

现代

家庭药膳

北京中医药大学基础教研室 编

新华出版社

现代家庭药膳

家庭药膳精粹

12

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭药膳. 家庭药膳精粹/北京中医药大学营养教研室
编. —北京: 新华出版社, 2001. 10

ISBN 7-5011-5349-3

I. 现... II. 北... III. ①食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059906 号

莲子猪心粥



配方

普通大米 100 克 猪心 1 个 莲子 60 克
圆肉 10 克 姜 1 小片 金针菇 少量 鸡精
粉（或味精）、盐、食用油少许

制作

先将猪心切薄片，放入清水中浸漂以去除血污；莲子、圆肉、大米、金针菇、姜等洗净。将大米、莲子、圆肉放入开水锅中煮至将成粥时，放入金针菇、姜片煮 5 分钟，再放入猪心，煮约 2 分钟，调味供用。

功效

补益心脾，安神健脑。为日常清补滋润之粥品。也可作为高血压病、冠心病病人的保健食品；对神经衰弱，心脾不足引起的失眠、心悸、健忘、多梦等也有一定的辅助疗效。

宜忌

可以粳米代替普通大米。
可加入太子参 30 克同煮
（此时不放金针菇）。

荷叶粥



配方

荷叶 1 张 普通大米 100 克 白糖少许

制作

先将荷叶洗净煎汤取汁，加入大米煮粥，粥成后，调味即可。

功效

消暑健脾，健脑生津，减肥养颜。为夏季常用保健品。对降血脂、降胆固醇和产妇去瘀血也有一定疗效。也可作为高血压、冠心病、高血脂及肥胖者的辅助食疗法。

冬虫夏草猪肝粥

配方

冬虫夏草20克 猪肝、普通大米各100克 淮山30克 枸杞子15克 生姜1片 油、盐少许

制作

1. 猪肝切片，先放入约90摄氏度的温水中略焯一下，再捞出洗净外表血污。
2. 冬虫夏草、枸杞子、淮山用冷水浸泡洗净后，放入盘内加少量水于其中，将盘置蒸锅内蒸20分钟。大米洗净后放入开水锅内，武火煮开后，用文火煲至粥将成，此时放入上述各料和姜片再煮开2-3分钟，调味供用。



功效

补血养血，养肝明目，益精壮阳。此粥口味香滑浓郁，为体弱者和中老年人常用保健之补品。

宜忌

可用粳米代替普通大米。

黄瓜鲮鱼粥

配方

鲮鱼胶500克 黄瓜半条 普通大米100克 玉米粒、青豆、冲菜、姜丝少许 盐、味精、熟油、胡椒粉少许

制作

将黄瓜去皮，切片，并用油、盐拌腌。将鲮鱼胶做成小鱼球状。将大米洗净，用少许盐拌匀；然后放入开水锅内，武火煮开后，用文火煲至粥成，放入鲮鱼球、黄瓜、熟油、姜丝、冲菜等，煲沸即成，调味供用。食时可按各人口味选择是否加胡椒粉。

功效

清润补中，调畅经脉。症见咽喉干痛，烦热口渴，口气热臭。此粥清中有补，清中有润，既可作热病诸证食疗之用，亦可作健美调养之用。



香蕉粥



配方

香蕉两条 糯米（江米）100克 冰糖适量

制作

将米洗净，放入开水锅里大火烧开，加入去皮的香蕉丁和冰糖，熬成粥即可。

服法

温热服。

功效

香蕉性味甘寒，有润肠、通便、解酒毒及降低血压的作用。与健脾益胃的糯米煮粥，是高血压、动脉硬化的最佳辅助疗法。香蕉生食能清脾肺之客热，生津止烦渴，润肺滑肠。炖熟连皮食之，治疗痔疮便血有效。

宜忌

脾胃虚寒便溏者不宜多服。



胡萝卜粥

配方

胡萝卜 2-3根 大米 50克

制作

将胡萝卜切成小碎块与米同煮作粥。

服法

可供早晚餐服食。

功效

胡萝卜具有健脾化滞、润肠通便等功效。富含大量维生素A，并含有一种能降低血糖、降低血压的成分。凡中、老年人患高血压、糖尿病时，可长期食用胡萝卜粥。

芹菜粥

配方

新鲜芹菜 60 克 粳米 50-100 克

制作

每次取新鲜芹菜(含叶)60克,洗净,切碎,粳米50-100克,入沙锅内,加入水600毫升左右,同煮为菜粥。

服法

每天早、晚餐时,温热服食。

功效

芹菜可清热利湿、清热平肝、降低胆固醇。高血压、冠状动脉粥样硬化等患者食用芹菜粥,有降低血压、醒脑提神、治疗神经衰弱的作用。



杞子萝卜粥

配方

枸杞子两匙 胡萝卜半根 粳米适量

制作

将胡萝卜洗净,切碎,三物一同下沙锅,加适量水熬粥,做早餐食用。



功效

滋阳补血,降糖降压。枸杞子中含有维生素C、亚油酸等,能降血糖,胡萝卜中含有琥珀酸钾盐,具有降血压作用。因此,本方作为糖尿病、高血压及动脉硬化者的早餐主食是很适合的。

双豆降压粥



配方

鸡蛋两只 黑豆、黄豆各7粒
核桃仁两个 大枣7枚

制作

黄豆、黑豆泡好（冬天泡36小时，夏天泡24小时），将鸡蛋煮至能剥开皮止，再将上述几种物质放在一起，煮至豆熟。每日早晨服食。

功效

降压提神。黄豆、黑豆含有丰富的植物蛋白，核桃仁具有补脑作用，大枣中含有丰富的维生素，具有和中作用。

核桃仁芝麻粥



配方

核桃仁50克（4个） 芝麻15克（1平匙） 糯米50克 白糖少许

制作

将核桃仁、芝麻炒熟，糯米淘洗干净，入锅中煮，至米熟时，加入核桃仁、芝麻、白糖。

服法

每日一次，每周2-3次。

功效

补肾肝，强筋骨。芝麻含有亚油酸，核桃含有较多的钙、磷、铁等微量元素，与粳米共煮可补肾强身，延年益寿。

虾仁粥

配方

虾仁30克 粳米100克 油、盐、味精各少许

制作

先将虾仁用水浸泡30分钟，与洗净的大米同入锅中煮粥，食用时加入调味品即可。

服法

温热服食。

宜忌

痠疮宿疾阴虚火旺者忌食。



功效

虾仁含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A等，尤以钙的含量为高。虾仁和粳米为粥，对老年人腰膝酸软、骨质疏松等有一定疗效。近来还发现可降血压、降低血脂。

枸杞子粥

配方

枸杞子30克 粳米50克 红糖各适量

制作

先将枸杞子煮熟，过滤取汁，用汁煮米做粥，食时加红糖或蜜。

功效

具有补肝益肾、养血明目、抗老防衰功效。可用于治疗肝肾不足、腰膝酸软、头晕目眩、视物不清、阳痿遗精、老年人糖尿病等。

宜忌

脾胃虚弱，经常泄泻者忌服。



蜂蜜粥



配方

蜂蜜 50 克 糯米 50 克

制作

先将糯米洗净，放入开水锅中熬粥，粥成后调入蜂蜜即可食用。

功效

将蜂蜜入糯米为粥，既能强壮身体，又可补益脾胃，润肠通便，润肺止咳。目前发现此粥对神经衰弱和肝炎患者也有疗效。

宜忌

湿热痰滞、胸闷不舒及便溏、泄泻者忌食。

核桃粥

配方

核桃仁 30 克 粳米 30 克

制作

先将粳米淘净，放入锅中，煮至米熟，加入核桃仁稍煮片刻即可。

服法

可供早晚餐食用

功效

核桃仁含有脂肪油40%-50%，主要成份是亚油酸甘油酯，又含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分，又因其肉质滋润，可起到润燥通便的疗效。中、老年人身体衰弱，腰腿软而无力，经常食用核桃粥，不仅能起到补肾固精、润肠通便的作用，还可收到抗老防衰功效。

宜忌

阴虚火旺者忌服。





何首乌粥

配方

何首乌 30-60克 粳米 60克 大枣 3-5枚 红糖适量

制作

将何首乌煎取浓汁，去渣，用药汁同粳米、大枣同入沙锅熬粥，待粥将熟时放入红糖，稍煮一二沸即可食用。

服法

服用此粥7天为一疗程，间隔5天再服，每天1-2次。也可随意食用，不受疗程限制。

功效

何首乌具有补益肝肾之阴，养血敛精、强壮筋骨、润肌肤、黑须发、益寿延年的作用。现代研究进一步证明，何首乌含有卵磷脂可降脂、抗动脉粥样硬化、提高机体耐寒能力、镇静强壮神经作用。如果老年人常用此粥，对心血管系统疾病的预防有很大的益处。

宜忌

大便溏泻者不宜食用。

薏苡仁粥

配方

薏苡仁、粳米各适量

制作

先将二物洗净，常法煮粥。

功效

薏苡仁具有健脾利湿功效，因为脾主肌肉，主运化水湿及营养物质的分布。脾得滋补则肌肉强健有力，大脑工作效率提高。常食可强身健体，恢复体力，抗疲劳。



服法

每日早晚各一次。

家庭药膳精粹目录

第六章 饭粥小吃类药膳

..... (5019)

龟肉粥 (5019)

甲鱼粥 (5019)

蟹肉莲藕粥 (5020)

蛤蚧粥 (5021)

干贝粥 (5021)

鲑鱼粥 (5022)

熟地粥 (5022)

犀角花生衣粥 (5022)

茅根粥 (5023)

茅根赤小豆粥 (5023)

茅根仙鹤粥 (5024)

生地枣仁粥 (5024)

地黄粥 (5024)

地黄花粥 (5025)

柏叶粥 (5025)

凌霄花粥 (5025)

昙花粥 (5026)

木芙蓉花粥 (5026)

夜来香花粥 (5026)

芥菜粥 (5027)

杏仁粥 (5027)

芥子伏龙肝粥 (5027)

竹笋粥 (5028)

橄榄粥 (5028)

梨粥 (5029)

桔饼粥 (5029)

荸荠粥 (5029)

甘蔗茅根粥 (5030)

枇杷叶粥 (5030)

枇杷粥 (5030)

罗汉果粥 (5031)

桑皮粥 (5031)

枇杷叶生姜粥 (5031)

杏仁牛奶粥 (5032)

银鱼粥 (5032)

沙参粥 (5033)

现代家庭药膳

- | | | | | | |
|-----------|-------|--------|---------|-------|--------|
| 千日红花粥 | | (5033) | 减肥粥 | | (5044) |
| 糯米百合粥 | | (5033) | 桂圆莲子粥 | | (5045) |
| 花生粥 | | (5034) | 泽泻粥 | | (5045) |
| 花生咸味粥 | | (5034) | 商陆粥 | | (5045) |
| 沙参玉竹粥 | | (5034) | 滑石粥 | | (5046) |
| 甘松粥 | | (5035) | 紫藤花粥 | | (5046) |
| 梅花粥 | | (5035) | 榆皮粥 | | (5046) |
| 玉竹粥 | | (5035) | 莲子莲心猪心粥 | | (5047) |
| 咸大头菜粥 | | (5036) | 酸枣仁粥 | | (5047) |
| 袖皮粥 | | (5036) | 葛蒲粥 | | (5048) |
| 橘皮粥 | | (5037) | 夜交藤粥 | | (5048) |
| 槟榔芋仔粥 | | (5037) | 远志枣仁粥 | | (5048) |
| 米兰花粥 | | (5037) | 安神粥 | | (5049) |
| 大麦豇豆粥 | | (5038) | 龙骨粥 | | (5049) |
| 鲫鱼粥 | | (5038) | 决明子粥 | | (5049) |
| 鲈鱼粥 | | (5039) | 紫石英粥 | | (5050) |
| 乌鱼粥 | | (5039) | 麻姑米粥 | | (5050) |
| 青鱼粥 | | (5039) | 高粱螺蛳粥 | | (5051) |
| 鲛鱼粥 | | (5040) | 浮小麦粥 | | (5051) |
| 胡桃海金粥 | | (5040) | 薏米芡实粥 | | (5051) |
| 茵陈粥 | | (5041) | 石榴粥 | | (5052) |
| 薏苡桃仁粥 | | (5041) | 莲子粥 | | (5052) |
| 薏米百合粥 | | (5042) | 莲子桂圆山药粥 | | (5052) |
| 薏苡米粥 | | (5042) | 莲子荷叶粥 | | (5053) |
| 茯苓粉粥 | | (5042) | 莲子锅巴粥 | | (5053) |
| 茯苓薏米粥 | | (5043) | 莲子江米粥 | | (5053) |
| 土茯苓屑豆豉蛤蚧粥 | | (5043) | 椒面粥 | | (5054) |
| 大金钱草粥 | | (5044) | 草拔粥 | | (5054) |
| 车前叶粥 | | (5044) | 川乌粥 | | (5054) |

- | | | | |
|--------|--------|---------|--------|
| 牵牛子粥 | (5055) | 黄豆粥 | (5066) |
| 鸭粥 | (5055) | 蚕豆粥 | (5066) |
| 桃仁粥 | (5056) | 谷皮糠粥 | (5066) |
| 拔粥 | (5056) | 麦豆角粥 | (5067) |
| 杏子粥 | (5056) | 玉米豆粥 | (5067) |
| 益母草汁粥 | (5057) | 黄米粥 | (5068) |
| 芋粥 | (5057) | 玉米糝粥 | (5068) |
| 安胎鲤鱼粥 | (5058) | 赤小豆鲫鱼粥 | (5069) |
| 豇豆粥 | (5058) | 赤小豆薏米粥 | (5069) |
| 曲米粥 | (5058) | 赤小豆茅根粥 | (5069) |
| 萝卜子粥 | (5059) | 双豆百合粥 | (5070) |
| 红萝卜麦米粥 | (5059) | 五色豆粥 | (5070) |
| 酸梅粥 | (5059) | 大麦米粥 | (5070) |
| 独脚金田鸡粥 | (5060) | 大麦粥 | (5071) |
| 锅巴粥 | (5060) | 葵菜粥 | (5071) |
| 香菇粥 | (5061) | 蕨菜粥 | (5071) |
| 藕丁白芨粥 | (5061) | 龙须菜粥 | (5072) |
| 木耳山楂粥 | (5061) | 金花菜粥 | (5072) |
| 菠萝粥 | (5062) | 冬瓜粥 | (5073) |
| 槟榔粥 | (5062) | 冬瓜赤小豆粥 | (5073) |
| 益母草粥 | (5062) | 葫芦粥 | (5074) |
| 桃仁粥 | (5063) | 猕猴桃粥 | (5074) |
| 桃花粥 | (5063) | 田鸡粥 | (5074) |
| 桃仁生地粥 | (5064) | 补虚正气粥 | (5075) |
| 甘榜粥 | (5064) | 龙眼肉粥 | (5075) |
| 水蛭粥 | (5064) | 桑仁粥 | (5076) |
| 蜀葵花粥 | (5065) | 参苓粥 | (5076) |
| 莲花粥 | (5065) | 红薯粥 | (5077) |
| 酒酿粥 | (5065) | 珠玉粳米二宝粥 | (5077) |

现代水处药膳

小麦粥	(5077)	荠菜粥	(5088)
普肉粥	(5078)	荔枝粥	(5089)
苡蓉羊肉粥	(5078)	胡萝卜粥	(5089)
枸杞羊肾粥	(5079)	栗子粥	(5090)
曲末粳米粥	(5079)	荷叶粥	(5090)
橘皮粥	(5079)	莲子粉粥	(5090)
陈茗粥	(5080)	薄荷粥	(5091)
豆蔻粥	(5080)	莱菔子粥	(5091)
枳椇粥	(5080)	萝卜粥	(5091)
银花莲子粥	(5081)	白粳米饭	(5092)
郁李仁粥	(5081)	粟米饭	(5092)
珍珠母粥	(5081)	秫米饭	(5092)
牛蒡粥	(5082)	糯米饭	(5093)
荆芥粥	(5082)	小麦饭	(5093)
苍耳子粥	(5083)	玉蜀黍饭	(5094)
生芦根粥	(5083)	八宝饭	(5094)
肉苡蓉粥	(5084)	姜汁牛肉饭	(5095)
芡实粉粥	(5084)	白鸽红枣饭	(5095)
首乌粥	(5084)	姜汁黄鳝饭	(5096)
麦门冬粥	(5085)	山楂菠菜粥	(5096)
佛手柑粥	(5085)	山药鸡蛋黄粥	(5096)
紫菀粥	(5086)	白扁豆山药粥	(5097)
苏子粥	(5086)	首乌芝麻粥	(5097)
松子粥	(5086)	黄精枸杞膏	(5098)
狗肉粥	(5087)	黑米芝麻糊	(5098)
胡桃粥	(5087)	二耳粥	(5099)
砂仁粥	(5087)	油菜绿豆粥	(5099)
枸杞粥	(5088)	二瓜粥	(5100)
柿饼粥	(5088)	杜仲磁石粥	(5100)

桂圆莲实粥	(5101)	大力子粥	(5113)
薄荷绿豆粥	(5101)	山萸肉粥	(5114)
砂仁吴萸粥	(5102)	大枣粥	(5114)
杜仲猪肾粥	(5102)	大麦红糖粥	(5114)
杜仲羊骨粥	(5103)	干姜茯苓粥	(5115)
二粉粥	(5103)	山药蔗浆粥	(5115)
大枣山药粥	(5104)	参枣山药米饭	(5116)
山药薏米粥	(5104)	黄花菜粥	(5116)
山药参枣米饭	(5105)	鲫鱼糯米粥	(5117)
天冬狗肉粥	(5105)	鲫鱼藕粉粥	(5117)
红枣莲实饭	(5106)	鲫鱼生姜枣粥	(5118)
洋参粥	(5106)	鲫鱼蚕豆粥	(5118)
荷叶玉米须粥	(5107)	鲫鱼灯芯粥	(5119)
韭菜核桃炒米饭	(5107)	鲫鱼秫米粥	(5119)
海马虾仁粥	(5108)	草鱼粥	(5120)
参枣黑米粥	(5108)	草鱼猪血粥	(5120)
枸杞蛋炒饭	(5108)	鲤鱼阿胶粥	(5121)
乞马粥	(5109)	鲤鱼赤豆粥	(5122)
红枣山莲葡萄粥	(5109)	鲤鱼冬瓜粥	(5122)
山药扁豆粥	(5110)	鲤鱼糯米粥	(5123)
山药芡实粥	(5110)	鲤鱼黑豆粥	(5123)
山药菟丝粥	(5110)	鲤鱼干贝粥	(5124)
山药萸肉粥	(5111)	鲤鱼蘑菇粥	(5124)
山药杏仁粥	(5111)	鲤鱼萝卜粥	(5125)
山药苡仁羊肉粥	(5112)	荷花粥	(5126)
山药三七粥	(5112)	荷花鹌鹑粥	(5126)
山药地黄粥	(5112)	扁豆花粥	(5127)
山药粥	(5113)	金银花粥	(5127)
大葱糯米粥	(5113)	三鲜粥	(5127)

现代家庭药膳

- | | | | |
|--------|--------|---------|--------|
| 赤豆玉米须粥 | (5128) | 兰花粥 | (5138) |
| 茉莉花粥 | (5128) | 芍药羊肉粥 | (5138) |
| 桃仁山楂粥 | (5128) | 白芍猪肾粥 | (5139) |
| 山楂粥 | (5128) | 代代花粥 | (5139) |
| 苹果粥 | (5129) | 白兰花粥 | (5139) |
| 鸭梨粥 | (5129) | 玉兰花瓣粥 | (5140) |
| 梨子生地粥 | (5130) | 山茶秣米粥 | (5140) |
| 鸭梨薏苡仁粥 | (5130) | 山茶花粥 | (5140) |
| 枇杷薏苡仁粥 | (5130) | 月季凌霄粥 | (5141) |
| 煮苹果 | (5131) | 月季花西米粥 | (5141) |
| 蔷薇花粥 | (5131) | 月季花粥 | (5141) |
| 槐花粥 | (5132) | 木槿花粥 | (5142) |
| 蒲公英粥 | (5132) | 木芙蓉粥 | (5142) |
| 蒲公英银花粥 | (5132) | 菊花决明子粥 | (5142) |
| 蒲公英橄榄粥 | (5132) | 菊花冰糖粥 | (5143) |
| 番红花桂圆粥 | (5133) | 兔肉黄花菜饭 | (5143) |
| 腊梅火腿粥 | (5133) | 黄花菜蚌肉粥 | (5144) |
| 梅花粥 | (5134) | 秋海棠花栗子粥 | (5144) |
| 玫瑰花粥 | (5134) | 苡仁玫瑰花粥 | (5144) |
| 玫瑰樱桃粥 | (5134) | 桂花粥 | (5145) |
| 鸡冠花粥 | (5135) | 丁香粥 | (5145) |
| 佛手花粥 | (5135) | 葱豉粥 | (5145) |
| 牡丹花粥 | (5135) | 三白粥 | (5146) |
| 扶桑花粥 | (5136) | 神仙发散粥 | (5146) |
| 合欢花粥 | (5136) | 生姜炒米粥 | (5146) |
| 百合花山药粥 | (5137) | 清明菜粥 | (5147) |
| 百合花粥 | (5137) | 香菜粥 | (5147) |
| 白芍红枣粥 | (5137) | 鸡肉葱白粥 | (5148) |
| 芍药花粥 | (5138) | 淡豆豉粥 | (5148) |