

吃出健康

系列

● 孙利群 主编

粥疗篇

清补肠胃
协调营养
滋养强壮
补益肢体
均衡营养

华南理工大学出版社



全方位掌握健康契机

吃出健康系列

粥 疗 篇

(第二版)

孙利群 主编

丰 婷 郭细英 张天放
李彩玲 冉昌蓉 艾 思 编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康系列——粥疗篇/孙利群主编.—2版.—广州:华南理工大学出版社,2002.3

ISBN 7-5623-1257-5

I.吃…

II.孙…

III.粥—食物疗法

IV.R247.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑:傅穗文

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂有限公司印装

*

2002年3月第2版 2002年3月第2次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:154千

印数:3001—8000册

定价:10.00元

目 录

1	药粥的常识	1
2	药粥治病的机理和特点	7
3	药粥的应用	9
	预防疾病	9
	抗老延年	9
	辅助治疗	10
4	药粥的煮制与服食	12
	药粥的煮制	12
	药粥的服用	12
5	感冒	14
	防风葱白粥	14
	绿豆百合粥	14
	荆芥粥	15
	葛苳粥	15
	扁豆花粥	15
	生姜炒米粥	16
	葱姜醋粥	16
	香菜粥	16
6	咳嗽	18
	杏仁粥	18
	杷叶冰糖粥	18
	小米大枣粥	19
	黄芪橘皮粥	19
	红枣花生粥	19

杏苏莱菔粥·····	20
干冬菜煮粥·····	20
二杏粥·····	20
冰糖百合粥·····	21
紫苏粥·····	21
贝母粥·····	21
生姜粥·····	21
7 哮喘·····	23
淮山半夏粥·····	23
芡实核桃粥·····	23
银杏糯米红枣粥·····	24
红枣南瓜粥·····	24
真君粥·····	24
简易补肺阿胶粥·····	24
苏杏粥·····	25
桂心粥·····	25
清明茶粥·····	25
8 肺结核·····	27
蜆肉韭菜粥·····	27
梨汁人乳粥·····	27
沙参粥·····	28
枸杞粥·····	28
酸枣地黄粥·····	28
羊肉银鱼粥·····	29
白芨大蒜粥·····	29
9 肝炎·····	30
茵陈粥·····	30
茯苓粥·····	30
茯苓赤小豆薏米粥·····	31
蒲公英粥·····	31
栀子粥·····	31

	鲤鱼苡仁蒜粥·····	32
	桃仁粥·····	32
	沙参枸杞粥·····	32
	淡竹叶粥·····	33
10	高血压·····	34
	山楂粥·····	34
	胡萝卜粥·····	34
	菊苗粥·····	35
	决明子粥·····	35
	葛根粥·····	35
	芹菜粥·····	36
	荷叶粥·····	36
	皮蛋淡菜粥·····	36
	天麻猪脑粥·····	37
11	冠心病·····	38
	大蒜玉米粥·····	38
	薤白葱白粥·····	38
	绿豆粥·····	39
	豆浆粥·····	39
	木耳粥·····	39
	玉米粉粥·····	40
	莲子粥·····	40
	韭白粥·····	41
12	贫血·····	42
	猪红粥·····	42
	桂圆糯米粥·····	42
	大枣阿胶粥·····	43
	牛乳粥·····	43
	黄芪鸡汁粥·····	43
	党参粥·····	44
	羊骨粥·····	44

	犀角花生衣粥·····	44
	菠菜瘦肉粥·····	45
	珠玉粥·····	45
	芡实圆肉粥·····	45
	梗米小枣红糖粥·····	46
13	水肿·····	47
	山药玉米粥·····	47
	绿豆葫芦粥·····	47
	鲫鱼紫菜粥·····	48
	赤小豆薏米粥·····	48
	车前葱粥·····	48
	蚕豆粥·····	49
	泽泻粥·····	49
	茅根赤豆粥·····	49
	狗肉粥·····	50
	鹿头肉粥·····	50
14	消化不良·····	51
	山楂粥·····	51
	荞麦粥·····	51
	黄瓜豆腐粥·····	52
	高粱粥·····	52
	榛子蜜粥·····	52
	牛肚粥·····	53
	无花果粥·····	53
	猪杂粥·····	53
	辣椒粥·····	54
15	呃逆呕吐·····	55
	芦根绿豆姜粥·····	55
	葱姜糯米粥·····	55
	藿香粥·····	56
	半夏棋子粥·····	56

	麦门冬粥·····	56
	生芦根粥·····	57
	生姜杷叶粥·····	57
	曲米粥·····	57
	鸡枳粉粥·····	58
	油菜粥·····	58
16	肾炎·····	59
	车前叶粥·····	59
	冬瓜赤豆粥·····	59
	白菜苡米粥·····	60
	莲枣山药粥·····	60
	桑椹薏米粥·····	60
	葫芦粥·····	61
	商陆粥·····	61
	鸭粥·····	61
	黄芪粥·····	62
	五味粥·····	62
	猪肚芡实粥·····	62
	绿豆猪肝粥·····	63
	鲤鱼粥·····	63
	加味冬瓜粥·····	63
17	糖尿病·····	65
	竹笋米粥·····	65
	地骨皮粥·····	65
	天花粉粥·····	66
	枸杞子粥·····	66
	地黄花粥·····	66
	猪肚粥·····	67
	萝卜粥·····	67
	萝卜缨苡仁粥·····	67
	玉竹粥·····	68

18	尿路感染	69
	苏粥	69
	粟米粥	69
	五爪龙小米粥	69
	鸭梨粥	70
	扁蓄粥	70
	赤小豆粥	70
	滑石粥	71
	酥粥	71
	玉米粥	71
	车前茅根粥	72
19	痢疾	73
	马齿苋粥	73
	白木耳粥	73
	鱼腥草粥	74
	茶叶粥	74
	黄连白头翁粥	74
	附子粥	75
	乌梅粥	75
	大蒜粥	75
	薤白粥	76
	菠萝桂花粥	76
	君达莱粥	76
	韭菜粥	77
20	慢性腹泻	78
	马齿苋苡仁粥	78
	山药粳米粥	78
	黄芪山药莲子粥	79
	淮莲粥	79
	山药鸡黄粥	79
	猪肚淮山粥	80

	面筋菜菇粥·····	80
	菱粉粥·····	80
	焦米粥·····	81
	枣栗粥·····	81
	荔枝山药粥·····	81
21	痛经·····	83
	桂浆粥·····	83
	当归粥·····	83
	吴茱萸粥·····	84
	肉苁蓉粥·····	84
	玫瑰粥·····	84
	艾叶粥·····	85
	羊肉粥·····	85
	姜艾苡仁粥·····	85
	山楂去痛粥·····	86
22	月经不调·····	87
	桂圆莲子粥·····	87
	香附粥·····	87
	牛膝高粱粥·····	88
	赤小豆米粥·····	88
	红花当归粥·····	88
	水蛭粥·····	89
	红花糯米粥·····	89
	阿胶粥·····	89
	墨鱼香菇冬笋粥·····	90
23	带下·····	91
	加味蒲公英粥·····	91
	鱼胶粥·····	91
	茯苓车前子粥·····	92
	白鳝粥·····	92
	白果莲子粥·····	92

	银杏腐皮粥·····	93
	鳖甲鹿角胶粥·····	93
	莲荷粥·····	93
	莲子红枣糯米粥·····	94
24	更年期综合征·····	95
	糯米灵芝粥·····	95
	益智仁粥·····	95
	甘麦大枣粥·····	96
	更年康粥·····	96
	枣仁枣皮粥·····	96
	柴胡疏肝粥·····	97
	合欢花粥·····	97
25	阳痿·····	98
	鹿鞭苁蓉粥·····	98
	虾米粥·····	98
	羊肉粥·····	99
	锁阳粥·····	99
	麻雀小米粥·····	99
	熟地粥·····	100
	鲜桃仁鸡粥·····	100
	鹿角胶粥·····	101
	枸杞羊肉粥·····	101
	苦瓜羊肾粥·····	101
	山药粥·····	102
	羊肉汤山药粥·····	102
26	遗精·····	103
	山茱萸肉粥·····	103
	芡实核桃粥·····	103
	苁蓉狗肉粥·····	104
	枣肚粥·····	104
	雀戟壮阳粥·····	104

	海参糯米粥	105
	龙骨粥	105
	加味生地粥	106
	鹿角粥	106
27	积滞与疳积	107
	小米淮山粥	107
	牡丹粥	107
	大麦粥	108
	胡萝卜玉米渣粥	108
	田鸡粥	108
	梨粥	109
28	小儿腹泻	110
	糯米固肠粥	110
	扁豆粥	110
	茯苓赤豆薏米粥	111
	云母粥	111
	山药莲肉粥	111
	赤石子粥	112
	芡实粥	112
29	小儿遗尿	113
	韭菜根粥	113
	水陆二味粥	113
	猪水胞白果粥	114
	麻雀粥	114
	黄芪桑蛸粥	114
	小儿缩泉粥	115
	羊肾粥	115
	益智仁粥	115
30	失眠、健忘、神经衰弱	117
	柏子仁粥	117
	八宝粥	117

	枸杞子红枣粥	118
	落花生粥	118
	龙眼莲子粥	118
	鹌鹑粥	119
	芝麻桑椹粥	119
	芝麻胡桃粥	120
	蛋黄山药粳米粥	120
31	咽喉肿痛	121
	甘桔薄荷粥	121
	萝卜橄榄粥	121
	金银花粥	122
	苦菜猪肉粥	122
	干冬菜粥	122
	甘蔗粥	123
32	牙痛	124
	补骨脂大枣粥	124
	蚌肉粥	124
	皮蛋叉烧粥	125
	羊胫骨粥	125
	花椒粥	125
33	风湿性关节炎	126
	牛膝粥	126
	柳枝木瓜粥	126
	加味苡仁粥	127
	鳝鱼粥	127
	熟地黄粥	127
	橘皮栗子粥	128
	薏苡木瓜粥	128
	防风粥	129
34	肥胖症	130
	减肥冬瓜粥	130

	茵陈荷叶粥	130
	茯苓粉粥	131
	什锦乌龙粥	131
	决明山楂粥	131
	赤小豆粥	132
	牵牛子粥	132
	苡仁杏仁粥	133
	荷叶粥	133
	萝卜粥	133
	参苓粥	134
35	美容保健药粥方	135
	乌发粥	135
	龙眼枸杞粥	135
	人参黄芪粥	136
	羊脊骨粥	136
	熟地山药粥	136
	苁蓉羊肉粥	137
	栗子红枣粥	137
	猪肾梗米粥	137
	松子粥	138
	山药大枣粥	138
	仙人粥	139
	银耳樱桃粥	139
	小米人参粥	139
	猪蹄粥	140
	猪红鱼片粥	140
	黑芝麻粥	141
36	支气管炎	142
	宁嗽粥	142
	花生红枣蛋糊粥	142
	莲枣糯米粥	143

	山药杏仁粥	143
	附姜猪肺粥	144
	竹味花粉粥	144
	车前子粥	144
	枇杷叶粥	145
	猪肺粥	145
37	便秘	146
	紫苏麻仁粥	146
	松仁粥	146
	五仁粥	147
	糯米粥	147
	柏子仁粥	147
	肉苁蓉羊肉粥	148
	蚝豉粥	148
	人乳粥	148
38	气血虚弱	149
	圆真僧粥	149
	羊肉人参黄芪粥	149
	鸡肉粥	150
	补虚正气粥	150
	胡麻粥	151
	珠玉二宝粥	151
	天冬黑豆粥	151
	猪蹄章鱼粥	152
	山药大枣粥	152
39	补肝肾	153
	猪肾生地粥	153
	首乌红枣粥	153
	桑椹粥	154
	枸杞麦冬粥	154
	枸杞羊肾粥	154

	山萸肉浮小麦粥	155
	鸡肝粥	155
40	胃痛	156
	蜂蜜土豆粥	156
	鲜藕粥	156
	白术猪肚粥	157
	胡椒粥	157
	荜拔粥	157
	白芨粥	158
	生地枣仁粥	158
	黄鱼粥	158
41	痔疮、脱肛	160
	香椿粥	160
	红薯粥	160
	甲鱼粥	161
	黄鳝粥	161
42	甲状腺肿大	162
	夏枯草煲瘦肉	162
	海带粥	162
	川贝海带粥	163
43	麻疹	164
	芦笋粥	164
	荸荠萝卜粥	164
	冬笋粥	165
	鸽蛋粥	165
	银菊葛根粥	165
	芦笋粥	166
44	习惯性流产	167
	安胎鲤鱼粥	167
	陈皮粥	167
	阿胶龙骨粥	168

荷蒂粥	168
母鸡黄米粥	168
糯米山药粥	169
母鸡鱼干粥	169
糯米阿胶粥	169
45 产后缺乳	171
猪蹄粥	171
豌豆粥	171
鲢鱼小米粥	172
莴苣子粥	172
鲜香芝麻糊	172
黄花菜瘦肉粥	173
生化汤粥	173
猪蹄香菇粥	173