

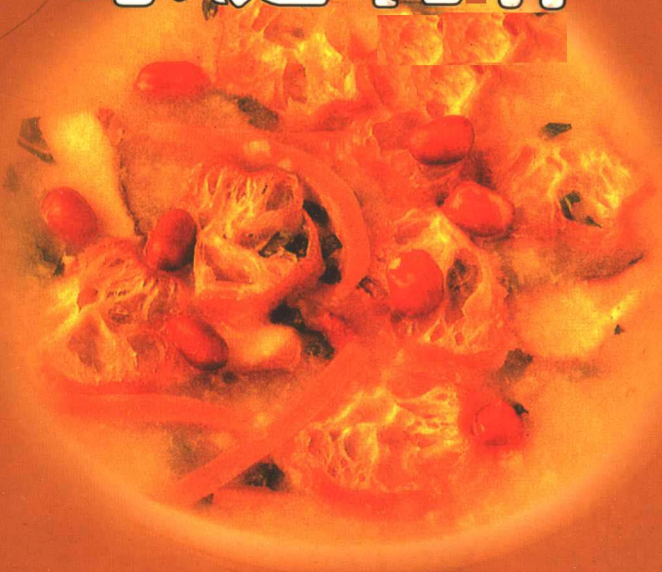
祛病保健 药粥

家庭必备的健康手册

QUBINGBAOJIAN
YAOZHOU

刘硕 编著

家庭制作



华艺出版社

QU BING BAO JIAN
YAO ZHOU

药粥

祛病保健

家庭制作

家庭必备的健康手册

刘硕编著



华艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛病保健药粥家庭制作/刘硕编著. —北京:华艺出版社, 2004. 3

ISBN 7-80142-549-9

I. 祛… II. 刘… III. 糰—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016419 号

祛病保健药粥家庭制作

刘硕编著

华艺出版社出版发行

(100083 北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层)

新华书店经销

北京市平谷县早立印刷厂 印刷

*

850×1168 毫米 1/32 开 11.375 印张 275 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80142-549-9/Z·293

定价:20.00 元

前 言

以粥为饌、以粥治病,古来有之。上古时期人们就有“以粥养病”,“以粥强身”,“以粥生津”的说法,近代又有粥为“百补之首”的说法。随着 21 世纪的到来,药粥治病已成为一种时尚潮流,风靡大江南北,已成为许多家庭养生保健的重要手段。

为了适应广大读者对保健药粥知识的迫切需要,我们编写了此书。本书参考收集古今中医药学中的有关药粥验方编撰而成。分为上下两篇。上篇“药粥补法”,按照春、夏、秋、冬四季的变化,介绍多种适应各个季节的实用药粥,每种按原料、制法、功效、主治、说明、注意等项分述,以帮助读者选择适合自己的补养药粥。下篇“药粥疗法”,针对各种疾病提供对应的药粥的处方,分别从原料、制法、功效、主治四个方面进行阐述,条分缕析,井然有序,并根据药食同源原理,通俗而具体地介绍药粥的医疗作用、药用性能,为普通百姓提供了防病治病的良方和养生保健的药粥制作方法,可谓集医疗、食用和保健于一书。这些药粥所用原料随手可得,操作简便易学,科学实用性强,所选用的粥方都是历代医家证明行之有效的,其营养作用及无毒性更经过现代科学研究证明,因此,本书既是家庭保健的必备用书,又可作为临床医师指导病人康复和调养的参考书,对广大饮食养生爱好者将会大有裨益。

目 录

上 篇 药粥补法

俗话说：“治病不如防病”。饮食与健康息息相关，选择了正确饮食，你就会减少患病的危险，减少医药费的支出，增加生活乐趣。为此本篇根据中医的“顺四时而适寒暑”的养生观，按春、夏、秋、冬季节对人体的影响，详细介绍了各类粥补的方法。

第一章 春季粥补	(3)
山药粥	(3)
山药蛋黄粥	(3)
山药栗子粥	(4)
山药粟米杏仁粥	(5)
山药粟米大枣粥	(5)
大枣粳米粥	(6)
首乌粥	(7)
云苓粥	(7)

扁豆粳米粥	(8)
黑米党参粥	(8)
粳米粥	(9)
淡菜粳米粥	(9)
番薯粥	(10)
百合粉粥	(11)
苏子粥	(11)
砂仁粥	(12)
莲肉粥	(12)
莲子淮山粥	(13)
莱菔子粥	(13)
黄芪粥	(14)
葛根粥	(15)
葱白粥	(15)
大蒜粥	(16)
羊肉粥	(17)
大枣羊骨粥	(17)
芹菜粥	(18)
胡萝卜粥	(18)
萝卜粥	(19)
葡萄莲山粥	(19)
落花生粥	(20)

第二章 夏季滋补

(21)

粟米粥	(21)
玉米粥	(21)
芝麻粳米粥	(22)
丝瓜粳米粥	(23)

豇豆粥	(23)
扁豆粥	(24)
蚕豆粥	(24)
苋菜粥	(25)
马齿苋粥	(25)
木耳粥	(26)
蘑菇粥	(26)
菱粉粥	(27)
芡实粥	(27)
龙眼粥	(28)
山楂粥	(28)
荷叶粥	(29)
藕粥	(29)
薏苡仁粥	(30)
大枣粥	(30)
何首乌粥	(31)
天花粉粥	(31)
竹叶粥	(32)
生地黄粥	(32)
石膏化湿粥	(33)
鲫鱼片粥	(34)
鸭汁粥	(34)
淡菜粥	(35)
第三章 秋季滋补	(36)
羊骨粥	(36)
甘蔗粥	(36)
核桃粥	(37)

苍耳子粥	(37)
茯苓粥	(38)
百合粥	(38)
二仁栗子粥	(39)
芝麻粥	(39)
沙参粥	(40)
玉竹粥	(41)
天门冬粥	(41)
麦门冬粥	(42)
二冬粥	(42)
阿胶糯米粥	(43)
珠玉二宝粥	(43)
柏子仁粥	(44)
六神粥	(45)
补虚正气粥	(45)

第四章 冬季滋补

(47)

羊肉苁蓉粥	(47)
羊肉淡菜粥	(47)
猪腰粥	(48)
猪肝粥	(48)
三元及第粥	(49)
鸡汁粥	(49)
鸡肉皮蛋粥	(50)
麻雀粥	(50)
海参粥	(51)
神仙粥	(51)
二乳粥	(52)

玉米粳米粥	(52)
酥蜜粥	(53)
红枣糯米粥	(53)
生姜大枣粥	(54)
桑螵蛸高粱粥	(54)
龙眼莲子粥	(55)
龙眼粟米粥	(55)
吴茱萸粥	(56)
山茱萸粥	(56)
菟丝子粥	(57)
荔枝粥	(57)

下 篇 药粥疗法

醇香可口之粥既是自然的恩赐,也是人类的智慧。本篇详细叙述了各种疾病的粥食疗法。运用此疗法,使你在一日三餐饮食当中,不知不觉地达到祛病的目的。所费不多,收效甚大。

第一章 老年疾病

(61)

糖尿病	(61)
慢性支气管炎	(67)
高血压	(70)
冠心病	(77)
中 风	(81)
脑血管意外	(82)
慢性肠炎	(83)
脱肛	(87)
痔疮	(88)

前列腺肥大	(89)
前列腺增生症	(91)
白内障	(91)
颈椎病	(93)
风湿性关节炎	(93)
慢性便秘	(95)

第二章 小儿疾病

(101)

小儿感冒	(101)
小儿咳嗽	(102)
小儿哮喘	(103)
百日咳	(104)
小儿疳积	(105)
小儿消化不良	(106)
小儿呕吐	(109)
小儿腹泻	(110)
小儿急性扁桃体炎	(111)
小儿急性肾炎	(112)
小儿贫血	(112)
小儿遗尿	(113)
小儿夏季热	(114)
小儿风疹	(115)
小儿丹毒	(116)
麻疹	(117)
水痘	(119)
佝偻病	(120)
儿童多动症	(122)

第三章 妇女疾病	(123)
月经不调	(123)
月经量多	(125)
月经过少	(126)
月经先后无定期	(127)
经前期紧张综合征	(128)
痛经	(129)
闭经	(132)
倒经	(134)
崩漏	(136)
带下病	(138)
滴虫性阴道炎	(142)
乳腺炎	(143)
急性乳腺炎	(144)
妊娠呕吐	(146)
妊娠水肿	(147)
先兆流产	(148)
习惯性流产	(150)
胎动不安	(151)
产后缺乳	(153)
产后出血	(156)
产后便秘	(157)
产后体虚	(158)
更年期综合征	(158)
第四章 男性疾病	(162)
慢性前列腺炎	(162)

遗精	(162)
少精	(170)
阳痿	(171)
阴囊湿疹	(180)
男子不育症	(180)
不射精症	(181)
早泄	(182)

第五章 临床各科疾病

(184)

第一节 呼吸系统疾病

(184)

感冒	(184)
咳嗽	(188)
咯血	(196)
哮喘	(199)
肺炎	(202)
支气管炎	(203)
急性支气管炎	(205)
肺结核	(206)
肺癌	(210)
流行性腮腺炎	(212)
咽喉炎	(213)

第二节 消化系统疾病

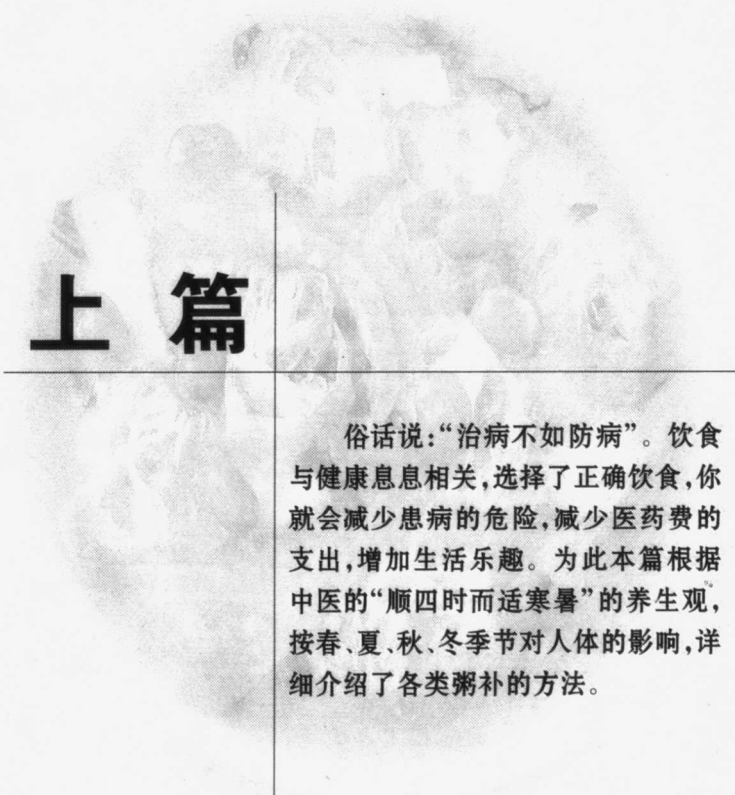
(214)

呃逆	(214)
呕吐	(216)
吐血	(219)
消化道出血	(223)
腹痛	(223)

消化不良	(226)
胃 痛	(232)
慢性胃炎	(234)
胃下垂	(236)
胃、十二指肠溃疡	(237)
胃 癌	(239)
黄 疸	(241)
黄疸性肝炎	(242)
传染性肝炎	(242)
肝硬化腹水	(244)
肝 癌	(245)
细菌性痢疾	(246)
泄 泻	(252)
腹 泻	(257)
慢性泄泻	(262)
便血	(263)
急性阑尾炎	(264)
胆囊炎	(265)
第三节 循环系统疾病	(266)
低血压	(266)
再生障碍性贫血	(267)
缺铁性贫血	(268)
紫 癜	(272)
血小板减少性紫癜	(273)
败血症	(274)
第四节 泌尿、生殖系统疾病	(274)
血 尿	(274)

蛋白尿	(276)
尿路结石	(277)
尿路感染	(278)
急性肾炎	(281)
慢性肾盂肾炎	(282)
第五节 神经、运动系统疾病	(286)
心 悸	(286)
头 痛	(290)
失 眠	(292)
神经衰弱	(300)
眩 晕	(303)
甲状腺功能亢进	(305)
癲 病	(305)
骨质增生	(307)
骨 折	(308)
腰 痛	(308)
腰腿痛	(309)
第六节 五官科疾病	(310)
视力减退	(310)
结膜炎	(311)
急性结膜炎	(311)
夜盲症	(313)
视物不明	(313)
青光眼	(316)
鼻 炎	(317)
鼻咽癌	(318)
中耳炎	(319)

咽 炎	(320)
扁桃体炎	(321)
咽喉肿痛	(322)
第七节 外科及皮肤科疾病	(325)
疝气病	(325)
梅核气	(326)
荨麻疹	(327)
银屑病	(328)
带状疱疹	(329)
瘰 疮	(330)
干燥综合征	(331)
牛皮癣	(332)
丹 毒	(333)
第八节 其他疾病	(334)
脚气	(334)
盗汗	(335)
自汗	(336)
水肿	(337)
中暑	(343)
高热	(347)



上 篇

俗话说：“治病不如防病”。饮食与健康息息相关，选择了正确饮食，你就会减少患病的危险，减少医药费的支出，增加生活乐趣。为此本篇根据中医的“顺四时而适寒暑”的养生观，按春、夏、秋、冬季节对人体的影响，详细介绍了各类粥补的方法。

