

粥

百粥治百病

蒋建栋 主编

- ◆ 药食同源 源同功异
- ◆ 药补不如食补
- ◆ 疗于食 食中求疗
- ◆ 食疗疾 防病健体



百粥治百病

蒋建群 主编

百粥治百病
百汤治百病

百茶治百病
百酒治百病

图书在版编目(CIP)数据

百粥治百病/蒋建栋主编. —北京:中国时代经济出版社,
2002.1

ISBN 7-80169-091-5

I. 百… II. 蒋… III. 食物疗法, 粥 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072407 号

百粥治百病

蒋建栋 主编

出 版	中国时代经济出版社 (原中国审计出版社)
地 址	北京市东城区东四十条 24 号 邮政编码 100007
电 话	(010)88361317 88361300 传 真 (010)88361310
发行经销	新华书店总店北京发行所发行 各地新华书店经销
制 版	世纪风云图文制作中心
印 刷	北京市白帆印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32 版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 张	13 印 次 2002 年 1 月北京第 1 次印刷
字 数	280 千字 印 数 1 ~ 6000 册
定 价	23.00 元 书 号 ISBN 7-80169-091-5/R.002

版权所有 侵权必究

前 言

药食同源的理论在我国源远流长。两千多年前的《内经素问》中就明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。并且进一步提出合理饮食的基本原则为：“食养尽之，无使过之”。

在我国，利用食物祛病除疾，至少已有 4500 多年的历史；以各种风味别具的饮食达到防病治病的目的，与服用苦口良药，使人在精神上的感受迥然不同，而精神因素、心理作用，对人体的健康和疾病的恢复又有着密切的关系。因此，许多传统的食疗方剂几千年来盛传不衰、广为应用。

粥是倍受国人青睐的传统食品之一。因其品种众多、煮食简便、营养丰富、易于消化，从而有着无法抗拒的诱惑力。

将食物防病祛病的原理与人们喜食的粥品相结合，又是将“药食同源”的理论落实到日常生活之中的具体体现。《百粥治百病》一书，是作者力图将高深的传统医学以粥的形式摆上平常百姓餐桌上的一次尝试。其目的是使人们在一日三餐的饮食当中，不知不觉地达到祛病防病的作用。所费不多，而所收之功效大矣。

在编写过程中，作者参考吸取了许多专家学者的有益经验，充实了本书的内容。在本书出版之际，仅向有关专家学者致以谢意。由于作者水平所限，书中纰漏和错误之处，诚望读者赐教。

作者

2001 年 7 月于北京

目 录

内 科 疾 病

一、呼吸系统疾病	(3)
【感冒】	(3)
雪里蕻豆腐粥	(4)
生姜萝卜粥	(4)
生姜葱白粥	(5)
香菜粥	(5)
葱白豆豉粥	(5)
韭菜西葫芦粥	(6)
菊花粥	(6)
香菜蜇皮黄瓜粥	(7)
苦瓜瓢粥	(7)
橄榄粥	(8)
绿豆荷叶粥	(8)
银杏粥	(9)
【支气管炎】	(9)

百粥治百病

百合荸荠粥	(10)
白菜豆腐皮粥	(10)
菠萝粥	(11)
豆浆粥	(11)
白茄粥	(12)
蟹肉豆腐粥	(12)
杏仁猪肉粥	(12)
南瓜大枣粥	(13)
牛肺粥	(13)
萝卜籽粥	(14)
紫菜牡蛎粥	(14)
金橘粥	(15)
花生粥	(15)
【咳嗽】	(15)
丝瓜藤粥	(16)
鲤鱼头粥	(17)
鸭蛋银耳粥	(17)
芦笋粥	(18)
竹笋猪肉粥	(18)
茼蒿粥	(18)
杏仁粥	(19)
雪梨粥	(19)
生姜红糖粥	(20)
草莓雪梨粥	(20)
松仁糯米粥	(20)
丝瓜粥	(21)

荸荠海蜇粥	(21)
空心菜白萝卜粥	(22)
洋葱粥	(22)
罗汉果粥	(23)
罗汉柿饼粥	(23)
鸡子粥	(23)
【支气管哮喘】	(24)
虾仁芹菜粥	(25)
虾皮丝瓜粥	(25)
丝瓜粥	(26)
木耳粥	(26)
山药粥	(27)
银杏糯米粥	(27)
杏仁豆腐粥	(27)
木耳南瓜粥	(28)
银耳大枣糯米粥	(28)
橘皮百合粥	(29)
【肺炎】	(29)
百合瘦肉粥	(30)
茼蒿鸡子粥	(30)
芹菜豆腐粥	(31)
鲤鱼粥	(31)
蘑菇兔肉粥	(32)
黑鱼粥	(32)
鹌鹑胡萝卜粥	(33)
冬瓜肉丝粥	(33)

百粥治百病

绿豆薏苡粥	(34)
鹅肉茄子粥	(34)
海蜇粥	(35)
鸭肉白菜粥	(35)
【肺结核】	(36)
百合粥	(37)
苦瓜粥	(37)
胡萝卜鸡子粥	(38)
鹅肉糯米粥	(38)
大枣粥	(39)
山药鸡子粥	(40)
芋头大枣粥	(40)
鳗鱼粥	(41)
南瓜豆腐粥	(41)
菠菜肉丝粥	(42)
【肺气肿】	(42)
南瓜牛肉粥	(43)
灯塔三丝粥	(43)
海带豆腐粥	(44)
二、消化系统疾病	(45)
【呕吐】	(45)
橘皮生姜粥	(46)
刀豆生姜粥	(46)
苦瓜大枣粥	(47)
【消化不良】	(47)

目 录

橘皮土豆粥	(48)
白萝卜粥	(48)
茼蒿鸡子粥	(49)
芋头肉丝粥	(49)
山药大枣粥	(50)
小米鸡子粥	(50)
鸡内金粥	(50)
洋葱鸡肉粥	(51)
菱粉鸡子粥	(51)
鲳鱼扁豆粥	(52)
刺梨粥	(53)
猕猴桃粥	(53)
番茄肉丝粥	(54)
白萝卜羊肉粥	(54)
胡萝卜鸡子粥	(55)
大枣肉丝粥	(55)
雪菜粥	(56)
韭菜鸡子粥	(56)
鹌鹑健脾粥	(57)
【肠胃炎】	(57)
红苋菜粥	(58)
大蒜鸡子粥	(58)
扁豆大枣粥	(59)
槟榔粥	(59)
山药鸡肉粥	(60)
鲳鱼肉丝粥	(60)

百粥治百病

马齿苋粥	(61)
石榴皮荠菜粥	(61)
芹菜根生姜粥	(62)
白扁豆粥	(62)
【胃下垂】	(63)
鲤鱼黄芪粥	(63)
胡椒猪肚粥	(64)
【胃及十二指肠溃疡】	(64)
香蕉粥	(65)
甘蓝鸡子粥	(66)
猪肚粥	(66)
荠菜木耳粥	(67)
荠菜豆腐粥	(67)
墨鱼粥	(68)
土豆鸡子粥	(68)
鲜藕粥	(68)
甜菜鸡子粥	(69)
芝麻鸡子粥	(70)
【腹痛】	(70)
羊肉生姜粥	(71)
香菜大枣粥	(71)
辣椒生姜粥	(72)
猪肚生姜粥	(72)
葱白大枣粥	(73)
【痢疾】	(73)
甜菜粥	(74)

洋葱白菜粥	(74)
鲫鱼粥	(75)
紫皮大蒜粥	(75)
苋菜大蒜粥	(76)
乌梅粥	(76)
木耳白醋粥	(77)
石榴皮粥	(77)
山楂茶叶粥	(78)
鲜梨粥	(78)
火腿菠菜粥	(78)
【腹泻】	(79)
芋头萝卜粥	(80)
羊肉荔枝粥	(80)
荔枝山药大枣粥	(81)
龙眼姜片粥	(81)
萝卜豆腐粥	(82)
银耳粥	(82)
白扁豆大枣粥	(82)
三豆白米粥	(83)
苦瓜糯米粥	(83)
【便血】	(84)
银耳大枣粥	(84)
荠菜大枣粥	(85)
芥蓝红糖粥	(85)
菠菜鸡子粥	(86)
金针菜粥	(86)

柿子大枣粥	(87)
芹菜金针肉丝粥	(87)
【便秘】	(88)
竹笋肉丝粥	(89)
白菜玉米芝麻粥	(89)
茭白芹菜粥	(90)
杏仁丝瓜粥	(90)
韭菜玉米粥	(91)
荸荠鸡子粥	(91)
罗汉鸡子粥	(91)
红薯玉米粥	(92)
芋头芝麻玉米粥	(92)
鸭肉菠菜粥	(93)
枸杞大枣粥	(93)
【肝硬化】	(94)
鲤鱼赤豆粥	(94)
黑鱼冬瓜粥	(95)
芦笋豆腐蘑菇粥	(96)
茄子肉丝粥	(96)
鲫鱼火腿粥	(97)
【肝炎】	(98)
紫茄大枣粥	(98)
白薯大枣粥	(99)
芹菜大枣车前粥	(99)
蘑菇肉丝粥	(100)
兔肉枸杞大枣粥	(100)

目 录

番茄鸡子粥	(101)
生地猪肚粥	(101)
紫菜南瓜粥	(102)
四季豆大枣粥	(102)
蔬菜牛肉粥	(103)
兔肉芦根粥	(104)
香菇肉丝粥	(104)
【胆囊炎】	(105)
芹菜玉米粥	(105)
甘蓝绿豆粥	(106)
【胆石症】	(106)
菠菜生姜粥	(107)
胡萝卜生姜粥	(108)
三、循环系统疾病	(108)
【高血压】	(108)
芹菜豆腐杏仁粥	(109)
绿豆莲子心粥	(110)
鸭肉海带粥	(110)
淡菜粥	(111)
香菇豆腐粥	(111)
草菇肉丝粥	(112)
海蜇鸡子粥	(113)
绿豆荠菜粥	(113)
甘蓝兔肉粥	(114)
洋葱肉丝粥	(114)

柿叶鸡子粥	(115)
茼蒿玉米粥	(115)
菠菜玉米粥	(116)
【高脂血症】	(116)
草莓冬瓜皮粥	(117)
荷叶肉丝粥	(117)
荸荠山楂粥	(118)
荷叶山楂粥	(119)
鲫鱼赤豆大蒜粥	(119)
桑椹芝麻粥	(120)
蘑菇粥	(120)
豆浆粥	(121)
菊花山楂粥	(121)
香菇松仁粥	(122)
山楂红薯粥	(122)
荸荠豆腐粥	(123)
【冠心病】	(123)
兔肉大蒜粥	(124)
山楂玉米粥	(125)
海带玉米粥	(125)
紫菜鸡子粥	(126)
甜菜肉丝粥	(126)
木耳豆腐粥	(127)
木耳金针玉米粥	(127)
海参大枣粥	(128)
香菇大枣玉米粥	(128)

柠檬粥	(129)
【动脉硬化】	(129)
茄子肉丝玉米粥	(130)
魔芋大蒜粥	(130)
甘蓝兔肉粥	(131)
淡菜菠菜粥	(131)
芹菜玉米粥	(132)
山药玉米粥	(132)
绿豆玉米粥	(133)
白菜肉丝玉米粥	(133)
芹菜淡菜粥	(134)
洋葱玉米粥	(134)
【缺铁性贫血】	(135)
猪肝菠菜粥	(136)
木耳大枣粥	(137)
芹菜小米粥	(137)
墨鱼粥	(138)
鸡蛋小米粥	(138)
黑芝麻粥	(139)
核桃仁粥	(140)
黑豆粥	(140)
香菇大枣粥	(140)
猪肝绿豆粥	(141)
鸡肝荠菜粥	(141)
紫菜鸡子粥	(142)
鸭肫芹菜粥	(142)

【吐血、咯血】	(143)
荠菜大枣粥	(145)
莲心大枣粥	(145)
笋片冰糖粥	(146)
荷叶花生粥	(146)
银耳莲藕粥	(147)
萝卜大枣粥	(147)
蚕豆花粥	(148)
丝瓜绿茶粥	(148)
茄子肉丝粥	(149)
四、泌尿、生殖系统疾病	(149)
【尿路结石】	(149)
核桃仁白糖粥	(150)
荠菜粥	(151)
薏苡仁粥	(151)
冬瓜皮黑豆粥	(152)
橘皮豆芽粥	(152)
【尿路感染】	(153)
绿豆砂糖粥	(154)
绿豆芽粥	(154)
车前草蔗汁粥	(155)
芦笋豆腐粥	(155)
芹菜大枣车前粥	(156)
苋菜肉丝粥	(156)
茭白豆腐粥	(157)

马齿苋绿豆粥·····	(157)
瓜皮花粉粥·····	(158)
芥蓝白糖粥·····	(158)
【尿血】 ·····	(159)
生地丝瓜粥·····	(159)
荷叶大枣白糖粥·····	(160)
柿饼黑豆粥·····	(160)
木耳鸭肉粥·····	(161)
荠菜绿豆粥·····	(161)
苋菜兔肉粥·····	(162)
【小便不利】 ·····	(162)
柿叶白糖粥·····	(163)
白菜鸡子粥·····	(163)
冬瓜扁豆粥·····	(164)
赤豆绿豆粥·····	(164)
芹菜黄豆粥·····	(165)
海带兔肉粥·····	(165)
豌豆豆腐粥·····	(166)
四季豆粥·····	(166)
紫菜粥·····	(167)
蒿笋肉丝粥·····	(167)
【肾炎】 ·····	(167)
香菇火腿粥·····	(170)
芋头红糖粥·····	(170)
花生大枣粥·····	(171)
桑葚薏苡仁粥·····	(171)