

家庭药粥



JIATING YAOZHOU

金盾出版社

家庭药粥

侯天印 何 涛 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书精选了适合家庭制作,安全有效的药粥方 700 余个,包括滋补强身美容、防病治病两大类。并对每一粥方的组成、用量、煮制方法、功效及注意事项等作了详细介绍。内容充实、通俗易懂。可作为家庭自疗保健的参考读物。

1994/11/05

图书在版编目(CIP)数据

家庭药粥/侯天印,何 涛编著. —北京:金盾出版社,
1994. 11

ISBN 7-80022-935-1

I. 家… I. ①侯…②何… I. 食谱,粥-食物疗法
N. R247. 1

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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京翠通印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11 字数:234 千字

2000 年 4 月第 1 版第 7 次印刷

印数:126001—137000 册 定价:9.00 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

对于食粥,我国南宋著名诗人陆游写出了脍炙人口的诗句:“世人个个学长年,不知长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”。他将食粥推崇为强身长寿的好方法。

其实药粥疗法在我国已流传两千余年,是我国劳动人民和医务工作者长期积累起来的宝贵的食疗经验。在防病治病、强身健体方面,起到了重要的作用。近年来,随着物质和文化生活的不断提高,科学地将药物与食物相结合而形成的药粥疗法,越来越受到人们的重视,堂堂正正地走进了千家万户。

本书汇集了古今医家及民间药粥验方 700 余首,以内、妇、儿、五官、肿瘤等科 73 个病症为纲,以药粥方为目,对每个粥方的来源、原料、制作、功效及注意事项,均作了详细的介绍,使读者看了以后能懂、会用,以期达到药食结合,同治并补,治病强身的目的。

限于水平,难免有误漏之处,敬请广大读者给予批评指正。

侯天印

目 录

概 述

一、什么是药粥·····	(1)
二、药粥的形成与发展·····	(1)
(一)药粥的起源 ·····	(2)
(二)药粥的形成 ·····	(2)
(三)药粥的发展 ·····	(4)
三、药粥的作用·····	(5)
(一)药粥适应于慢性病及病后调理 ·····	(6)
(二)药粥对急性病有辅助治疗作用 ·····	(6)
(三)药粥有预防疾病的作用 ·····	(7)
(四)药粥有强身延年的作用 ·····	(7)
(五)药粥有养颜美容的作用 ·····	(8)
四、药粥的特点·····	(8)
(一)药粥以中医药理论为基础 ·····	(8)
(二)药粥是药食结合,相辅相成·····	(9)
(三)药粥注重后天脾胃,治养一体·····	(9)
(四)药粥剂型简便,安全有效·····	(10)
五、药粥的选用·····	(10)
(一)辨证辨病,合理选粥·····	(11)
(二)因人、因地、因时选粥 ·····	(11)

(三)调味适口,交替选粥·····	(12)
(四)病症复杂,合并选粥·····	(12)
六、药粥的煮制方法及调味品的选择·····	(13)
(一)药粥的煮制方法·····	(13)
(二)调味品的选择·····	(14)
七、药粥的注意事项·····	(15)
(一)煮制药粥的注意事项·····	(15)
(二)选择容器的注意事项·····	(15)
(三)选择药物的注意事项·····	(16)
(四)选择食物的注意事项·····	(16)
(五)病人忌口的注意事项·····	(17)

药粥方选

一、补益类药粥方·····	(17)
(一)补气药粥方·····	(17)
人参粥(18) 参苓粥(18) 补虚正气粥(19) 白术猪肚粥(19) 薯蓣拨粥(20) 珠玉二宝粥(20) 落花生粥(21) 黄芪粥(21) 人参大枣粥(21) 参芪白莲粥(22) 人参升麻粥(22)	
(二)补血药粥方·····	(23)
龙眼肉粥(23) 黑糯米粥(23) 红枣羊骨糯米粥(24) 仙人粥(24) 糯米阿胶粥(25) 海参粥(25) 何首乌粥(25) 大枣粥(26) 鸡汁粥(26) 乳粥(27) 紫河车粥(27)	
(三)补阴药粥方·····	(28)
白木耳粥(28) 燕窝粥(28) 百合粥(29) 麦冬粥(29) 百合沙参粥(30) 天冬粥(30) 玉竹粥(31) 甘蔗粥	

(31) 乌鸡膏粥(31) 酥蜜粥(32) 石斛粥(32) 冬虫草粥(33) 大米白鸭粥(33)

(四)补阳药粥方 (33)

桂心粥(34) 附子粥(34) 羊骨粥(35) 雄鸡粥(35)
鹿角胶粥(36) 苁蓉羊肉粥(36) 雀儿药粥(37) 胡桃粥(37)
鹿肾粥(37) 锁阳壮阳粥(38) 双凤壮阳粥(38)
神仙粥(39) 菟丝子粥(39) 韭菜粥(40)

(五)补脾胃药粥方 (40)

白扁豆粥(40) 栗子粥(41) 佛手柑粥(41) 白茯苓粥(42)
糯米莲子粥(42) 山药薏米粥(42) 饴糖大米粥(43)
秫米粥(43) 菱粉粥(44) 三米桂圆粥(44) 扁豆山药粥(44)
香菇粥(45) 猪脾粥(45) 薯蓣鸡子黄粥(45)

(六)补肝肾药粥方 (46)

地黄首乌粥(46) 鲤鱼脑髓粥(47) 首乌红枣粥(47)
桑仁粥(47) 枸杞粥(48) 枸杞麦冬粥(48) 枸杞羊肾粥(49)
鸡肝粥(49) 枸杞豉汁粥(50) 山萸肉浮小麦粥(50)
脊肉粥(50)

(七)美容保健药粥方 (51)

黑芝麻粥(51) 八仙粥(51) 乌发粥(52) 羊脊骨粥(52)
黄精瘦肉粥(53) 脂桃粥(53) 黄精粥(54) 莲子粥(54)
杏仁粥(54) 松子粥(55) 山药大枣粥(55) 山药粥(56)
牛乳粥(56) 黑豆糯米粥(56) 天冬黑豆粥(57)

二、防病治病类药粥方 (57)

(一)内科病症药粥方 (57)

1. 感冒 (57)

- 荆芥粥(58) 防风粥(58) 葱白粥(58) 生姜炒米粥(59) 发汗豉粥(59) 薄荷粥(60) 蔓青子粥(60) 石膏豉粥(60) 神仙粥(61)
2. 暑热病 (61)
- 绿豆粥(62) 荷叶粥(62) 竹沥粥(62) 藿佩粥(63) 扁豆花粥(63) 清热祛湿粥(63) 薏苡仁绿豆粥(64) 石膏薏苡仁粥(64) 绿豆竹叶粥(65) 导赤清心粥(65) 冬瓜薏苡仁绿豆粥(66) 加味绿豆粥(66) 荷叶绿豆粥(66) 石膏绿豆粥(67) 石膏粥(67) 加减竹叶粥(68) 青蒿绿豆粥(68)
3. 温热病 (68)
- 银翘解毒粥(69) 桑菊杏仁粥(69) 葛根粉粥(70) 栀子淡豆豉粥(70) 白虎粥(70) 竹叶粥(71) 石膏竹叶粥(71) 清宫粥(72) 清营粥(72) 化斑粥(72) 生地黄粥(73) 益母草汁粥(73) 生地茅根粥(74) 加味芦根粥(74) 鲜芦根薏苡仁粥(75) 石膏滑石粥(75) 鲜石斛粥(75) 增液粥(76)
4. 咳嗽 (76)
- 葱白糯米粥(76) 三拗粥(77) 杏仁粥(77) 四仁橘皮粥(78) 蔗浆粥(78) 竹叶花粉粥(78) 沙参玉竹粥(79) 百合粉粥(79) 百合杏仁粥(80) 沙参粥(80) 加味枇杷叶粥(80) 川贝粥(81) 苏子粥(81) 莱菔子粥(82) 桃仁粳米粥(82) 二陈汤粥(82) 山药杏仁粥(83) 四仁粥(83) 核桃仁粥(84) 附子干姜粥(84) 加味干姜粥(85)
5. 哮喘 (85)
- 紫苏粳米粥(85) 生姜大枣糯米粥(86) 真君粥(86)

- 苏子降气粥(86) 葶苈子粥(87) 加味参苓粥(87) 加味补虚正气粥(88) 白鸭冬虫草粥(88) 参蚬粥(89) 蛤蚧粥(89)
6. 肺结核 (90)
- 天冬黄精粥(90) 地黄枣仁粥(90) 莲子百合粥(91) 白及川贝粥(91) 白及粥(91) 大蒜粥(92) 黑豆松子粥(92) 杞枣木耳粥(93) 天冬雪梨粥(93) 沙参麦冬粥(94) 糯米阿胶粥(94) 新加珠玉二宝粥(94) 山药雪梨粥(95) 紫河车瘦肉粥(95) 黄精冬虫草粥(96) 杞子金钱龟粥(96)
7. 肺病 (96)
- 鱼腥草粥(97) 加味白茅根粥(97) 蜂房贝母粥(98) 桔梗芦根粥(98) 薏苡仁桃仁粥(98) 苇茎薏苡仁粥(99) 玉竹木耳粥(99) 冬瓜仁桃仁粥(100)
8. 高血压病 (100)
- 菊花粥(100) 菊苗粥(101) 葛根粥(101) 决明子粥(101) 桑叶荷叶粥(102) 茺蔚子粥(102) 芹菜粥(103) 天麻钩藤粥(103) 松花淡菜粥(103) 发菜蚝豉粥(104) 胡萝卜粥(104) 菠菜粥(105) 杏陈薏苡仁粥(105) 半夏白术天麻粥(105)
9. 高血脂症 (106)
- 山楂粥(106) 泽泻粥(106) 菊花决明子粥(107) 三七首乌粥(107) 田三七粥(108) 茵陈荷叶粥(108) 山楂黄精粥(108) 花生壳粥(109)
10. 冠心病 (109)
- 丹参梗米粥(110) 瓜蒌薤白半夏粥(110) 丹参山楂粥(110) 川芎红花粥(111) 玉米粉粥(111) 桃仁粥

- (112) 薤白粥(112) 拔粥(112) 豆腐浆粥(113) 灵芝丹参粥(113) 生脉粥(114) 人参三七粥(114)
11. 心悸失眠 (114)
- 柏子仁粥(115) 酸枣仁粥(115) 双仁粥(115) 夜交藤粥(116) 小米枣仁粥(116) 小麦红枣粥(117) 远志莲粉粥(117) 磁石粥(117) 养心粥(118) 大枣桑仁粥(118) 茯苓龙眼肉粥(119) 黄芪人参粥(119) 八宝粥(119) 秫米粥(120)
12. 肝炎 (120)
- 茵陈粥(120) 加味茵陈粥(121) 梔子粥(121) 蒲公英粥(121) 紫茄子大米粥(122) 茯苓赤小豆薏米粥(122) 悦肝粥(123) 鸡骨草粥(123) 香菇粥(123) 猪肝粥(124) 加味黄芪粥(124) 枸杞鸡肾粥(124) 双耳粥(125) 柴胡疏肝粥(125)
13. 肝硬变腹水 (126)
- 大戟鸡蛋粥(126) 牵牛子粥(126) 商陆粥(127) 青蟹糯米粥(127) 狗肉米粥(127) 冬葫瓜粥(128) 内金香附粥(128) 防己二术粥(128)
14. 胃痛 (129)
- 枳壳白及粥(129) 土豆粥(129) 包心菜粥(130) 洋白菜粥(130) 佛手柑粥(130) 饴糖大米粥(131) 豆蔻粥(131) 砂仁粥(131) 椒面粥(132) 荜拨粥(132) 胡椒粥(133) 干姜粥(133) 高良姜粥(133) 桂浆粥(134) 干姜花椒粥(134) 加味附子粥(135)
15. 腹痛 (135)
- 加味石膏粥(135) 甘松粥(136) 梅花粥(136) 加味豆蔻粥(136) 茴香粥(137) 桃仁丹参粥(137) 加味桃仁

- 粥(138) 狗肉豆豉粥(138) 高良姜陈皮粥(138) 附子干姜粥(139)
16. 呃逆呕吐 (139)
- 刀豆子粥(139) 芦根竹茹粥(140) 丁香柿蒂粥(140)
- 藿香梗米粥(140) 苏子梗米粥(141) 橘皮竹茹粥(141)
- 砂仁梗米粥(141) 加味莱菔子粥(142) 加味梅花粥(142)
- 半夏山药粥(143) 生姜粥(143) 姜汁砂仁粥(143)
- 加味橘皮粥(144) 加味桂浆粥(144) 吴茱萸粥(145)
17. 消化不良 (145)
- 陈茗粥(145) 槟榔粥(146) 曲末粥(146) 保和粥(146)
- 内金双芽牛肚粥(147) 羊肉秫米粥(147) 白术猪肚粥(147)
- 粟米山药粥(148) 猪脾粥(148) 香菇粥(148)
- 香砂枳术粥(149)
18. 急性肠炎 (149)
- 藿香正气粥(149) 加味防风粥(150) 玫瑰花粥(150)
- 银花莲子粥(151) 五苓粥(151) 加味车前子粥(151)
- 大蒜薤白粥(152) 榛子粥(152)
19. 慢性腹泻 (152)
- 薏苡仁粥(152) 蚕豆赤豆粥(153) 芡实山药粥(153)
- 莲子芡实粥(153) 贵阳大枣糯米粥(154) 扁豆山药粥(154)
- 山药鸡子黄粥(155) 山药羊肉粥(155) 莲薏粥(155)
- 焦米粥(156) 加味参苓粥(156) 黄芪桂草粥(156)
- 人参梗米粥(157) 白石脂粥(157) 干荔枝粥(157)
20. 便秘 (158)
- 葛粉决明粥(158) 牵牛子粥(158) 桃花梗米粥(159)

- 杏苏粥(159) 郁李仁粥(159) 加味松子粥(160) 郁李
柏仁粥(160) 麻仁桑仁粥(161) 五仁粳米粥(161) 酥
蜜粥(161) 红薯粥(162) 紫苏麻仁粥(162) 芋头粥
(162) 人乳粥(163) 杏仁胡桃粥(163) 加味仙人粥
(163) 肉苁蓉粥(164)
21. 痢疾 (164)
- 荳蔻菜粥(165) 大蒜马齿苋粥(165) 陈茗粥(165) 白
头翁粥(166) 姜茶乌梅粥(166) 鸡冠花粥(166) 加味
槟榔粥(167) 莲子生姜粥(167) 三宝粥(167) 乌梅粥
(168) 柿饼粥(168) 薤白木耳粥(168) 韭菜止痢粥
(169) 煨姜附子粥(169)
22. 糖尿病 (169)
- 竹笋米粥(170) 地骨皮粥(170) 天花粉粥(170) 地黄
花粥(171) 生地黄粥(171) 沙参玉竹粥(171) 枸杞叶
粥(172) 蚕蛹粥(172) 猪胰乌鸡膏粥(173) 山药莼肉
粥(173) 生地益母草粥(173) 桂黄浆粥(174) 胡萝卜
粥(174) 冬瓜粥(175) 菠菜根粥(175) 山药南瓜粥
(175) 莱菔粥(176)
23. 肾炎 (176)
- 茅根粥(176) 茅根公英粥(176) 玉米须车前叶粥(177)
冬瓜赤豆粥(177) 冬瓜蚕豆壳粥(178) 葫芦粥(178)
白果芡实粥(178) 白菜苡米粥(179) 荠菜粥(179) 茯
苓山药粥(179) 加味黄芪粥(180)
24. 水肿 (180)
- 眉豆薏苡仁粥(180) 茯苓赤小豆粥(181) 茅根豆粥
(181) 玉米豆枣粥(181) 灯心花鲫鱼粥(182) 商陆粥
(182) 芡实老鸭粥(182) 鲤鱼赤小豆粥(183) 狗肉小

- 麦仁粥(183) 鲤鱼汁粥(183) 鸡汁粥(184) 黑豆鸡蛋粥(184)
25. 腰腿痛 (184)
- 木瓜粥(185) 干姜茯苓粥(185) 骨碎补粥(185) 丹参杜仲粥(186) 狗骨药粥(186) 寄生黄肉粥(186) 栗豆粥(187) 乌鸡胡桃粥(187) 羊骨大枣粥(188) 羊肉苡蓉粥(188) 虾米羊肉粥(189) 加味羊骨粥(189)
26. 阳痿 (189)
- 熟地山药粥(190) 羊肉粥(190) 五子衍宗粥(190) 雀卵冬虫草粥(191) 鄂温肉粥(191) 海参粥(191) 海参羊肉粥(192) 牛肾粥(192) 麻雀粥(193) 加味雀儿粥(193) 双凤壮阳粥(193) 肉苡蓉粥(194) 锁阳壮阳粥(194) 韭菜虾粥(195) 狗肉粥(195) 仙茅金鸡粥(196) 鹿茸粥(196) 鹿鞭粥(197)
27. 遗精早泄 (197)
- 薏苡仁萆薢粥(197) 莲实雪耳粥(198) 狗脊金樱子粥(198) 腐皮白果粥(199) 芡实茯苓粥(199) 芡实粉粥(199) 龙骨粥(200) 核桃枸杞粥(200) 韭菜籽粥(200) 团鱼二子粥(201) 羊外肾粥(201) 益智仁粥(201) 加味山药粥(202)
28. 贫血 (202)
- 猪红粥(202) 大枣阿胶粥(203) 桂圆黑芝麻粥(203) 动物肝粥(203) 羊胫骨大枣糯米粥(204) 鸡肝粥(204) 牛蹄筋粥(204) 当归猪胫骨粥(205) 猪肝菠菜粥(205) 莲子龙眼粥(205) 黄芪鸡汁粥(206) 芪枣羊骨粥(206)
29. 自汗盗汗 (207)
- 浮小麦酸枣仁粥(207) 黑豆小麦粥(207) 黄芪牛肉粥

- (207) 玉屏风粥(208) 牡蛎散粥(208) 二地莼肉粥
(209) 五味补虚正气粥(209) 燕窝虫草粥(210) 龙骨
粥(210)
30. 风湿性关节炎 (210)
葱豉粥(211) 双桂粥(211) 川乌粥(211) 防风粥(212)
柳枝木瓜粥(212) 加味薏苡仁粥(213) 海蛇肉汁粥
(213)
31. 尿路感染 (213)
导赤粥(213) 玉米粥(214) 葵菜粥(214) 银花蒲公英
粥(215) 六一散粥(215) 车前茅根粥(215) 蒲公英车
前叶粥(216) 滑石粥(216) 土茯苓粥(217)
32. 尿路结石 (217)
金沙牛粥(217) 金钱草粥(217) 三金排石粥(218) 赤
小豆内金粥(218) 茅根灵仙粥(219)
33. 尿血 (219)
琥珀粥(219) 茅根竹蔗粥(220) 木耳黄花粥(220) 杨
梅瘦肉粥(220) 加味滑石粥(221) 生地黄粥(221) 四
鲜粥(221) 小蓟饮子粥(222)
34. 肥胖症 (222)
茵陈荷叶粥(222) 加味赤小豆粥(223) 防己黄芪粥
(223) 决明山楂粥(224) 柴胡白茯苓粥(224) 牵牛子
粥(224)
- (二) 妇科病症药粥方 (225)
35. 痛经 (225)
当归粥(225) 鲜益母草粥(225) 姜艾薏苡仁粥(226)
艾叶粥(226) 吴茱萸粥(227) 玉簪花粥(227) 山楂去
痛粥(227) 茴香麻雀粥(228) 酒洗苡蓉粥(228)

36. 月经不调 (229)
 两地槐花粥(229) 益母草汁粥(229) 红花当归粥(230)
 牡丹花粥(230) 补中升阳粥(230) 当归补血粥(231)
 参芪白莲粥(231) 艾姜粥(231) 黑米阿胶粥(232) 牛
 肾粥(232)
37. 闭经 (233)
 桃仁红花粥(233) 兰花粥(233) 糯米内金粥(234) 凌
 霄花阿胶粥(234) 红花糯米粥(234)
38. 带下病 (235)
 草薢银花粥(235) 加味蒲公英粥(235) 茯苓车前子粥
 (236) 白果莲肉粥(236) 腐竹白果粥(236) 完带粥
 (237) 易黄粥(237) 石榴皮粥(237) 金樱子米粥
 (238) 山药乌鸡膏粥(238) 白果莲肉粥(238) 鳖甲鹿
 角胶粥(239)
39. 崩漏 (239)
 苎麻粥(239) 红米生地粥(240) 三七粉粥(240) 阿胶
 粥(241) 乌雄鸡粥(241) 山药山萸粥(241)
40. 妊娠呕吐 (242)
 生芦根粥(242) 麦地粥(242) 白术鲫鱼粥(243) 鲜竹
 茹粥(243) 糯米稀粥(243) 砂仁粥(244)
41. 先兆流产、习惯性流产 (244)
 白术南瓜粥(244) 苎麻鲤鱼粥(245) 南瓜粥(245) 黄
 芪南瓜粥(245) 黄芪川芎粥(246) 竹茹阿胶粥(246)
 小黄米母鸡粥(246) 糯米淮山粥(247) 莲子芋肉粥
 (247) 党参杜仲粥(247) 黑豆菟丝子糯米粥(248)
42. 妊娠水肿 (248)
 黑豆赤豆粥(248) 冬瓜鲤鱼头粥(248) 五皮粥(249)

- 黄芪野鸭肉粥(249) 鹿头肉粥(250) 白术茯苓粥(250)
43. 难产 (250)
- 海马小米粥(251) 燕麦小米粥(251) 催生益母粥(251)
44. 产后缺乳 (251)
- 茴香粥(252) 红苕粥(252) 鲤鱼汁粥(252) 黄花菜瘦肉粥(253) 鲢鱼小米粥(253) 莴苣子粥(254) 猪蹄粥(254) 山甲路路通粥(254) 碗豆粥(255)
45. 产后恶露不净 (255)
- 坤草粥(255) 生化汤粥(255) 参芪胶艾粥(256)
46. 子宫脱垂 (256)
- 加味金樱子粥(256) 首乌小米粥(257) 黄鳝小米粥(257) 党参小米粥(257) 补中益气粥(258)
47. 不孕症 (258)
- 紫河车鹿角胶粥(258) 巴戟羊肉粥(259) 开郁种玉粥(259) 启宫粥(260)
48. 脏躁 (260)
- 百合地黄粥(260) 甘麦大枣粥(260) 疏肝粥(261) 枣麦粥(261)
49. 急性乳腺炎 (262)
- 蒲公英粥(262) 蟾蜍水蛇粥(262) 梅花粥(263) 栀子仁粥(263)
50. 更年期综合征 (263)
- 糯米灵芝粥(264) 合欢花粥(264) 益智仁粥(264) 更年康粥(265) 枣仁枣皮粥(265) 加味柴胡疏肝粥(265) 小麦山药粥(266)
- (三) 儿科病症药粥方 (266)
51. 麻疹 (266)

- 芦笋粥(266) 大米冬笋粥(267) 银菊葛根粥(267) 胡
萍粥(267) 银花粥(268) 鸽蛋大米粥(268) 肉末米粥
(268)
52. 百日咳 (269)
川贝杏仁粥(269) 百部粥(269) 枇杷叶粥(269) 贝母
粥(270) 黄芪阿胶粥(270) 人参百合粥(270) 二冬阿
胶粥(271) 全蝎大蒜粥(271)
53. 流行性腮腺炎 (271)
牛蒡粥(272) 绿豆菜心粥(272) 银翘粥(272) 龙衣粥
(273) 板兰根粥(273) 大青叶汁粥(273)
54. 水痘 (274)
银花薏苡仁粥(274) 野菊花粥(274) 三豆粥(275) 竹
笋薏苡仁粥(275) 蒲金解毒粥(275)
55. 积滞与疳积 (276)
焦三仙粥(276) 莱菔子粥(276) 牡丹粥(276) 大麦粥
(277) 小米淮山粥(277) 胡萝卜玉米楂粥(277) 大米
胡萝卜粥(278) 田鸡粥(278) 鹌鹑煲粥(278) 牛百叶
粥(279) 梨粥(279)
56. 小儿腹泻 (279)
糯米车前叶粥(280) 山药固肠粥(280) 人参扁豆粥
(280) 大枣木香粥(281) 山药莲肉粥(281)
57. 小儿遗尿 (281)
韭菜根粥(282) 菟丝螵蛸止遗粥(282) 猪水胞白果粥
(282) 狗棍鱼煲粥(283) 白果羊肾粥(283) 小儿缩泉
粥(284) 巴戟苳蓉鸡肠粥(284) 鱼鳔黄芪羊肉粥(284)
水陆二味粥(285) 高粱粥(285)
58. 小儿虚汗 (285)