

◎中国家庭自疗经典系列◎

中华药粥全书

学做药粥不生病

◎肖玲玲◎主编

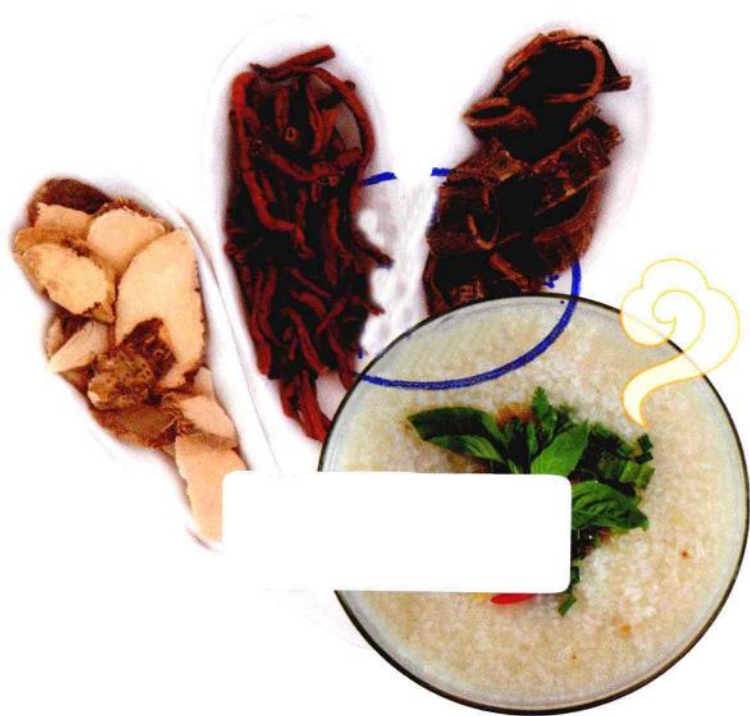


金盾出版社

中华药粥全书

——学做药粥不生病

肖玲玲 主编



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药粥全书:学做药粥不生病 / 肖玲玲主编. -- 北京: 金盾出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5082-8609-9

I . ① 中… II . ① 肖… III . ① 粥—食物疗法—食谱 IV . ① TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170330 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2013年11月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

古人称粥为“神仙粥”，为世间第一补人之物。而将药入粥，制成药粥食用，养生效果更佳，且有治病之功，被称为药粥疗法。这是以药疗疾、以粥扶正的一种预防和治疗疾病的食疗方式，亦是药物治疗与食物疗法的有机结合。食用药粥，既可得粥之趣，又能收药之利。药粥的主要成分为粳米、糯米和粟米等，皆具有补中益气、健脾养胃的作用，从而在祛除病邪的同时，又能纠药之偏，保护胃气，达到治病与健体的统一。很多中药都有延年益寿、延缓衰老的功效，如人参、枸杞子、核桃仁等。熬成药粥，经常服用，可以抗衰老，延天年。

药粥疗法在我国历史悠久，最早见于春秋战国时期。《史记·扁鹊仓公列传》中记载有：淳于意（仓公）用火齐粥为齐王治病。我国最早记载的食用药粥方，是来自于长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书。书中记载有服青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。汉代医圣张仲景善用米与药同煮作为药方，开创了使用药粥之先驱。此后的医家如孙思邈、陈直、忽思慧、邹铉等在探索药粥疗法、收集粥方等方面做出了卓越贡献，为后世留下了宝贵财富。使得人们对药粥的益处也有了更加广泛深入的了解。当下，药粥作为一种治疗保健方法，正在为人类的健康发挥着巨大的作用。

为帮助读者认识各种药粥的功效和适用病症，轻松学会制作药粥，对症选用，烹谷为粥，达到健康长寿的目的，编者参阅古今医药学家的大量医药著作，并对民间药粥方进行收集整理，从浩如烟海的古今药粥方中，精心遴选粥方，编写成这本《中华药粥全书——学做药粥不生病》，收入针对感冒、便秘、咳嗽、哮喘、高血压病、冠心病、肝炎、糖尿病、消化不良、腹泻、类风湿关节炎、胃痛、高脂血症、失眠、腹痛、痢疾、肾炎等近百种常见病的药粥方。

药粥用于治病养生，因而不同于普通的粥，其制作历来都很有讲究。如原材料、药物、水、火候、容器、煮粥方法的选择等等。在选料上讲究合理搭配，各种食物都有不同的属性和作用，同米配伍的药物，则根据不同的对象和症状，辨证选

用。因此，应辨证地进行食物的选用，同时注意食物与药物之间的配伍禁忌。药粥中所施的中药，应按中医的传统要求，进行合理的加工制作，同时还要注意药物与药物之间，药物与食物之间的配伍禁忌，使它们之间的作用相互补充，协调一致，不至于出现差错或影响药效。药物的配伍禁忌一般参照“十八反”，“十九畏”，另外，还应特别注意有些剧毒药物不宜供内服食用。制作药粥的水要以富含矿物质的泉水为佳，但总的来说是越纯洁越甘美就越好。煮制药粥时应掌握好用水量，太多太少都会影响疗效。此外，火候、容器和煮粥方法都会对药粥的功效产生一定的影响。本书详尽介绍了每一种药粥的原料、做法、功效、性味归经、适用疗效、用法用量、食用禁忌及药粥解说等内容，普通读者都能一看就懂，一学就会，做到因病施治，从而达到防病治病、健体强身的目的。

民间有云：若要不得失眠，煮粥加白莲。要得皮肤好，粳米煮红枣。要得肝功好，枸杞煮粥妙。心虚气不足，粥加桂圆肉。夏令防中暑，粥同荷叶煮。欲得水肿消，赤豆煮粥好。……学会对症选用适合自己和家人食用的药粥，掌握制作药粥的方法，将药粥端上自己家的餐桌，轻松解决家人和自身的健康问题……

目录

● 上篇 中华药粥：老祖宗留下的灵丹妙药

药粥的基础知识 002

- 1. 药粥的起源 002
- 2. 药粥的发展演变 002
- 3. 与普通粥的区别 002

药粥常用食材、药材 003

- 1. 药粥材料 003
- 2. 如何选购 007

常喝药粥保健的好处 010

- 1. 增强体质，预防疾病 010
- 2. 养生保健，益寿延年 011



3. 辅助治疗 011

如何制作药粥及禁忌 012

- 1. 选料 012
- 2. 择水 012
- 3. 掌握好火候 012
- 4. 容器的选择 013
- 5. 选择药物 013
- 6. 煮粥的方法 013

喝药粥的禁忌 014

● 下篇 对症养生药粥大全

感冒 016

- 山药扁豆粥 016
- 芋头香菇粥 017
- 小白菜萝卜粥 017
- 空心菜粥 018
- 南瓜红豆粥 018
- 豆腐菠菜玉米粥 019
- 大蒜洋葱粥 019
- 葱豉粥 020
- 荆芥粥 020
- 葱白粥 020
- 荜拔粥 020
- 防风粥 021
- 辛荑粥 021
- 淡豆豉粥 021
- 神仙发散粥 021
- 菊花粥 022
- 生姜粥 022



- 双花粥 022
- 黄芪姜枣粥 022
- 石膏葛根粥 023
- 薄荷粥 023
- 石膏豉粥 023
- 竹叶粥 023

便秘 024

- 大麻仁粥 024
- 山楂苹果大米粥 025
- 山药莴笋粥 025
- 芹菜玉米粥 026
- 绿豆玉米粥 026
- 萝卜洋葱菠菜粥 027
- 香菇红豆粥 027
- 西兰花香菇粥 028
- 萝卜猪肚大米粥 028
- 松仁粥 029
- 甜瓜粥 029

五仁粥	029
蜂蜜粥	029
咳嗽	030
枇杷叶冰糖粥	030
红豆枇杷粥	031
枸杞牛肉粥	031
牛肉南瓜粥	032
鸭肉玉米粥	032
鸭腿萝卜粥	033
鲫鱼玉米粥	033
青鱼芹菜粥	034
花生粥	034
贝母粥	035
真君粥	035
松子粥	035
苏子粥	035
冠心病	036
菠菜玉米枸杞粥	036
油菜枸杞粥	037
枸杞木瓜粥	037
木耳枣杞粥	038
西红柿桂圆粥	038
西红柿海带粥	039
豆芽玉米粥	039
豆浆玉米粥	040
玉米山药粥	040
桂圆银耳粥	041
木瓜葡萄粥	041
木瓜大米粥	042
莴笋粥	042
玉米粉粥	043
黑豆红糖粥	043
豆腐浆粥	043
薏白粥	043
哮喘	044
核桃乌鸡粥	044
莲子葡萄萝卜粥	045
瘦肉豌豆粥	045
山药冬菇瘦肉粥	046
白果瘦肉粥	046



黑豆瘦肉粥	047
瘦肉西红柿粥	047
香菇白菜肉粥	048
白菜鸡肉粥	048
杏仁粥	049
半夏山药粥	049
蔗浆粥	049
石菖蒲猪肾粥	049
高血压病	050
燕麦核桃仁粥	050
槐花大米粥	051
干贝鸭粥	051
玉米核桃粥	052
陈皮黄芪粥	052
红枣杏仁粥	053
山药山楂黄豆粥	053
鳕鱼蘑菇粥	054
田螺芹菜咸蛋粥	054
香菇枸杞养生粥	055
淡菜芹菜鸡蛋粥	055
鸡肉芹菜芝麻粥	056
冬瓜竹笋粥	056
黑枣玉米粥	057
菠菜芹菜萝卜粥	057
黄瓜胡萝卜粥	058
丝瓜胡萝卜粥	058
双瓜萝卜粥	059
木耳大米粥	059
土豆葱花粥	060
杏梨粥	060
荷叶粥	061
松花淡菜粥	061
决明子粥	061
菊苗粥	061
桃仁粥	062
葛根粉粥	062
芹菜粥	062
莲肉粥	062
肝炎	063
刺五加粥	063

天冬米粥	064
板栗枸杞粥	064
覆盆子米粥	065
鹿茸大米粥	065
百合桂圆薏苡仁粥	066
红枣首乌芝麻粥	066
枸杞南瓜大米粥	067
红枣玉米萝卜粥	068
党参红枣黑米粥	068
泽泻枸杞粥	069
黄花菜瘦肉枸杞粥	070
猪腰枸杞大米粥	070
猪腰黑米花生粥	071
板栗花生猪腰粥	071
鸡蛋枸杞猪肝粥	072
白菜薏苡仁粥	072
黑豆玉米粥	073
胡萝卜薏苡仁粥	074
胡萝卜山药大米粥	074
黑米黑豆莲子粥	075
眉豆大米粥	076
腰果糯米甜粥	076
莲子糯米蜂蜜粥	077
羊肉虾米青菜粥	078
羊肉锁阳粥	079
羊骨杜仲粥	080
鹌鹑瘦肉粥	080
猪肝黄豆粥	081
虾米包菜粥	082
猪骨黄豆粥	082
猪肉香菇粥	083
美味蟹肉粥	084
山药黑芝麻粥	084
蟹肉香菜粥	085
黑米花生粥	086
茵陈粥	087
蒲公英粥	087
茯苓粥	087
栀子仁粥	087
悦肝粥	088



双耳粥	088
枸杞鸡肾粥	088
柴胡疏肝粥	088
糖尿病	089
党参百合冰糖粥	089
大米高良姜粥	090
肉桂米粥	090
枸杞麦冬花生粥	091
龙荔红枣糯米粥	091
莲子山药粥	092
南瓜山药粥	092
南瓜木耳粥	093
豆腐南瓜粥	094
南瓜菠菜粥	094
香菜胡萝卜粥	095
高粱胡萝卜粥	095
菠菜瘦肉粥	096
枸杞山药瘦肉粥	096
瘦肉虾米冬笋粥	097
萝卜干肉末粥	097
香葱冬瓜粥	098
生姜猪肚粥	099
冬瓜银杏姜粥	099
豆豉葱姜粥	100
山药鸡蛋南瓜粥	101
山药芝麻小米粥	101
生姜红枣粥	102
生姜辣椒粥	103
土豆芦荟粥	103
苹果萝卜牛奶粥	104
生滚黄鳝粥	104
牛肉菠菜粥	105
羊肉生姜粥	105
香葱虾米粥	106
香菇燕麦粥	106
菠菜粥	107
炒菜蕻子粥	107
天花粉粥	107
竹笋米粥	107
猪肚粥	108

南瓜猪肝粥	108
玉竹粥	108
糙米土豆粥	108
消化不良	109
白术猪肚粥	109
猪肝枸杞粥	110
莲子红枣猪肝粥	110
白菜鸭肉粥	111
鸭肉粥	111
陈皮白糖粥	112
黄芪荞麦豌豆粥	112
薏苡仁豌豆粥	113
豌豆高粱粥	113
桂圆糯米粥	114
红枣小米粥	114
水果粥	115
葡萄干果粥	115
香蕉粥	116
养生八宝粥	116
玉米碴子粥	117
小米粥	117
香菇鸡翅粥	118
田鸡粥	118
排骨玉米粥	119
玉米粉黄豆粥	119
胡萝卜玉米粥	120
肉末青菜粥	120
土豆煲羊肉粥	121
大蒜鱼片粥	121
大米竹叶汁粥	122
香菜杂粮粥	122
槟榔粥	123
曲米粥	123
山楂粥	123
陈茗粥	123
香砂枳术粥	124
香菇粥	124
大麦米粥	124
素菜粥	124
腹泻	125
山药薏苡仁白菜粥	125



薏苡仁绿豆粥	126
红枣薏苡仁粥	126
黄花瘦肉粥	127
家常鸡腿粥	127
鸡腿瘦肉粥	128
香菇鸡腿粥	128
柿饼粥	129
莲子粥	129
乌梅粥	129
车前叶粥	129
附子粥	130
椒面粥	130
金樱子粥	130
大枣粥	130
类风湿关节炎	131
红枣大米粥	131
三红玉米粥	132
百合南瓜大米粥	132
百合雪梨粥	133
雪梨双瓜粥	133
芦荟白梨粥	134
牛奶芦荟稀粥	134
豆腐木耳粥	135
桂圆大米粥	135
桂圆萝卜大米粥	136
萝卜绿豆天冬粥	136
山药萝卜莲子粥	137
绿豆海带粥	137
豌豆枸杞牛奶粥	138
水果麦片牛奶粥	138
牛奶苹果粥	139
苹果提子冰糖粥	139
川乌粥	140
牛膝叶粥	140
木瓜粥	140
双桂粥	140
胃痛	141
西蓝花香菇粥	141
香菇葱花粥	142
牛奶玉米粥	142

木耳山药粥	143
黄花芹菜粥	143
南瓜百合杂粮粥	144
春笋西葫芦粥	144
萝卜芦荟粥	145
芦荟菠菜萝卜粥	145
干姜粥	146
佛手柑粥	146
茴香粥	146
干姜附子粥	146
高脂血症	147
枸杞南瓜粥	147
红枣双米粥	148
红枣莲子大米粥	148
白萝卜山药粥	149
豆腐山药粥	149
燕麦南瓜豌豆粥	150
芝麻麦仁粥	150
虾仁干贝粥	151
菠菜山楂粥	151
萝卜包菜酸奶粥	152
洋葱大蒜粥	152
桂圆胡萝卜大米粥	153
肉末紫菜豌豆粥	153
猪肺青豆粥	154
鸡肉香菇干贝粥	154
鲳鱼豆腐粥	155
大米决明子粥	155
豆浆粥	156
泽泻粥	156
山楂木耳粥	156
菊粥	156
菊花决明子粥	157
白木耳粥	157
三七首乌粥	157
梅肉山楂青菜甜粥	157
玉米须荷叶粥	158
竹荪笋丝粥	158
双色大米粥	158
萝卜粥	158



失眠	159
红枣桂圆粥	159
莲子青菜粥	160
桂圆核桃青菜粥	160
红豆核桃粥	161
枸杞麦冬花生甜粥	161
核桃红枣木耳粥	162
樱桃麦片大米粥	162
皮蛋瘦肉粥	163
瘦肉生姜粥	163
鸡蛋玉米瘦肉粥	164
银杏瘦肉粥	164
柏子仁粥	165
猪心粥	165
黄鳝小米粥	165
夜交藤粥	165
桂枝甘草粥	166
鳊鱼菊花粥	166
生地枣仁粥	166
胡萝卜粥	166
腹痛	167
鲫鱼红豆粥	167
花椒粥	168
桂圆肉粥	168
草澄茄粥	168
蒲公英金银花粥	168
痢疾	169
山药黑豆粥	169
扁豆山药粥	170
绿豆苋菜枸杞粥	170
豆芽豆腐粥	171
黄瓜芦荟大米粥	171
杨桃西米粥	172
红薯小米粥	172
肾炎	173
鱼嘴粥	173
商陆粥	174
百合杏仁粥	174
鸭粥	174
银花薏苡仁粥	174

贫血 175

桂圆枸杞糯米粥.....	175
桂圆莲子糯米粥.....	176
山药枣荔粥.....	176
核桃生姜粥.....	177
红豆腰果燕麦粥.....	177
桃仁红米粥.....	178
猪肝粥.....	178
瘦肉猪肝粥.....	179
猪肉玉米粥.....	179
羊骨粥.....	180
鸡汁粥.....	180
动物肝粥.....	180
茅根赤小豆粥.....	180

痛经 181

红枣豌豆肉丝粥.....	181
红枣茄子粥.....	182
豌豆肉末粥.....	182
银耳桂圆蛋粥.....	183
萝卜红糖粥.....	183
陈皮白术粥.....	184
陈皮眉豆粥.....	184
桂浆粥.....	185
姜艾薏苡仁粥.....	185
吴茱萸粥.....	185
三仁祛斑粥.....	185
韭菜粥.....	186
桃仁粳米粥.....	186
养血止痛粥.....	186
阿胶粥.....	186

月经不调 187

益母红枣粥.....	187
鸡蛋麦仁葱香粥.....	188
牛奶鸡蛋小米粥.....	188
冬瓜鸡蛋粥.....	189
鸡蛋生菜粥.....	189
桃仁生地粥.....	190
糯米阿胶粥.....	190
月季花粥.....	190

坤草粥.....	190
----------	-----

带下病 191

莲子百合糯米粥.....	191
莲子桂圆糯米粥.....	192
糯米香蕉粥.....	192
木瓜莲子粥.....	193
桂圆枸杞红枣粥.....	193
桂圆莲藕糯米粥.....	194
山药荔枝糯米粥.....	194
山药赤豆糯米粥.....	195
山药枸杞甜粥.....	195
花生银耳粥.....	196
花生红枣大米粥.....	196
玉米芋头粥.....	197
银耳双豆玉米粥.....	197
鱿鱼猪骨核桃粥.....	198
金针菇猪肉粥.....	198

闭经 199

桂圆羊肉粥.....	199
羊肉南瓜薏苡仁粥.....	200
羊肉山药粥.....	200
红枣羊肉糯米粥.....	201
羊肉萝卜粥.....	201
羊肉包菜粥.....	202
红枣桂圆鸡肉粥.....	202
鸡肉枸杞萝卜粥.....	203
蛋黄鸡肝粥.....	203
鸡肝大米粥.....	204
鸡肝萝卜粥.....	204

崩漏 205

枸杞牛肉莲子粥.....	205
红枣百合核桃粥.....	206
兔肉红枣粥.....	206
羊肉枸杞姜粥.....	207
羊肉薏苡仁萝卜粥.....	207
羊肉麦仁粥.....	208
羊肉豌豆粥.....	208
羊肉双色萝卜粥.....	209
羊肉芹菜粥.....	209



羊骨糯米枸杞粥.....	210
鸡肉豆腐蛋粥.....	210
鸡肉金针菇木耳粥.....	211
香菇煲鸡翅粥.....	211
鸡翅火腿粥.....	212
鸡丝虾粥.....	212
瘦肉青菜黄桃粥.....	213
山药藕片南瓜粥.....	213
山药青豆竹笋粥.....	214
南瓜薏苡仁粥.....	214
流产.....	215
青菜枸杞牛奶粥.....	215
黑枣高粱粥.....	216
山药人参鸡粥.....	216
芋头红枣蜂蜜粥.....	217
百合板栗糯米粥.....	217
鸡蛋紫菜粥.....	218
花生猪排粥.....	218
白菜鲤鱼粥.....	219
红枣鲫鱼粥.....	219
鲤鱼冬瓜粥.....	220
西红柿猪骨粥.....	220
豌豆豆腐粥.....	221
豌豆樱桃粥.....	221
鱼肉鸡蛋粥.....	222
美味排骨砂锅粥.....	222
妊娠呕吐.....	223
蛋奶菇粥.....	223
蛋花南瓜粥.....	224
白菜鸡蛋大米粥.....	224
生姜黄瓜粥.....	225
皮蛋玉米萝卜粥.....	225
安胎鲤鱼粥.....	226
生芦根粥.....	226
菟丝子粥.....	226
白术鲫鱼粥.....	226
妊娠水肿.....	227
玉米须大米粥.....	227
莲子红米粥.....	228



黑枣红豆糯米粥.....	228
扁豆玉米红枣粥.....	229
鲈鱼瘦肉粥.....	229
鲈鱼西蓝花粥.....	230
鲤鱼米豆粥.....	230
鲜滑草鱼粥.....	231
豌豆鲤鱼粥.....	231
山药菇枣粥.....	232
萝卜姜糖粥.....	232
产后缺乳.....	233
红薯粥.....	233
雪梨红枣糯米粥.....	234
四豆陈皮粥.....	234
西葫芦韭菜粥.....	235
香菇猪蹄粥.....	235
小茴香粥.....	236
芫荽粥.....	236
落花生粥.....	236
黄花菜瘦肉粥.....	236
产后恶露不净.....	237
芥菜大米粥.....	237
洋葱豆腐粥.....	238
猪肉莴笋粥.....	238
子宫脱垂.....	239
红枣红米补血粥.....	239
飘香鳝鱼粥.....	240
鳝鱼红枣粥.....	240
不孕症.....	241
绿豆糯米粥.....	241
蛋黄山药粥.....	242
鸡蛋鱼粥.....	242
杏仁花生粥.....	243
红枣柠檬粥.....	243
鹿角胶粥.....	244
马齿苋粥.....	244
艾叶粥.....	244
荷叶冰糖粥.....	244
更年期综合征.....	245
甘麦大枣粥.....	245

洋葱青菜肉丝粥.....	246
韭菜猪骨粥.....	246
山楂猪骨大米粥.....	247
洋葱鸡腿粥.....	247
河虾鸭肉粥.....	248
苡蓉虾米粥.....	248
乳腺炎.....	249
豆腐杏仁花生粥.....	249
青菜罗汉果粥.....	250
三蔬海带粥.....	250
胡萝卜玉米罗汉粥.....	251
扁豆山药糯米粥.....	251
猪肚马蹄粥.....	252
猪腰香菇粥.....	252
小儿腹泻.....	253
茯苓大枣粥.....	253
粟米粥.....	254
参莲大枣粥.....	254
人参扁豆粥.....	254
糯米固肠粥.....	254
积滞疳积.....	255
银耳山楂大米粥.....	255
茶叶消食粥.....	256
鳊鱼糯米粥.....	256
山楂神曲粥.....	257
大麦粥.....	257
大米胡萝卜粥.....	257
焦三仙粥.....	257
芋头甜粥.....	258
鸭蛋瘦肉粥.....	258
梨汁粥.....	258
香菇泥鳅粥.....	258
小儿遗尿.....	259
桂圆腰豆粥.....	259
草薺银花粥.....	260
小儿缩泉粥.....	260
水陆二味粥.....	260
白果羊肾粥.....	260
小儿厌食症.....	261
橘皮粥.....	261



香菜大米粥.....	262
毛豆糙米粥.....	262
鲜藕雪梨粥.....	263
菠萝麦仁粥.....	263
砂仁粥.....	264
绿豆粥.....	264
参苓粥.....	264
莴笋花生粥.....	264
小儿流涎.....	265
韭菜枸杞粥.....	265
多味水果粥.....	266
橙香粥.....	266
流行性腮腺炎.....	267
猪肉紫菜粥.....	267
玉米须玉米粥.....	268
香蕉芦荟粥.....	268
小儿麻疹.....	269
五色大米粥.....	269
香菜粥.....	270
芦笋粥.....	270
银菊葛根粥.....	270
莲叶绿豆粥.....	270
水痘.....	271
香蕉菠萝薏苡仁粥.....	271
桃仁花生蛋粥.....	272
香甜苹果粥.....	272
阳痿.....	273
细辛枸杞粥.....	273
猪脑粥.....	274
龙凤海鲜粥.....	274
神仙粥.....	275
肉苡蓉粥.....	275
巴戟粥.....	275
菟丝子梗米粥.....	275
鹿角胶枸杞粥.....	276
淡菜韭菜粥.....	276
雀儿药粥.....	276
羊肉锁阳大米粥.....	276
遗精.....	277
牛筋三蔬粥.....	277

猪肚槟榔粥	278
猪腰枸杞粥	278
鸭肉菇杞粥	279
枸杞鸽粥	279
山茱萸粥	280
韭子粥	280
山药芡实粥	280
绿豆樱桃粥	280
早泄	281
苡蓉羊肉粥	281
芡实茯苓粥	282
羊骨梗米粥	282
虾米粥	282
龙骨粥	282
慢性前列腺炎	283
毛豆香菇山药粥	283
白花蛇舌草粥	284
西瓜解暑粥	284
通草粥	284
淡竹叶粥	284
肥胖	285
菜菔子大米粥	285
绿豆莲子百合粥	286
玉米须荷叶葱花粥	286
燕麦枸杞粥	287
绿茶乌梅粥	287
麻仁葡萄粥	288
枸杞茉莉花粥	288
银耳山楂粥	289
冬瓜银杏高汤粥	289
五色冰糖粥	290
南瓜粥	290
白菜玉米粥	291
香蕉玉米粥	291
哈密瓜玉米粥	292
玉米红豆薏苡仁粥	292
萝卜橄榄粥	293
胡萝卜菠菜粥	293
芹菜红枣粥	294
香菇鸡肉包菜粥	294



白菜紫菜猪肉粥	295
薏苡仁瘦肉冬瓜粥	295
玉米鸡蛋猪肉粥	296
鸡丁玉米粥	296
茯苓梗米粥	297
冬瓜子乌龙粥	297
红豆燕麦粥	297
田七蒜粥	297
冬瓜粥	298
樱桃冬瓜粥	298
包菜芦荟粥	298
海带淮山粥	298
荷叶白萝卜粥	299
花生仁淮山粥	299
淮山胡萝卜粥	299
白菜丝猪小肠粥	299
鹌鹑红豆粥	300
玉米鲫鱼粥	300
土豆鹌鹑蛋粥	300
鲤鱼白菜粥	300
美发乌发	301
木瓜芝麻粥	301
芝麻花生杏仁粥	302
芝麻牛奶粥	302
南瓜银耳粥	303
芋头芝麻粥	303
猪骨芝麻粥	304
山楂玉米粥	304
延年益寿	305
淡菜粥	305
复方鱼腥草粥	306
豆芽玉米粒粥	306
银耳枸杞粥	307
人参枸杞粥	307
生菜肉丸粥	308
梅肉山楂青菜粥	308
生滚花蟹粥	309
螃蟹豆腐粥	309
香菇双蛋粥	310
香菇鸡翅大米粥	310

桂圆藕片粥	311
天门冬粥	311
六味地黄粥	311
何首乌粥	311
莜术粥	312
罗汉果糙米粥	312
海参芦荟粥	312
珠玉二宝粥	312
补虚正气粥	313
芒果山楂粥	313
西米猕猴桃粥	313
火龙果粥	313
玉米红豆粥	314
鹅肉茄子粥	314
山药小米粥	314
灵芝老鸭粥	314
明目增视	315
猪肝南瓜粥	315
猪肝青豆粥	316
猪肝菠菜粥	316
枸杞羊肉粥	317
荠菜粥	317
杞实粥	317
夜来香花粥	317
石斛清热甜粥	318
鲜淮山猪肝粥	318
银杞鸡肝粥	318
菊花决明粥	318
气虚	319
提气养生粥	319
鹌鹑猪肉玉米粥	320
鹌鹑花生三豆粥	320
松子雪花粥	321
人参茯苓粥	321
人参粥	321
银鱼粥	321
黄芪粥	322
浮小麦粥	322
栗子粥	322



五味补虚正气粥	322
血虚	323
红米粥	323
双莲粥	324
红枣乌鸡腿粥	324
三豆山药粥	325
草鱼猪肝干贝粥	325
鱼胶糯米粥	326
韭菜西葫芦粥	326
龙眼肉粥	326
黑豆糯米粥	326
党参小米粥	327
鱼干花芋粥	327
虾米菠菜粥	327
百合粥	327
仙人粥	328
羊肝粥	328
兔肝粥	328
乳粥	328
气血双虚	329
红枣当归乌鸡粥	329
参枣粥	330
海参粥	330
脊肉粥	330
黑米党参粥	330
阴虚	331
地黄粥	331
猪肾粥	332
猪骨头粥	332
桑葚粥	332
石斛粥	332
阳虚	333
羊肉鹌蛋粥	333
狗肉枸杞粥	334
狗肉花生粥	334
鹿角粥	335
胡桃粥	335
羊脊骨粥	335
山药羊肉粥	335

上篇

中华药粥：

老祖宗留下的灵丹妙药



● 药粥疗法，在我国有着悠久的历史，早在数千年前的《周书》中就有“黄帝煮谷为粥”的记载。药粥疗法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、增强人民体质做出了重大贡献。近年来，随着我国中医中药事业的迅速发展，人们的保健意识不断增强，药粥疗法也越来越受到人们的重视和欢迎。



药粥的基础知识

1. 药粥的起源

所谓药粥，即以药入粥中，食用治疗病症。《史记·扁鹊仓公列传》中有对药粥最早的记载：“臣意即以火齐粥且饮，六日气下；即令更服丸药，出入六日，病已。”我国最早记载的食用药粥方，是来自于长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方技书中。书中记载有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。

2. 药粥的发展演变

我国对药粥疗法记载的书籍可以追溯到春秋战国时期。汉代医圣张仲景善用米与药同煮作为药方，开创了使用药粥之先河，在其著作《伤寒杂病论》中有记载。唐代药王孙思邈收集了众多民间药粥方，编著在其《千金方》和《千金翼方》两部书中。到了宋代药粥有了更大的发展。如官方编撰的《太平圣惠方》中收集了药粥方共129个。《圣济总录》是宋代医学巨著之一，收集药粥方113个，并且还对药粥的类别进行了详细的介绍。宋朝陈直的《养老奉亲书》一书，开创了老年医学的先河。元朝宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》一书，记载了众多保健防治药粥方。“脾胃论”创始人李东垣在他的《食物本草》卷五中，专门介绍了28个最常用的药粥方。明代大药学家李时珍的《本草纲目》一书，记载药粥方62个。周王朱橚等编撰的《普济方》是明初以前记载药粥最多的一本书。明初开国元勋刘伯温的《多能鄙事》，万历进士王象晋《二如亭群芳谱》均记载了不同种类的药粥方。药粥治病在明朝已得到了普遍发展。清代，药粥疗法又得到了进一步发展。费伯雄在其《食鉴本草》书中按风、寒、暑、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项将其进行分类。直至近代，药粥疗法虽未能广泛应用于临床，但随着药膳制作的不断提高和发展，人们对药粥的益处也有了更加广泛深入的了解。药粥作为目前最佳的治疗保健的方法，正在为人类的健康发挥着巨大的作用。

3. 与普通粥的区别

普通粥只是将单一的食材，例如小米、大米等粮食煮成黏稠的食物，以用来充饥。而药粥则是选用药材，与粮食同煮为食物。不仅可用于充饥，还可治疗病症，具有调理和保健的功效。