

农村读物出版社



百草

滋补养生食谱

百草

滋补养生食谱

陈英武 臧怡民
黄进 汪寿宝

编写

农村读物出版社

百草滋补养生食谱

陈英武 戚怡民 编写

黄 进 汪寿宝

责任编撰 曹向荣

农村读物出版社出版

北京燕山印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

787×1092 毫米 1/32 4.625 印张 108 千字

1990 年 6 月第 1 版 1990 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—12,400 册

ISBN7—5048—1185—8/Z·123 定价: 2.30 元

目 录

生地黄粥.....	1	人参酒	15
地黄枣仁粥.....	2	人参群草鹿肉汤	15
鲜地黄汁.....	2	党参枣米饭	16
地黄酒.....	3	参芪麦片粥	17
茺萸黑豆.....	3	八宝调补汤	17
芝麻茯苓粉.....	4	黄花膏	18
牛蒡粥.....	5	十金大补液(一)	19
砂仁粥	5	十金大补液(二)	20
沙参粥.....	6	安心除梦汤	21
发汗豉粥.....	7	荷叶藕节煎	22
马兜铃阿胶粥.....	8	霜打荷花	22
黄瓜藤胆汁饮.....	9	鲜荷叶汁	23
八宝藕粉.....	9	荷叶煎	24
人参茯苓麦冬粥	10	清络饮	24
人参生姜粥	10	竹沥粳米粥	25
人参白米粥	11	竹沥粟米粥	25
人参茯苓粥	11	竹叶粥	26
人参核桃煎	12	竹叶酒	27
参苓山药汤圆	12	玉竹粥	27
野参群鲜汤	13	紫苏麻仁粥	28
人参桔皮汤	14	紫苏粥	29

苏子龙肝粥	29	百合赤豆粥	47
佛手柑粥	30	百合蜂蜜	47
佛手丸	31	冰糖百合	48
佛手姜汤	32	百合银耳羹	49
佛手柑饮	32	百合枇杷藕羹	49
柏子仁粥	33	银花莲子汤	50
柏叶粥	34	蜜糖银花露	51
枇杷叶粥	34	双花饮	51
枇杷饮	35	银芦薄荷饮	52
枸杞子粥(一)	36	槟榔粥	53
枸杞子粥(二)	36	槟榔饮	53
枸杞南枣蛋	37	天花粉粥	54
金髓煎	37	瓜蒌噙	55
枸杞酒	38	瓜蒌根冬瓜汤	55
五味子鸡蛋	39	葛根粉粥	56
五味子膏	39	葛粉汤圆	56
五味子汤	40	茅根赤豆粥	57
菟丝子粥	40	茅根猪肉羹	58
菟丝子散	42	二鲜饮	58
菟丝子饮	42	芦根竹茹粥	59
灵芝甜酒	43	生芦根粥	60
马勃糖	43	芦根桃仁浆	60
仙人粥	44	五汁饮	61
乌发蜜膏	45	清热化湿饮	61
百合粥	46	玉米须茵陈汤	62
百合杏仁粥	46	玉米须饮	63

玉米须车前饮	63
消炎利胆茶	64
明目延龄饮	64
桑杏饮	65
桑叶菊花饮	66
清燥救肺汤	66
菊楂决明饮	67
杭菊糖茶	67
菊花乌龙茶	68
菊花酒	68
天门冬粥	69
天门冬酒	70
二冬膏	70
白茯苓粥	71
凝灵丸	72
茯苓菊杏浆	72
茯苓藕饮	73
茯苓酒	74
茯苓红枣粥	74
茯苓赤豆薏米粥	75
补气正气粥	75
黄芪粥	77
黄芪大枣粥	77
黄芪陈皮粥	78
车前叶粥	78
车前子饮	79

野苋车前汤	80
野苋汤	80
白蜜马齿苋汁	81
马齿苋绿豆汤	81
黄精粥	82
冰糖黄精汤	83
黄精酒	83
决明子粥	84
钩藤蛋黄汤	85
麦门冬粥	85
三汁饮	86
茵陈粥	87
茵陈白茅煎	87
茵陈车前饮	88
茵陈干姜饮	88
茵陈公英汤	89
茵陈酒	90
陈茗粥	90
绿茶煎	91
银耳茶	91
姜茶饮	92
金樱子粥	92
金樱五苓粥	93
金樱子膏	94
藿香粥	94
藿香饮	95

蒲公英粥	95
梔子仁粥	96
牵牛子粥	97
川乌粥	97
曲米粥	98
茱萸粥	99
防风粥	99
郁李仁粥	100
郁李仁薏米粥	101
巴戟二子粥	101
黄药酒	102
玫瑰花茶	102
胖大海饮	103
川贝杏仁饮	103
胡麻酒	104
金钱败酱茵陈饮	105
大蓟速溶饮	105
加味三仙饮	106
降压茶	106
萝卜麻饮	107
香薷饮	108
斛苓沙参猪骨汤	108
安胎鲤鱼粥	109
益母草汁粥	110
苦楝根粥	111
五加皮酒	111

仙灵脾酒	112
百部酒	112
槐花饮	113
半夏山药粥	113
远志枣仁粥	114
龙骨荷包蛋	115
桔红酒	115
茉莉饮	116
苡蓉羊肉粥	116
清肝膏	117
灯芯草柿饼汤	118
益胃膏	118
合欢花蒸猪肝	119
清宫交感糖丸	120
一味秘精汤	120
柴胡疏肝糖浆	121
甘草瓦楞散	121
白头翁解毒汤	122
鸡冠花蛋汤	123
扶中汤	123
仙术汤	124
垂盆草糖浆	125
陈香橼散	125
香橼浆	126
代赭石散	126
甘松粥	127

梅花粥.....	128	芫拔粥(二).....	135
桃花粥.....	128	砂仁藕粉.....	135
荆芥粥.....	129	薏米粥.....	136
附子粥.....	129	薏米桂花粥.....	136
商陆粥.....	130	薏米莲子粥.....	137
山臬肉粥.....	131	薏米杏仁粥.....	138
吴茱萸葱白粥.....	132	薏米茯苓粥.....	138
吴茱萸生姜粥.....	132	薏米冰糖汤.....	139
青蒿参麦膏.....	133	薏米防风饮.....	139
瞿麦滑石粥.....	133	薏米酒.....	140
芫拔粥(一).....	134		

生地黄粥

原料

生地黄汁 50 毫升或干地黄 60 克，粳米 100 克，生姜 2 片。

制法

新鲜生地黄洗净后榨取汁 50 毫升，或用干地黄 60 克，煎药汁。先用粳米加水煮粥，粥成后加入地黄汁和生姜，稍煮即可食用。

效用

地黄是中医常用之药，临床上一分为熟地黄、干地黄、鲜生地黄，功用各有不同。熟地黄善于补血；干地黄偏重滋阴；鲜生地黄生津清热。

鲜生地味甘多汁，略带苦味，性凉而不滞，质润而不腻，主要功用为清热生津，凉血止血。用之煮粥可治疗高热性疾病（如流脑、乙脑、败血症或伤暑等）中后期出现的热病津伤、阴虚内热、心烦、口渴、热甚出血（包括出血、衄血、咳血，妇女血崩）等症，生地黄粥属清热性药粥，不宜长期食用。正如古代医家所说：“此味可多用而不可颖用，可暂用而不可久用。”煮制时加些生姜，正是为了保护胃气。另外，服用生地粥时，忌吃葱白、韭白、萝卜。

地黄枣仁粥

原料

生地黄 30 克,酸枣仁 30 克,大米 50 克,红糖少许。

制法

先煮地黄、枣仁,用其汁煮米成粥。食时加糖少许。

效用

生地甘寒,滋阴清热,枣仁甘酸,养血安神。凡因虚劳体弱而致骨蒸烦热、羸瘦乏力、失眠多梦等症,即可辅食此粥。气虚、大便溏者不宜食。

鲜地黄汁

原料

鲜地黄 500 克,冰糖适量。

制法

将鲜地黄洗净,榨汁,加冰糖适量温服。

效用

地黄甘苦性寒,功能清热滋阻,止血凉血。此方可治疗血热妄行,阴虚发热,非常有效;还适于肺结核咯血患者服用。此

方每日 3 次，热退即止，不可常服。

地黄酒

原料

干地黄 60 克，白酒 500 克。

制法

将地黄洗净，泡入白酒内封固，浸至 7 天以上。

效用

地黄味苦甘，性寒，有养阴清热、凉血止血功效。此方可舒筋通养血脉，适用于阴血不足，筋脉失养而引起的肢体麻木、疼痛以及阴虚发热、烦躁消渴、骨蒸劳热、血热性出血等症。宜于每晚睡前服，每次 1 小盅。

朱萸黑豆

原料

黑豆 500 克，山茱萸 10 克，茯苓、当归、桑椹、熟地黄、补骨脂、菟丝子、旱莲草、五味子、枸杞子、地黄皮、黑芝麻各 10 克、食盐适量。

制法

1. 将黑豆用温水泡 30 分钟备作。

2. 将以上中药装入纱布袋扎紧，放入药锅内，加水适量煎煮，每半小时取煎液 1 次，放入另 1 锅中。药锅继续加水煎煮，如此共取煎液 4 次，合并煎液。

3. 将黑豆、食盐倒入盛有煎液的药锅内，先以武火烧沸药液，再文火煎熬至药液涸干，即停火。

4. 将黑豆暴晒至干，装入瓷罐或瓶中，贮存备用。

效用

补肾益精，强筋壮骨。适用于头昏目眩、耳鸣、耳聋、身体消瘦、腰腿酸痛、筋骨无力等属于肾精不足、肾阴亏损等症。对神经衰弱、尿频遗精也有效，每天随量嚼食。

芝麻茯苓粉

原料

芝麻 500 克，茯苓、白糖适量。

制法

1. 先将芝麻炒香。

2. 茯苓与芝麻混合，磨成细粉，密封备用。

效用

可推迟人体细胞衰老，为老年人延年益寿食品。食时可适量加糖调服。每天早餐服 20~30 克。

牛蒡粥

原料

粳米 50 克，牛蒡根 30 克。

制法

先将牛蒡根研滤取汁 100 毫升，再煮米做粥，临熟对入牛蒡根汁即可。

效用

牛蒡辛苦寒，性滑利，既能疏散风热，又能通利大便，与粳米作粥可宣肺清热，利咽散结。凡因肺胃虚热，复感外邪而引起的咽喉肿痛、咳嗽、吐痰不爽，或儿童麻疹因热壅而未透者，皆可辅食此粥，不拘时间，温、凉食用均可。

砂仁粥

原料

粳米 100 克，砂仁 5 克。

制法

粳米煮粥，砂仁研成后入粥，再稍煮即可。

效用

砂仁辛温，功能暖脾胃、通滞气、散热止吐；梗米补中益气。该方专治虚寒胃痛兼治胀满、呕吐。但胃中实热及瘀血型胃痛不宜服用此方。

沙参粥

原料

沙参 30 克，梗米 100 克，冰糖适量。

制法

先取沙参煎取药汁，去渣，入梗米煮粥，粥熟后加入冰糖同煮为稀薄粥。或用新鲜沙参洗净后切片煎取浓汁同梗米、冰糖煮粥。

效用

润肺，养胃，祛痰，止咳。适用于肺热肺燥，干咳少痰，肺气不足，肺胃阴虚，咽干，热病后津伤口渴。

沙参是中医临床常用的药物，通常有北沙参与南沙参之分。南沙参清肺祛痰；北沙参养胃生津。沙参粥的主要功能是润肺燥和清肺热。无论南沙参，还是北沙参，皆味甘性凉。《粥谱·粥品六》中载：“沙参粥，补藏阴，疗肺热。”所谓“补藏阴”，主要是指补肺胃之阴。热病后期，往往会出现肺胃阴伤，津少口渴之症，选用沙参粥，确有清余热，润肺胃的作用。所谓“疗肺热”，是指肺燥肺痿的病人，肺阴不足，虚火灼肺；或肺结核病人，阴虚火旺，或虚劳发热，往往出现燥咳少痰或无痰、久咳

声哑、口渴咽干等症状；服用沙参粥，可收清热止咳，生津润肺的效果。加入冰糖，既可调味，又能增强沙参粥的疗效。冰糖的作用是补中益气、和胃润肺、止咳嗽、化痰涎。

沙参粥可连用 3~5 天为一疗程，煮沙参粥时宜稀薄，不宜稠厚。受凉感冒引起的伤风咳嗽患者忌食。

发汗豉粥

原料

淡豆豉 20 克，荆芥 6 克，麻黄 2 克，葛根 30 克，山栀 3 克，生石膏末 90 克，生姜 3 片，葱白 2 根，粳米 100 克。

制法

先将上述各药同入沙锅煎叶，沸后再煮约 10 分钟，去渣，放入粳米，同煮为稀薄粥。

效用

发汗，清热。适用于感冒引起的高热不退、肺热喘急、头痛无汗、烦躁失眠、咽干口渴以及病毒性感染所引起的高热无汗病人。

淡豆豉的作用是解除外感表邪，与山栀合用，即为张仲景《伤寒论》名“栀子豉汤”，对心烦不寐颇有效果。

荆芥是祛风解表药，有增强汗腺分泌和解热作用。

麻黄能发汗、解热，石膏也有显著的解热能力。因此，石膏配合麻黄应用，共同起到辛凉解表之功。

葛根甘润性平而偏凉，有退热、止渴的功效。

以上各药的配合应用，有很强的发汗解热力量。如出汗过多，人体容易虚脱，所以配合粳米煮粥，一方面缓和上药的药性，另一方面可以扶助正气，增强病人的耐受力，使汗出热退而不损伤人体。即中医所说的“扶正祛邪”法则。

发汗豉粥是一个退热良方，用药配伍严谨，用量用法科学，效果颇为理想。

发汗豉粥主治高热、无汗、头痛。汗出、恶寒怕冷者不宜服食。若服后汗出热退即停药。

马兜铃阿胶粥

原料

糯米 30 克，杏仁 10 克，阿胶 15 克，马兜铃 10 克，冰糖适量。

制法

用水适量先煎杏仁、马兜铃，去渣，取药汁同糯米煮成粥。阿胶烔化为汁，对入糯米粥，加冰糖服。

效用

马兜铃苦辛性寒，能清肺降气，止咳平喘；阿胶养阴润燥；杏仁止咳平喘；糯米补中益气。此方为治疗肺虚火盛、咳嗽气喘的传统方剂，而喘咳、痰中带血者饮服，亦有较好疗效。

黄瓜藤胆汁饮

原料

黄瓜藤 100 克,鲜鸡胆 1 个。

制法

将黄瓜藤洗净煎水 100 毫升,鲜鸡胆 1 个,取汁冲服。

效用

黄瓜藤味苦性寒,能消炎抑菌;鸡胆汁苦寒,可清热利胆、杀菌消炎。对胆囊炎、胆石症有很好疗效。此方大寒,对素有虚寒症患者不宜。

八宝藕粉

原料

藕粉、白茯苓、白扁豆(炒熟)、莲子肉(留心)、川贝母(去心)、怀山药(炒黄)、奶粉、蜂蜜各适量。

制法

上述各料共研细末,开水冲调,加适量蜂蜜即成。

效用

老年肾虚或病后失调者的滋补良药。