

中医脾胃病专家、食疗专家
国际(香港)保健养生学会客座教授

马汴梁医师主编

马医生保健
粥谱丛书

马汴梁
主编

小儿 粥谱



融合中医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对小儿特点精选药食两用粥谱
家庭养生保健的良师益友



科学技术文献出版社

马医生保健康粥谱丛书

小儿《粥谱》

主 编	马汴梁				
副主编	马宏伟	毋 宁			
编 委	马汴梁	马宏伟	王 丹	毋 宁	
	刘 欣	刘心想	伍 翀	李长乐	
	宋秀梅	袁培敏			



田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿粥谱/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007. 1

(马医生保健粥谱)

ISBN 978-7-5023-5511-1

I. 小… II. 马… III. 儿童-保健-粥-食谱

IV. TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139617 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/
100089

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 丁坤善

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 640×960 特 16 开

字 数 213 千

印 张 15

印 数 1~6000 册

定 价 24.00 元(4 册 96.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生保健粥谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具保健祛病功效的食疗粥谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录



粥 谱

1

目 录

小儿健脑益智

- 增智速泡粥 /1
- 银耳红枣粥 /1
- 芝麻白糖粥 /2
- 什锦咸粥 /3
- 黑米粥 /3
- 桑椹蜂蜜粥 /4
- 聪明八宝粥 /5
- 竹叶七星粥 /6
- 甘麦百枣粥 /7
- 蛋黄山药粳米粥 /7
- 三珍米粥 /8
- 神仙粥 /9
- 山药桂圆粥 /9
- 酸枣仁粥 /10
- 龙眼肉粥 /11
- 百合粥 /11
- 莲肉粥 /12
- 海参粥 /13
- 黑豆小麦粥 /13
- 磁石粥 /14
- 大枣桑椹粥 /15
- 黄芪人参粥 /15
- 小麦红枣粥 /16
- 远志莲粉粥 /17
- 柏子仁粥 /17
- 益智羹 /18
- 银耳杜仲清脑羹 /18
- 蘑菇莼菜羹 /19
- 鱼头补脑羹 /20
- 龙眼猪心羹 /21
- 龙眼虾仁羹 /21
- 蛤士蟆莲子羹 /22
- 墨鱼猪蹄羹 /23
- 补脑益智羹 /23
- 补脑红薯乌鳢羹 /24
- 安神补脑羹 /25
- 睡宁羹 /26
- 桂圆鸡蛋羹 /26
- 莲子芡实猪肉羹 /27

小儿消化不良

- 甘松粥 /29
- 羊肉高粱粥 /29
- 大头菜粥 /30



粥谱

2

目 录

- 鲫鱼红枣粥 /31
- 牛肚双芽粥 /32
- 八宝药粥 /32
- 猪脾猪肚萝卜粥 /33
- 无花果粥 /34
- 猕猴桃西米粥 /34
- 佛手柑冰糖粥 /35
- 白术麦芽粥 /35
- 陈皮麦芽粥 /36
- 皮蛋瘦肉粥 /37
- 苹果牛奶粥 /37
- 山药香菇肉粥 /38
- 白萝卜粥 /39
- 佛手柑粥 /39
- 香菇泥鳅粥 /40
- 人参茯苓粥 /41
- 小米人参粥 /41
- 山药鸡子黄粥 /42
- 奶油蒲笋羹 /43

小儿肠炎腹泻

- 加味防风粥 /44
- 党参柴胡粥 /44
- 马齿苋粳米粥 /45
- 马齿苋荠菜粥 /46
- 玉米豆奶粥 /46
- 大蒜鸭蛋粥 /47
- 大枣糯米粥 /48
- 人参扁豆粥 /48
- 姜楂萝卜子粥 /49
- 山药羊肉糯米粥 /50
- 山楂炭米粥 /50

- 焦馒头粥 /51
- 赤小豆粥 /51
- 红枣莲子粥 /52
- 米汤红枣粥 /53
- 扁豆人参粥 /53
- 茯苓红枣粥 /54
- 茯苓粉粥 /55
- 玄参龙眼粥 /55
- 赤小豆山药粥 /56
- 莲子薏苡仁粥 /56
- 山药蛋黄粥 /57
- 干姜茯苓粥 /58
- 荔枝干粥 /58
- 生姜糯米粥 /59
- 莲子芡实荷叶粥 /59
- 青菜香菇面筋粥 /60
- 菠萝粥 /61
- 火腿粥 /61

小儿便秘

- 郁李柏仁粥 /63
- 发菜蚝豉粥 /63
- 五仁粥 /64
- 何首乌红枣粥 /65
- 桃花粥 /65
- 核桃仁粥 /66
- 桑椹粥 /67
- 杏苏粥 /67
- 加味松子粥 /68
- 松子仁粥 /68
- 巴戟羊肉粥 /69
- 桑椹芝麻首乌粥 /70



小儿疳积

- 梨粥 /71
- 山药米粥 /71
- 青蛙粥 /72
- 鸡内金山药粥 /73
- 胡萝卜玉米粥 /73
- 山药小米粥 /74
- 小米山药粥 /74
- 糯米内金粥 /75
- 银鱼萝卜煲仔粥 /76
- 鹌鹑赤豆粥 /76
- 鹌鹑羹 /77

小儿呕吐呃逆

- 云苓白扁豆粥 /78
- 鲫鱼小米粥 /78
- 半夏山药粥 /79
- 桂枝粥 /80
- 参芪砂仁猪脊骨粥 /80
- 橘皮竹菇粥 /81
- 蔷薇花粥 /82
- 黄瓜粥 /82
- 砂仁粥 /83
- 花椒粥 /84
- 香薷粥 /84
- 豆蔻粥 /85
- 茴香粥 /86
- 芦根竹茹粥 /86
- 草豆蔻粥 /87
- 麦冬生地粥 /88

胃、十二指肠溃疡

- 卷心菜粥 /89
- 黄鱼粥 /89
- 莼菜粥 /90
- 党参焦米粥 /91
- 白蔻防风粥 /92
- 石斛红枣玉竹粥 /92
- 山药羊肉粥 /93
- 白术猪肚粥 /94
- 香菇牛肉粥 /94
- 干姜花椒粥 /95
- 糯米百合粥 /96
- 洋白菜粥 /96
- 高良姜羊脊粥 /97
- 鲫鱼红豆粥 /97
- 桂花粥 /98

小儿腹痛

- 砂仁粳米粥 /99
- 葱白粥 /99
- 干姜山药粥 /100
- 桂心粥 /100
- 椒面羹 /101

小儿佝偻病

- 猪肉香菇麦片粥 /102
- 龙牡粥 /102
- 芡实核桃粉粥 /103
- 牛乳大枣糊 /104



小儿夜盲症

- 羊肝粥 /105
- 乌鸡肝粥 /105
- 肝粥 /106
- 猪肝瘦肉粥 /107
- 胡萝卜糯米粥 /107
- 胡萝卜猪肝粥 /108
- 枸杞叶粥 /109

小儿癫痫

- 麦面铁锈粥 /110
- 山药青黛粥 /110
- 琥珀粥 /111
- 石决胆星粥 /112
- 二参苓杞粥 /112
- 杞菊羊肝粥 /113
- 小麦黄瓜藤粥 /114

维生素缺乏症

- 地杞龟肉粥 /115
- 南瓜蒂意苡粥 /115
- 香蕉生地粥 /116
- 两米黄豆粥 /117
- 玉米面豆粥 /117

蛋白质缺乏营养不良

- 胡萝卜粥 /119
- 乳粥 /119
- 玉米扁豆粥 /120
- 三红补血益颜粥 /121
- 豆粉粥 /121

- 肉末豆腐羹 /122
- 牛肉蛋花羹 /123

小儿惊风

- 淡竹叶粟米粥 /124
- 磁石粥 /124
- 紫石英粥 /125
- 酸枣仁梗米粥 /126
- 银耳百合粥 /126
- 茯苓莲子粥 /127

小儿感冒

- 神仙粥 /128
- 淡竹叶粥 /128
- 葱蒜米粥 /129
- 香菜粥 /130
- 石膏豆豉粥 /130
- 石膏薏苡仁粥 /131
- 荆芥粥 /132
- 防风黄芪粥 /132
- 葱豉粥 /133
- 葱白粥 /133
- 姜葱粥 /134
- 防风葱白粥 /135
- 苍耳子粥 /135
- 紫苏梗米粥 /136
- 生姜炒米粥 /137
- 生姜粥 /137
- 清明菜粥 /138
- 牛蒡子粥 /139
- 蔓青子粥 /139
- 荷叶绿豆粥 /140



- 藿香粥 /141
- 韭菜西葫芦粥 /141
- 芫荽蜇皮黄瓜粥 /142
- 百合绿豆粥 /143
- 清炒鸡眼菜 /143
- 鸡汤芫荽羹 /144

小儿支气管炎

- 白及粥 /145
- 萝卜籽粥 /145
- 枇杷叶粥 /146
- 玉竹粥 /147
- 发汗豆豉粥 /147
- 鹅肉粥 /148
- 茼蒿菜粥 /149
- 干贝粥 /149
- 鸭梨粥 /150
- 葱白糯米粥 /151
- 枇杷叶生姜粥 /151
- 猪肺薏苡仁粥 /152
- 冬瓜苡仁粥 /153
- 白前粥 /153
- 桑白皮粥 /154
- 葶苈子粥 /154
- 车前子粥 /155

小儿咳嗽

- 百合桑白皮粥 /157
- 小儿八宝粥 /157
- 豆浆粥 /158
- 甘蔗粥 /159
- 百合香蕉粥 /159

- 百合糯米粥 /160
- 川贝冰糖粥 /161
- 甘蔗梨汁粥 /161
- 银耳豉汁粥 /162
- 竹叶花粉粥 /163
- 百合杏仁粥 /163

- 黄精粥 /164
- 蔗浆粥 /164
- 罗汉果粥 /165
- 白兰花粥 /166
- 葡萄粥 /166
- 松仁蜂蜜粥 /167
- 糯米粥 /168
- 花生红枣粥 /168
- 绿豆糖粥 /169
- 鸭蛋银耳粥 /169

小儿哮喘

- 紫苏叶粥 /171
- 生姜红枣糯米粥 /171
- 墨鱼骨炭粥 /172
- 白芥子粥 /173
- 半夏棋子粥 /173
- 豉心粥 /174
- 四仁鸡蛋羹 /175
- 胡桃粥 /175
- 虾仁芹菜粥 /176
- 白果杏仁粥 /177
- 木耳南瓜粥 /177

小儿肺结核

- 银耳冰糖粥 /179



■地黄枣仁粥 /179

■猪肺粥 /180

■白果粥 /181

■沙参粥 /181

■莲藕百合粥 /182

■月季花粥 /182

■大蒜白及粥 /183

■菠菜肉丝粥 /184

■鹅肉糯米粥 /184

■酸枣仁生地粥 /185

■牡蛎大蒜粥 /186

小儿麻疹

■薄荷叶粥 /187

■甜菜粥 /187

小儿百日咳

■二皮甘草粥 /189

■荸荠黑枣粥 /189

■扁豆红枣粥 /190

■人参百合粥 /191

■川贝杏仁粥 /191

流行性腮腺炎

■银翘粥 /193

小儿水痘

■银花薏苡仁粥 /194

小儿赤眼

■鸡蛋粥 /195

■荸荠粥 /195

■葛粉皮蛋粥 /196

■薄荷莲子羹 /197

小儿寄生虫症

■白桃花粥 /198

■冰霄槐花糯米粥 /198

■椰汁奶糊 /199

小儿肾炎

■瓜皮赤豆粥 /200

■归参鸡肉粥 /200

■冬瓜薏苡老鸭粥 /201

■鹅肉冬瓜粥 /202

■茯苓栗子粥 /202

■鲤鱼蒜薹粥 /203

■冬瓜苡苡鲤鱼粥 /204

■冬瓜蚕豆壳粥 /204

■葡萄桑椹粥 /205

■车前草粥 /206

■蚕豆花生米粥 /206

■鲫鱼猪蹄粥 /207

■薏苡枣鸡粥 /208

■芝麻核桃粥 /208

■鲫鱼杏蒜粥 /209

■参药龟板粥 /210

■玉米须杞鳖粥 /210

■芪药龟肉粥 /211

■芡实白果粥 /212

■黄芪糯米粥 /212

■鲤鱼莲肉粥 /213

■益智茯苓粥 /214

小儿遗尿

- 韭菜根粥 /215
- 龟板黑豆粥 /215
- 加味雀儿粥 /216
- 桑螵蛸高粱粥 /217
- 苁蓉羊肉粥 /217
- 雀儿菟丝覆盆粥 /218
- 莲子猪心粥 /219
- 鹿茸粥 /219
- 韭菜虾粥 /220
- 四味猪脬粥 /221
- 水陆二味粥 /221

- 芡实粥 /222
- 桂黄浆粥 /223
- 芡实茯苓粥 /223
- 核桃芡实粉粥 /224
- 韭菜籽粥 /225
- 螵蛸高粱粥 /225
- 缩泉粥 /226

小儿贫血

- 桂圆枸杞粥 /227
- 藕节粥 /227
- 鲜生地粥 /228
- 蚕豆花粥 /229



粥谱

7

目
录

小儿健脑益智



强
健

1

小儿健脑益智

增智速泡粥

原料>>>>

金针菇、糯米、精盐各适量。

制作>>>>

金针菇、糯米预先熟化,再以每袋糯米 50 克,金针菇 5 克,调味品适量的比例,分别装入塑料袋中备用。食用时,以开水冲泡,焖 5 分钟即可。

功效>>>>

此粥能提高儿童智力,促进儿童生长发育。适用于小儿发育迟缓、智力低下等症。

温馨提示

金针菇的一般吃法是涮汤、煲汤,也可焯水拌凉菜食用。尤其适用于气血不足、营养不良的老人和儿童食用。金针菇不宜生吃。

银耳红枣粥

原料>>>>

银耳 15 克,红枣 10 克,粳米 100 克。

制作>>>>

(1)将银耳用冷水浸涨后洗净。

(2)红枣洗净后与淘洗干净的粳米加水煮粥,煮至半熟时加入



涨发好的银耳，同煮至粥烂。

功效>>>>

此粥滋阴润肺，养胃生津，益气止血，补脑强心。

温馨提示

银耳又名白木耳，白耳子。性味甘淡平。入肺、胃经。能滋阴润肺，滋阴养胃，补虚损。需注意银耳的优劣：以干燥、色黄白、朵大、体轻、有光泽、质地厚者为佳。风寒咳嗽及外感初起、口干等症忌用。

芝麻白糖粥

原料>>>>

芝麻 30 克，白糖 30 克，粳米 100 克。

制作>>>>

将芝麻洗净，粳米淘洗干净。将芝麻、粳米一同放入锅内，加清水 2000 毫升，先用旺火煮沸，再改用文火熬煮 30 分钟，以芝麻、粳米熟烂为好。食用时加入白糖。

功效>>>>

此粥有补气、强筋、健脑的功效。

温馨提示

芝麻含丰富的钙、磷、铁，同时含有优质蛋白质和近 10 种重要的氨基酸，这些氨基酸均为构成神经细胞的主要成分。



什锦咸粥

原料>>>>

胡萝卜 25 克, 鱼肉 25 克, 生姜 2 片, 里脊肉 2 片, 芹菜 1 株, 香菇 2 朵, 粳米 100 克, 香油、精盐、味精适量。

制作>>>>

(1) 将香菇泡软后切丝; 鱼肉切片; 胡萝卜、里脊肉切丝; 芹菜切细。

(2) 将粳米洗净煮成粥, 再把胡萝卜、鱼肉、里脊肉、香菇、姜丝加入锅内续煮。粥熟后, 加入盐、味精、香油、芹菜即可。

功效>>>>

此粥所用原料均在 7 种益智营养食品之内, 可谓大补之品, 且色泽鲜艳, 易引起孕妇之食欲。

温馨提示

生吃胡萝卜会损失 90% 的胡萝卜素, 因为胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。

黑米粥

原料>>>>

黑米 30 克, 大米 70 克, 红枣、银耳、芝麻、黄豆各适量。

制作>>>>

(1) 先将黑米与大米一起放入清水中淘洗干净, 直接入煮锅内, 加入清水适量。置于火上煮 1 小时。把黄豆拣去杂质, 温水浸泡 1 小时, 换水洗净, 备用。



(2)将红枣去核,银耳去老蒂,温水浸泡,清水洗净,备用。

(3)把黄豆、红枣、银耳及洗净的芝麻放入米锅里续煮成粥即成。

功效>>>>

能补气养血,益智补脑。

温馨提示

对孕妇来说,常食此粥,有利于孕妇及胎儿的健康,尤其对胎儿的大脑发育有着特殊的作用。

桑椹蜂蜜粥

原料>>>>

紫鲜桑椹 100 克,粳米 100 克,蜂蜜 30 克,葡萄干 10 克。

制作>>>>

(1)先将紫桑椹用水冲洗干净,去蒂。把粳米用水淘洗干净。

(2)将粳米与桑椹一起放入锅中,加水 1000 毫升,用大火烧开,改用小火烧 1 小时。候温时加入蜂蜜,撒葡萄干即可食用。喜吃冷者可将粥装入大容器内放入冰箱冰镇 2 小时后食。

功效>>>>

此粥色紫红,味香甜。具有健脑益智,滋阴补血,聪明之功效。对于学生在考试后出现精神疲乏,记忆力、思维力下降,失眠多梦,耳鸣目暗之症有较好的疗效。

温馨提示

此粥含葡萄糖,维生素,亚油酸,多种微量元素,学生常服食可消除记忆力思维力下降,失眠多梦,精神疲乏,耳鸣目暗之症状。

聪明八宝粥



原料>>>>

芡实 9 克, 山药 9 克, 带心莲子肉 9 克, 薏苡仁 9 克, 白扁豆 9 克, 人参 2 克, 白术 9 克, 白茯苓 6 克, 粳米 100 克。

制作>>>>

- (1) 将人参切片, 放碗中加水 100 毫升, 隔水炖 1 小时。
- (2) 把山药和茯苓研成细粉, 将白术用纱布袋包好, 扎上绳口, 粳米用水淘洗干净。
- (3) 将芡实, 带心莲肉, 薏苡仁, 白扁豆, 白术用水 1200 毫升煮半小时, 然后捞出白术, 再放入茯苓粉, 山药粉和粳米, 用勺子搅拌几下, 用武火烧开, 改用文火慢慢将熬成稠粥。这时将滤出的人参汁倒入粥中, 撒上白糖, 即成八宝粥。夏季食时可再滴上一滴薄荷香精。

功效>>>>

此粥糯软香甜。具有养心健脾, 益智强记之功效。对于神疲乏力, 注意力不集中, 记忆力减退, 心慌, 胃口不开者有较好的疗效。

温馨提示

上述食品均含有较多的氨基酸、葡萄糖、脂肪酸、维生素和微量元素等大脑所需的营养物质, 时常服之可使大脑思维敏捷, 反应灵活, 具有使人更聪明的效果。



竹叶七星粥

原料>>>>

竹叶心 10 克,石膏 30 克,葡萄干 15 克,香蕉 1 支,蜂蜜 30 克,黑芝麻 20 克,粳米 60 克。

制作>>>>

(1)把竹叶心用清水洗净,切成 2 厘米长的段;将生石膏打碎;香蕉去皮切成 0.5 厘米厚的薄片;将黑芝麻炒熟炒香,然后研成细末备用。

(2)把石膏放入沙锅中加水 2000 毫升,煮开,改用文火煮 30 分钟。再放入竹叶心,再煎煮 20 分钟,滤过,弃药渣,留药汁再用纱布滤过一次备用。

(3)把粳米淘洗干净倒入高压锅内,加入药汁,上灶用武火烧至喷气,改用文火继续烧 30 分钟。离火,候 15 分钟左右,打开锅盖,倒入葡萄干,香蕉片,搅拌一下,吃时盛入小碗,撒上蜂蜜黑芝麻末即成。

功效>>>>

此粥香糯可口,具有清热除烦,益智安神之功效。对于学生考前心烦,紧张,失眠,口渴,思维不清晰,注意力不集中者有较好的疗效。

温馨提示

香蕉和葡萄干都含有丰富的葡萄糖和维生素及铁、钙、磷,再加蜂蜜可调味益智。黑芝麻可增香补脑,帮助大脑恢复功能,诸味食物合用共同组成一道开郁除烦,补脑益智的好粥食。