

乙力 编

家庭饮食保健丛书



药粥治百病



家庭饮食保健丛书

药粥治百病

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. —长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

药粥治百病

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号
邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂

河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)



桂圆肉粥



南海桑莲



挑柱瘦肉粥



竹笋香菇粥



海 鲜 粥



木 耳 山 楂 粥



菠萝粥



米糕粥



目 录

药粥概述	(1)	莲花米粥	(12)
滋补强身药粥	(7)	何首乌粥	(13)
(一) 补气药粥		龙眼肉粥	(13)
人参粥	(7)	锁阳粥	(13)
补虚正气粥	(7)	黑糯米粥	(13)
珠玉二宝粥	(8)	仙人粥	(14)
花生粥	(8)	乳粥	(14)
红枣糯米粥	(9)	海参粥	(14)
黄芪粥	(9)	大枣粥	(15)
麦仁牛肉粥	(9)	菠菜粥	(15)
黄花鱼茸粥	(9)	六神粥	(15)
参苓粥	(10)	地黄羊肾粥	(16)
白术猪肚粥	(10)	(三) 滋阴药粥	
红枣羊骨糯米粥	(10)	酥蜜粥	(16)
薯蓣拔粥	(11)	冬虫草粥	(16)
鸡汁粥	(11)	大米白鸭粥	(17)
牛奶粥	(11)	羊乳粥	(17)
(二) 补血药粥		玉竹粥	(17)
芍药花粥	(12)	天门冬粥	(18)
红枣羊骨糯米粥	(12)	白木耳粥	(18)
		燕窝粥	(18)





百合粥	(19)	黄芪山药粥	(26)
麦冬粥	(19)	山药薏米粥	(27)
羊奶粥	(19)	西红柿小米粥	(27)
牛奶粥	(19)	菱粉粥	(27)
藕粥	(20)	三米桂圆粥	(27)
鸭汁粥	(20)	山楂粥	(28)
枣仁粥	(20)	参枣米粥	(28)

(四) 滋阴药粥

韭菜粥	(21)	猪脾粥	(28)
胡桃粥	(21)	栗子粥	(29)
羊肾粥	(22)	佛手柑粥	(29)
雄鸡粥	(22)	香菇粥	(29)

(六) 补肝肾药粥

大米荔枝粥	(22)	鸡肝粥	(30)
桂心粥	(23)	猪肾粥	(30)
鹿角胶粥	(23)	鲤鱼脑髓粥	(30)
雀儿药粥	(23)	首乌红枣粥	(31)
猪腰子粥	(24)	桑仁粥	(31)
枸杞粥	(24)	枸杞粥	(31)
菟子丝粥	(24)	茴香粥	(31)
附子粥	(24)	脊肉粥	(32)
锁阳壮阳粥	(25)	鲤鱼汁粥	(32)
双凤壮阳粥	(25)	海参粥	(32)
神仙粥	(25)	木瓜粥	(33)
		羊肝粥	(33)
		兔肝粥	(33)

(五) 补脾胃药粥

扁豆山药粥	(26)
-------	------





美容保健类药粥

..... (34)

(一) 美容药粥

- 乌发粥 (34)
- 龙眼枸杞粥 (34)
- 松子粥 (35)
- 银耳樱桃粥 (35)
- 黄精瘦肉粥 (35)
- 豌豆粥 (35)
- 胡萝卜粥 (36)
- 银耳大枣粥 (36)
- 黑芝麻粥 (36)
- 八仙粥 (36)
- 菊花粥 (37)
- 人参粥 (37)

(二) 养心安神药粥

- 枣仁粥 (37)
- 龙眼肉粥 (38)
- 糯米小麦粥 (38)
- 小米粥 (38)
- 莲子粥 (38)
- 人参旱莲粥 (39)
- 黄芪红糖粥 (39)
- 参芪正气粥 (39)
- 人參蜂蜜粥 (40)

拨粥 (40)

(三) 健脑益智药粥

- 小米龙眼粥 (41)
- 人参莲子粥 (41)
- 桂圆莲子粥 (41)
- 胡桃芡实粥 (42)
- 枸杞红枣粥 (42)
- 落花生粥 (42)
- 栗子桂圆粥 (42)
- 山莲葡萄粥 (43)

(四) 抗衰延年药粥

- 补虚益气粥 (43)
- 核桃仁粥 (43)
- 仙人粥 (44)
- 山鸡粥 (44)
- 菱粉粥 (44)
- 芙蓉鸡粥 (45)
- 麦饭石粥 (45)
- 牡蛎发菜粥 (45)
- 枸杞粥 (46)
- 赤豆粥 (46)
- 麻雀粥 (46)
- 栗子粥 (46)

防病治病类药粥

..... (47)





(一) 感冒

- 发汗豆豉粥 (47)
 生姜炒米粥 (47)
 生姜粥 (47)
 石膏豆豉粥 (48)
 薄荷粥 (48)
 防风葱白粥 (48)
 神仙粥 (49)
 葱白粥 (49)
 荆芥粥 (49)
 银花粥 (49)

(二) 咳嗽

- 橘皮粥 (50)
 山药杏仁粥 (50)
 红梨粥 (50)
 百合粥 (51)
 山药粥 (51)
 生芦根粥 (51)
 桂花粥 (51)
 川贝粥 (52)

(三) 中暑

- 扁豆花粥 (52)
 麦冬竹叶粥 (52)
 竹叶栀子粥 (53)
 绿豆粥 (53)

- 扁豆薏米粥 (53)
 荷叶粥 (53)
 藿香粥 (54)
 菊花粥 (54)
 薄荷粥 (54)

(四) 高血压病

- 绿豆花生米粥 (55)
 豆腐浆粥 (55)
 葛根粥 (55)
 芹菜粥 (56)
 胡萝卜粥 (56)
 大蒜粥 (56)
 萝卜粥 (56)
 菠菜粥 (57)
 玉米粉粥 (57)
 松花蛋梗米粥 (57)

(五) 糖尿病

- 猪胰薏米粥 (58)
 胡萝卜粥 (58)
 菠菜根粥 (58)
 生地益母草粥 (58)
 山药南瓜粥 (59)
 生地黄粥 (59)

(六) 痢疾

- 大蒜粥 (59)





柿饼粥	(60)	紫茄子大米粥	(66)
马齿苋粥	(60)	红枣花生米	(66)
薤白粥	(60)	五味子粥	(66)
三宝粥	(60)	蜂蜜粥	(66)
银花莲子粥	(61)	蕃薯粥	(67)
赤小豆山药粥	(61)	白薯大枣粥	(67)

(七) 肠 炎

玫瑰花粥	(61)	枸杞粥	(67)
银花莲子粥	(62)	桃仁粥	(67)
五苓粥	(62)	香菇粥	(68)
大蒜薤白粥	(62)	猪肝粥	(68)
红苋菜粥	(62)	双耳粥	(68)

(九) 肾 炎

扁豆大枣粥	(63)	车前叶粥	(69)
马齿苋粥	(63)	冬瓜赤豆粥	(69)
石榴皮荠菜粥	(63)	泽泻粥	(69)
芹菜根生姜粥	(63)	牵牛粥	(70)
白扁豆粥	(64)	葫芦粥	(70)
鸡矢藤粥	(64)	荠菜粥	(70)
山药粳米粥	(64)	车前叶粥	(71)
人参粳米粥	(64)	茅根粥	(71)
桃花粥	(65)	白果芡实粥	(71)

(八) 肝 炎

茵陈粥	(65)	白菜苡米粥	(71)
栀子粥	(65)	茯苓山药粥	(72)
蒲公英粥	(66)	香菇火腿粥	(72)
		芋头红糖粥	(72)
		花生大枣粥	(72)





火腿冬瓜粥	(73)	胡椒粥	(80)
蚕豆牛肉粥	(73)	生地枣仁粥	(80)
绿豆蜂蜜粥	(73)	土豆粥	(80)
车前草葱白粥	(74)	包心菜粥	(80)
绿豆海带粥	(74)	砂仁粥	(81)
黑鱼冬瓜粥	(74)	椒面粥	(81)
蟹肉冬瓜粥	(75)	胡椒粥	(81)
苇根豆腐粥	(75)	干姜粥	(82)

(十) 便秘

芹菜粥	(76)
松仁粥	(76)
五仁粥	(76)
红薯粥	(76)
芋头粥	(77)
杏仁胡桃粥	(77)
竹笋肉丝粥	(77)
白菜玉米芝麻粥	(77)
茭白芹菜粥	(78)
韭菜玉米粥	(78)
枸杞大枣粥	(78)
梨粥	(79)
菠菜粥	(79)

(十一) 胃痛

蜂蜜土豆粥	(79)
鲜藕粥	(80)

(十二) 哮喘

虾仁芹菜粥	(82)
虾皮丝瓜粥	(83)
木耳粥	(83)
山药粥	(83)
生姜大枣糯米粥	(84)
真君粥	(84)
芡实核桃粥	(84)
银杏糯米红枣粥	(84)
红枣南瓜粥	(85)
丝瓜粥	(85)

(十三) 贫血

黄花菜粥	(85)
芝麻粥	(86)
大枣粥	(86)
蜂蜜粥	(86)
猪红粥	(86)





桂圆糯米粥	(87)	荷花粥	(93)
牛乳粥	(87)	柏子仁粥	(93)
羊骨粥	(87)	双仁粥	(93)
菠菜瘦肉粥	(87)	秫米粥	(94)
动物肝粥	(88)	金针莲心粥	(94)
牛蹄筋粥	(88)	椰肉龙眼粥	(94)
莲子龙眼粥	(88)	茼蒿鸡子粥	(95)
(十四) 泄 泻		小米瓜子粥	(95)
加味防风粥	(89)	莲子百合粥	(95)
加味竹叶粥	(89)		

(十六) 眩 晕

焦米粥	(89)	蔓荆子粥	(96)
山药粥	(89)	归脾麦片粥	(96)
白米白术粥	(90)	松花淡菜粥	(96)
加味金樱子粥	(90)	苍术粥	(97)
荞麦粥	(90)	白果粥	(97)
神曲粥	(90)	芹菜粥	(97)
黄芪山药莲子粥	(91)	枸杞粥	(97)

(十五) 心悸失眠

小米枣仁粥	(91)	猪脑天麻粥	(98)
小麦红枣粥	(91)	菊花粥	(98)
磁石粥	(92)	银杏龙眼粥	(98)
养心粥	(92)	枸杞鸡子粥	(98)
八宝粥	(92)	雪梨百合青梅粥	(99)
酸枣仁粥	(92)		
桂圆粥	(93)	(十七) 肺 痛	
		鱼腥草粥	(99)
		加味白茅根粥	(100)





蜂房贝母粥	(100)
桔梗芦根粥	(100)
薏米桃仁粥	(100)
玉竹木耳粥	(101)
冬瓜仁桃仁粥	(101)
银花粥	(101)
桃仁粥	(102)
苇茎薏仁粥	(102)
真君粥	(102)

(十八) 腹 痛

附子干姜粥	(103)
狗肉豆豉粥	(103)
茴香粥	(103)
加味石膏粥	(103)
甘松粥	(104)
梅花粥	(104)
加味豆蔻粥	(104)
桃仁丹参粥	(104)
羊肉生姜粥	(105)
香菜大枣粥	(105)
辣椒生姜粥	(105)
猪肚生姜粥	(106)
葱白大枣粥	(106)
四汁粥	(106)
萝卜粥	(107)
橘皮粥	(107)

(十九) 腹 泻

猪肚大米粥	(107)
藕粥	(108)
葱白粥	(108)
荔枝粥	(108)
芋头萝卜粥	(108)
龙眼姜片粥	(109)
萝卜豆腐粥	(109)
银耳粥	(109)
白扁豆大枣粥	(109)
三豆白米粥	(110)
苦瓜糯米粥	(110)
苋荬梗米粥	(110)
茯苓粉粥	(111)
生姜粥	(111)
桂心粥	(111)
椒面粥	(111)
莲子粥	(111)
山药粥	(112)

(二十) 腹 胀

豌豆粥	(112)
赤小豆山药粥	(112)
大麦米粥	(113)
橘皮良姜粥	(113)
橘皮紫苏粥	(113)





肉豆蔻粥	(113)	加味梅花粥	(120)
牵牛子粥	(114)	羊乳粥	(120)
槟榔粥	(114)	麻雀粥	(121)
甘松粥	(114)	枇杷叶粥	(121)
橘皮粥	(114)	五香肚粥	(121)
萝卜粥	(115)	高粱米粥	(121)
莱菔子粥	(115)	蔗浆粥	(122)
狗肉米粥	(115)		
青蟹糯米粥	(115)		

(二十一) 呃逆呕吐

芦根绿豆姜粥	(116)	茅根赤豆粥	(122)
葱姜糯米粥	(116)	狗肉小麦仁粥	(122)
藿香粥	(117)	鸭肉大米粥	(123)
曲米粥	(117)	玉米豆枣粥	(123)
油菜粥	(117)	蚕豆粥	(123)
刀豆子粥	(117)	绿豆粥	(123)
丁香柿蒂粥	(118)	芥菜粥	(123)
橘皮竹茹粥	(118)	猪肝绿豆粥	(124)
砂仁梗米粥	(118)	冬瓜粥	(124)
半夏山药粥	(118)	豇豆大枣粥	(124)
生姜粥	(119)	乌鸡赤豆粥	(125)
加味桂浆粥	(119)	黑豆粥	(125)
苦瓜大枣粥	(119)	豌豆肉丝鸡子粥	(125)
加味竹叶石膏粥	(119)	鲤鱼汁粥	(126)
加味沙参粥	(120)	黑豆鸡蛋粥	(126)
复方薤白粥	(120)	鲫鱼紫菜粥	(126)
		车前葱粥	(127)
		泽泻粥	(127)

(二十二) 水 肿





鹿头肉粥	(127)	茼蒿鸡子粥	(134)
鸡汁粥	(127)	芋头肉丝粥	(134)
麻子粥	(128)	山药大枣粥	(135)
莲枣山药粥	(128)	小米鸡子粥	(135)

(二十三) 消化不良

陈茗粥	(128)	刺梨粥	(135)
槟榔粥	(129)	猕猴桃粥	(136)
保和粥	(129)	蕃茄肉丝粥	(136)
羊肉秫米粥	(129)	白萝卜羊肉粥	(136)
粟米山药粥	(129)	大枣肉丝粥	(137)
猪脾粥	(130)	韭菜鸡子粥	(137)
香菇粥	(130)		

(二十四) 冠心病

山楂粥	(130)	桃仁粥	(137)
荞麦粥	(130)	薤白粥	(138)
黄瓜豆腐粥	(131)	拨粥	(138)
高粱粥	(131)	豆腐浆粥	(138)
牛肚粥	(131)	玉米粉粥	(139)
无花果粥	(131)	灵芝丹参粥	(139)
猪杂粥	(132)	大蒜玉米粥	(139)
辣椒粥	(132)	绿豆粥	(139)
香砂枳术粥	(132)	木耳粥	(140)
米茶粥	(132)	莲子粥	(140)
八宝粥	(133)	兔肉大蒜粥	(140)
胡萝卜粥	(133)	紫菜鸡子粥	(140)
橘皮土豆粥	(133)	甜菜肉丝粥	(141)
白萝卜粥	(134)	木耳豆腐粥	(141)

