

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

秋季

粥谱



融合中医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对秋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

马医生保健康粥谱丛书

号 021 李金波(京)

秋季【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

秋季粥谱/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. 秋… 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 139656 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 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 640×960 特 16 开

字 数 217 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

- | | |
|--------------|-------------|
| ■海参小米粥 /1 | ■桑仁梗米粥 /16 |
| ■山药乌鸡膏粥 /1 | ■山茱萸肉粥 /16 |
| ■猪胰乌鸡膏粥 /2 | ■淡菜梗米粥 /17 |
| ■山药黄肉粥 /3 | ■枸杞麦冬粥 /18 |
| ■冬瓜鲤鱼头粥 /3 | ■黑芝麻梗米粥 /18 |
| ■浮萍黑豆粥 /4 | ■麻仁桑仁粥 /19 |
| ■黑鱼冬瓜粥 /5 | ■鲜奶芝麻粥 /20 |
| ■冬瓜蚕豆壳粥 /5 | ■山药鸡蛋黄粥 /21 |
| ■白果芡实粥 /6 | ■薏米麦冬粥 /21 |
| ■狗肉小麦仁粥 /7 | ■西洋参麦冬粥 /22 |
| ■莲子芋肉粥 /7 | ■芥菜粥 /23 |
| ■杏仁胡桃粥 /8 | ■山楂黄精粥 /23 |
| ■蛤蚧粥 /8 | ■山药南瓜粥 /24 |
| ■山药桂圆粥 /9 | ■甜浆粥 /24 |
| ■四仁陈皮粥 /10 | ■甘蔗汁粥 /25 |
| ■地黄枣仁粥 /10 | ■地骨皮粥 /26 |
| ■淡竹叶粥 /11 | ■天花粉粥 /26 |
| ■绿豆菜心粥 /12 | ■川贝雪梨粥 /27 |
| ■松子仁粥 /12 | ■咸鸭蛋蚝豉粥 /27 |
| ■蚝豉皮蛋咸肉粥 /13 | ■桂圆肉百合粥 /28 |
| ■腊鸭颈头菜干粥 /14 | ■龙眼肉萝卜粥 /29 |
| ■玄参龙眼粥 /14 | ■桂圆肉粥 /29 |
| ■导赤清心粥 /15 | ■山莲葡萄粥 /30 |



粥谱

2

目 录

- 山药扁豆粥 /30
- 夜交藤粥 /31
- 远志莲粉粥 /32
- 更年康粥 /32
- 百合地黄粥 /33
- 何首乌粥 /34
- 发菜蚝豉粥 /34
- 首乌小米粥 /35
- 猪血鱼片粥 /36
- 仙人粥 /37
- 豆芽牛肉丸粥 /37
- 酸枣仁粥 /38
- 大枣桑仁粥 /39
- 芍药甘草粥 /40
- 芝麻粥 /40
- 胡桃粥 /41
- 薏苡仁粥 /42
- 玉蜀黍粥 /42
- 苏子糯米粥 /43
- 苍耳子粥 /44
- 赤小豆山药粥 /44
- 赤小豆粥 /45
- 麻仁栗子粥 /46
- 玉米粥 /46
- 白扁豆粥 /47
- 木耳粥 /48
- 白茯苓粥 /48
- 大枣粥 /49
- 珠玉二宝粥 /50
- 猪肺粥 /50
- 鸡蛋粥 /51
- 玉竹粥 /52
- 乌鸡膏粥 /52
- 胡麻粥 /53
- 羊肉人参黄芪粥 /54
- 鸡肉粥 /54
- 栗子粥 /55
- 酸奶粥 /56
- 猪蹄章鱼粥 /56
- 脂桃粥 /57
- 山药大枣粥 /58
- 天冬黑豆粥 /58
- 苡蓉瘦肉粥 /59
- 雀儿药粥 /60
- 银杏粥 /60
- 鸭蛋银耳粥 /61
- 芦笋粥 /62
- 竹笋猪肉粥 /62
- 茼蒿粥 /63
- 雪梨粥 /64
- 银杏糯米粥 /64
- 杏仁豆腐粥 /65
- 木耳南瓜粥 /66
- 百合瘦肉粥 /66
- 茼蒿鸡子粥 /67
- 蘑菇兔肉粥 /68
- 鸭肉白菜粥 /68
- 百合蜜米粥 /69
- 胡萝卜鸡子粥 /70
- 鹅肉糯米粥 /70
- 芋头大枣粥 /71
- 南瓜豆腐粥 /72
- 鸭肉海带粥 /72
- 海蜇鸡子粥 /73



粥谱

3

目 录

- 菠菜玉米粥 /74
- 菊花山楂粥 /74
- 兔肉大蒜粥 /75
- 海带玉米粥 /76
- 木耳豆腐粥 /76
- 香菇大枣玉米粥 /77
- 莲子龙眼粥 /78
- 椰肉龙眼粥 /78
- 鲤鱼赤豆粥 /79
- 蘑菇肉丝粥 /80
- 生地猪肝粥 /80
- 兔肉芦根粥 /81
- 香菇肉丝粥 /82
- 山药枣米粥 /82
- 刺梨粥 /83
- 猕猴桃粥 /84
- 大枣肉丝粥 /84
- 鹌鹑健脾粥 /85
- 扁豆大枣粥 /86
- 鲳鱼肉丝粥 /86
- 白扁豆山药粥 /87
- 香蕉粥 /88
- 芥菜豆腐粥 /88
- 洋葱白菜粥 /89
- 木耳白醋粥 /90
- 鲜梨粥 /90
- 萝卜豆腐粥 /91
- 竹笋肉丝粥 /92
- 荸荠瘦肉粥 /92
- 蟹肉冬瓜粥 /93
- 芡根豆腐粥 /94
- 枸杞龙眼粥 /94
- 桑椹山萸肉粥 /95
- 莲子糯米粥 /95
- 山药枸杞莲子粥 /96
- 苦瓜猪肚粥 /97
- 驴肉枸杞粥 /97
- 萝卜山药玉米粥 /98
- 紫菜枸杞粥 /99
- 胡萝卜鸡肝粥 /99
- 鲫鱼枸杞生地粥 /100
- 瘦肉黑米粥 /101
- 杏仁南瓜粥 /101
- 粟米红枣橘饼粥 /102
- 甘蔗玉竹粥 /103
- 斛银花生粥 /103
- 银耳冰糖粥 /104
- 参麦红枣粥 /105
- 沙参玉竹粥 /105
- 茭白茶菇粥 /106
- 山药地瓜粥 /107
- 玉米莲子粥 /108
- 洋参银耳粥 /108
- 鱼虾香菇粥 /109
- 竹荪芦笋粥 /110
- 鲫鱼芹菜粥 /110
- 冬瓜虾米粥 /111
- 三宝固腴粥 /112
- 萝卜芦笋粥 /113
- 三米鸡蛋粥 /114
- 虾米蚬仔粥 /114
- 菠菜猪肝粥 /115
- 白梨荸荠粥 /116
- 白梨百合粥 /116



- 白梨鸡蛋粥 /117
- 鲤鱼补血瘦身粥 /118
- 三七除斑瘦身粥 /118
- 玉米沙参粥 /119
- 生地麦冬粥 /120
- 杏仁川贝百合粥 /121
- 芹菜牛肉粥 /121
- 黄精陈皮粥 /122
- 山楂莲子粥 /123
- 葡萄橄榄粥 /123
- 栗子蛭干粥 /124
- 南瓜田鸡煲仔粥 /125
- 鸡肉香菇煲仔粥 /125
- 兔肝猪血煲仔粥 /126
- 银鱼萝卜煲仔粥 /127
- 墨鱼瘦肉煲仔粥 /127
- 猪腰枸杞煲仔粥 /128
- 黄鳝芡实煲仔粥 /129
- 乌鸡枣肉煲仔粥 /130
- 干贝荸荠煲仔粥 /130
- 火腿蹄筋煲仔粥 /131
- 皮蛋排骨煲仔粥 /132
- 蟹肉菜脑煲仔粥 /132
- 牛仔枸杞沙锅粥 /133
- 泥鳅栗子沙锅粥 /134
- 鱿鱼荸荠沙锅粥 /135
- 甲鱼黄杞沙锅粥 /135
- 山萸小肚沙锅粥 /136
- 水鸭红枣沙锅粥 /137
- 三色沙锅粥 /138
- 排骨栗子沙锅粥 /138
- 雪梨野鸭沙锅粥 /139
- 蘑菇松子瓦罐粥 /140
- 冬瓜野鸭瓦罐粥 /140
- 鹌鹑杜仲瓦罐粥 /141
- 香菇鳝鱼瓦罐粥 /142
- 猪蹄瓦罐粥 /142
- 鹌鹑茶菇瓦罐粥 /143
- 兔肉香菇瓦罐粥 /144
- 龙凤梨子瓦罐粥 /145
- 八宝瓦罐粥 /145
- 虫草番鸭瓦罐粥 /146
- 黄精甲鱼瓦罐粥 /147
- 海参淡菜瓦罐粥 /148
- 鸽肉当归瓦罐粥 /148
- 三豆瓦罐粥 /149
- 南瓜枸杞瓦罐粥 /150
- 山药莲子瓦罐粥 /150
- 生姜大枣粥 /151
- 苏子梗米粥 /152
- 莱菔杏仁粥 /152
- 猪肺夏橘芥子粥 /153
- 桑白猪肺粥 /154
- 蕺菜猪肺粥 /154
- 百合杏仁粥 /155
- 花生桑叶粥 /156
- 玉屏风粥 /156
- 椰肉银耳鸡肉粥 /157
- 牛肺萝卜粥 /158
- 参芪薏苡粥 /158
- 参术苓夏粥 /159
- 柚肉百合粥 /160
- 南瓜大枣粥 /160
- 核桃猪肺粥 /161



- 鳃鱼虫草粥 /161
- 蛤蚧核桃参味粥 /162
- 羊肺蛤蚧粥 /163
- 灵芝核桃粥 /163
- 虫草川贝粥 /164
- 桑菊桔杏粥 /165
- 蕺芦瓜贝薏苡仁粥 /165
- 三白薏苡粥 /166
- 银菊桑及粥 /167
- 蛤蚧紫菜粥 /167
- 鲫鱼百肺粥 /168
- 二百沙参粥 /169
- 冬苋菜粥 /170
- 芥菜鲜姜粥 /170
- 薏苡冬瓜仁粥 /171
- 梨枣鲜藕粥 /171
- 莲藕茅根粥 /172
- 芦根荸荠梨粥 /173
- 地桑沙杏粥 /174
- 蕺菜石仙桃猪骨粥 /174
- 蕺菜西洋菜猪肉粥 /175
- 猪肺粥 /176
- 百合芦杏粥 /177
- 芦根银花薏苡粥 /177
- 海蜇胡萝卜粥 /178
- 百合芦杏粥 /179
- 薏苡鸭肉粥 /179
- 薏苡三仁粥 /180
- 大蒜白及粉粥 /181
- 蚌花银梨粥 /181
- 昙花百合猪肺粥 /182
- 草石蚕百合沙参粥 /183
- 鳗鱼粥 /183
- 冬瓜梨贝粥 /184
- 黑米杏仁粥 /185
- 银耳粥 /185
- 黑白粥 /186
- 银耳龙杏粥 /186
- 阿胶糯米粥 /187
- 阿胶银耳鱼鳔粥 /188
- 猪蹄白果粥 /189
- 百合玉竹西施舌粥 /189
- 银耳鸽蛋粥 /190
- 蛤士蟆油银耳粥 /191
- 蛤蚧虫草粥 /191
- 蛤蚧鸡参粥 /192
- 虫草猪肉粟米粥 /193
- 百玉地骨竹鼠粥 /194
- 鳗鱼百杏粥 /194
- 枸枣杏贝龟肉粥 /195
- 参芪鳗鱼粥 /196
- 杞药鳗鱼粥 /197
- 莲百猪瘦肉粥 /197
- 山药汉果猪瘦肉粥 /198
- 百麦川贝粥 /199
- 沙参虫草龟肉粥 /199
- 银沙百合粥 /200
- 玉竹沙参粥 /201
- 猪胰葛天粥 /201
- 山药消渴粥 /202
- 葛根粉绿豆粥 /203
- 绿豆萝梨粥 /204
- 花粉生地粥 /204
- 山药茺萸粥 /205



- 桑椹杞药粥 /205
- 枸杞粥 /206
- 山药地黄粥 /207
- 兔肉大枣粥 /207
- 海参芪药粥 /208
- 玉山鸽肉粥 /209
- 杜核猪肾粥 /210
- 肉桂熟地韭汁粥 /210
- 石莼海带粥 /211
- 海带绿豆粥 /212
- 海藻海带黄豆粥 /213
- 蛤蚧海带粥 /213
- 海龙枣菇粥 /214
- 紫菜萝卜粥 /215
- 香菇粟米粥 /216
- 羊脑二耳香菇粥 /216
- 干贝黄豆兔肉粥 /217
- 猪心茯苓远枣粥 /218
- 龙百鹌鹑粥 /218
- 银龙鹌蛋粥 /219
- 玉竹猪心粥 /220
- 百莲小麦粥 /220
- 桑椹地冬粥 /221
- 桑椹枣仁粥 /222
- 女贞桑椹粥 /222
- 核桃茯苓粥 /223
- 大枣龙眼粥 /223
- 大麦五味粥 /224
- 灵枣鹌蛋粥 /225
- 龙枣猪心粥 /226
- 小麦粳米粥 /226
- 酸枣仁粳米粥 /227
- 淡竹菇粥 /228
- 金针猪瘦肉粥 /228
- 梅花猪肝粥 /229
- 石决胆星粥 /230
- 二参苓杞粥 /231



海参小米粥

原料>>>>

海参 15 克,小米 100 克,大葱、生姜、食盐各适量。

制作>>>>

- (1)将海参用温水发泡、洗净、切成小块。
- (2)海参、小米加适量水、葱、姜、盐,共煮为稀粥。

功效>>>>

益肾润燥。适用于秋季肾阴不足而致形体瘦弱,皮肤枯燥,干咳久痰等症。

温馨提示

海参,亦名刺参、海鼠,含蛋白质、多糖、碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分。具补益气阴之功,为精血亏损、虚弱劳怯之滋养品。海参品种较多,主要有刺参与光参,刺参肉厚嫩,补益力强,为优;光参质较次,但功效相似。

山药乌鸡膏粥

原料>>>>

山药、乌鸡膏各 30 克,粳米 100 克,大葱、生姜、食盐适量。

制作>>>>

将山药与粳米加水煮粥,粥熟后加入乌鸡膏(油)、葱、姜、盐,待沸,即可食用。



功效>>>>

补肾养阴,退热,止带。适用于秋季肾阴虚弱而致女子消瘦形枯、赤白带下,遗精白浊等病症。

温馨提示

山药保存方法:不可太干燥,宜装入塑胶袋,放常温下保存,避免风吹日晒。

猪胰乌鸡膏粥

原料>>>>

猪胰 1 具,乌鸡膏 30 克,粳米 100 克,大葱、生姜、食盐适量。

制作>>>>

先将猪胰洗净切片,再将粳米加水煮粥,粥熟后加入猪胰片,乌鸡膏(油),葱、姜、盐,稍煮 2~3 沸,即可食用。

功效>>>>

养阴,退热,补中。适用于秋季阴虚瘦弱,消渴烦热,骨蒸潮热,赤白带下,遗精白浊以及老人五脏气坠,耳聋。

温馨提示

粳米做成粥最易于人体的消化吸收。但熬粥时不可放碱。因为碱能破坏粳米中的维生素 B₁,导致维生素 B₁ 缺乏。



山药茭肉粥

原料>>>>

怀山药 60 克,山茭萸 20 克,粳米 100 克。

制作>>>>

先将怀山药、山茭萸煎取浓汁,去渣,再与粳米煮成稀粥。

功效>>>>

滋阴固肾。适用于秋季肾亏阴虚而致消渴,小便频多,混浊如脂膏,或尿甜,口干舌燥,舌质红,脉细数。

温馨提示

山药也叫山薯、怀山药。因其营养丰富,自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品。蔬菜市场上的山药主要为长柱种,产于陕西、河南、山东、河北等地。

冬瓜鲤鱼头粥

原料>>>>

鲤鱼头 1 个,新鲜连皮冬瓜 100 克,粳米 50 克,盐、味精适量。

制作>>>>

(1)先将鲤鱼头洗净去鳃。

(2)冬瓜皮洗净,切成小块。

(3)将鲤鱼头与冬瓜一同煮水,取汁去渣,与洗净的粳米煮为稀粥,放入调味品即可。



功效>>>>

利小便，消水肿，清热毒，止烦渴。适用于秋季肾虚水肿胀满、小便不利，包括妊娠水肿、急慢性肾炎、肝硬变腹水、肥胖症、肺热咳嗽、痰喘。

温馨提示

冬瓜中蛋白质、糖类、维生素及多种矿物质含量均较高，不含脂肪、含钠量低，有助于限制脂肪的吸收，所含的B族维生素促使淀粉、糖类转化为热能，减少体内的脂肪形成，有助于减肥健美。

浮萍黑豆粥

原料>>>>

鲜浮萍 100 克，黑豆、粳米各 50 克。

制作>>>>

先煎浮萍，去渣取汁，加入黑豆、粳米，共煮成粥。

功效>>>>

补肾纳气，祛风行水。适用于秋季肾虚水泛而致急性肾炎，眼睑水肿，按之凹陷等病症。

温馨提示

黑豆含有丰富的大豆黄酮、大豆皂醇、蛋白质，并含有B族维生素、优质脂肪酸、胡萝卜素、叶酸等。大豆酿造的豆豉含有大量的能溶解血栓的尿激酶，也含少量B族维生素和抗菌素。



黑鱼冬瓜粥

原料>>>>

黑鱼 1 条,新鲜连皮冬瓜 80~100 克,粳米适量。

制作>>>>

将鲫鱼洗净,去内脏及鳃,然后与冬瓜同煎汤,去渣,加入粳米煮为稀粥。

功效>>>>

补肾消肿,清热毒,止烦渴。适用于秋季肾虚水泛而致急性、慢性肾炎水肿等病症。

温馨提示

乌鱼又名黑鱼、乌鳢、七鳃鱼、蛇皮鱼等。除肉嫩味鲜营养丰富外,还具有补脾利水、去瘀生新、清热祛风等功效。

冬瓜蚕豆壳粥

原料>>>>

新鲜连皮冬瓜 80~100 克或干冬瓜籽 15 克,新鲜的蚕豆壳 30 克,粳米适量。

制作>>>>

(1)先将蚕豆壳煎煮,取汁去渣。

(2)再将冬瓜洗净,切成小块,同粳米适量一并煮为粥,然后对入蚕豆壳汁即成。或用冬瓜子、蚕豆壳一并煎水,去渣同米煮粥。



功效>>>>

补肾气,利小便,消水肿,止烦渴。适用于秋季肾气不足而致急慢性肾炎水肿胀满、小便不利,及肝硬变腹水、脚气浮肿、肥胖症、暑热烦闷、口干作渴、肺热咳嗽、痰喘等症。

温馨提示

蚕豆别名胡豆、佛豆等,传统医学认为,蚕豆性味甘平,能益气健脾、利湿消肿,特别适合脾虚腹泻者食用。现代人认为蚕豆是抗癌食品之一,对预防肠癌有一定作用。蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化,蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。

白果芡实粥

原料>>>>

白果10粒,芡实、糯米各50克。

制作>>>>

白果去壳取肉,同芡实、糯米加水煮粥。

功效>>>>

补肾消肿,适用于秋季慢性肾炎水肿或肾虚精亏而致眼睑水肿,或带下淋漓,或遗精遗尿等。

温馨提示

银杏又名白果,因果壳洁白而得名。银杏营养丰富,炒食、蜜饯,制作食品皆宜,果实、核仁、树叶均是入药的佳品。



狗肉小麦仁粥

原料>>>>

狗肉 500 克,小麦仁(即小麦去皮)100 克。

制作>>>>

将狗肉切成小块,与小麦仁共煮粥。

功效>>>>

补肾虚,消水肿。适用于秋季肾阳不足,阳不化气,水湿泛滥而致营养不良,体虚浮肿,眼睑及下肢凹陷不起等病症。

温馨提示

狗肉热性大、滋补性强,食后会促使体内血压升高,甚至导致脑血管破裂出血。因此,脑血管病患者不宜多食。

莲子芋肉粥

原料>>>>

莲子肉、芋肉各 60 克,糯米、白糖适量。

制作>>>>

先将莲子肉、芋肉用水泡,再入糯米煮粥,粥熟调入白糖,稍煮即可。

功效>>>>

补肾纳气。适用于秋季肾气亏虚而致气喘咳嗽,少气乏力,或遗尿遗精等病症。