

家庭保健小百科

■ 滋阴壮阳粥谱

47.1
2

兵器工业出版社



●
家庭是社会的有机组成部分。人人都追求、向往幸福的家庭生活，而幸福家庭的基础是使家庭的每一个成员都拥有一个健康的体魄。《家庭保健小百科》的公开出版，就是为您在通向幸福家庭的路上所铺垫的一块坚实的基石。

该书内容包括《妙药偏方治百病》、《家庭保健小护士》、《滋阴壮阳粥谱》、《怎样吃最科学》四个方面。从保持健康，预防疾病，治疗疾病这三个角度，以科学、通俗、具体的方法来指导我们的行动。拥有该书，会使您的家庭在通向幸福、和睦、美满、温馨、健康的道路上又跨了一大步，会使您以极小的投资获得极大的综合效益。

编 者

1996年8月

目 录

滋 阴 粥 谱

白扁豆粥·····	(3)
黄米粥·····	(3)
西米粥·····	(3)
麻姑米粥·····	(4)
赤小豆粥·····	(4)
芝麻粥(一)·····	(5)
芝麻粥(二)·····	(5)
豌豆粥·····	(6)
山药扁豆粥·····	(6)
糯米粥·····	(6)
山药桂圆粥·····	(7)
竹笋粥·····	(8)
糯米阿胶粥·····	(9)
丝瓜粥·····	(9)
生姜粥·····	(10)
萝卜粥·····	(10)
藕粉粥·····	(10)
百合粥·····	(11)
花生粥·····	(11)
花生咸味粥·····	(12)

花生红枣粥	(12)
桂圆莲子粥	(13)
松子仁粥	(13)
胡桃粥	(14)
羊肉粥	(14)
落花生粥	(15)
排骨皮蛋粥	(15)
乌鱼粥	(16)
鸡汁粥	(17)
甲鱼粥	(17)
猪心粥	(18)
鱿鱼粥	(19)
鸡肝粥(一)	(20)
鸡肝粥(二)	(21)
猪肚粥	(21)
鸡丝粥	(22)
猪肺粥	(22)
猪蹄粥	(23)
鲈鱼粥	(23)
人参粥	(24)
当归粥	(24)
田鸡粥	(25)
鱼片粥	(25)
虾球粥	(26)
鱼茸粥	(26)
人参莲肉粥	(27)
鲩鱼肠粥	(27)
桃仁粥	(28)

玫瑰花樱桃粥	(28)
浮小麦粥	(29)
鲮鱼茸粥	(29)
芋头粥	(29)
墨鱼粥	(30)
小麦鸡血粥	(30)
月季花粥	(31)
牛百叶粥	(31)
冬瓜粥	(31)
鲤鱼汁粥	(32)
白果腐皮(竹)粥	(32)
山楂粥(一)	(32)
山楂粥(二)	(33)
鸡蛋白糖粥	(33)
木瓜粥	(34)
牛奶粥	(34)
杏仁粥	(34)
红豆花生粥	(35)
麦片粥	(35)
苦瓜粥	(36)
空心菜粥	(36)
香蕉粥	(37)
海蜇粥	(37)
鸭肉粥	(38)
茄子粥	(39)
海带粥	(40)
桔饼粥	(40)
青鱼粥	(41)

荸荠粥	(42)
橄榄粥	(43)
菠萝粥	(43)
小米粥	(44)
菠菜粥	(44)
油菜粥	(44)
南瓜豇豆粥	(45)
红枣当归粥	(46)
菜花粥	(46)
马齿苋粥	(46)
赤小豆苡米粥	(47)
鸡丝粥	(47)
菱角粥	(48)
百合杏仁粥	(49)
芥菜粥	(49)
大头菜粥	(50)
莲子桂圆山药粥	(50)
蚝豉芹菜粥	(51)
猪红鱼片粥	(51)
银鱼粥	(52)
白芨鲜藕粥	(53)
荞麦粥	(54)
苦菜猪肉粥	(54)
竹叶菜粥	(55)
金樱糯米粥	(56)
香椿粥	(56)
肉桂红糖粥	(56)
桃仁白糖高粱米粥	(57)

红枣薏仁粥	(57)
菠菜韭菜萝卜粥	(58)
花椒姜葱粥	(58)
狗肉豆豉糯米粥	(58)
甲鱼姜葱粥	(59)
绿豆粥	(60)
燕窝粥	(60)
南瓜粥	(60)
五色豆粥	(61)
虾米粥	(61)
龙眼肉粥	(62)
青小豆粥	(62)
木耳粥	(62)
黄豆粥	(63)
莲子芡实粥	(63)
人参粥	(64)
冬瓜赤小豆粥	(64)
茶叶粥	(64)
白术猪肚粥	(65)
豆苗猪腰粥	(65)
红薯粥	(66)
龟肉粥	(66)
蟹肉莲藕粥	(67)
海参粥	(68)
莴苣子粥	(68)
莲藕牛坑腩粥	(68)
罗汉果粥	(69)
鸡肉姜葱粥	(69)

莲子锅巴粥	(70)
浮小麦粥	(70)
鲮鱼姜葱粥	(71)
豆豉粥	(71)
什锦鱼球粥	(72)
胡桃仁粥	(72)
粟米粥	(73)
薏米莲子粥	(74)
熟地粥	(74)
羊肾粥(一)	(74)
羊肾粥(二)	(75)
米沙生菜鱼茸粥	(76)
栗子粥	(76)
芥菜粥	(77)
枸杞粥	(77)
阿胶红糖糯米粥	(77)
龟肉粥	(78)
干冬菜粥	(78)
莲藕猪脚章鱼粥	(79)
蛋花粥	(79)
豇豆粥	(80)
龙眼肉粥	(80)
墨鱼香菇冬笋粥	(80)
益血和胃粥	(81)
肉苁蓉粥	(81)
草果羊肉汤粥	(81)
紫苋菜粥	(82)

壮 阳 粥 谱

香菇粥	(85)
高粱螺蛳粥	(85)
韭菜子粥	(86)
山药羊肉粥	(86)
莲藕粥	(87)
萝卜子粥	(88)
韭菜粥	(88)
杏仁牛奶粥	(88)
虾米粥	(89)
羊肉粥	(89)
动物肝粥	(90)
羊骨粥	(91)
羊汁粥	(91)
海参粥	(92)
兔肉粥	(92)
脊肉粥	(93)
白果粥	(93)
猪骨头粥	(94)
鸽肉粥	(94)
芝麻黑豆泥鳅粥	(95)
生滚带子粥	(96)
大麦粥	(96)
麻雀粥	(97)
鸡汁粥	(97)
枸杞羊肾粥	(97)
豆腐浆粥	(98)

生滚鸡球粥	(98)
浮小麦粥	(99)
补肾强腰粥	(99)
补肾明目粥	(100)
牛肉粥	(100)
野鸭粥	(101)
山药扁豆粥	(102)
大枣粥	(102)
鸡头粥	(102)
黑豆粥	(103)
枸杞子粥	(104)
羊肚粥	(105)
杏仁粥	(105)
枸杞叶粥	(106)
玉米糝粥	(106)
栗子粥	(107)
高粱米粥	(108)
猪肉丸粥	(108)
扁豆粟米粥	(109)
榛子粥	(110)
大蒜粥	(110)
田鸡粥	(111)
土豆粥	(112)
小麦粥	(113)
玉米豆粥	(113)
鸡肉粥	(114)
木耳山楂粥	(114)
兔肝粥	(115)

红萝卜麦米粥.....	(116)
鸡肉葱白粥.....	(117)
豇豆粥.....	(118)
鱼头粥.....	(118)
玉米粉粥.....	(118)
紫米粥.....	(119)
人参粥.....	(120)
猪肾粥.....	(120)
荔枝粥.....	(121)
胡桃粥.....	(121)
牛肉生滚粥.....	(121)
核桃大豆粥.....	(122)
蚕豆粥.....	(123)
无花果粥.....	(123)
莲子荷叶粥.....	(123)
柿饼粥.....	(124)
梨粥.....	(124)
干姜粥.....	(125)
淡菜粥.....	(125)
葡萄粥.....	(126)
金樱子粥.....	(126)
黄精粥.....	(126)
牛丸芽菜粥.....	(127)
胡桃龙眼粥.....	(127)
鸡内金粥.....	(127)
薏米粥.....	(128)
猪肚淮山药粥.....	(128)
芋头粥.....	(129)

猪小肚白果粥·····	(129)
樱桃粥·····	(130)
麻雀粥(一)·····	(131)
麻雀粥(二)·····	(131)
何首乌粥·····	(132)
白茯苓粥·····	(133)
锅巴粥·····	(133)
加力鱼粥·····	(134)
生蚝芹菜粥·····	(134)
复元粥·····	(135)
神仙粥·····	(136)
干贝粥·····	(136)
人参蛤蚧粥·····	(137)
薏米红枣粥·····	(138)
苡蓉羊肉粥·····	(138)
红枣糯米粥·····	(139)
山药拔粥·····	(140)
刀豆粥·····	(141)
皮蛋粥·····	(141)
猪骨腐竹粥·····	(142)
羊肉粥·····	(142)
鱿鱼粥·····	(143)
桂圆栗子粥·····	(143)
龟肉粥·····	(144)
牛骨髓粥·····	(144)
槟榔芋仔粥·····	(145)
胡桃芡实粥·····	(146)
蟹肉莲藕粥·····	(147)

野鸡粥.....	(147)
狗肉粥.....	(148)
龙骨粥.....	(149)
蚝粥.....	(149)
黄花鱼茸粥.....	(150)
黄鸡粥.....	(150)
鹅肉粥.....	(151)
鳅鱼粥.....	(152)
肥鸽糯米粥.....	(152)
山莲葡萄粥.....	(153)
天门冬粥.....	(154)
莲子江米粥.....	(155)
胡桃瘦肉粥.....	(156)
辣椒粥.....	(156)
山萸肉粥.....	(157)
益智禾花雀粥.....	(158)
山药扁豆粥.....	(158)
山药芡实煲粥.....	(159)
糯米红枣羊骨粥.....	(159)
苡苳羊肾粥.....	(160)
麻姑米粥.....	(161)
莱菔子粥.....	(161)
豆苗猪腰粥.....	(162)
莲子粉粥.....	(163)
猪蹄当归梗米粥.....	(163)

滋 阴 粥 谱

白扁豆粥

材料：白扁豆 60 克，粳米 30 克。

制法：扁豆粥，取扁豆种子与粳米同煮，使扁豆烧至烂熟，早晚食用。

功用：健脾养胃，消暑止泻。

说明：此粥可防止及治疗一些人体疾病，如妇人的赤白带下、小儿疳积等。对妇人怀孕误用药物引起的胎动不安，可服用白扁豆生研取汁。

宜忌：夏秋季食用较佳，有辅助食疗之用。

黄 米 粥

材料：黄米 150 克，葡萄干 20 克，蜜枣 20 克，白糖 60 克。

制法：先把黄米洗净，放入适量的开水锅内慢火煮熟，再将蜜枣去核，切成碎米粒状与葡萄干、白糖一同放入锅内熬粥，待米烂熟成粥时即可食用。

功用：清肺除热，和胃健脾。

说明：常食可治湿浊下流而引起的慢性泄泻、带下量多色黄等症。

宜忌：黄米粘滞不易消化，易成黄积病，小儿不宜多食。

西 米 粥

材料：西米 30 克，粳米 50 克，红糖适量。