

J I A C H A N G Y A O S H A N J I A C H A N G Y A O S H A N J I A C H A N G Y A O S H A N

总主编 / 吴子明 主编 / 彭雪飞 文瑞明

家常药膳

湖南科学技术出版社

防病养生药膳



ISBN 7-5357-4511-9

编者的话

中医学术，源远流长，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。它独特的理论体系，其内容之丰富，涵盖之广泛，在世界传统医药中备受推崇。“民以食为天”，认识到“药食同源”，运用饮食防治疾病，同样在世界医学史上有其独特和领先的地位。距今 2800 余年的周代就有具体的文字记载，《周礼·天官·冢宰》篇中，记载有“食医”一职，专司周王的饮食保健，掌管王的“六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍”等的调配和制作方法，目的在于防病延年，保证身体健康。《黄帝内经》一书则更进一步指出了食疗和配膳的具体原则。嗣后，有关这方面的内容，代有著述，现存的即有如唐代的《千金要方》、元代的《饮膳正要》、明代的《本草纲目》及清代的《食物本草》、《随园食单》、《随息居饮食谱》等数百本之多。这些重要的文献，为我们今天深入研究和系统开发药膳食疗，打下了坚实的基础，提供了宝贵的经验。

我国药膳食疗学现在之所以在世界医林之中称为“独特”，之所以备受青睐，不惟因其与目前全球风行的回归自然的观念和取法自然的“自然疗法”完全合拍，更重要的是其完善的理论体系和可靠的实际效果。药膳食疗以传统中医药基本理论为指导，按食品和药物的气味、性能予以选择、调配，从而达到调整机体脏腑阴阳使之平衡，恢复健康的目的。在具体运用上强调防重于治，预防为主；全面（根据年龄、性别、体质、气候、季节、环境等）分析，辨证施食；注重后天，调理脾胃；分辨宜忌，合理搭配。加上趋利避害的特殊炮炙、独到巧妙的加工，使所制作的

膳食不仅保持精品菜肴色、香、味俱全之美，而且赋有防病疗疾养生的特殊功能，真可谓一举而数得。

随着人类社会的不断发展和进步，在医疗技术不断提高、保健知识不断更新的同时，人们已经了解到，许许多多疾病的发生与饮食是有密切的关系的。同样，许许多多的疾病又可以通过适当的饮食调理，达到预防和治疗的目的。中医的药膳食疗学随着这种进步和发展，在充分吸收和发扬前人经验的基础上，结合现代医学、现代营养学的知识，无论从基本理论、实质内容、制作方法、饮食方式上都有长足的进步，与当前社会的生活理念、生活方式与节奏，可以说是基本合拍的。自从改革开放以来，湖南的药膳食疗事业的发展也是十分迅速的，80年代初即由湖南中医学院几位年轻有志之士就药膳食疗方面的文献资料的发掘整理、药膳的制作、临床的食疗作了许多有益的尝试。随后，湖南省科委专门列题，组织人力、物力，在湖南中医学院成立专门的食疗研究室，建成湖南省内首家专门的药膳餐厅。10余年来，湖南先后开发出若干具有食疗功能的产品；在湖南省内的各大城市相继设立了许多药膳餐厅；创办了全国惟一的《药膳食疗研究》杂志，培训了不少的专业人才；出版了不少专门著作。即便如此，业内外人士仍然感到对这方面的经验整理不够及时，仍呈零乱无序之态。加之随着人们生活水平的提高和医疗保健体制改革的深化，人们越来越关心自己的身体健康，大家都希望工作之余，通过适当的运动和合理的饮食，来保持自己身体的健康。有鉴于此，湖南科学技术出版社乃有出版家常药膳丛书之举，在责任编辑贾平静先生的策划、指点下，委托我组织人力，分门别类，逐一编写。限于水平，管见所及，偏颇难免。不当之处，还望读者批评、指正。

需要说明的是，药膳并非万能。凡属功能性疾病，或人体某些营养物质（维生素、微量元素等）缺乏所致之疾患，通过食疗，大多可以治愈。若属器质性的病变，或急性感染性、传染性疾病，必须及时就医，予以治疗。本丛书所介绍的药膳食疗方，

只能用于辅助治疗，读者切不可因沉湎于书中所述治某些病的膳食而放弃就医良机，以致贻误病情。另外，随着法律法规的逐步完善和人民群众环保意识的不断增强，越来越多的动物、植物被列入了保护品种名单，不得随意入膳。读者朋友在遇到这样的情况时，要积极寻找替代品，严格依法办事，不可违禁使用。

吴子明

于湖南中医学院

出版说明

随着现代医学水平的不断提高，人类对自己患病的原因和疾病的本质的认识不断加深。在医疗卫生技术和医药产品生产技术迅猛发展的同时，伴随着医疗保健体制改革的逐步深化，人们越来越关心自己的身心健康了。在长期的生产、生活实践中，人们已经认识到许许多多的疾病，确实可以通过适当的饮食调理和合理的运动保健，来达到预防和治疗的目的。近年来风行全国的全民健身运动和蜚声海内外的自然疗法，就是很好的例证。

为了帮助读者更好地学习、运用我国食疗养生药膳的传统精华部分，指导读者在坚持健身运动的同时，有意识地采取饮食方法而达到防病、治病、养生的目的，湖南科学技术出版社特组织作者以实用、有效、经济、简便、易学、易做为准绳，精心编写家常药膳丛书。希望读者能根据自己的条件和喜爱选择取用。

读者在制作和食用药膳时要注意掌握以下原则：

1. 根据食性药性合理配膳

药物与食物，按中药学理论可以分为四性，又叫四气，即寒、热、温、凉。其中寒性和凉性皆属阴，具有清热或滋阴的功效；热性、温性皆属阳，具有祛寒或补阳的功效。另外还有一类介于寒温之间，称为平性。从常见的 300 多种食物来看，平性食物居多，温热性食物次之，寒凉性食物较少。食物的四性是根据其对身体所产生的影响来决定的。如能减轻或消除寒证的食物，就属于温热之性，如多食羊肉可温中补虚，增加人体抵御寒冷的能力，羊肉就属于温热性食物。而西瓜可清热解暑，属于寒凉性食物。因此在配制和服用药膳时，就要根据人体的体质情况合理

使用。素有内热的人，就不可多食牛肉、狗肉、乳类、辣椒、生姜等物。因为这些食物性质偏热，可助火生痰，加重内热；而素体阳虚者，则不宜食寒凉性的食物。

2. 调和五味

五味之说来源于古代的阴阳五行家。他们认为整个物质世界是由金、木、水、火、土五类物质元素构成的。这五类物质各具有不同的性质，并产生出五味。五味对于人体有重要的作用，它是人体赖以生存的基本条件。正如《内经》所说：

“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生。”

中医认为五味对五脏有着对应的关系，《内经》说：“水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。五味各走其所喜：谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”（这里所说的谷，应泛指可饮食之物）而且不同的味，具有不同的作用和阴阳属性。《内经》说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”后人总结为酸收（酸味有收涩的作用）；苦降（苦味有泻下通降的作用）；甘补（甘味有补益的作用）；辛散（辛味有发散的作用）；咸软（咸味有软坚的作用）；淡渗（淡味有渗利的作用）等。食物与药物的治疗作用与其所具有的味是分不开的。因此在配制和食用药膳时，一定要注意五味搭配得当，才能有事半功倍的效果。

《内经》还指出了五脏有病对五味的禁忌。“肺病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肝病禁苦”，又说：“病在筋无食酸，病在气无食辛，病在骨无食咸，病在血无食苦，病在肉无食甘。口嗜而饮食之不可多也。”可供服用药膳时参考。

3. 讲究四时宜忌

顺应自然，适应天地阴阳变化规律是中医养生学的基本指导思想。春秋战国时的著名思想家庄子说：“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。”说明在掌握自然规律的前提下

自由自在地生活就能健康长寿。一年中四季的往来，是天地阴阳变化的具体体现。由春至夏，阳气逐渐旺盛，阴气逐渐衰减，至夏至日，阳气发展到全盛，阴气开始萌生；由秋至冬，阴气逐渐旺盛，阳气逐渐衰减，至冬至日，阴气发展到全盛，阳气开始萌生。根据自然界这种阴阳往复变化的规律，《内经》提出“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”的观点，这也应是我们服用药膳必须遵循的基本原则。

春夏季节，阳气旺盛，身体阴津易耗，饮食适当偏凉，以生津清热。秋冬季节阴气盛，身体阳气易损，饮食采用温热的食物，以壮阳气。

另外，药膳大多属于温补之品，因此有“冬日进补”之说。四季不同的气温和自然条件，人们往往利用饮食物加以调节，使之适体可口，有利于消暑御寒而保健康。

4. 因人施膳

不同年龄的人，身体素质不同，每个人的嗜欲也不尽相同，因此在施用药膳时，必须充分考虑到这些情况，区别对待，采取最适宜的药膳调治。

小儿在生理上表现为脏腑娇嫩、机体和生理功能均未成熟和完善。而且小儿脾胃未健，往往饮食不知节制，常常损伤脾胃出现消化不良的证候。因此小儿在无病的情况下，应常服健脾胃、助消化的药膳，使脾胃健旺，营养充足，以利正常的发育。

中医认为肾气主管人体的生长发育，小儿肾气未充，故亦可服用平补肾气的药膳，以促进发育。但应避免使用助阳药，防止小儿性发育早熟。

中年人一般负担较重，在社会上往往肩负重责、容易产生疲劳，因此中年人可采用一些具有抗疲劳、养心安神的药膳。

人到老年，气血虚衰，抗病力弱，极易产生各种疾病，而且容易转变、恶化。疾病促进衰老，而体虚是导致衰老和疾病的因素，因此老年人的药膳应以补虚为主。

“肾为先天之本，脾为后天之本”。导致人体衰老的主要原因是脾

肾虚衰,所以健脾、补肾是老人保健的主要方面。但老年人的药膳要性味和平,易于消化,不要偏寒、偏热。采用平补之剂,图以缓功。

妇女有经、带、孕、产、哺的生理过程,与脾肾二脏和冲任二脉有密切的关系。因此补脾肾和调冲任是配制药膳的基本原则。妇女保健药膳应以中医妇科学理论为依据,按照辨证施治的原则,合理配膳。

总之,只有在保持心态平和、心情舒畅的前提下,坚持适当的体育运动,合理制作与食用药膳,才能达到有病治病、无病养生的目的。

丛书中涉及到一些烹饪专有名词,它们的含义如下:

文火:亦称慢火,指小而缓之火。

武火:与小火相对而言,指大而猛之火。又称旺火。

炖:食物与药物一同置锅中,注入清水,先以武火烧开,后用文火慢煮至熟烂。

煨:完全用文火长时间熬煮至熟烂。

熬:食物与药物同时置锅中,注入清水,武火烧开后,改文火慢煮至汁稠熟烂。

煮:将食物与药物一同置多量汤或清水中,武火烧开后,再用文火煮熟。

焖:加工品用油炸后添汁,紧盖用文火慢煮至熟烂。

蒸:加工品置容器内,利用水蒸气加热至熟透。

炒:先将锅烧红,放入油,待油烧开后,倒入加工品,用木勺或铲翻炒至熟。

炸:武火将油烧开,加工品浸入油中至熟为度。

烧:将加工品炒或炸后,入酱油或黄酒等调料,调色调味,再加入肉汤或清水,先以武火烧开,再用文火焖至汤稠熟烂。

凡某款药膳加工有特殊要求或注意事项者,均在方中一一标出。由于各人口味不一样,望读者根据其内容介绍,灵活运用。

家常药膳丛书编委会

前 言

随着生活水平的不断提高，人们对饮食质量的要求也越来越高，其中一个突出的特点是：人们已不满足于饮食的“色、香、味”和一般营养，还要求饮食具有防病治病健身的功能。

现代人们的这种要求不是没有道理的，其实，利用饮食防病治病，我们的老祖宗早就注意到了，祖国医学早就给出了“药食同源，药食同性，药食同用”的系统论述。

由于饮食中含有人体必需的营养物质及各种微量元素，而饮食又为人们三餐之必需，故利用合适的饮食防病治病健身，比起那种平时不注意，病了便吃药打针的做法实高一筹。当前，风靡世界的“自然疗法”可以说也包含了饮食防病治病健身这一主要方面。

本书作者在自己探索研究的基础上，充分吸收前人的成果，精心总结防病养生饮食配方及制法约 400 个，分为酒、粥、汤三部分，希望这些配方能对读者有用。编写过程中，作者参考了许多文献资料，在此未能一一列出，谨致谢忱。

由于作者水平有限，书中错误在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

目 录

上 编

防病养生酒·粥·汤概论

一、防病养生概述

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1 健康的精神修养 | (1) | 3 科学的生活方式 | (2) |
| 2 坚持劳动和运动 | (1) | | |

二、酒的概述

- | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------------|------|
| 1 酒的营养价值 | (3) | 6 养生酒的分类与制作 | (8) |
| 2 酒的医疗作用 | (4) | 7 酒精的脱臭处理 | (11) |
| 3 适量饮酒的益处 | (4) | 8 果品的加工及处理方法 | |
| 4 酒中的有害成分及过量饮酒
的害处 | (5) | 9 酿制养生酒的卫生要求 | (11) |
| 5 过量饮酒的害处 | (7) | | |

三、粥的概述

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 1 粥品佳话 | (12) | 3 粥的制作 | (14) |
| 2 粥的原料 | (13) | | |

四、汤的概述

- | | | | |
|----------------|------|--------------|------|
| 1 汤的食疗作用 | (14) | 4 降压宁心 | (15) |
| 2 降脂减肥 | (15) | 5 其他疗效 | (16) |
| 3 益肾去脂 | (15) | 6 汤品制作 | (17) |

中编

养生保健常用食物及药物

一、粮食

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 1 蚕豆 | (18) | 11 糯米 | (22) |
| 2 赤小豆 | (18) | 12 荞麦 | (22) |
| 3 大麦 | (19) | 13 青稞 | (23) |
| 4 刀豆 | (19) | 14 豌豆 | (23) |
| 5 高粱 | (19) | 15 小麦 | (23) |
| 6 黑豆 | (20) | 16 小米 | (24) |
| 7 黄豆 | (20) | 17 燕麦 | (24) |
| 8 黄米 | (21) | 18 薏苡仁 | (24) |
| 9 粳米 | (21) | 19 玉米 | (25) |
| 10 绿豆 | (22) | 20 芝麻 | (25) |

二、蔬菜

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 21 白菜 | (26) | 36 海带 | (31) |
| 22 菠菜 | (26) | 37 黑木耳 | (31) |
| 23 菜豆 | (27) | 38 红薯 | (32) |
| 24 菜瓜 | (27) | 39 花菜 | (32) |
| 25 葱头 | (27) | 40 豇豆 | (32) |
| 26 大葱 | (28) | 41 姜 | (33) |
| 27 大蒜 | (28) | 42 芥菜 | (33) |
| 28 冬瓜 | (28) | 43 芥菜 | (33) |
| 29 番茄 | (29) | 44 韭菜 | (34) |
| 30 茴香 | (29) | 45 口蘑 | (34) |
| 31 甘蓝 | (29) | 46 苦瓜 | (35) |
| 32 黄花菜 | (30) | 47 辣椒 | (35) |
| 33 黄瓜 | (30) | 48 萝卜 | (35) |
| 34 瓠瓜 | (30) | 49 马铃薯 | (36) |
| 35 胡萝卜 | (31) | 50 木瓜 | (36) |

51 南瓜	(37)	60 茼蒿	(40)
52 茭实	(37)	61 茼蒿	(40)
53 茄子	(37)	62 香椿	(41)
54 芹菜	(38)	63 茼蒿	(41)
55 山药	(38)	64 油菜	(41)
56 丝瓜	(38)	65 芋头	(41)
57 甜菜	(39)	66 紫菜	(42)
58 茼蒿	(39)	67 竹笋	(42)
59 薤菜	(40)		

三、果品

68 菠萝	(43)	89 柠檬	(50)
69 草莓	(43)	90 枇杷	(50)
70 橙	(43)	91 苹果	(50)
71 冬瓜子	(44)	92 葡萄	(51)
72 甘蔗	(44)	93 桑葚	(51)
73 橄榄	(44)	94 山楂	(51)
74 桂圆	(45)	95 石榴	(52)
75 核桃	(45)	96 柿	(52)
76 花生	(45)	97 松子	(52)
77 金橘	(46)	98 酸枣	(53)
78 橘	(46)	99 桃	(53)
79 葵花子	(46)	100 乌梅	(53)
80 李	(47)	101 无花果	(54)
81 栗	(47)	102 西瓜子	(54)
82 梨	(47)	103 杏	(54)
83 荔枝	(48)	104 香蕉	(55)
84 莲子	(48)	105 杨梅	(55)
85 菱角	(48)	106 椰子	(55)
86 罗汉果	(49)	107 樱桃	(56)
87 芒果	(49)	108 柚	(56)
88 南瓜子	(49)	109 枣	(56)

四、肉类食品 (含山珍野味)

110 鹌鹑	(57)	123 蚯蚓	(61)
111 蚕蛹	(57)	124 蛇	(62)
112 鹅肉	(58)	125 兔肉	(62)
113 鸽肉	(58)	126 蛙	(62)
114 狗肉	(58)	127 蜗牛	(63)
115 蝗虫	(59)	128 乌骨鸡	(63)
116 鸡肉	(59)	129 蝎子	(63)
117 鸡蛋	(59)	130 鸭肉	(64)
118 驴肉	(60)	131 鸭蛋	(64)
119 蚂蚁	(60)	132 羊肉	(64)
120 猫肉	(60)	133 羊奶	(65)
121 牛肉	(61)	134 燕窝	(65)
122 牛奶	(61)	135 猪肉	(65)

五、水产品

136 蚌	(66)	150 鲑鱼	(70)
137 草鱼	(66)	151 青鱼	(71)
138 带鱼	(66)	152 青虾	(71)
139 对虾	(67)	153 鳅鱼	(71)
140 鳗鱼	(67)	154 鲨鱼	(72)
141 海螺	(67)	155 沙丁鱼	(72)
142 海蟹	(68)	156 鲭鱼	(72)
143 海蜇	(68)	157 鲟鱼	(73)
144 黄鱼	(68)	158 田螺	(73)
145 鲫鱼	(69)	159 乌鱼	(73)
146 甲鱼	(69)	160 鳕鱼	(74)
147 鲤鱼	(69)	161 银鱼	(74)
148 鲢鱼	(70)	162 鲮鱼	(74)
149 墨鱼	(70)	163 鲟鱼	(75)

六、常用中草药

164 百合	(75)	181 玫瑰花	(82)
165 川芎	(75)	182 灵芝	(82)
166 大枣	(76)	183 牛蒡	(82)
167 当归	(77)	184 牛膝	(82)
168 党参	(77)	185 女贞子	(83)
169 地黄	(77)	186 人参	(83)
170 冬虫夏草	(78)	187 肉桂	(84)
171 阿胶	(78)	188 肉苁蓉	(84)
172 蜂蜜	(78)	189 山茱萸	(85)
173 茯苓	(79)	190 沙参	(85)
174 甘草	(79)	191 天麻	(85)
175 枸杞	(79)	192 天门冬	(86)
176 合欢	(80)	193 五味子	(86)
177 何首乌	(80)	194 西洋参	(87)
178 花粉	(80)	195 野菊	(87)
179 黄芪	(81)	196 茵陈蒿	(87)
180 黄精	(81)	197 玉竹	(88)

下编

防病养生酒·粥·汤

一、酒

1 柑橘发酵酒	(89)	9 万寿果酒	(97)
2 无花果酒	(90)	10 青梅酒	(98)
3 苹果酒	(91)	11 石榴酒	(99)
4 香蕉酒	(92)	12 杨梅酒	(99)
5 葡萄酒	(93)	13 李子酒	(101)
6 梨酒	(94)	14 枣子酒	(101)
7 杏子酒	(96)	15 枇杷酒(酿制)	(102)
8 猕猴桃酒	(96)	16 草莓酒	(103)

- | | | | |
|------------------|-------|---------------|-------|
| 17 樱桃酒 | (104) | 48 杨梅酒 | (122) |
| 18 柿子酒 | (105) | 49 枇杷甜酒 | (123) |
| 19 柠檬酒 | (105) | 50 荔枝酒 | (123) |
| 20 山楂酒(酿制) | (106) | 51 甜杏酒 | (124) |
| 21 桑葚酒 | (107) | 52 何首乌酒 | (124) |
| 22 哈密瓜酒 | (107) | 53 天门冬酒 | (125) |
| 23 菠萝酒 | (108) | 54 枸杞酒 | (126) |
| 24 橘子酒 | (109) | 55 苍术酒 | (126) |
| 25 橘子甜酒 | (109) | 56 人参酒 | (127) |
| 26 橘子苦艾酒 | (110) | 57 山茱萸酒 | (128) |
| 27 橘子白兰地酒 | (110) | 58 杜仲酒 | (128) |
| 28 广柑酒 | (111) | 59 虎杖酒 | (129) |
| 29 香梨酒 | (111) | 60 薏苡仁酒 | (130) |
| 30 梨子甜酒 | (112) | 61 茜草根酒 | (131) |
| 31 苹果甜酒 | (112) | 62 当归酒 | (131) |
| 32 苹果茶甜酒 | (113) | 63 淫羊藿酒 | (132) |
| 33 青梅甜酒 | (114) | 64 山药酒 | (132) |
| 34 青葡萄甜酒 | (114) | 65 紫苏酒 | (133) |
| 35 山楂酒(配制) | (115) | 66 生姜酒 | (134) |
| 36 香蕉甜酒 | (115) | 67 百部酒 | (135) |
| 37 樱桃甜酒 | (116) | 68 蒲公英酒 | (135) |
| 38 牛奶樱桃甜酒 | (116) | 69 茴香酒 | (136) |
| 39 枣子甜酒 | (117) | 70 薄荷酒 | (136) |
| 40 枇杷酒(配制) | (117) | 71 砂仁酒 | (137) |
| 41 石榴甜酒 | (118) | 72 甘草酒 | (138) |
| 42 奶油柠檬甜酒 | (119) | 73 神曲酒 | (138) |
| 43 乌梅甜酒 | (119) | 74 蚕沙酒 | (139) |
| 44 杏仁酒 | (120) | 75 栀子酒 | (139) |
| 45 柠檬橘子酒 | (120) | 76 茵陈酒 | (141) |
| 46 蜜橘甜酒 | (121) | 77 金银花酒 | (141) |
| 47 橘子柠檬甜酒 | (121) | 78 菊花酒 | (142) |

二、粥

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 79 茵陈粥 | (143) | 111 核桃粳米粥 | (158) |
| 80 人参粥 | (144) | 112 木耳粥 | (158) |
| 81 西洋参粥 | (144) | 113 松子仁粥 | (159) |
| 82 板栗粥 | (145) | 114 海参粥 | (159) |
| 83 荷叶粥 | (146) | 115 玉竹粥 | (160) |
| 84 竹叶粥 | (146) | 116 红薯粥 | (160) |
| 85 四宝粥 | (147) | 117 陈茗粥 | (161) |
| 86 冬虫草粥 | (147) | 118 米醋粥 | (161) |
| 87 艾叶粥 | (147) | 119 生姜葱头粥 | (162) |
| 88 当归粥 | (148) | 120 香菇粥 | (162) |
| 89 马齿苋粥 | (148) | 121 扁豆粥 | (162) |
| 90 熟地粥 | (149) | 122 绿豆粥 | (163) |
| 91 橘皮粥 | (149) | 123 桑仁糯米粥 | (163) |
| 92 芡实粥 | (149) | 124 龙眼糯米粥 | (164) |
| 93 苡仁粥 | (150) | 125 粟米龙眼粥 | (164) |
| 94 黄芪粥 | (150) | 126 龙眼红枣粥 | (164) |
| 95 圆肉粥 | (150) | 127 龙眼莲子粥 | (165) |
| 96 山楂粥 | (151) | 128 小麦粥 | (165) |
| 97 红枣粥 | (152) | 129 菠菜粥 | (166) |
| 98 桑葚粥 | (152) | 130 紫苋菜粥 | (167) |
| 99 槟榔粥 | (153) | 131 甜菜粥 | (167) |
| 100 首乌粥 | (154) | 132 油菜粥 | (167) |
| 101 白茯苓粥 | (154) | 133 韭菜粥 | (168) |
| 102 杏仁粥 | (155) | 134 芹菜粥 | (168) |
| 103 山萸肉粥 | (155) | 135 芝麻首乌粥 | (168) |
| 104 沙参粥 | (155) | 136 胡萝卜粥 | (169) |
| 105 酸枣仁粥 | (156) | 137 苦瓜粥 | (169) |
| 106 山药粥 | (156) | 138 冬瓜粥 | (170) |
| 107 梅花粥 | (156) | 139 萝卜粳米粥 | (170) |
| 108 黑芝麻粥 | (157) | 140 萝卜黑米粥 | (171) |
| 109 荔枝干粥 | (157) | 141 猪脊肉粥 | (171) |
| 110 小麦粟米粥 | (158) | 142 猪骨粥 | (172) |

- | | | | | | |
|---------------|-------|-----------------|-------|-------------|-------|
| 143 猪肝粥 | (172) | 144 兔肝粥 | (172) | 172 麦门冬粥 | (185) |
| 145 牛奶粥 | (173) | 146 狗肉粥 | (173) | 173 枣莲绿豆粥 | (185) |
| 147 猪肾粥 | (174) | 148 羊肉粥 | (174) | 174 干姜茯苓粥 | (186) |
| 149 鸭汁粥 | (175) | 150 鸡汁粥 | (175) | 175 腊八粥 | (186) |
| 151 鸡蛋粥 | (176) | 152 雀卵粥 | (176) | 176 八宝莲子粥 | (187) |
| 153 红枣莲子粥 | (176) | 154 甘草小麦莲子大枣粥 | (177) | 177 百合粉粥 | (188) |
| 155 扁豆大枣小麦山药粥 | (177) | 156 人参大枣粥 | (178) | 178 双仁粥 | (188) |
| 157 丹参葡萄红枣粥 | (178) | 158 玄参菠菜大枣粥 | (179) | 179 石斛猪肘粥 | (189) |
| 159 参山苡苡粥 | (179) | 160 大枣首乌粥 | (180) | 180 元参藕片梗米粥 | (189) |
| 161 鲤鱼白菜粥 | (180) | 162 栗子猪腰粥 | (181) | 181 参苓粥 | (190) |
| 163 核桃大枣粥 | (181) | 164 薏米大枣粥 | (182) | 182 参芪薏苡粥 | (190) |
| 165 苋菜薏米绿豆大枣粥 | (182) | 166 大枣猪肝粥 | (182) | 183 阿胶粥 | (191) |
| 167 红枣桂圆枸杞粥 | (183) | 168 大枣肉片粥 | (183) | 184 黄芪阿胶粥 | (191) |
| 169 山药大枣梗米粥 | (183) | 170 龙眼山药枸杞大枣梗米粥 | (184) | 185 落花生粥 | (192) |
| 171 枣仁龙眼莲子小麦粥 | (184) | 172 麦门冬粥 | (185) | 186 海带绿豆粥 | (192) |
| | | 173 枣莲绿豆粥 | (185) | 187 山药糯米粥 | (193) |
| | | 174 干姜茯苓粥 | (186) | 188 山药芡实粥 | (194) |
| | | 175 腊八粥 | (186) | 189 山药扁豆粥 | (194) |
| | | 176 八宝莲子粥 | (187) | 190 山药枸杞粥 | (195) |
| | | 177 百合粉粥 | (188) | 191 山药莲子葡萄粥 | (195) |
| | | 178 双仁粥 | (188) | 192 莲枣怀山粥 | (196) |
| | | 179 石斛猪肘粥 | (189) | 193 糯米百合甜杏粥 | (196) |
| | | 180 元参藕片梗米粥 | (189) | 194 参蛤粥 | (196) |
| | | 181 参苓粥 | (190) | 195 人参百合粥 | (197) |
| | | 182 参芪薏苡粥 | (190) | 196 枸杞羊肾粥 | (198) |
| | | 183 阿胶粥 | (191) | 197 绿豆芹菜枸杞粥 | (198) |
| | | 184 黄芪阿胶粥 | (191) | 198 白术鲫鱼粥 | (199) |
| | | 185 落花生粥 | (192) | 199 白术猪肚粥 | (199) |
| | | 186 海带绿豆粥 | (192) | 200 茅根马蹄粥 | (200) |
| | | 187 山药糯米粥 | (193) | 201 小肚白果粥 | (200) |
| | | 188 山药芡实粥 | (194) | 202 莲子芡实粥 | (201) |
| | | 189 山药扁豆粥 | (194) | 203 绿叶莲子粥 | (201) |
| | | 190 山药枸杞粥 | (195) | | |
| | | 191 山药莲子葡萄粥 | (195) | | |
| | | 192 莲枣怀山粥 | (196) | | |
| | | 193 糯米百合甜杏粥 | (196) | | |
| | | 194 参蛤粥 | (196) | | |
| | | 195 人参百合粥 | (197) | | |
| | | 196 枸杞羊肾粥 | (198) | | |
| | | 197 绿豆芹菜枸杞粥 | (198) | | |
| | | 198 白术鲫鱼粥 | (199) | | |
| | | 199 白术猪肚粥 | (199) | | |
| | | 200 茅根马蹄粥 | (200) | | |
| | | 201 小肚白果粥 | (200) | | |
| | | 202 莲子芡实粥 | (201) | | |
| | | 203 绿叶莲子粥 | (201) | | |