

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

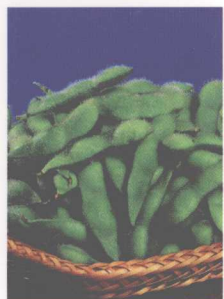
马汴梁医师主编

马医生保健
粥谱丛书

马汴梁 主编

夏季

粥谱



融含中医药食疗保健与家庭烹饪精华

针对夏季特点精选药食两用粥谱

家庭养生保健的夏师益友

科学技术文献出版社

马医生**保****健**粥谱丛书

夏季**【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

夏季粥谱/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. 夏… 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 139657 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 赵文珍
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 211 千
印 张 14.75
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惟一一
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。



粥谱

1

目
录

目 录

- | | |
|--------------|---------------|
| ■百合粥 / 1 | ■车前叶苋菜粥 / 17 |
| ■荷叶粥 / 1 | ■天门冬粳米粥 / 17 |
| ■荷叶小米粥 / 2 | ■益母草粥 / 18 |
| ■砂仁粥 / 3 | ■何首乌粳米粥 / 19 |
| ■丝瓜粥 / 3 | ■黄精粳米粥 / 19 |
| ■豇豆粥 / 4 | ■藿香粥 / 20 |
| ■赤小豆粥 / 5 | ■韭菜西葫芦粥 / 21 |
| ■芹菜连根粥 / 5 | ■芫荽蜇皮黄瓜粥 / 21 |
| ■玉竹养心粥 / 6 | ■丝瓜藤粥 / 22 |
| ■白茯苓粥 / 7 | ■鲤鱼头粥 / 23 |
| ■竹笋薏苡仁粥 / 7 | ■草莓雪梨粥 / 24 |
| ■灵芝丹参粥 / 8 | ■丝瓜粥 / 24 |
| ■玉米粥 / 9 | ■荸荠海蜇粥 / 25 |
| ■山药蛋黄粥 / 9 | ■空心菜白萝卜粥 / 26 |
| ■豆腐浆粥 / 10 | ■虾皮丝瓜粥 / 26 |
| ■马齿苋粳米粥 / 11 | ■木耳粥 / 27 |
| ■马齿苋荠菜粥 / 12 | ■芹菜豆腐粥 / 28 |
| ■荠菜鲤鱼粥 / 12 | ■鲤鱼粥 / 28 |
| ■荠菜黑豆粥 / 13 | ■冬瓜肉丝粥 / 29 |
| ■紫苏粥 / 14 | ■绿豆荸荠粥 / 30 |
| ■莲子菜粥 / 15 | ■鹅肉茄子粥 / 31 |
| ■玉竹香米粥 / 15 | ■苦瓜粥 / 31 |
| ■车前叶萝卜粥 / 16 | ■大枣粥 / 32 |



粥谱

2

目 录

- 灯塔三丝粥 / 33
- 海带豆腐粥 / 33
- 芹菜豆腐杏仁粥 / 34
- 绿豆莲子心粥 / 35
- 香菇豆腐粥 / 35
- 绿豆荠菜粥 / 36
- 柿叶鸡子粥 / 37
- 草莓冬瓜皮粥 / 37
- 荷叶肉丝粥 / 38
- 荸荠山楂粥 / 39
- 荷叶山楂粥 / 39
- 鲫鱼赤豆大蒜粥 / 40
- 蘑菇粥 / 41
- 豆浆粥 / 41
- 山楂玉米粥 / 42
- 紫菜鸡子粥 / 43
- 甜菜肉丝粥 / 44
- 木耳金针玉米粥 / 44
- 金针莲心粥 / 45
- 小米瓜子粥 / 46
- 莲子百合粥 / 46
- 黑鱼冬瓜粥 / 47
- 茄子肉丝粥 / 48
- 芹菜大枣车前粥 / 48
- 番茄鸡子粥 / 49
- 紫菜南瓜粥 / 50
- 四季豆大枣粥 / 51
- 莼菜牛肉粥 / 51
- 苦瓜大枣粥 / 52
- 生菜鸡子粥 / 53
- 菱粉鸡子粥 / 53
- 鲳鱼扁豆粥 / 54
- 番茄鹅肉丝粥 / 55
- 红苋菜粥 / 56
- 大蒜鸭蛋粥 / 56
- 槟榔山药粥 / 57
- 马齿苋粥 / 57
- 石榴皮荠菜粥 / 58
- 芹菜根生姜粥 / 59
- 甘蓝鸡子粥 / 60
- 荠菜木耳粥 / 60
- 蜂蜜鲜藕粥 / 61
- 甜菜粥 / 62
- 紫皮大蒜粥 / 62
- 苋菜大蒜粥 / 63
- 木瓜银耳粥 / 63
- 马齿苋扁豆大枣粥 / 64
- 三豆白米粥 / 65
- 苦瓜糯米粥 / 65
- 茭白芹菜粥 / 66
- 杏仁丝瓜粥 / 67
- 桑椹薏苡仁粥 / 67
- 鱿鱼冬瓜粥 / 68
- 蚕豆牛肉粥 / 68
- 赤豆冬瓜粥 / 69
- 小白菜薏苡仁粥 / 70
- 绿豆海带粥 / 71
- 姜皮黑鱼丝瓜粥 / 71
- 薏米山药粥 / 72
- 百合杏仁粥 / 73
- 杨梅西米粥 / 73
- 木瓜枸杞粥 / 74
- 鱼丁鸭胗粥 / 74
- 海蛎三鲜粥 / 75



粥谱

3

目 录

- 大麦玫瑰粥 / 76
- 小麦玫瑰粥 / 76
- 浮麦红糖粥 / 77
- 玉米须粥 / 78
- 高粱红糖粥 / 78
- 赤豆桂花粥 / 79
- 绿豆玫瑰粥 / 80
- 薏米花生粥 / 80
- 薏米红枣粥 / 81
- 狗胃糯米粥 / 82
- 黄芪建中粥 / 82
- 清中粥 / 83
- 柴胡舒肝粥 / 84
- 香砂平胃粥 / 84
- 藿香薏苡粥 / 85
- 山药复花蔻仁粥 / 86
- 莼菜鸡丝粥 / 87
- 鲤鱼椒姜内金粥 / 87
- 生姜粥 / 88
- 玫瑰香附粥 / 89
- 参芪黄精牛肉粥 / 89
- 干姜香砂粥 / 90
- 八味粥 / 91
- 麦冬粥 / 91
- 山楂神曲内金粥 / 92
- 苦瓜粳米粥 / 93
- 刺苋萝卜粥 / 93
- 绿豆金针菜粥 / 94
- 番薯藤辣蓼粥 / 95
- 豌豆香薷粥 / 95
- 扁豆藿香粥 / 96
- 高粱良姜粥 / 97
- 干姜茯苓粥 / 98
- 丁香豆蔻粥 / 98
- 蔷薇扁豆粥 / 99
- 萝卜粥 / 100
- 苋菜凤尾草粥 / 100
- 马齿苋薏苡粥 / 101
- 三米粥 / 102
- 姜苓粥 / 102
- 香椿粥 / 103
- 鸡冠花银棉粥 / 104
- 苋菜粥 / 104
- 狗肝菜马齿苋粥 / 105
- 马齿苋绿豆粥 / 106
- 大蒜粥 / 106
- 薤白银耳粥 / 107
- 干姜山药粥 / 108
- 鲫鱼荜椒粥 / 108
- 高粱羊肉粥 / 109
- 野鸡粥 / 110
- 阿胶生地粥 / 111
- 荸荠茅根粥 / 111
- 人参莲肉粥 / 112
- 生姜莲肉粥 / 112
- 竹笋粥 / 113
- 赤石龙牡粥 / 114
- 冬瓜粥 / 114
- 青蛙冬瓜粥 / 115
- 薏苡绿豆粥 / 116
- 甘蔗茅根粥 / 116
- 茅根生地粥 / 117
- 归参鸡肉粥 / 118
- 冬瓜薏苡老鸭粥 / 118



粥谱

4

目 录

- 鹅肉冬瓜粥 / 119
- 鹌鹑赤豆粥 / 120
- 茯苓栗子粥 / 121
- 鲤鱼蒜薹粥 / 121
- 冬瓜芪苡鲤鱼粥 / 122
- 蚕豆花生粥 / 123
- 薏苡枣鸡粥 / 123
- 芝麻核桃粥 / 124
- 鲫鱼杏蒜粥 / 125
- 参药龟板粥 / 125
- 玉米须杞鳖粥 / 126
- 芪药龟肉粥 / 127
- 芡实白果粥 / 128
- 黄芪糯米粥 / 128
- 鲤鱼莲肉粥 / 129
- 刺儿菜马兰根粥 / 130
- 车前草粥 / 130
- 车前竹叶心粥 / 131
- 柴胡银蒲粥 / 131
- 龙胆泻肝粥 / 132
- 滑石藜蘆粥 / 133
- 大白菜粥 / 133
- 鸡冠芥菜花粥 / 134
- 甘蔗莲藕粥 / 135
- 杨梅猪瘦肉粥 / 135
- 地贞苓药粥 / 136
- 芪茅苳蓉瓜皮粥 / 137
- 绿豆瓜皮三金粥 / 137
- 三金粥 / 138
- 桃红四物三金粥 / 139
- 知柏三金粥 / 140
- 附子地黄粥 / 140
- 内金核桃粥 / 141
- 荸荠薏苡粥 / 142
- 五味粥 / 142
- 海带绿豆粥 / 143
- 玉米木耳粥 / 144
- 扁豆荷叶粥 / 144
- 柿叶山楂粥 / 145
- 荷叶山楂粥 / 146
- 红曲山楂粥 / 146
- 首乌粥 / 147
- 菊花苗粥 / 148
- 八珍山楂粥 / 148
- 淡菜紫菜粥 / 149
- 海蜇荸荠芹菜粥 / 150
- 苹果西芹茼蒿粥 / 150
- 菊银桑楂粥 / 151
- 槐花万寿菊粥 / 152
- 蕨菜皮蛋粥 / 152
- 茼蒿菊花粥 / 153
- 芹菜荸荠粥 / 154
- 芹菜梗米粥 / 155
- 荸荠绿豆粥 / 155
- 芥菜花旱莲草粥 / 156
- 马兰生地粥 / 157
- 鹅蛋杞菜粥 / 157
- 薏苡杏橘粥 / 158
- 海龙紫菜粥 / 159
- 冬瓜蚕豆壳粥 / 159
- 桑椹杞菜粥 / 160
- 杞子糯米粥 / 161
- 生脉粥 / 161
- 二冬鸽肉粥 / 162



粥

5

目 录

- 归芪乌鸡粥 / 163
- 龙荔大枣粥 / 164
- 参枣二地粥 / 164
- 参山薏莲粥 / 165
- 参精羊肉粥 / 166
- 茯苓五味粥 / 166
- 双耳粥 / 167
- 首乌芹菜粥 / 168
- 葛根楂参粥 / 168
- 首乌冬瓜粥 / 169
- 薤白粥 / 170
- 薤白三七鸡肉粥 / 170
- 鲫鱼七枣粥 / 171
- 石膏桑杏粥 / 172
- 萝卜猪肺粥 / 172
- 参地麦萸粥 / 173
- 附桂苓术粥 / 174
- 黄芪二芍二术粥 / 174
- 参地茯苓粥 / 175
- 灵芝猪心粥 / 176
- 龙杞猪心粥 / 177
- 丹参龙远猪心粥 / 177
- 导痰粥 / 178
- 萝卜橘皮粥 / 179
- 莲肉竹荪粥 / 179
- 冬瓜薏苡仁粥 / 180
- 花生白豆粥 / 181
- 白豆花生粥 / 181
- 木豆猪脊骨粥 / 182
- 陈仓米赤小豆粥 / 183
- 花生赤豆粥 / 183
- 麻仁赤豆粥 / 184
- 木瓜薏苡羊肉粥 / 184
- 大蒜赤小豆鲤鱼粥 / 185
- 羊骨黄豆粥 / 186
- 糙米黄豆猪骨粥 / 187
- 石膏粥 / 187
- 竹叶石膏粥 / 188
- 乌梅清暑扶正粥 / 189
- 太子石麦粥 / 189
- 太子麦味粥 / 190
- 银翘公英粥 / 191
- 生地枯草猪瘦肉粥 / 191
- 野菊忍冬藤粥 / 192
- 地茅粟米粥 / 193
- 油菜粥 / 193
- 银蒲地菊粥 / 194
- 银蒲地芍粥 / 195
- 银茅夏栀粥 / 195
- 黄豆二海粥 / 196
- 芪参归杞粥 / 197
- 芪参归鸡粥 / 197
- 参麦银斛粥 / 198
- 田螺猪瘦肉粥 / 199
- 槐地青黄粥 / 199
- 冰霄槐花糯米粥 / 200
- 香椿粥 / 201
- 薤菜粥 / 201
- 参芪升七粥 / 202
- 三黄地胆粥 / 203
- 参芪归地猪肠粥 / 204
- 木瓜粥 / 204
- 葱豉粥 / 205
- 双桂粥 / 206



粥谱

6

目 录

- | | |
|---------------|----------------|
| ■川乌粥 / 206 | ■绿豆糖粥 / 216 |
| ■狗骨药粥 / 207 | ■刺梨汁粥 / 217 |
| ■百花锦蛇粥 / 208 | ■荷叶绿豆粥 / 218 |
| ■柳枝木瓜粥 / 208 | ■绿豆菊花粥 / 218 |
| ■加味薏米粥 / 209 | ■茯苓荷叶粥 / 219 |
| ■海蛇肉汁粥 / 209 | ■绿豆竹叶粥 / 220 |
| ■干姜茯苓粥 / 210 | ■薏米绿豆粥 / 220 |
| ■粟子黄豆粥 / 211 | ■石膏薏米粥 / 221 |
| ■薏米薄荷粥 / 211 | ■导赤清心粥 / 222 |
| ■西瓜粥 / 212 | ■加味绿豆粥 / 223 |
| ■扁豆粥 / 213 | ■冬瓜薏米绿豆粥 / 223 |
| ■绿豆粥 / 213 | ■鳢鱼粥 / 224 |
| ■苦瓜马齿苋粥 / 214 | ■发菜粥 / 225 |
| ■黄瓜粥 / 215 | ■香菇海蜇鲛鱼粥 / 225 |
| ■双瓜粥 / 215 | ■鲈鱼粥 / 226 |
| ■藿佩粥 / 216 | |



百合粥

原料>>>>

百合 30 克, 粳米 100 克, 冰糖 30 克。

制作>>>>

- (1) 将百合、粳米淘洗干净, 放入锅内。
- (2) 将锅内加水适量, 把冰糖捶碎, 也放入锅内。
- (3) 将锅置武火上烧沸后, 再改用文火煎熬至熟即成。

功效>>>>

润肺止咳, 养心安神。适用于夏季老年慢性气管炎、肺热或肺燥干咳、涕泪过多、热病恢复期余热未消、精神恍惚、坐卧不安、精神衰弱、肺结核、更年期综合征等。

温馨提示

百合又名白百合或蒜脑薯, 因其鳞茎瓣片紧抱, 状如白莲药, 故得名。百合的主体为淀粉, 蛋白质的含量也特别多。除维生素、多种生物碱等营养成分外, 还有钙、铁、磷等矿物质。

荷叶粥

原料>>>>

荷叶 50 克, 白糖 30 克, 粳米 250 克。

制作>>>>

将鲜荷叶洗干净, 剪去蒂和边叶。将粳米淘洗干净, 放入锅内, 加水适量, 将荷叶盖于粳米上。将锅置武火上烧沸后, 改用文火煎熬, 粳米熟透, 揭去荷叶, 放入白糖, 搅匀即成。



功效>>>>

清暑利湿,升发清阳。适用于夏季暑湿泄泻、眩晕、浮肿、吐血、衄血、崩漏、便血、产后血晕等症。

温馨提示

荷叶味甘性平。能止渴、清暑,适用于夏季治疗产后口干、心烦肺燥。还能治腹胀、腹痛、产后胎衣不下。盛夏之时用鲜荷叶煮粥或煮茶食之,能防止中暑。

荷叶小米粥

原料>>>>

干荷叶 20 克(鲜品 50 克),小米 60 克。

制作>>>>

将荷叶洗净后装入纱布袋中,扎紧袋口,与淘洗干净的小米同入锅中,加适量水,大火煮沸,改用小火煮成稠粥,取出布袋即成。

功效>>>>

理气清暑,开胃催乳。适用于女子肝郁气滞型产后缺乳,尤其适宜夏季食用。

温馨提示

小米又名粟米、秫米、黏米。小米性凉,味苦咸。具有益气,补脾、和胃、安眠的功效。



砂仁粥

原料>>>>

砂仁 3 克, 粳米 250 克。

制作>>>>

- (1) 将砂仁选干净, 碾成细末; 粳米淘洗干净, 放入锅内。
- (2) 将锅置炉上, 加水适量, 用武火熬煮熟烂, 加入砂仁末, 再烧沸即成。

功效>>>>

暖脾胃, 助消化, 调中气。适用于夏季消化不良、脘腹胀满、食欲不振、气逆呕吐、脾胃虚寒、腹痛泻痢等症。

温馨提示

据《滇南本草》载: “粳米治诸虚百损, 强阴壮骨, 生津, 明目, 长智。” 由于粳米有性平、味甘的特性, 粥饭为世间第一益补之物, 虚症患者以浓米汤代参汤, 可收奇效。

丝瓜粥

原料>>>>

丝瓜 100 克, 粳米 250 克。

制作>>>>

- (1) 将丝瓜洗净, 去皮, 切成 2 厘米见方的块。
- (2) 将米淘洗干净, 放入锅内, 加水适量, 置武火上烧沸后, 改用文火熬煮; 待粳米熟后, 加入丝瓜, 烧沸, 再煮 5~8 分钟, 即可食用。



功效>>>>

清热,化痰,凉血,解毒。适用于夏季烦渴、痰喘咳嗽、肠风痔漏、崩带、血淋、疔疮、乳汁不通、痈肿等症。

温馨提示

丝瓜又称蛮瓜。丝瓜性凉味甘,有清热凉血,解毒通便,通经活络,润肌美容,行血通乳等功效,适用于夏季治疗咽喉肿痛,咳嗽,乳汁不通等。《本草纲目》记载:丝瓜“煮食,可除热利肠,去风化痰,凉血解血。”

豇豆粥

原料>>>>

豇豆 100 克,粳米 250 克。

制作>>>>

- (1)将豇豆洗净,去蒂,去筋,切成 3 厘米长的节。
- (2)粳米淘洗干净,放入锅内,加水适量。
- (3)将锅置武火上烧沸后,再改用文火熬煮,待粳米熟后,加入豇豆,烧沸后,再煮 5~8 分钟即可食用。

功效>>>>

健脾补肾。适用于夏季脾胃虚弱而致泻痢、呃逆、消渴、遗精、白带白浊、小便频数等症。

温馨提示

豇豆别名长豇豆、带豆、角豆、姜豆、饭豆,豇豆能提供易于消化吸收的优质蛋白质,适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等很多招牌营养素。豇豆的家常吃法多为烹炒,做包子、饺子的馅,腌制等;也可以带荚晾晒成干菜,吃时泡发,味道别致甘美。



赤小豆粥

原料>>>>

赤小豆 50 克, 粳米 200 克。

制作>>>>

将赤小豆、粳米淘洗干净, 一起放入高压锅内, 加水适量, 煮 9~10 分钟即成。

功效>>>>

利水除湿, 和血排脓, 消肿解毒。适用于夏季痈肿、脓血、恶血不尽、脚气、黄疸、泻痢、便血、难产、乳汁不通等症。

温馨提示

赤小豆, 又称红小豆、红豆、朱小豆, 因其外观颜色赤红而得名。赤小豆富含淀粉, 也被称为“饭豆”, 具有“津津液, 利小便, 消肿, 除肿, 止吐”的功能, 被李时珍称为“心之谷”。

芹菜连根粥

原料>>>>

芹菜连根 120 克, 粳米 250 克, 食盐、味精各适量。

制作>>>>

(1) 将芹菜连根洗净, 切成 2 厘米长的段, 放入锅内, 把粳米淘洗, 放入锅内, 加水适量, 置武火上烧开, 移文火上煎熬至粳米烂成粥, 停火。

(2) 在粥内放味精、食盐即成。

功效>>>>

清肝热,降血压。适用于夏季高血压、头晕头痛等症。

温馨提示

芹菜味甘,性寒,入肺、胃、肝经,功效利尿镇痉、散瘀破结、醒脾健胃、清热平肝、清利湿热、消肿解毒、除压止眩之效。芹菜含有丰富的纤维,有较强的清肠作用,能吸走肠内水分和杂质,把有害于人体的物质,甚至是致癌成分排出体外。所以,芹菜被当做是减肥、美容的圣品。

玉竹养心粥

原料>>>>

玉竹 15 克,龙眼肉 15 克,炒酸枣仁 15 克,茯苓 9 克,粳米 100 克,冰糖适量。

制作>>>>

(1)玉竹、龙眼肉、酸枣仁洗净,与茯苓一起加水煎取浓汁,去渣。

(2)粳米淘净后加入浓汁,加适量水,煮为稀粥,加入少许冰糖,再煮沸片刻。

功效>>>>

补阴润燥,生津止咳,宁心安神。适用于夏季慢性心力衰竭;风湿性心脏病,冠心病,肺源性心脏病等引起的心力衰竭。

温馨提示

玉竹又名尾参、玉竹、葳蕤。味甘、性平。入肺、胃经。玉竹根茎含铃兰苦贰铃兰贰以及山柰酚、槲皮醇贰和维生素 A,尚含淀粉及黏液质。叶及根茎又含吡丁啉-2-羧酸。具有养阴,润燥,除烦,



粥谱

止渴的功效。主要适用于夏季治热病阴伤,咳嗽烦咳,虚劳发热,小便频数。

白茯苓粥

原料>>>>

白茯苓 50 克,粳米 100 克,白糖 100 克,清水适量。

制作>>>>

- (1)将白茯苓磨成细粉。粳米淘洗干净。
- (2)取锅放入清水、粳米,调入茯苓粉,先用旺火煮沸后,再改用小火煮至粥成,以白糖调味后进食。

功效>>>>

补脾利湿,宁心安神。适用于夏季风心病水肿,心虚梦遗,失眠健忘,肥胖症,以及抗癌。久食能滋补强壮,抗衰延年。

温馨提示

茯苓亦称云苓,现代研究证实具有利尿、镇静作用,并能降低胃酸、降低血糖,能使心缩加强。

竹笋薏苡仁粥

原料>>>>

鲜竹笋 50 克,薏苡仁 30 克,粳米 60 克。

制作>>>>

先将竹笋洗净切片,然后与洗净的薏苡仁、粳米同煮为粥。



强
健

7