

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

学做药粥 不生病

权威!

千年传承
经典药粥

实用!

治病保健
参考指南

感冒、哮喘、胃痛、便秘、失眠
50余种常见疾病和健康问题全解决
双莲粥、淡菜粥、橘皮粥、杏仁粥
近300种养生保健药粥任你挑选

孙志慧◎编著

随身查



芋头香菇粥

芋头35克，猪肉、香菇、虾米、盐、鸡精、芹菜、米各适量



红枣双米粥

红枣、桂圆干各适量，黑米70克，薏苡仁10克，白糖适量

红豆腰果燕麦粥
红豆30克，腰果适量，燕麦片30克，白糖10克



鱿鱼猪骨
核桃粥

鱿鱼须、猪脊骨各30克，核桃仁20克，大米80克



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



学做药粥 不生病

随身查

孙志慧 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学做药粥不生病随身查 / 孙志慧编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8752-3

I . 学… II . ①孙… III . ①粥—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115584 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 880 × 1 230 1/64 印张 5 字数 128 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元



粥为世间第一补人之物。而将药入粥，做成药粥食用，养生效果更佳，且有治病之功。食用药粥是以药疗疾、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。食用药粥，既可得粥之趣，又能收药之利。药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。

药粥可用于治病养生，因而不同于普通的粥，其制作过程历来都很有讲究。在选料上讲究合理搭配。选择药粥中所施中药时，须考虑药物与药物之间，药物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，食用时不至于出现差错或影响药效。药物的配伍禁忌一般参照“十八反”“十九畏”，另外，还应特别注意有些剧毒药物不宜供内服食用。制作药粥的水以富含矿物质的泉水为佳。煮制药粥时应掌握好用水量，太多太少都会影响疗效。此外，火候、容器和煮粥方法都对药粥的功效有一定的影响。

为帮助读者认识各种药粥的功效和适用病症，并轻松学会制作药粥，对症选用，达到健康长寿的目的，编者精心挑选粥方，包括治疗感冒、

哮喘、咳嗽等常见病症药粥，治疗高血压、高脂血症、糖尿病等慢性病对症药粥，治疗贫血、痛经、月经不调、带下病等女性常见病调养药粥，治疗遗精、早泄、阳痿等男性常见病调养药粥，治疗小儿腹泻、小儿遗尿、小儿厌食症等小儿常见病调养药粥，还有针对肥胖、美容美发的美容美体调养药粥和延年益寿、明目增视、补气养血的滋补药粥。详尽介绍了每一种药粥的原料、做法、功效、性味归经、适用疗效、用法用量、食用禁忌及药粥解说等内容，使普通读者一看就懂，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。





第一章 中华药粥：老祖宗留下的灵丹妙药

药粥的基础知识 2

1. 药粥的起源 2
2. 药粥的发展演变 2
3. 与普通粥的区别 3

药粥常用的食材、药材 4

1. 药粥材料 4
2. 如何选购 11

常喝药粥保健的好处 16

1. 增强体质，预防疾病 17
2. 养生保健，益寿延年 17
3. 辅助治疗 18

如何制作药粥及禁忌 19

1. 选料 19
2. 择水 20
3. 掌握好火候 21
4. 容器的选择 21
5. 选择药物 22

6. 煮粥的方法	22
----------------	----

 喝药粥的禁忌	23
---	----

第二章 常见病对症药粥

 感冒	26
---	----

芋头香菇粥	26
-------------	----

小白菜萝卜粥	27
--------------	----

山药扁豆粥	28
-------------	----

空心菜粥	29
------------	----

南瓜红豆粥	30
-------------	----

豆腐菠菜玉米粥	31
---------------	----

大蒜洋葱粥	32
-------------	----

荆芥粥	33
-----------	----

 哮喘	34
---	----

瘦肉豌豆粥	34
-------------	----

山药冬菇瘦肉粥	35
---------------	----

白果瘦肉粥	36
-------------	----

黑豆瘦肉粥	37
-------------	----

杏仁粥	38
-----------	----

半夏山药粥	39
-------------	----



蔗浆粥	40
石菖蒲猪肾粥	41

咳嗽 42

枇杷叶冰糖粥	42
红豆枇杷粥	43
鸭肉玉米粥	44
鸭腿萝卜粥	45
青鱼芹菜粥	46
牛肉南瓜粥	47
鲫鱼玉米粥	48
真君粥	49

便秘 50

大麻仁粥	50
山楂苹果大米粥	51
西蓝花香菇粥	52
萝卜猪肚大米粥	53
山药莴笋粥	54
萝卜洋葱菠菜粥	55
五仁粥	56
芹菜玉米粥	57

消化不良.....58

白术猪肚粥.....58

猪肝枸杞粥.....59

莲子红枣猪肝粥.....60

陈皮白糖粥.....61

大米竹叶汁粥.....62

山楂粥.....63

白菜鸭肉粥.....64

豌豆高粱粥.....65

水果粥.....66

田鸡粥.....67

大蒜鱼片粥.....68

胃痛.....69

牛奶玉米粥.....69

木耳山药粥.....70

萝卜芦荟粥.....71

香菇葱花粥.....72

黄花芹菜粥.....73

春笋西葫芦粥.....74

芦荟菠菜萝卜粥.....75



 腹泻76

山药薏苡仁白菜粥76

黄花瘦肉粥77

鸡腿瘦肉粥78

香菇鸡腿粥79

 腹痛80

鲫鱼红豆粥80

桂圆肉粥81

 痢疾82

山药黑豆粥82

扁豆山药粥83

绿豆苋菜枸杞粥84

豆芽豆腐粥85

红薯小米粥86

阳桃西米粥87

 失眠88

红枣桂圆粥88

莲子青菜粥89

红豆核桃粥90

核桃红枣木耳粥	91
桂圆核桃青菜粥	92
樱桃麦片大米粥	93
银杏瘦肉粥	94

第三章 慢性病对症药粥

 高血压	96
槐花大米粥	96
干贝鸭粥	97
玉米核桃粥	98
红枣杏仁粥	99
山药山楂黄豆粥	100
菠菜芹菜萝卜粥	101
黄瓜胡萝卜粥	102
木耳大米粥	103
土豆葱花粥	104
杏梨粥	105

 高脂血症	106
红枣双米粥	106
燕麦南瓜豌豆粥	107
芝麻麦仁粥	108

虾仁干贝粥 109

萝卜包菜酸奶粥 110

猪肺青豆粥 111

鲳鱼豆腐粥 112

大米决明子粥 113

肉桂米粥 114



枸杞麦冬花生粥 115

瘦肉虾米冬笋粥 116

香葱虾米粥 117

莲子山药粥 118

枸杞山药瘦肉粥 119

香菇燕麦粥 120

生姜猪肚粥 121

冬瓜银杏姜粥 122

冠心病 123

油菜枸杞粥 123

枸杞木瓜粥 124

木耳枣杞粥 125

菠菜玉米枸杞粥 126

桂圆银耳粥 127

西红柿桂圆粥 128

木瓜葡萄粥 129

豆浆玉米粥	130
-------------	-----

肝炎

131

刺五加粥	131
------------	-----

天冬米粥	132
------------	-----

党参红枣黑米粥	133
---------------	-----

泽泻枸杞粥	134
-------------	-----

鸡蛋枸杞猪肝粥	135
---------------	-----

白菜薏苡仁粥	136
--------------	-----

羊骨杜仲粥	137
-------------	-----

鹤鹑瘦肉粥	138
-------------	-----

猪肝黄豆粥	139
-------------	-----

眉豆大米粥	140
-------------	-----

腰果糯米甜粥	141
--------------	-----

肾炎

142

鱼嘴粥	142
-----------	-----

百合杏仁粥	143
-------------	-----

类风湿性关节炎

144

百合南瓜大米粥	144
---------------	-----

桂圆大米粥	145
-------------	-----

萝卜绿豆天冬粥	146
---------------	-----

山药萝卜莲子粥	147
百合雪梨粥	148

第四章 女性常见病调养药粥

 贫血	150
---	-----

桂圆枸杞糯米粥	150
山药枣荔粥	151
红豆腰果燕麦粥	152
桃仁红米粥	153
猪肝粥	154

 痛经	155
---	-----

银耳桂圆蛋粥	155
陈皮白术粥	156
陈皮眉豆粥	157
萝卜红糖粥	158

 月经不调	159
---	-----

益母红枣粥	159
鸡蛋麦仁葱香粥	160
牛奶鸡蛋小米粥	161
冬瓜鸡蛋粥	162
鸡蛋生菜粥	163



带下病.....164

莲子百合糯米粥.....164

桂圆枸杞红枣粥.....165

山药赤豆糯米粥.....166

鱿鱼猪骨核桃粥.....167

金针菇猪肉粥.....168

闭经.....169

桂圆羊肉粥.....169

红枣羊肉糯米粥.....170

鸡肉枸杞萝卜粥.....171

羊肉包菜粥.....172

鸡肝萝卜粥.....173

崩漏.....174

枸杞牛肉莲子粥.....174

红枣百合核桃粥.....175

羊肉枸杞姜粥.....176

流产.....177

青菜枸杞牛奶粥.....177

山药人参鸡粥.....178

百合板栗糯米粥.....179

鸡蛋紫菜粥.....180



红枣鲫鱼粥	181
-------------	-----

妊娠呕吐

182

蛋奶菇粥	182
------------	-----

生姜黄瓜粥	183
-------------	-----

皮蛋玉米萝卜粥	184
---------------	-----

妊娠水肿

185

玉米须大米粥	185
--------------	-----

黑枣红豆糯米粥	186
---------------	-----

扁豆玉米红枣粥	187
---------------	-----

鲤鱼米豆粥	188
-------------	-----

萝卜姜糖粥	189
-------------	-----

产后缺乳

190

雪梨红枣糯米粥	190
---------------	-----

四豆陈皮粥	191
-------------	-----

西葫芦韭菜粥	192
--------------	-----

香菇猪蹄粥	193
-------------	-----

产后恶露不尽

194

芥菜大米粥	194
-------------	-----

洋葱豆腐粥	195
-------------	-----

猪肉莴笋粥	196
-------------	-----

子宫脱垂 197

红枣红米补血粥 197

飘香鳝鱼粥 198

鳝鱼红枣粥 199

不孕症 200

蛋黄山药粥 200

鸡蛋鱼粥 201

杏仁花生粥 202

绿豆糯米粥 203

红枣柠檬粥 204

更年期综合征 205

甘麦大枣粥 205

洋葱青菜肉丝粥 206

山楂猪骨大米粥 207

河虾鸭肉粥 208

韭菜猪骨粥 209

乳腺炎 210

豆腐杏仁花生粥 210

青菜罗汉果粥 211

扁豆山药糯米粥 212

猪肚马蹄粥 213

