



丛书主编：何赛萍

● 精选清代以前经典粥方

● 对齿落、食欲减退的老人十分适宜

● 用于病后调养常建奇功

● 是缺乳或消化不良患儿的最佳帮手

——药粥篇



药粥名方 200例

徐晓东 张雪娥 编著

浙江科学技术出版社



丛书主编：何赛萍

药粥名方 200例

徐晓东 张雪娥 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药粥名方 200 例/徐晓东,张雪娥编著

—杭州:浙江科学技术出版社,2003.1

(名方经典/何赛萍主编)

ISBN 7-5341-1998-7

I. 药... II. ①徐...②张... III. 粥-食物疗法-验方 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049622 号

名方经典

丛书主编 何赛萍

药粥名方 200 例

徐晓东 张雪娥 编著

责任编辑/宋东

封面设计/孙菁

出版/浙江科学技术出版社

地址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

印刷/杭州出版学校印刷厂

发行/浙江省新华书店

开本/850×1168 1/32

印张/9.125

字数/170000

版次/2003 年 1 月第 1 版

印次/2003 年 1 月第 1 次印刷

定价/14.00 元

书号/ISBN 7-5341-1998-7/R·286

版权所有 翻印必究

前 言

全面提高身体素质,不断改善生活质量是人们对现代社会生活发展的追求;选择合适的保健方式,获取最佳的保健效果,保持健康的身体是人们共同的期望。用膏方、药茶、药粥、药膳、药酒补益身体,祛病疗疾是我们中华民族祖先千百年的实践与积累,是中国医药学宝库中的一颗瑰宝,它同中医药一样,为增强人们体质、延年益寿作出了重要的贡献。《名方经典》丛书由膏方、药茶、药粥、药膳、药酒五个分册组成,它们大部分来源于清代以前的中医经典书籍,较全面地介绍了我国历代和目前民间流传的膏、茶、粥、膳、酒等保健良方,旨在为广大读者提供经典的养生知识及方法。

药粥的主要成分糯米与粳米,具有很好的健脾养胃的作用,并且粥在肠道通过缓慢,使药物的有效成分能充分吸收。对于齿落、食欲减退的老人,缺乳、消化功能尚未健全的幼儿,病后调养或患有发热、吐泻等患者来说,药粥十分适宜。其既易消化吸收,补充每日所需的能量、水分,又能减轻胃肠负担,有利于疾病痊愈和胃肠道功能的恢复。

在编写本套丛书时,我们不仅力求精选确实行之

有效的验方,而且着眼于深入普及医疗保健知识,对每一张方谱的组成、配伍、应用作了详尽的解释,如有相关的现代研究成果,我们也加以收录。本套丛书既是介绍中医传统食疗保健方法的普及性读物,又是集中医食疗、保健精华的工具书。我们衷心地希望,它能成为广大读者健体养颜、祛病保健、延年益寿的得力助手,为大家的健康提供有益的帮助。

编 者

2002 年 8 月



目 录

上篇 一般知识

什么叫药粥·····	(2)
药粥有什么特色·····	(2)
粥疗比其他食疗方法有何优势·····	(3)
吃药粥对人体有哪些好处·····	(4)
制作药粥有哪些方法·····	(6)
煎药取汁的量与时间怎样掌握·····	(7)
煮粥有哪些讲究·····	(8)
怎样防止粥溢出·····	(9)
吃药粥要注意哪些问题·····	(9)
药粥的服用方法·····	(11)
谷物有什么补益作用·····	(11)
制作药粥的谷类食物有哪些·····	(12)
怎样去除大米中的砂粒·····	(16)
制作药粥的常用豆类食物有哪些·····	(16)
制作药粥的果品有哪些·····	(19)



下篇 粥谱

补益健身药粥

- 黄芪粥 (25)
- 猪蹄粥 (27)
- 芋头粥 (28)
- 人参粥 (29)
- 人参茯苓粥 (31)
- 补虚正气粥 (32)
- 何首乌粥 (34)
- 枸杞叶粥 (36)
- 鱼胶糯米粥 (37)
- 浮小麦粥 (38)
- 野鸡粥 (39)
- 山药粥 (40)
- 莲子粥 (41)
- 仙人粥 (43)
- 兔肝粥 (44)
- 羊肝粥 (45)
- 鸡汁粥 (46)
- 猪肾粥 (47)



栗子粥	(49)
菱角粉粥	(50)
乳粥	(51)
山药芡实煲粥	(52)
豆浆粥	(54)
黄精粥	(55)
健脾养血粥	(56)
神仙粥	(57)
脊肉粥	(58)

温阳补肾药粥

干姜附子粥	(61)
桂枝甘草粥	(62)
狗肉粥	(64)
附子粥	(65)
雀儿药粥	(67)
阳起石牛肾粥	(68)
苁蓉羊肾粥	(69)
山药羊肉粥	(71)
羊肉粥	(72)
雌鸡粥	(73)
羊肾粥	(75)
韭菜粥	(76)



猪肾羊肾鹿肾粥	(77)
鹿角胶粥	(79)
虾米粥	(80)
苡蓉羊肉粥	(81)
枸杞羊肾粥	(83)
海参粥	(85)
薤白粥	(86)
淡菜粥	(87)

养阴润燥药粥

糯米阿胶粥	(89)
地骨皮粥	(90)
地黄粥	(92)
地黄花粥	(93)
乌鸡膏粥	(94)
阿胶粥	(95)
生地枣仁粥	(97)
枸杞子粥	(98)
甘蔗粥	(99)
沙参粥	(100)
天门冬粥	(102)
麦门冬粥	(103)
酥蜜粥	(104)



猪肉粥	(105)
燕窝粥	(107)
珠玉二宝粥	(108)

养心安神药粥

猪心粥	(110)
酸枣仁粥	(111)
磁石粥	(112)
莲子粉粥	(113)
桂圆肉粥	(115)

健脾益胃药粥

半夏秫米汤(粥)	(117)
谷皮糠粥	(118)
鲫鱼粥	(119)
良姜粥	(120)
吴茱萸粥	(121)
荜茇粥	(122)
猪脾粥	(123)
牛脾粥	(125)
大枣粥	(126)
猪肚白术粥	(127)
豆蔻粥	(129)



肉豆蔻莲子粥	(130)
草果羊肉粥	(131)
拔粥	(132)
野鸭粥	(134)
荜澄茄粥	(135)
茴香粥	(136)
干姜粥	(137)
糯米粥	(138)
小米粥	(139)
胡萝卜粥	(140)
长生粥	(141)
黄豆粥	(142)
豇豆粥	(144)
藕粉粥	(145)
白砂糖粥	(146)
山药半夏粥	(147)
山药车前子粥	(148)

消食理气药粥

槟榔粥	(150)
高粱米粥	(151)
萝卜粥	(152)
曲米粥	(153)



大麦米粥	(155)
萝卜子粥	(156)
橘皮粥	(157)
桂花粥	(158)
佛手柑粥	(159)
砂仁粥	(160)
鸡内金粥	(161)

润肠通便药粥

郁李仁粥	(163)
紫苏麻仁粥	(164)
菠菜粥	(165)
子仁粥	(166)
地瓜粥	(167)
竹笋粥	(168)

和胃驱虫药粥

花椒粥	(170)
苦楝根粥	(171)

温肺化痰药粥

大蒜粥	(173)
肉桂粥	(175)



润肺化痰药粥

- 贝母粥····· (176)
- 枇杷叶生姜粥····· (177)
- 杏仁粥····· (178)
- 木耳粥····· (179)
- 真君粥····· (180)
- 苏子粥····· (181)
- 猪肺粥····· (182)
- 枇杷叶粥····· (183)
- 柿饼粥····· (184)
- 百合粥····· (185)
- 白果粥····· (186)
- 橄榄粥····· (187)

利水渗湿药粥

- 赤小豆茅根粥····· (189)
- 商陆粥····· (190)
- 青小豆粥····· (192)
- 鸭汁粥····· (192)
- 榆皮粥····· (193)
- 牵牛子粥····· (194)
- 车前叶粥····· (196)



车前子粥	(197)
滑石粥	(199)
茯苓粉粥	(200)
鲤鱼汁粥	(201)
玉米糝粥	(202)
莴苣子粥	(203)
薏仁粥	(204)
鸭肉粥	(205)
豌豆粥	(207)
冬瓜粥	(208)

解表发散药粥

桂枝粥	(210)
防风粥	(211)
葛根粥	(212)
葛根粉粥	(213)
发汗豉粥	(215)
荆芥粥	(216)
葱豉粥	(217)
生姜粥	(218)
薄荷粥	(219)

清热泻火药粥

白虎粥	(221)
-----	-------



桔梗粥	(222)
天花粉粥	(223)
竹叶粥	(224)
石膏粥	(225)
马齿苋粥	(227)
芦根粥	(228)
安胎鲤鱼粥	(229)
薏苡桃仁粥	(230)
紫苋菜粥	(231)
菊苗粥	(232)
柏叶粥	(233)
荠菜粥	(234)
芹菜粥	(235)
油菜粥	(237)
葵菜粥	(238)
茶叶粥	(239)
菊花粥	(240)
枳粥	(241)
蚌或珍珠母粥	(242)
荸荠粥	(243)
发菜粥	(244)
莼菜粥	(245)
紫菜粥	(246)



三宝粥····· (247)

栀子仁粥····· (248)

祛暑化湿药粥

白扁豆粥····· (250)

刺梨汁粥····· (251)

藿香粥····· (252)

绿豆粥····· (253)

祛风除湿药粥

木瓜粥····· (255)

川乌粥····· (256)

牛膝茎叶粥····· (257)

活血止痛药粥

益母草汁粥····· (259)

桃仁生地粥····· (260)

桃仁粥····· (261)

水蛭粥····· (263)

固涩药粥

乌梅粥····· (265)

芡实粥····· (267)

小麦米粥····· (268)



药粥名方200例

石榴粥	(269)
芡实粉粥	(270)
金樱子粥	(271)
樱桃粥	(272)
薯芋鸡蛋黄粥	(274)