

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

老年

粥谱



融汇中医药食疗保健与家庭烹饪精华

针对老丰人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

老年**【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

老年粥谱/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. 老… II. 马… III. 老年人-保健-粥-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139662 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 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您增长知识和才干。



目 录

老年痴呆症

- 桂圆藕片粥 / 1
- 加味柴胡疏肝粥 / 1
- 参芪归龙粥 / 2
- 枸杞芝核粥 / 3
- 菟枸鹿肉粥 / 4
- 黄精龙杞粥 / 4
- 二黑核枣粥 / 5
- 牛髓虫粥 / 6
- 灵芝鹌蛋粥 / 6
- 二参夏橘粥 / 7
- 核桃大枣粥 / 8
- 羊髓山粥 / 8
- 归芪桃红粥 / 9

白内障

- 银杞鸡肝粥 / 10
- 山药菟丝粥 / 11
- 黑豆枣粥 / 11
- 鲍鱼枸杞虫草粥 / 12
- 杞菊珍珠母粥 / 13
- 杞菊黄精粥 / 13

- 女贞八味猪肝粥 / 14
- 西施舌杞菜粥 / 15
- 四君芪 / 16

老年肺气肿

- 苓术甘桂粥 / 17
- 桑白戴菜白果粥 / 17
- 麻杏姜苏粥 / 18
- 银耳大枣粥 / 19
- 百合黄芪粥 / 20
- 补肺粥 / 20
- 二仁鸡肉粥 / 21
- 参附蛤苓粥 / 22
- 蛤蚧芪苓粥 / 22
- 白果杏核粥 / 23

冠心病

- 人参白米粥 / 25
- 参麦粥 / 25
- 薤白粥 / 26
- 山药羊肉粥 / 27
- 苡仁桃仁粥 / 27
- 丹参粥 / 28



- 枸杞红花粥 / 29
- 红萝卜海蜇粥 / 29
- 葛根薏苡仁粥 / 30
- 人参羊肉羹 / 31
- 羊肉羹 / 32

老年高血压

- 猪胰白蒺藜粥 / 33
- 杞菊药龟粥 / 33
- 天麻钩藤粥 / 34
- 天麻猪脑粥 / 35
- 磁石粥 / 35
- 天麻栀子粥 / 36

老年失眠症

- 远志莲粉粥 / 38
- 桂枝甘草糯米粥 / 38
- 粟米枣仁粥 / 39
- 莲子猪心粥 / 40
- 八宝粥 / 40
- 小米枣仁粥 / 41
- 柏子仁粥 / 42
- 夜交藤粥 / 42
- 枣竹灯心粥 / 43

老年肥胖症

- 豆汁米糊粥 / 44
- 芹菜粳米粥 / 44
- 三仙粥 / 45
- 鲤鱼白菜粥 / 46
- 玉米须粥 / 46
- 冬瓜玉米粥 / 47

- 玉米豆奶粥 / 48
- 玉米须山药粟米粥 / 48
- 粟米鲫鱼粥 / 49
- 苡仁粳米粥 / 50
- 冬瓜薏苡仁粥 / 51
- 苡仁黑豆粥 / 51
- 荞麦绿豆粥 / 52
- 燕麦南瓜粥 / 53
- 燕麦糯米粥 / 53
- 燕麦赤小豆粥 / 54
- 燕麦绿豆粥 / 55
- 魔芋粟米粥 / 55
- 山楂粳米粥 / 56
- 牛奶麦片粥 / 56
- 地瓜粟米粥 / 57
- 西瓜皮绿豆粟米粥 / 58
- 赤小豆花生粥 / 58
- 花生仁山药粥 / 59
- 花生菠菜粟米粥 / 59
- 薯泥粥 / 60
- 粟米稀饭 / 61
- 米糠芝麻藕粉羹 / 61
- 玉米咸羹 / 62
- 玉米菠菜羹 / 63
- 粟米苡仁豆羹 / 63
- 麦麸苡仁莲枣羹 / 64

骨质疏松症

- 二黄红黑粥 / 65
- 花生核桃猪骨粥 / 65
- 鹿狗鸡肉粥 / 66
- 桃仁葛续粥 / 67



■千斤杜红粥 / 67

■牛膝续断粥 / 68

■地黄龟粥 / 69

■姜附狗肉粥 / 69

■牛乳大枣糊 / 70

前列腺增生症

■向日葵茎髓猪瘦肉粥 / 72

■冬瓜鲤鱼头粥 / 72

■鲫鱼冬瓜粥 / 73

■冬瓜蚕豆壳粥 / 74

■琥珀茅根粥 / 75

■田螺益母车前粥 / 75

■丹桃荠菜牛肚粥 / 76

■黄瓜瞿麦粥 / 77

■车韦杏梨粥 / 78

■蛤蚧益母草粥 / 78

■玉兰车前猪肾粥 / 79

■干贝猪肾粥 / 80

■黑豆狗肉粥 / 81

■巴戟核桃猪脬粥 / 81

■四味公鸭粥 / 82

■参芪冬瓜粥 / 83

■肉桂车前草粥 / 83

性功能减退

■附子粥 / 85

■桂心粥 / 85

■双桂粥 / 86

■羊肉粥 / 86

■狗肉粥 / 87

■雄鸡粥 / 88

■锁阳壮阳粥 / 88

■韭菜粥 / 89

■茴香麻雀粥 / 90

■羊肉苁蓉粥 / 90

■牛肾粥 / 91

■大蒜韭菜粥 / 91

■煨姜附子粥 / 92

■阳起石羊肾粥 / 93

■海参小米粥 / 93

■海参粥 / 94

■海参羊肉粥 / 95

■羊骨粥 / 95

■枸杞猪肾粥 / 96

■五子衍宗粥 / 96

■雀卵冬虫草粥 / 97

■虾米羊肉粥 / 98

■蚕蛹粥 / 99

■紫河车粥 / 99

■山药山萸粥 / 100

■加味雀儿粥 / 101

■胡桃粥 / 102

■羊肾粥 / 102

■韭子虫草粥 / 103

■苁蓉羊肉粥 / 103

■双凤壮阳粥 / 104

■韭菜虾粥 / 105

■鹿茸粥 / 105

■雀儿菟丝覆盆粥 / 106

■菟丝子粥 / 107

■仙茅金鸡粥 / 108

■鹿角胶西洋参粥 / 108

■巴戟羊肉粥 / 109



- 石榴皮粥 / 110
- 牡蛎散粥 / 110
- 韭菜籽粥 / 111
- 狗肉小麦仁粥 / 112
- 羊肉羊肾粥 / 112
- 鳖甲鹿角胶粥 / 113

老年风湿性关节炎

- 三白草猪蹄粥 / 114
- 川乌粥 / 114
- 三白草土牛膝粥 / 115
- 鸡脚马胎千斤拔粥 / 116
- 茯苓干姜粥 / 116
- 苓脊摄龟粥 / 117
- 寄生归芪黄鳝粥 / 118
- 鸡脚章鱼粥 / 119

老年肩周炎

- 桑归二活粥 / 120
- 金雀根猪蹄粥 / 120
- 桑椹墨鱼粥 / 121
- 归芍桃仁粥 / 122
- 当归血藤粥 / 123
- 天麻归七猪瘦肉粥 / 123
- 参芪二活粥 / 124

老年尿频症

- 核桃薏栗粥 / 125
- 缩泉粥 / 125
- 桂黄浆粥 / 126
- 狗脊金樱子粥 / 127
- 芡实茯苓粥 / 127

- 核桃芡实粉粥 / 128
- 腐皮白果粥 / 129
- 益智仁粥 / 129
- 加味金樱子粥 / 130
- 神仙粥 / 130

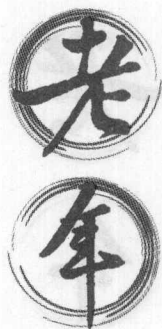
- 白果肉粥 / 131
- 三黑粥 / 132
- 羊骨糯米粥 / 132
- 狗肉粟米粥 / 133
- 韭菜粥 / 134
- 龟肉仔公鸡粥 / 134
- 桑叶覆鳖粥 / 135
- 地杞龟肉粥 / 136
- 莲须芡实粥 / 136

老年便秘

- 玄麦麻仁粥 / 138
- 香蕉粥 / 138
- 麻仁粥 / 139
- 瓜蒌杏海粥 / 140
- 二仁通幽粥 / 140
- 桑椹杞参粥 / 141
- 番薯黑米粥 / 142
- 酥蜜粥 / 142
- 菠菜粥 / 143
- 猪血菠菜粥 / 143
- 五仁粥 / 144
- 桂附参蓉粥 / 145
- 柏子郁李沙锅粥 / 145

老年脱肛

- 岗稔猪肚粥 / 147



- 鲫鱼黄芪粥 / 147
- 参芪猪肠粥 / 148
- 马齿苋柿饼粥 / 149
- 南瓜蒂薏苡粥 / 149
- 菝葜金樱粥 / 150
- 赤河五菟粥 / 150

老年肾虚腰痛

- 左归粥 / 152
- 加味羊骨粥 / 153
- 三子狗骨粥 / 153
- 核桃仁粥 / 154
- 山药肉苁蓉粥 / 154
- 血糯八宝粥 / 155
- 右归粥 / 156
- 猪尾黑豆大枣粥 / 157
- 猪尾骨碎补粥 / 157
- 猪尾狗脊千斤拔粥 / 158
- 羊肾羊肉粥 / 159
- 羊骨粳米粥 / 159
- 附子羊肉粥 / 160
- 牛肾黑豆粥 / 161
- 黑豆龙眼大枣粥 / 162
- 栗子猪肾粥 / 162
- 核桃杜补粥 / 163

老年慢性腰肌劳损

- 猪肾砂果粥 / 164
- 羊骨粥 / 164
- 平菇栗子粥 / 165
- 木瓜五加粥 / 166

老年皮肤瘙痒症

- 桑椹芝麻粥 / 167
- 豆奶粥 / 167
- 槐凌双花粥 / 168
- 银耳茅竹粥 / 169
- 南瓜赤小豆粥 / 169
- 二术地肤粥 / 170

老年消化不良

- 陈皮茯苓粥 / 172
- 薏苡仁莲子肉粥 / 172

老年抑郁症

- 二陈香蒲粥 / 174
- 小麦黄瓜藤粥 / 174
- 大麦五味粥 / 175
- 百合地黄粥 / 176
- 郁李柏仁粥 / 176
- 黑豆小麦粥 / 177
- 蛋黄山药粳米粥 / 178
- 杞菊斛苓粥 / 178
- 柴归二地粥 / 179
- 龙枣二子粥 / 180

老年虚损

- 黄芪人参粥 / 181
- 枸杞豉汁粥 / 181
- 山萸肉浮小麦粥 / 182
- 脊肉粥 / 183
- 猪胰乌鸡膏粥 / 183
- 山药萸肉粥 / 184



■二地莼肉粥 / 184

■桑椹红枣粥 / 185

■人参核仁粥 / 186

■淡菜粥 / 186

■人参粥 / 187

■五味补虚正气粥 / 188

老年癌症

■石上柏猪瘦肉粥 / 189

■魔芋地骨粥 / 189

■葵树子猪瘦肉粥 / 190

■旋复代赭粥 / 191

■桃红丹贝粥 / 191

■参芪复赭粥 / 192

■菱角薏苡粥 / 193

■柴枳术芍粥 / 194

■参术姜桂粥 / 194

■夏蒲参胡粥 / 195

■灵芝老鸭粥 / 196

■花生人参粥 / 196

■猴头蛇舌草鸡肉粥 / 197

■鸡蛋花马齿苋粥 / 198

■香蕉生地粥 / 198

■芹菜荷叶蒂粥 / 199

■魔芋归参猪髓粥 / 200

■田螺赤术粥 / 200

■蛇舌茅根粥 / 201

■莼菜鸡肉薏苡粥 / 202

■瓜蒌蛇草粥 / 202

■蕺菜薏苡粥 / 203

■蕺菜赤豆粥 / 204

■芦笋百合猪肺粥 / 204

■海蜇萝卜粥 / 205

■参麦银地粥 / 206

■蕺菜银杏猪肺粥 / 206

■瓜蒌归芍粥 / 207

■银蒲猫蜂粥 / 208

■蛇舌枝草粥 / 209

■蛇舌归芍粥 / 209

■地药旱莲粥 / 210

■参芪精苓粥 / 211

癌症术后毒副反应

■参杞鳗鱼粥 / 212

■参术苓橘粥 / 212

■阿胶莪七粥 / 213

■参芪归龙粥 / 214

■刺五加银百粥 / 215

■枸杞鳖肉粥 / 215

■人参蘑菇鸡肉粥 / 216

■银翘板蒲粥 / 217

抗衰延寿

■双仁粥 / 218

■大枣桑椹粥 / 218

■牛乳粥 / 219

■皮蛋瘦肉粥 / 219

■糯米怀山粥 / 220

■芪枣羊骨粥 / 221

■栗子猪肾粥 / 222

■丹参杜仲粥 / 222

■芡实粥 / 223

■高粱粥 / 224

■巴戟苁蓉鸡肠粥 / 224

■地黄首乌粥 / 225

■首乌红枣粥 / 226

■桑仁粥 / 227

■黑芝麻粥 / 227

■八仙粥 / 228

■乌发粥 / 229

老

年

粥
谱

7

目
录



老年痴呆症



粥谱

1

老年痴呆症

桂圆藕片粥

原料>>>>

桂圆肉 30 克,藕 100 克,糯米 1/2 杯,糖适量。

制作>>>>

- (1)将桂圆肉清洗一遍,藕洗净去皮,切成薄片。
- (2)糯米洗净浸泡 2 小时,在深底锅内放入桂圆、藕、糯米,加上 7 杯水,旺火煮开,至米、藕熟烂。
- (3)加入适量糖,即可食用。

功效>>>>

开胃益脾、养血安神、壮阳益气、补虚长智。可适用于老年痴呆、智力减退,或肿瘤病人的康复调理。

温馨提示

生藕性质偏凉,平素脾胃虚寒之人忌食生藕。女子月经来潮期间和素有寒性痛经者忌食生藕。熟藕及藕粉不适宜糖尿病患者食用。煮藕时忌使用铁锅铁器。

加味柴胡疏肝粥

原料>>>>

柴胡、香附、枳壳、白芍各 9 克,合欢花 12 克,当归、沉香、路路通、川芎各 6 克,粳米 100 克,白糖适量。



制作>>>>

先将上药煎汁去渣，后入粳米煮粥，临熟下白糖调味，稍煮即成。空腹温热食用。

功效>>>>

疏肝理气，解郁宁神。适用于老年痴呆，智力减退，或更年期综合征，症见烦躁易怒、情绪不安、失眠、多梦。

温馨提示

白芍又名杭白菊、大白芍、金芍药，味苦酸、性凉，入肝、脾经。白芍根含芍药甙、牡丹酚、芍药花甙、苯甲酸、挥发油、脂肪油、树脂、鞣质、糖、淀粉、黏液质、蛋白质、 β -谷甾醇和三萜类。白芍具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗的功效，主要适用于老年柔肝止痛，养血补阴。虚寒腹痛泄泻者慎服。

参芪归龙粥

原料>>>>

党参、黄芪、当归、熟地黄各 10 克，龙眼肉 15 克，大枣 10 枚，糯米 100 克，冰糖适量。

制作>>>>

(1) 龙眼肉洗净，大枣去核；其余各药分别洗净，加水 300 毫升，煎半小时，去渣收取浓汁。

(2) 糯米淘净，加水 800 毫升，大火烧开后，加入龙眼肉和大枣，转用小火慢熬成粥，下药汁和冰糖，至冰糖熬溶。

功效>>>>

此粥补气益血。适用于气血亏虚型老年痴呆症，症见头晕目眩、心悸气短、语音低微、面色萎黄、食少神疲者。

温馨提示

凡肝阳上亢而肝肾阴虚的高血压患者不用或慎用熟地黄；咳血而带痰火者不宜用熟地黄；熟地浸酒，在补血的同时，又有一定的活血作用。

枸杞芝核粥

原料>>>>

枸杞菜、金樱子各 20 克，黑芝麻、核桃仁各 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

制作>>>>

(1) 枸杞菜、金樱子分别洗净，装于纱布袋中，扎紧袋口；黑芝麻、核桃仁分别焙干，研成细末。

(2) 粳米淘净，加水 100 毫升，大火烧开后，加入药纱袋，转用小火慢熬成粥，取出药纱袋，下黑芝麻、核桃仁末和冰糖，至冰糖熬溶。

功效>>>>

此粥补气益血。适用于气血亏虚型老年痴呆症，症见眩晕耳鸣、心悸气短、面色萎黄、语音低微者。

温馨提示

金樱子又名刺梨子、蜂糖罐、灯笼果等，味酸、涩，入肾、膀胱、大肠经，具有益肾固精、涩肠止泻、缩小便之功效。亦是延年益寿、益肾固精、涩肠止泻的佳品。



粥谱

3

老年痴呆症



菟枸鹿肉粥

原料>>>>

菟丝子、枸杞子各 15 克,山药、熟地黄、山茱萸各 10 克,鹿肉 200 克,猪脊骨 250 克,粳米 100 克,姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

- (1)各药分别洗净,加水 400 毫升,煎半小时,去渣收取浓汁。
- (2)鹿肉洗净,切成薄片;猪脊骨砍成小块。
- (3)粳米淘净,加水 1 000 毫升,大火烧开后,加入鹿肉、猪脊骨和姜丝,转用小火慢熬成粥,下药汁、精盐、味精、淋麻油,调匀。

功效>>>>

此粥补肾助阳,适用于阴阳俱虚型老年痴呆症,症见四肢不温、小便清长者。

温馨提示

- (1)鹿肉为温性食品,阳盛或阴虚者等热性病不宜食。炎热季节宜少食,以寒冬时食为宜。
- (2)疮疡者食鹿肉不应与雉、鱼、虾同食。

黄精龙杞粥

原料>>>>

黄精、枸杞子各 10 克,龙眼肉 15 克,鸽蛋 4 只,粳米 100 克,冰糖适量。

制作>>>>

- (1)黄精洗净,用纱布包好;枸杞子、龙眼肉洗净;鸽蛋煮熟,剥

老

年

粥

5

老年痴呆症

去壳。

(2)粳米淘净,加水 1 000 毫升,大火烧开后,加入药纱包、枸杞子和龙眼肉,转用小火慢熬成粥,取出药纱包,下鸽蛋和冰糖,至冰糖熬溶。

功效>>>>

此粥补肝肾,益气血,适用于肝肾亏虚型早期老年痴呆症,症见智力、记忆力减退者。

温馨提示

鸽蛋又名鸽卵、鹑鸽卵,性平,味甘、咸,入肾经。鸽蛋能补肾益气,适用于老年肾虚和气虚所致的腰膝酸软、疲乏无力、心悸、头晕等症;还能解毒消肿,适用于老年疮、麻疹等症。

二黑核枣粥

原料>>>>

黑米 100 克,黑芝麻、核桃仁各 20 克,大枣 10 枚,白果仁 15 克,冰糖适量。

制作>>>>

(1)黑芝麻、核桃仁分别炒香,研成细末;大枣去核;白果仁去膜和胚芽。

(2)黑米淘净,加水 1 000 毫升,大火烧开后,加入大枣和白果仁,转用小火慢熬成粥,下黑芝麻、核桃仁末和冰糖,至冰糖熬溶。

功效>>>>

此粥养阴益肾,延缓衰老,适用于肝肾亏虚型老年痴呆症,症见记忆力减退者。



温馨提示

白果又名银杏，性平味甘涩，敛肺平喘、收涩止带；核桃性温味甘，补肾固精、温肺定喘。但白果有小毒，不可长期大量服用。

牛髓虫粥

原料>>>>

牛骨髓 100 克，冬虫夏草 5 克，山药 30 克，粳米 100 克，姜丝、麻油、精盐、味精各适量。

制作>>>>

(1) 牛骨髓洗净，切成小段；冬虫夏草焙干，研成细末；山药洗净，切片。

(2) 粳米淘净，加水 1 000 毫升，大火烧开后，加入牛骨髓、山药和姜丝，转用小火慢熬成粥，下药末、精盐、味精、淋麻油，调匀。

功效>>>>

此粥补肾润肺、添精益髓，适用于肝肾亏虚型老年痴呆症者。

温馨提示

牛骨髓性味甘、温，入肾经，具有补肾精、益肾阳的功效。牛骨髓腥气较浓，不耐腥气者，不宜服食。遇有感冒寒热、发高烧、食积停滞，需暂停服用。阴虚火旺、虚热升火者，不宜服用。

灵芝鹌蛋粥

原料>>>>

灵芝 15 克，鹌鹑蛋 6 只，大枣 10 枚，糯米 100 克，冰糖适量。