

中医脾胃病专家、食疗专家 马汴梁医师 主编
国际(香港)保健养生学会客座教授

马医生保健粥谱丛书

马汴梁 主编

春季

粥谱

融合中医药食疗保健与家庭烹饪精华

针对春季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**粥谱丛书

春季**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

春季粥谱/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 978-7-5023-5510-4

I. 春… II. 马… III. 粥-保健-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139658 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 北京时尚印佳彩色印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 215 千
印 张 15
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元(4 册 96.00)

© 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

- 
- | | |
|-------------|-------------|
| ■鹿肉蔓荆粥 /1 | ■生牡蛎芹菜粥 /17 |
| ■松花淡菜粥 /2 | ■枸杞叶豆豉粥 /17 |
| ■磁石粥 /2 | ■猪脑粥 /18 |
| ■田鸡粥 /3 | ■香蕉粥 /19 |
| ■胎盘牛乳粥 /4 | ■紫菜猪肉粥 /20 |
| ■黄芪人参粥 /5 | ■石决明粥 /21 |
| ■补脑栗子粥 /5 | ■天麻鱼头粥 /21 |
| ■白果羊肾粥 /6 | ■加味干姜粥 /22 |
| ■金佛柴胡粥 /7 | ■香菜葱白粥 /23 |
| ■合欢花粥 /7 | ■附子干姜粥 /23 |
| ■佛手柑粥 /8 | ■海蜇荸荠粥 /24 |
| ■梅花粥 /9 | ■生姜粥 /25 |
| ■合欢花菊花粥 /9 | ■松仁糯米粥 /25 |
| ■鱼鳔菟丝子粥 /10 | ■洋葱粥 /26 |
| ■菊苗粥 /11 | ■车前子粥 /27 |
| ■菊花粥 /11 | ■加味山药粥 /27 |
| ■枸杞叶粥 /12 | ■丝瓜粥 /28 |
| ■青葙生地粥 /13 | ■松花淡菜粥 /29 |
| ■决明菊花粥 /13 | ■紫苏粥 /30 |
| ■五加芽粥 /14 | ■芹菜粥 /30 |
| ■桑芽粥 /15 | ■决明子粥 /31 |
| ■明目粥 /15 | ■生地荷叶粥 /32 |
| ■杞菊粥 /16 | ■山楂丹参粥 /32 |



粥谱

2

目录

- | | |
|----------------|---------------|
| ■ 蜂蜜菊花粥 /33 | ■ 淡菜粳米粥 /56 |
| ■ 葵花仁粥 /34 | ■ 番薯粥 /56 |
| ■ 天麻钩藤粥 /35 | ■ 银杞明目粥 /57 |
| ■ 葛粉决明粥 /35 | ■ 乌发粥 /58 |
| ■ 陈皮海带粥 /36 | ■ 雪里蕻豆腐粥 /59 |
| ■ 杞叶芹菜粥 /37 | ■ 菊花蜂蜜粥 /59 |
| ■ 白菊黄豆粥 /37 | ■ 银杏粥 /60 |
| ■ 芹菜鲜藕粥 /38 | ■ 鸭蛋银耳粥 /61 |
| ■ 当归猪胫骨粥 /39 | ■ 芦笋粥 /61 |
| ■ 猪肝菠菜粥 /39 | ■ 竹笋猪肉粥 /62 |
| ■ 墨鱼粥 /40 | ■ 茼蒿粥 /63 |
| ■ 大枣莼肉何首乌粥 /41 | ■ 百合杏仁蜂蜜粥 /64 |
| ■ 猪肝鸡子粥 /41 | ■ 杏仁雪梨粥 /64 |
| ■ 菠菜粥 /42 | ■ 银杏糯米粥 /65 |
| ■ 大枣薏米粥 /43 | ■ 杏仁豆腐粥 /66 |
| ■ 墨菜粥 /44 | ■ 木耳南瓜粥 /66 |
| ■ 双耳粥 /44 | ■ 百合瘦肉粥 /67 |
| ■ 乌骨鸡肝粥 /45 | ■ 茼蒿鸡子粥 /68 |
| ■ 枸杞鸡肾粥 /46 | ■ 蘑菇兔肉粥 /68 |
| ■ 柴梔花粉马蹄粥 /46 | ■ 海蜇粥 /69 |
| ■ 猪脚金煲鲫鱼粥 /47 | ■ 鸭肉白菜粥 /70 |
| ■ 鸡骨草田螺粥 /48 | ■ 百合蜜米粥 /71 |
| ■ 茵陈粥 /49 | ■ 胡萝卜鸡子粥 /71 |
| ■ 枣仁粥 /49 | ■ 鹅肉糯米粥 /72 |
| ■ 薏米粥 /50 | ■ 芋头大枣粥 /73 |
| ■ 首乌粥 /51 | ■ 南瓜豆腐粥 /73 |
| ■ 黑米党参粥 /51 | ■ 生姜萝卜红糖粥 /74 |
| ■ 菠菜粥 /52 | ■ 生姜炒米红糖粥 /75 |
| ■ 萝卜粳米粥 /53 | ■ 紫苏粥 /75 |
| ■ 山药粥 /54 | ■ 生姜红糖粥 /76 |
| ■ 山药蛋黄粥 /54 | ■ 附子糯米粥 /77 |
| ■ 山药杏仁粥 /55 | ■ 草果羊肉粥 /78 |



粥谱

3

目 录

- 壮阳狗肉粥 /78
- 当归生姜羊肉粥 /79
- 八宝鸡粥 /80
- 羊肉萝卜粥 /81
- 马思答吉粥 /82
- 草果大麦粥 /82
- 海蜇荸荠粥 /83
- 薤白粳米粥 /84
- 良姜橘皮粥 /84
- 糯米固肠粥 /85
- 狗肉薏米粥 /86
- 狗肉粟米粥 /86
- 胡椒生姜羊肉粥 /87
- 辣椒生姜粥 /88
- 猪肚生姜粥 /88
- 鲫鱼粥 /89
- 火腿菠菜粥 /90
- 大蒜芋头萝卜粥 /90
- 羊肉荔枝粥 /91
- 荔枝山药大枣粥 /92
- 龙眼姜片粥 /92
- 白菜玉米芝麻粥 /93
- 红薯玉米粥 /94
- 芋头芝麻玉米粥 /94
- 狗肉豆豉粥 /95
- 丁香柿蒂粥 /96
- 砂仁粳米粥 /96
- 菠菜肉丝粥 /97
- 茼蒿咸蛋粥 /98
- 大枣葱白粥 /98
- 茼蒿鸡蛋粥 /99
- 芦笋豆腐蘑菇粥 /100
- 驴鞭粥 /101
- 菟丝粥 /101
- 虾球粥 /102
- 羊腰粥 /103
- 巴戟禾花雀粥 /104
- 紫茄大枣粥 /104
- 橘皮生姜粥 /105
- 鸡内金粥 /106
- 芫荽大枣粥 /107
- 葱白芫荽粥 /107
- 山楂茶叶粥 /108
- 罗汉鸡子粥 /109
- 车前草葱白粥 /109
- 双桂粥 /110
- 川乌粥 /111
- 葱白防风粥 /111
- 柳枝木瓜粥 /112
- 加味薏苡仁粥 /113
- 柏叶粥 /113
- 昙花粥 /114
- 茅根粥 /115
- 蚌肉粥 /115
- 鲜藕粥 /116
- 仙鹤莲草粥 /117
- 凌霄花粥 /117
- 鸡冠花粥 /118
- 夜来香粥 /119
- 生地黄粥 /119
- 木槿花粥 /120
- 蒲金解毒粥 /121
- 生地粳米粥 /121
- 红米生地粥 /122



粥谱

4

目录

- | | |
|----------------|----------------|
| ■ 芡实茯苓粥 /123 | ■ 木耳红枣粥 /146 |
| ■ 麻雀粳米粥 /123 | ■ 芹菜粳米粥 /146 |
| ■ 莲子核桃黑米粥 /124 | ■ 韭菜粥 /147 |
| ■ 龙眼莲子粥 /125 | ■ 卷心菜粥 /148 |
| ■ 山药枸杞粥 /126 | ■ 茭白猪肉粥 /149 |
| ■ 首乌黑米粥 /126 | ■ 肉末粥 /149 |
| ■ 芡实核桃粥 /127 | ■ 猪肝粥 /150 |
| ■ 莲藕绿豆粥 /128 | ■ 猪肝鸡蛋粥 /151 |
| ■ 茅根仙鹤粥 /128 | ■ 猪肚萝卜粥 /151 |
| ■ 地黄河子粥 /129 | ■ 鲫鱼藕粉粥 /152 |
| ■ 生地蜂蜜粥 /130 | ■ 鲫鱼生姜枣粥 /153 |
| ■ 生地枣仁粥 /131 | ■ 鲫鱼蛋羹 /154 |
| ■ 鲜生地白蜜粥 /131 | ■ 青鸭羹 /154 |
| ■ 茅根赤小豆粥 /132 | ■ 鲫鱼羹 /155 |
| ■ 加味白茅根粥 /133 | ■ 银耳羹 /156 |
| ■ 生地小蓟栀子粥 /133 | ■ 枇杷藕百合羹 /157 |
| ■ 百合莲子粥 /134 | ■ 姜韭牛奶羹 /158 |
| ■ 状元粥 /135 | ■ 山药奶肉羹 /158 |
| ■ 素什锦粥 /136 | ■ 猪肤红枣羹 /159 |
| ■ 芝麻粥 /137 | ■ 天麻猪脑羹 /160 |
| ■ 月季花西米粥 /137 | ■ 猪髓红枣莲子羹 /161 |
| ■ 合欢花粥 /138 | ■ 猪肝豆豉羹 /161 |
| ■ 牡丹花粥 /139 | ■ 猪腰子骨碎补羹 /162 |
| ■ 槐花粥 /139 | ■ 白木耳羹 /163 |
| ■ 橄榄白萝卜粥 /140 | ■ 鸡肝羹 /164 |
| ■ 梅花粥 /141 | ■ 烩鳝鱼羹 /164 |
| ■ 代代花粥 /141 | ■ 萝卜排骨羹 /165 |
| ■ 兰花粥 /142 | ■ 猪皮红枣羹 /166 |
| ■ 白芍红枣粥 /143 | ■ 鳝鱼猪肉羹 /166 |
| ■ 樱桃粥 /143 | ■ 猪肝羹 /167 |
| ■ 蚌肉秫米粥 /144 | ■ 鲫鱼羹 /167 |
| ■ 黑木耳粥 /145 | ■ 鲫鱼菜花羹 /168 |



- 黑木耳豆枣羹 /169
- 鲫鱼菠菜羹 /170
- 土豆樱桃羹 /170
- 樱桃蚕豆羹 /171
- 姜椒鲫鱼羹 /172
- 干贝鳊鱼羹 /173
- 桃花鳊鱼蛋羹 /174
- 鲫鱼赤豆羹 /175
- 三虾豆腐羹 /175
- 怀山芡实煲粥 /176
- 人参莲子粥 /177
- 桂圆莲子粥 /178
- 养心粥 /178
- 红枣双仁粥 /179
- 玫瑰花粥 /179
- 银花莲子粥 /180
- 五苓粥 /181
- 加味车前子粥 /182
- 苡仁米皮糖粥 /182
- 蚕豆赤豆粥 /183
- 桃仁丹参粥 /184
- 大麦粥 /184
- 椒面生姜粥 /185
- 干姜玉米粥 /185
- 猪肚粥 /186
- 荷叶绿豆糯米粥 /187
- 三宝蛋黄粥 /187
- 女贞八味猪肝粥 /188
- 菱粉粥 /189
- 牛肚粥 /189
- 龙骨粥 /190
- 石决明粥 /191
- 石膏粥 /191
- 苏子降气粥 /192
- 益肺清痰粥 /192
- 燕窝粥 /193
- 枸杞粳米粥 /194
- 桑叶粥 /194
- 鸽蛋粥 /195
- 肉末粥 /196
- 银菊葛根粥 /196
- 川贝杏仁粥 /197
- 浮萍黑豆粥 /198
- 鲫鱼冬瓜粥 /198
- 花生红枣黑米粥 /199
- 鹌鹑生姜赤豆粥 /200
- 木耳豆枣羹 /200
- 鸡肝枸杞羹 /201
- 红枣龙眼粥 /202
- 金针菜肉粥 /202
- 小麦百合粥 /203
- 小麦糯米粥 /204
- 茯苓粉红枣粥 /204
- 莲子粥 /205
- 小米鸡蛋粥 /205
- 参枣粥 /206
- 鸡汁粥 /207
- 糯米莲子粥 /207
- 蚕蛹粥 /208
- 荷叶汁粥 /209
- 荞麦片粥 /209
- 加味赤小豆粥 /210
- 竹笋米粥 /210
- 山楂黄精粥 /211



■三七首乌粥 /212

■地骨皮粥 /212

■燕麦绿豆粥 /213

■茅根公英粥 /213

■茯苓赤小豆粥 /214

■杨梅瘦肉粥 /215

■竹叶花粉粥 /215

■田螺糯米粥 /216

■银花板蓝粥 /217

■蒲公英粥 /217

■大金钱草粥 /218

■白茅根粥 /218

■莲子百合粥 /219

■芥菜粥 /220

■首乌肉苁蓉粥 /220

■黄精粥 /221

■山鸡粥 /221

■夜交藤粥 /222

■小米龙眼粥 /223

■阿胶白皮粥 /223

■桃仁山楂粥 /224

■酥蜜粥 /225

■天冬黑豆粥 /225

■豌豆粥 /226

■陈皮麦芽粥 /227

■佛手柑粥 /227

■牛肚薏米粥 /228

■胡桃粥 /229

■茯苓荷叶粥 /229

■陈皮瘦肉粥 /230

■仙鹤枣粥 /231

鹿肉蔓荆粥



强
健

原料>>>>

鹿头肉 150 克,蔓荆子 15 克,高良姜 10 克,粳米 100 克。

制作>>>>

- (1)将蔓荆子、良姜捣碎过罗为末,每服 10 克。
- (2)先煮鹿头肉,熟后去肉加粳米与药末同煮为粥。
- (3)临熟少加作料调和即成。分 2~3 次服食。

功效>>>>

温阳补脑,益气健脾,利湿消肿。适用于春季肾阳不足,脑髓失温而致头痛、眩晕脑鸣,或妇女妊娠四肢虚肿、喘急胀满等病证。

温馨提示

鹿肉性温,味甘。入脾、胃、肾经。其功效主要有:补五脏、疗虚劳:适用于五脏虚损而致身体瘦弱。补益气血:适用于气血不足所致的身倦乏力、产后乳少等症。补肾益精:适用于肾阳或肾精不足所致腰膝酸软、眩晕耳鸣、不孕不育等。通络祛风:适用于产后受风,以及外用治疗口眼歪斜。



松花淡菜粥

原料>>>>

松花蛋 1 个,淡菜 50 克,粳米 100 克,食盐、味精各适量。

制作>>>>

- (1)松花蛋去壳,切小块。
- (2)淡菜选洗干净。
- (3)松花蛋、淡菜、粳米加水共煮为粥,待粥将熟时,加盐、味精调味。

功效>>>>

补益肝肾,益精血。适用于春季高血压头痛、眩晕耳鸣、口苦口干等病症。

温馨提示

松花蛋又名皮蛋、变蛋,其原料是以鸭蛋为主,再用纯碱、生石灰、黄丹粉、茶叶末、草木灰和食盐等加上调和稀泥、包裹加工而成。松花蛋有一股碱涩味,加入适量姜醋汁后,姜汁中的姜辣素和醋中的有机酸可以中和皮蛋中的碱性物质,既能消除碱涩味,去掉腥气,又能解毒、杀菌,帮助消化。

磁石粥

原料>>>>

磁石 30~60 克,粳米 100 克,生姜、大葱少许(或加猪腰子,去内膜,洗净切细)。



制作>>>>>

将磁石捣碎,于沙锅内煎煮1小时,滤汁去渣,加入粳米(或加少量猪腰)、生姜、大葱,同煮为粥。可供晚餐,温热食。

功效>>>>>

此粥养肾气,强筋骨,重镇安神。适用于春季肝虚阳亢而致眩晕、心悸、失眠、耳鸣耳聋患者服用。

温馨提示

生姜为何能“温胃止呕”,这是由于吃了生姜后,姜辣素首先刺激舌头上的味觉神经,随之感到有股辣味,之后又刺激胃肠膜上的感受器,通过神经反射促使胃肠道充血,消化道蠕动增强,消化液分泌旺盛,又能刺激小肠,使肠的吸收能力加强,从而达到“温胃止呕”的效果。

田鸡粥

原料>>>>>

田鸡5~8只,花生油、食盐少许,大米50~100克。

制作>>>>>

田鸡去皮及内脏,切块,用花生油、盐拌匀。大米煮粥,待米锅滚沸时放入田鸡,以小火煮至粥成。

功效>>>>>

补虚、利水、解毒。适用于春季肾虚髓枯而致眩晕,或小儿疳积黄瘦,热疮及湿热所致的水臌等症。



温馨提示

田鸡,又称青蛙、坐鱼、水鸡,包括普通青蛙和牛蛙等。田鸡是大补元气、治脾虚的营养食品,适用于精力不足、低蛋白血症和各种阴虚症状的各种人群食用。

胎盘牛乳粥

原料>>>>

胎盘粉 6 克,新鲜牛奶 200 克,粳米 100 克,白糖适量。

制作>>>>

先将粳米煮粥,待粥将熟时,加入牛奶煮至粥熟,调入胎盘粉、白糖即成。

功效>>>>

补虚损,润五脏。适用于春季肾精亏损,清窍失养而致脑鸣失聪痴呆,眩晕乏力,或反胃噎膈,大便燥结。

温馨提示

紫河车又名胎盘、人胞、胞衣、混沌衣、混元丹、胎衣、仙人衣、混沌皮。性味甘、咸、温。入肝、肾、肺经。紫河车富含多种抗体,干扰素和与血液凝固有关的成分。含促性腺激素 A 和 B,催乳素,促甲状腺素,催产素样物质。多种甾体激素如雌酮,雌二醇,雌三醇,孕甾酮,雄甾酮,去氧皮质甾酮等多种激素;还含有多种酶,如溶菌酶,激肽酶,组胺酶,催产素酶等。还含有红细胞生成素,磷脂及多种多糖。



黄芪人参粥

原料>>>>

人参粉 3 克,黄芪 15 克,粳米 100 克,冰糖适量。

制作>>>>

先将黄芪洗净,煎汁去渣,再入洗净的粳米及人参粉(或片)煎熬至熟;然后将冰糖放入锅中,加水适量,熬汁,再将糖汁徐徐加入熟粥中,搅拌均匀即成。

功效>>>>

益元气,补五脏,固表止汗。适用于春季老年体衰,五脏虚衰,头脑失养而致食欲不振,失眠健忘,体虚自汗,性机能减退等一切气血津液不足病证。

温馨提示

凡阴虚火旺体质或身体强壮者不宜服。吃人参粥期间,不可同吃萝卜和茶。

补脑栗子粥

原料>>>>

栗粉 30 克,松子、核桃仁各 10 克,粳米 100 克。

制作>>>>

将栗子风干后磨粉,松子、核桃仁碾碎,同粳米煮粥。



功效>>>>

补肾强筋,健脾养脑。适用于春季肾虚脑失所养而致失眠、神经衰弱,腰酸腰痛,腿脚无力,脾虚泄泻。

温馨提示

注意栗子的优劣:以果实饱满、无发霉及变质虫咬者为佳。消化不良、湿热内蕴、颜面水肿、风湿痛等忌用栗子。栗子不宜多食,多食则难于消化。



白果羊肾粥

原料>>>>

白果 10~15 克,羊肾 1 个,羊肉、粳米各 50 克,葱白 3 克。

制作>>>>

将羊肾洗净,去腺腺脂膜,切成细丁,葱白洗净切成细节,羊肉洗净,白果、粳米淘净,再将它们一同放入锅内,加水适量熬粥,待肉熟米烂成粥时即成。

功效>>>>

补肾益智止遗。适用于春季神经衰弱或小儿遗尿。

温馨提示

阴虚火旺者忌食。



金佛柴胡粥

原料>>>>

柴胡 9 克, 郁金 15 克, 佛手 9 克, 海藻 15 克, 粳米 60 克, 红糖适量。

制作>>>>

先将柴胡、郁金、佛手、海藻加水煎汤去渣取汁, 以其汁代水, 入粳米、红糖, 如常法煮粥, 至米开花、粥熟即可。每日 1 次, 温热服食, 10 天为 1 疗程。

功效>>>>

疏肝清热, 理气解郁。适用于春季肝郁气滞, 血虚火旺, 头晕目眩, 胸闷胁痛, 精神抑郁, 以及甲状腺机能亢进症等。

温馨提示

凡阴虚火旺及无气滞者忌服。

合欢花粥

原料>>>>

合欢花 30 克(鲜品 50 克), 粳米 50 克, 红糖适量。

制作>>>>

将合欢花、粳米、红糖同放入锅内, 加清水 500 克, 用文火烧至粥稠即可。