁白米粥..... (67) |
| 大金钱草粥..... (57) | 鸭肉宁嗽粥..... (67) |
| 沙参麦门冬莲子粥..... (58) | 鸭肉百合杏仁粥..... (67) |
| 莲子二豆粥..... (58) | 鸭肉黄精沙参粥..... (68) |
| 莲子车前子粥..... (58) | 鸭肉蒲公英粥..... (68) |
| 莲子田基黄粥..... (59) | 鸭肉绿豆粥..... (68) |
| 百合荠菜粥..... (59) | 兔肉芹菜粥..... (69) |
| 二冬陈皮瘦肉粥..... (59) | 牛肉竹叶粥..... (69) |
| 百合莲子胡萝卜粥..... (60) | 猪肉鲜生地黄粥..... (70) |
| 莲子梨粥..... (60) | 牛肉豆麦粥..... (70) |
| 苋菜莲子粥..... (60) | 鸭肉二冬枣仁粥..... (70) |
| 四子粥..... (61) | 牛肉西洋参粥..... (71) |
| 莲子油菜粥..... (61) | 牛肉薏苡仁土茯苓粥..... (71) |
| 麦门冬莲子粥..... (61) | 鸭肉绿豆甘草粥..... (71) |
| 莲子绿豆粥..... (62) | 牛肉栀子竹叶粥..... (72) |
| 木耳桑葚猪肝粥..... (62) | 鸭肉麦门冬竹叶粥..... (72) |
| 大枣双耳粥..... (62) | 鸭肉二豆粥..... (72) |
| 木耳贝母粥..... (63) | 牛肉赤小豆粥..... (73) |



牛肉绿豆葫芦粥..... (73)	乌鸡冬瓜赤豆粥..... (79)
兔肉栀子粥..... (73)	乌鸡白菜薏苡仁粥..... (79)
牛肉椿叶粥..... (74)	乌鸡萝卜粥..... (80)
鸡肉豆豉粥..... (74)	乌鸡地黄花粥..... (80)
鸭肉莴苣粥..... (75)	乌鸡粥..... (81)
竹叶菜粥..... (75)	鸭肉冬瓜子粥..... (81)
乌鸡枸杞子石决明粥..... (75)	乌鸡槐花糯米粥..... (81)
乌鸡葛根粥..... (76)	牛肉芹菜粥..... (82)
乌鸡绿豆花生粥..... (76)	杨梅乌鸡粥..... (82)
兔肉绿豆海带粥..... (77)	乌鸡茺蔚子粥..... (82)
兔肉决明子菊花粥..... (77)	乌鸡二冬粥..... (83)
牛肉珍珠母粥..... (77)	小黄米乌鸡粥..... (83)
鸭肉竹沥粥..... (78)	山楂鲜藕粥..... (83)
鸭肉枸杞麦冬粥..... (78)	参麦粥..... (84)
乌鸡山栀粥..... (78)	白虎米粥..... (84)
乌鸡黄连白头翁粥..... (79)	

四、补 阳 方

栗子高良姜粥..... (85)	木耳韭菜子粥..... (88)
党参补骨脂栗子粥..... (85)	木耳虾米粥..... (88)
山药山茱萸土豆粥..... (86)	乌鸡虫草粥..... (88)
杜仲狗脊栗子粥..... (86)	乌鸡苁蓉粥..... (89)
栗子干姜粥..... (86)	锁阳菟丝子壮阳粥..... (89)
栗子续断粥..... (87)	乌鸡肝粥..... (90)
狗脊甘草粥..... (87)	桂枝粥..... (90)
薤白栗子粥..... (87)	吴茱萸粥..... (90)
苁蓉杜仲粥..... (87)	



五、补心方

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 花生小麦大枣粥..... (91) | 荞麦莲子粥..... (94) |
| 夜交藤花生粥..... (92) | 菊花莲子粥..... (94) |
| 花生桂圆枸杞粥..... (92) | 五豆莲子小米粥..... (95) |
| 花生百合粳米粥..... (92) | 山楂大枣莲子粥..... (95) |
| 花生葛根粉粥..... (93) | 决明子莲子菊花粥..... (95) |
| 栗子桂圆肉粥..... (93) | 莲子海带粥..... (96) |
| 远志莲粉粥..... (93) | 夜交藤粥..... (96) |
| 桂枝甘草粥..... (94) | |

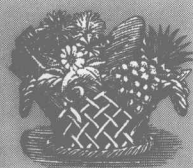
六、补肝方

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 枸杞子粥..... (97) | 花生首乌粥..... (102) |
| 枸杞二花粥..... (97) | 花生榛子仁大米粥..... (102) |
| 枸杞黑豆粥..... (98) | 天麻菊花粥..... (103) |
| 桑葚枸杞粥..... (98) | 洋参柏子仁粥..... (103) |
| 四子粥..... (98) | 甲鱼二子粥..... (103) |
| 枸杞芝麻粥..... (99) | 甲鱼粥..... (104) |
| 枸杞芝麻核桃粥..... (99) | 栗子桑葚猪肝粥..... (104) |
| 鹿角粥..... (99) | 木耳猪肝粥..... (105) |
| 桑葚枸杞猪肝粥..... (100) | 木耳地黄粥..... (105) |
| 杞子茺萸粥..... (100) | 鹿角枸杞木耳粥..... (105) |
| 猪肝杞子粥..... (100) | 蜂蜜五仁粥..... (105) |
| 枸杞决明子粥..... (101) | 猪肝皮蛋淡菜粥..... (106) |
| 党参杞子猪肝粥..... (101) | 乌鸡桑葚粥..... (106) |
| 核桃二米杞子百合粥..... (101) | 乌鸡肝鸡蛋粥..... (106) |
| 菊花枸杞核桃粥..... (102) | 乌鸡车前子粥..... (107) |



七、补脾方

枸杞苡仁粥	(108)	山药羊肉粥	(117)
高粱米山药粥	(109)	莲子苡仁粥	(118)
山药赤小豆粥	(109)	花生玉米枣豆粥	(118)
山楂陈皮粥	(109)	花生老鸭粥	(118)
健脾腊八粥	(110)	眉豆薏苡仁粥	(119)
健脾莲子粥	(110)	茯苓赤小豆粥	(119)
参芪核桃粥	(110)	山药山楂大枣粥	(119)
核桃荔枝粥	(111)	白术半夏粥	(120)
核桃薏荔粥	(111)	荔枝山药花生粥	(120)
菱粉枸杞粥	(111)	栗子大枣粥	(120)
枸杞山药萝卜粥	(111)	山药菟丝子粥	(121)
核桃花生山药粥	(112)	栗子核桃粥	(121)
核桃白术粥	(112)	八宝养胃粥	(121)
核桃奶糊	(113)	栗子玉米粥	(122)
芡实核桃粥	(113)	栗子百合地瓜粥	(122)
健脾四米粥	(113)	山药苡仁大枣粥	(123)
荞麦山药粥	(114)	扁豆苡仁栗子粥	(123)
荔枝山药莲子粥	(114)	榛子花生栗子粥	(123)
葛根白术粥	(114)	山楂陈皮栗子粥	(124)
赤小豆薏苡仁粥	(115)	菠菜栗子粥	(124)
鸡汁赤豆粥	(115)	栗子百合绿豆粥	(124)
鲤鱼赤小豆草果粥	(116)	土豆栗子大豆粥	(125)
狗肉花生小麦仁粥	(116)	芋头栗子二米粥	(125)
山药莲子芡实粥	(116)	栗子莲子粥	(125)
白术茯苓粳米粥	(117)	萝卜土豆粥	(126)
黄芪肉桂粥	(117)	山药栗子粥	(126)

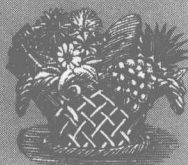


家庭补粥

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 泽泻薏苡仁粥 (126) | 参芪栗子粥 (136) |
| 山药鸭肉粥 (127) | 菱角粉栗子粥 (136) |
| 灯心草鲫鱼粥 (127) | 山药薏苡仁莲子粥 (136) |
| 白菜苡仁粥 (127) | 芝麻莲子粥 (137) |
| 山楂阿胶大枣粥 (128) | 土豆莲子粥 (137) |
| 杏仁芝麻粥 (128) | 莲子核桃粥 (137) |
| 栗子花生杏仁粥 (128) | 莲子玉米粥 (138) |
| 赤石脂莲子干姜粥 (129) | 莲子百合地瓜粥 (138) |
| 车前子山药粥 (129) | 莲子杏仁粥 (138) |
| 山药赤小豆粥 (130) | 莲子黄豆粥 (139) |
| 栗子莲子山药粥 (130) | 莲子花生粥 (139) |
| 莲子桂圆荷叶粥 (130) | 山药薏苡仁大枣粥 (139) |
| 芡实莲子银耳粥 (131) | 扁豆薏苡仁莲子粥 (140) |
| 萝卜绿豆山药粥 (131) | 榛子莲子栗子粥 (140) |
| 苋菜粥 (131) | 陈皮莲子粥 (140) |
| 栗子茯苓粥 (132) | 菠菜根莲子粥 (141) |
| 栗子山药姜枣粥 (132) | 莲子百合绿豆粥 (141) |
| 栗子扁豆山药粥 (132) | 土豆莲子大豆粥 (141) |
| 栗子石榴皮糯米粥 (133) | 芋头莲子二米粥 (142) |
| 高粱米茶叶粥 (133) | 山药莲子粥 (142) |
| 山药焦米粥 (133) | 莲子山药赤小豆粥 (142) |
| 桂圆莲子粥 (133) | 莲子山楂粥 (143) |
| 荔枝山药粥 (134) | 莲子芡实荷叶粥 (143) |
| 山药蛋黄粥 (134) | 莲肉山药粳米糊 (143) |
| 高粱米豇豆粥 (134) | 芡实胡萝卜银耳粥 (144) |
| 绿豆大蒜粥 (135) | 乌梅莲子山药粥 (144) |
| 栗子益寿粥 (135) | 乌鸡山药大米粥 (144) |
| 栗子枸杞山药粥 (135) | 鸡肉豆蔻粥 (145) |



鸡肉神曲粥	(145)	羊肉甘松粥	(154)
猪脾粥	(145)	乌鸡茯苓赤豆玉米粥 ...	(155)
羊肉佛手柑粥	(146)	乌鸡茯苓粥	(155)
鸽肉山药薏苡仁粥	(146)	乌鸡莲子芡实粥	(155)
乌鸡芋头粥	(146)	乌鸡糯米山药粥	(156)
羊肉黄芪山药粥	(147)	乌鸡荔果粥	(156)
乌鸡西红柿小米粥	(147)	乌鸡豇豆粥	(156)
羊肉白术粥	(147)	乌鸡小米粥	(157)
鸡肉薏苡仁粥	(148)	乌鸡诃子粥	(157)
鸽肉赤小豆山药粥	(148)	羊肉赤石脂干姜粥	(157)
羊肉桂心粥	(149)	羊肉泽泻粥	(158)
鸽肉大枣粥	(149)	羊肉枣莲山药粥	(158)
鸡肉生姜粥	(149)	乌鸡苍耳粥	(158)
鸭肉芦根绿豆粥	(150)	白术鸽子粥	(159)
鸭肉扁豆薏苡仁粥	(150)	鸽肉大米粥	(159)
乌鸡赤小豆陈皮粥	(150)	栗子羊肉粥	(159)
羊肉赤小豆大枣粥	(151)	灯心草乌鸡栗子粥	(160)
鸽肉通草赤小豆粥	(151)	鸽子花生赤豆粥	(160)
乌鸡郁李仁粥	(152)	花生鸽子粥	(160)
鸡肉小豆冬瓜粥	(152)	乌鸡薏苡仁杏仁粥	(161)
羊肉玉米扁豆粥	(152)	六君子粥	(161)
鸽肉赤小豆粥	(153)	萝卜大米粥	(162)
鸽肉赤小豆薏苡仁粥 ...	(153)	姜汁牛肉粥	(162)
乌鸡胡萝卜粥	(153)	芡实茯苓粥	(162)
羊肉土豆粥	(154)	花生仁粥	(162)



八、补肺方

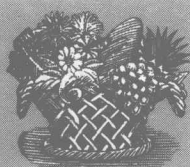
- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 党参核桃粥 | (164) | 二冬阿胶粥 | (168) |
| 白果花生山药粥 | (165) | 花生干冬菜粥 | (169) |
| 花生粳米粥 | (165) | 花生薏苡仁茯苓粥 | (169) |
| 花生木耳大枣粥 | (165) | 百合花生赤豆粥 | (169) |
| 四仁粥 | (166) | 花生大枣蛋糊粥 | (170) |
| 加味参苓粥 | (166) | 栗子白及粥 | (170) |
| 灵芝花生粥 | (166) | 木耳四仁粥 | (170) |
| 西洋参花生核桃粥 | (167) | 木耳花生杏仁粥 | (171) |
| 花生杞贝粥 | (167) | 银耳核桃粥 | (171) |
| 小米花生大枣粥 | (167) | 乌鸡猪肺薏苡仁粥 | (171) |
| 花生苏子粥 | (168) | 乌鸡天花粉粥 | (172) |
| 花生车前子粥 | (168) | 乌鸡地骨皮粥 | (172) |
| 花生莱菔子粥 | (168) | 乌鸡竹笋粥 | (172) |

九、补肾方

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 枸杞叶大枣羊肾粥 | (173) | 枸杞叶核桃羊肾粥 | (177) |
| 肉苁蓉粥 | (174) | 芝麻枸杞粥 | (177) |
| 枸杞子羊肾粥 | (174) | 生地黄枸杞子粥 | (177) |
| 枸杞子粥 | (174) | 枸杞山药小米粥 | (178) |
| 二子二仁粥 | (175) | 茺蔚子粥 | (178) |
| 杞子猪肾粥 | (175) | 二子猪肾粥 | (178) |
| 杞子地黄蜂蜜粥 | (175) | 地黄小米粥 | (179) |
| 枸杞羊肾羊肉粥 | (175) | 芡实粉核桃粥 | (179) |
| 枸杞豉汁粥 | (176) | 杜仲寄生核桃粥 | (179) |
| 核桃杞子粥 | (176) | 核桃小米粥 | (180) |
| 枸杞叶羊肉粥 | (176) | 苁蓉核桃桃仁粥 | (180) |



核桃糯米粥	(180)	芡实莲子粥	(190)
核桃鸽肉粥	(181)	二子薏苡仁粥	(191)
核桃补肾粥	(181)	杜仲猪肾粥	(191)
核桃桂圆枸杞粥	(181)	淫羊藿杞子粥	(191)
韭菜子核桃粥	(182)	苁蓉羊肾粥	(192)
山萸肉核桃粥	(182)	芡实栗子莲子核桃粥 ...	(192)
五仁粥	(182)	枸杞叶虫草栗子粥	(192)
狗脊芝麻粥	(183)	双子姜枣粥	(193)
苁蓉陈皮核桃粥	(183)	莲子莲须猪肾粥	(193)
白果智仁粥	(183)	栗子鹿角胶粥	(194)
芡实莲子山药粥	(184)	栗子苁蓉粥	(194)
海螵蛸羊肾粥	(184)	羊肉汤栗子山药粥	(194)
覆盆子枸杞补肾粥	(185)	山药栗子小米粥	(195)
桑螵蛸核桃猪肉粥	(185)	栗子芡实小米粥	(195)
花生黑豆鸡蛋粥	(185)	羊石子小米粥	(195)
二子花生杞子粥	(186)	芡实白果栗子粥	(196)
花生桑葚粥	(186)	山茱萸栗子小米粥	(196)
智仁莲子花生粥	(186)	肉桂栗子小米粥	(196)
沙苑子花生粥	(187)	栗子鲜虾韭菜粥	(197)
莲子羊肾粥	(187)	栗子狗肉小米粥	(197)
山茱萸花生核桃粥	(187)	双子猪肾小米粥	(197)
芡实莲子二米粥	(188)	栗子薜荔小米粥	(198)
补骨脂芝麻花生粥	(188)	莲子枸杞子粥	(198)
芝麻花生菟丝子粥	(188)	金樱子薏苡仁粥	(198)
花生芹菜虾仁粥	(189)	莲子猪肾小米粥	(199)
杜仲栗子赤豆内金粥 ...	(189)	莲子杞子地黄粥	(199)
芡实栗子莲枣山药粥 ...	(190)	芡实莲子羊肉粥	(199)
巴戟天栗子猪肾粥	(190)	杜仲莲子粥	(200)



家庭补粥

- | | | | |
|------------------|-------|----------------|-------|
| 益智仁杞子粥 | (200) | 木耳薏苡仁粥 | (204) |
| 山药羊肾粥 | (200) | 木耳羊肾羊肉粥 | (204) |
| 莲子苦瓜子羊肾羊肉粥 | (201) | 木耳韭菜粥 | (204) |
| 莲子大枣羊肾粥 | (201) | 木耳黄精枸杞粥 | (205) |
| 莲子桂圆山药粥 | (201) | 木耳枸杞子羊肉粥 | (205) |
| 木耳海参粥 | (202) | 木耳苦瓜子羊肾粥 | (205) |
| 木耳山药桂圆粥 | (202) | 花生韭菜鸡肉粥 | (206) |
| 木耳羊骨粥 | (202) | 白果羊肾鸡肉粥 | (206) |
| 木耳鸡肝粥 | (203) | 海参鸡肉粥 | (206) |
| 木耳山药羊肉粥 | (203) | 鸽子核桃粥 | (207) |
| 木耳枸杞子粥 | (203) | 鸡肉杏桃粥 | (207) |
| | | 羊肾粥 | (208) |

十、补脑方

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| 枸杞猪瘦肉粥 | (209) | 健脑八宝粥 | (214) |
| 枸杞核桃虾仁粥 | (209) | 花生远志莲粉粥 | (214) |
| 益肾补脑粥 | (210) | 养心补脑粥 | (214) |
| 核桃大枣粥 | (210) | 花生茯苓桂圆粥 | (215) |
| 健脑粥 | (210) | 花生大枣粥 | (215) |
| 核桃仁粥 | (211) | 花生核桃粥 | (215) |
| 五米核桃桂圆粥 | (211) | 安神补脑粥 | (216) |
| 核桃茯苓粥 | (211) | 花生柏子仁粥 | (216) |
| 核桃花生二米粥 | (212) | 花生五米粥 | (216) |
| 芝麻补脑粥 | (212) | 花生白术粥 | (217) |
| 薏苡仁核桃粥 | (212) | 薏苡仁花生核桃粥 | (217) |
| 健脑核桃仁粥 | (213) | 芡实粉花生粥 | (218) |
| 花生山药鸡蛋大枣粥 | (213) | 花生赤豆粥 | (218) |
| 花生健脑粥 | (213) | 栗子桂圆粥 | (218) |