

保健药粥丛书

# 补气、补血

BUQI BUXUE  
YAOZHOU

陆善旦 黄辉 江海燕 编著  
广西科学技术出版社



陆善旦 黄辉 江海燕 编著

保健药粥丛书

# 补气、补血 药粥

BUQI BUXUE  
YAOZHOU

广西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

补气、补血药粥/陆善旦等编著. —南宁:广西科学技术出版社, 2002

(保健药粥丛书)

ISBN 7-80666-278-2

I. 补... II. 陆... III. 粥—食物疗法  
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057946 号

## 补气、补血药粥

陆善旦 黄 辉 江海燕 编著

\*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(南宁市长堙路 103 号 邮政编码 530023)

\*

开本 850×1168 1/48 印张  $3\frac{14}{48}$  字数 71 000

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000 册

ISBN 7-80666-278-2

R·46

定价: 6.50 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

# 前 言

药粥疗法,在我国有着悠久的历史,至今已流传了两千多年,是中医中药伟大宝库中的重要组成部分,也是广大劳动人民和医药学家们长期与疾病作斗争的食疗经验积累,对防病治病、增强人民体质和促进中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。随着世界范围内“中医中药热”的掀起,中医中药走向世界,药粥疗法也将走出国门。近年来,我国中医中药事业发展迅速,人们的保健意识也在不断增强,药粥疗法越来越受到人们的重视和欢迎,走入了千家万户和城镇的餐馆、饭店。

编著者在参阅我国古今医药学家的  
大量医药著作,并对民间粥方进行收集整理的基础上,汇集千余条粥方,编写成这套“保健药粥丛书”,共收入补气、补血、壮阳、滋阴、治感冒、祛风湿、祛暑、利水渗湿、祛寒、清热、安神镇惊、止咳化痰平喘、理气、理血、消导、泻下、收敛、驱虫、抗肿



瘤等 19 大类药粥方。本册介绍了补气、补血两大类药粥方,每一类由数种至百余种药粥方组成,且每一种药粥的配方、制法、服用、功效、适用及注意事项等内容都有详细介绍,以使读者看懂、会用,做到因病施治、对症服食,从而达到防病治病、健体强身的目的。这套丛书可供餐馆、药膳专营店的厨师,医疗卫生单位的医生、护士和广大城乡居民阅读参考。

由于我们的水平有限,书中难免有错漏之处,敬请读者批评指正。

编著者



# 目 录

## 概 述

- 一、药粥的起源和发展 ..... ( 1 )
- 二、药粥的作用 ..... ( 3 )
- 三、根据症候辨证食用 ..... ( 4 )
- 四、药粥的制作方法 ..... ( 5 )
  - (一)选用米谷 ..... ( 5 )
  - (二)煮粥用水 ..... ( 5 )
  - (三)掌握火候 ..... ( 6 )
  - (四)调味品的选择 ..... ( 6 )
  - (五)熬煮时间 ..... ( 7 )
  - (六)烹饪容器 ..... ( 8 )
- 五、服用药粥的注意事项 ..... ( 8 )
  - (一)服用禁忌 ..... ( 8 )
  - (二)注意事项 ..... ( 9 )



## 药粥配方

保健药粥丛书

补气、补血药粥

- 一、补气药粥 ( 10 )
- 人参粥 ( 10 )
- 粟米粥 ( 11 )
- 三米粥 ( 12 )
- 土豆粥 ( 12 )
- 牛肉粥 ( 13 )
- 龙虱粥 ( 14 )
- 玉米粥 ( 14 )
- 羊肚粥 ( 15 )
- 芋头粥 ( 16 )
- 甘薯粥 ( 17 )
- 鸡丝粥 ( 17 )
- 鸡肉粥 ( 18 )
- 腐竹粥 ( 19 )
- 兔肉粥 ( 20 )
- 山药粥 ( 20 )
- 神仙粥 ( 21 )
- 南瓜粥 ( 22 )
- 栗子粥 ( 22 )
- 黄芪粥 ( 23 )
- 黄精粥 ( 24 )



黄鱼粥	.....	( 24 )
黄鸡粥	.....	( 25 )
菱角粥	.....	( 26 )
菱菇粥	.....	( 27 )
菱蜜粥	.....	( 27 )
猪肚粥	.....	( 28 )
猪脾粥	.....	( 29 )
鸽肉粥	.....	( 29 )
野鸡粥	.....	( 30 )
粟枣粥	.....	( 31 )
粳米粥	.....	( 32 )
鹧鸪粥	.....	( 32 )
鹌鹑粥	.....	( 33 )
鹅肉粥	.....	( 34 )
豌豆粥	.....	( 35 )
糯米粥	.....	( 35 )
鳊鱼粥	.....	( 36 )
鳝鱼粥	.....	( 37 )
大麦粥	.....	( 38 )
牛肚粥	.....	( 38 )
带鱼粥	.....	( 39 )
党参粥	.....	( 40 )
莎木面粥	.....	( 40 )
西洋参粥	.....	( 41 )





- 泥鳅肉粥 ..... ( 42 )
- 菱角粉粥 ..... ( 42 )
- 茼蒿菜粥 ..... ( 43 )
- 胡萝卜粥 ..... ( 44 )
- 黄花鱼粥 ..... ( 44 )
- 无花果粥 ..... ( 45 )
- 山药糖粥 ..... ( 46 )
- 陈小麦粥 ..... ( 46 )
- 大头菜粥 ..... ( 47 )
- 人参升麻粥 ..... ( 48 )
- 参芪白莲粥 ..... ( 49 )
- 人参大枣粥 ..... ( 49 )
- 参芪红枣粥 ..... ( 50 )
- 参莲红枣粥 ..... ( 51 )
- 羊肉糯米粥 ..... ( 51 )
- 黑豆山药粥 ..... ( 52 )
- 扁豆山药粥 ..... ( 53 )
- 紫苏黄芪粥 ..... ( 53 )
- 山药黄芪粥 ..... ( 54 )
- 粟米黄芪粥 ..... ( 55 )
- 黑米党参粥 ..... ( 55 )
- 大麦四米粥 ..... ( 56 )
- 小麦糯米粥 ..... ( 56 )
- 糯米山药粥 ..... ( 57 )



椰肉糯米粥	.....	( 58 )
荔枝山莲粥	.....	( 58 )
荔枝糯米粥	.....	( 59 )
糯米小麦粥	.....	( 59 )
糯米花生粥	.....	( 60 )
糯米大枣粥	.....	( 61 )
薏米菱角粥	.....	( 62 )
薏米红枣粥	.....	( 62 )
豌豆粳米粥	.....	( 63 )
猪肚白术粥	.....	( 64 )
猪肚山药粥	.....	( 64 )
黄芪皂角粥	.....	( 65 )
黄芪大枣粥	.....	( 66 )
黄芪赤豆粥	.....	( 67 )
珠玉二宝粥	.....	( 67 )
榛子粳米粥	.....	( 68 )
莲藕牛腩粥	.....	( 69 )
扁豆粟米粥	.....	( 70 )
香菇牛肉粥	.....	( 70 )
南瓜豇豆粥	.....	( 71 )
参芪大枣粥	.....	( 72 )
参芪地黄粥	.....	( 72 )
鸽肉糯米粥	.....	( 73 )
补虚正气粥	.....	( 74 )



大枣糯米粥	.....	( 75 )
花生红枣粥	.....	( 76 )
两米芸豆粥	.....	( 77 )
百合糯米粥	.....	( 77 )
牛肉生滚粥	.....	( 78 )
山莲葡萄粥	.....	( 79 )
山药龙眼粥	.....	( 79 )
山药扁豆粥	.....	( 80 )
大枣山药粥	.....	( 81 )
大枣粳米粥	.....	( 81 )
大枣茯神粥	.....	( 82 )
大枣粟米粥	.....	( 82 )
人参黄芪粥	.....	( 83 )
人参蛤蚧粥	.....	( 84 )
山药莲肉粥	.....	( 85 )
山药橘皮粥	.....	( 85 )
人参莲肉粥	.....	( 86 )
人参桃花粥	.....	( 87 )
人参茯苓粥	.....	( 87 )
人参山药粥	.....	( 88 )
人参薤白粥	.....	( 89 )
人参粟米粥	.....	( 90 )
野鸭糯米粥	.....	( 90 )
黄精虫草粥	.....	( 91 )



- 糯米莲枣粥 ..... ( 92 )
- 糯米固肠粥 ..... ( 92 )
- 归芪羊肉粥 ..... ( 93 )
- 桂枝甘草粥 ..... ( 94 )
- 胡桃人参粥 ..... ( 94 )
- 山药鸡蛋黄粥 ..... ( 95 )
- 刺五加银耳粥 ..... ( 96 )
- 牛肚谷麦芽粥 ..... ( 96 )
- 紫河车瘦肉粥 ..... ( 97 )
- 羊肉芡实粟米粥 ..... ( 98 )
- 山药薏米牛肚粥 ..... ( 99 )
- 红枣羊骨糯米粥 ..... ( 100 )
- 山药党参薏米粥 ..... ( 100 )
- 山药雪梨糯米粥 ..... ( 101 )
- 葡萄小枣糯米粥 ..... ( 102 )
- 二、补血药粥 ..... ( 102 )
- 鸡汁粥 ..... ( 103 )
- 鸡肝粥 ..... ( 103 )
- 龙眼粥 ..... ( 104 )
- 羊奶粥 ..... ( 105 )
- 羊肝粥 ..... ( 105 )
- 兔肝粥 ..... ( 106 )
- 莲藕粥 ..... ( 107 )
- 猪血粥 ..... ( 107 )



- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 菠菜粥   | ..... | (108) |
| 二黑粥   | ..... | (109) |
| 乌发粥   | ..... | (109) |
| 牛奶粥   | ..... | (110) |
| 阿胶粥   | ..... | (111) |
| 黑豆粥   | ..... | (111) |
| 墨鱼粥   | ..... | (112) |
| 藕粉粥   | ..... | (113) |
| 蚝肉粥   | ..... | (114) |
| 动物肝粥  | ..... | (115) |
| 何首乌粥  | ..... | (115) |
| 黑芝麻粥  | ..... | (116) |
| 花生仁粥  | ..... | (117) |
| 牛蹄筋粥  | ..... | (117) |
| 花生山药粥 | ..... | (118) |
| 红豆花生粥 | ..... | (119) |
| 黑米阿胶粥 | ..... | (119) |
| 当归红枣粥 | ..... | (120) |
| 黄芪当归粥 | ..... | (121) |
| 龙眼板栗粥 | ..... | (121) |
| 红花当归粥 | ..... | (122) |
| 牡丹粳米粥 | ..... | (123) |
| 猪血鱼片粥 | ..... | (123) |
| 益母草汁粥 | ..... | (124) |



- 鲤鱼花生粥 ..... (125)
- 天冬二黑粥 ..... (126)
- 糯米阿胶粥 ..... (126)
- 山药大枣粥 ..... (127)
- 蚝肉芹菜粥 ..... (128)
- 黄精瘦肉粥 ..... (129)
- 猪血鲫鱼粥 ..... (130)
- 桑椹粳米粥 ..... (130)
- 鸭血鲫鱼粥 ..... (131)
- 首乌红枣粥 ..... (132)
- 水蛇薏米粥 ..... (133)
- 地黄首乌粥 ..... (133)
- 黑米花生粥 ..... (134)
- 龙眼莲子粥 ..... (135)
- 黑米芝莲粥 ..... (135)
- 阿胶生地粥 ..... (136)
- 归芪羊肉粥 ..... (137)
- 阿胶糯米粥 ..... (138)
- 羊肝二黑粥 ..... (138)
- 芪枣羊骨粥 ..... (139)
- 阿胶茯苓粥 ..... (140)
- 黄芪鸡汁粥 ..... (140)
- 猪肝鸡蛋粥 ..... (141)
- 黑米海参粥 ..... (142)



- 阿胶大枣粥 ..... (142)
- 猪肝菠菜粥 ..... (143)
- 莲子龙眼粥 ..... (144)
- 羊肝胡萝卜粥 ..... (144)
- 龙眼黑芝麻粥 ..... (145)
- 何首乌红枣粥 ..... (146)
- 豌豆菜猪肝粥 ..... (146)
- 莲藕猪脚章鱼粥 ..... (147)
- 羊肝玉米菠菜粥 ..... (148)
- 猪蹄当归粳米粥 ..... (148)
- 当归猪胫骨粳米粥 ..... (149)
- 羊胫骨大枣糯米粥 ..... (150)
- 黑芝麻黑豆泥鳅粥 ..... (150)
- 紫河车瘦肉粟米粥 ..... (151)
- 猪骨髓红枣糯米粥 ..... (152)



## 概 述

粥,古时称为糜,是指以米为主要原料熬煮成的稀饭,是我国餐桌上的主食之一。如果用适量的米与药物煮成稀饭,加上某些调料,就成为具有食疗作用的药粥。

### 一、药粥的起源和发展

粥在人们的生活中占有很重要的地位,在我国已有数千年的历史,早在《逸周书》中就有“黄帝蒸谷为粥”的记载。据考证,黄帝所在的年代距今已有六七千年。大约三千年前,我们的祖先就懂得利用米粥抗衰老和防治疾病。到了汉代,药粥正式列入医方。东汉名医张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中,就有许多米药同用或





药后服粥的论述。唐代医学家孙思邈在其所著的《千金要方》中列有食治专节,有羊骨粥“温补阳气”、防风粥“去四肢风”等粥方的记载。《食疗本草》书中已有“茗粥、稀粥、秦椒粥、蜀椒粥”的记载。唐代医学家昝殷撰写的《食医心鉴》中,收有57个药粥方,并详细介绍了每个药粥方的组成、用量、煮制方法、功效,为后世药粥疗法奠定了基础。

到了宋代,药粥疗法有了很大的发展,无论医界还是民间,都喜欢利用药粥来防治疾病,并积累了许多珍贵的药粥方,如《太平圣惠方》中共载有129个药粥方。明代,药粥疗法有了进一步发展,李时珍在其所著的《本草纲目》一书中,记载了62个药粥方,朱肱等人编撰的《普济方》共收集药粥方180余个,并对每个药粥方都作了全面而详细的论述。到了清代,黄云鹄所著的《粥谱》一书收载药粥方达247个,并将所有的药粥方进行了分类,简述了每一个药粥方的功能与主治范围。可见我国明清时期利用药粥治病已相当普遍。

近代医药学家利用药粥治病有了新

