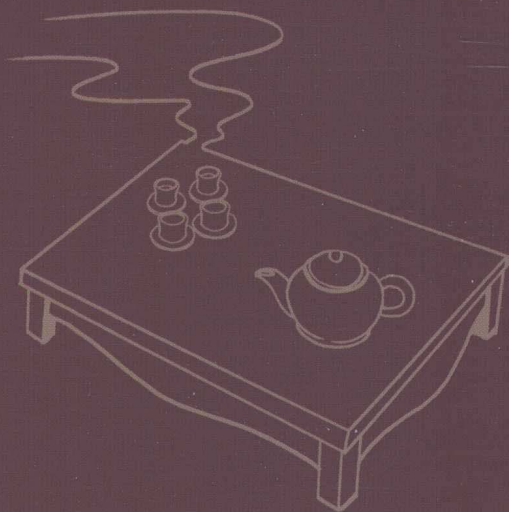


中华养生宝典



文化
百科
丛书

苏连营 主编



辽海出版社

中华养生宝典

壹

文化百科丛书

主编 苏连营

辽海出版社



红柿粥（《济众新编》）

配方 红柿不拘多少，糯米 50 克，蜂蜜少许。

制作与用法 先将红柿下筛取汁，和糯米煮作粥，调和蜂蜜，任食尤佳。

功效 清热润肺，止渴。用于热病后烦渴，干咳咯血，口疮舌烂，兼治吐血。

苏麻粥（《济众新编》）

配方 苏子 15 克、麻子 30 克、粳米 30 克。

制作与用法 先将苏子、麻子捣烂和水滤取汁，入米煮作粥，空腹食用。

功效 顺气润肠。治老人、妇女产后、久病体弱者大便秘结，艰涩。可长期食用。

大麻仁粥（《食疗本草》）

配方 大麻仁 10 克、粳米 50 克。

制作与用法 先将麻仁捣烂水和滤汁，与粳米煮作粥，任意食用。

功效 润肠通淋，活血通脉。用于产后血虚便秘，小便不通利，关节凝涩，风痹经闭等。

说明 大麻仁即火麻仁，食入过量可致中毒，产生恶心呕吐，腹泻抽风，四肢麻木，瞳孔散大，甚至昏迷。

糯米粥（《圣济总录》）

配方 糯米 100 克、槟榔泡捣末 15 克、郁李仁去皮研为膏 15 克、火麻仁 15 克。

制作与用法 先以水研火麻仁滤取汁，入糯米煮作粥，将熟，入槟榔、郁李仁搅匀，空腹食用。

功效 理气，润肠，通便。用于胸膈满闷，大便秘结。

松仁粥（《本草纲目》）

配方 松仁 15 克、粳米粥 30 克。

制作与用法 先煮粳米粥，后将松仁和水研末作膏，入粥内，二、三沸。空腹食用。

功效 润肠通便。可用于老年气血不足或热病伤津引起大便秘结者。

三仁粥（《济众新编》）

配方 海松子去皮 30 克、桃仁泡去皮尖 30 克、郁李仁泡去皮 10 克、粳米 30 克。

制作与用法 前三味捣烂和水滤取汁，入粳米煮粥，空腹食用。

功效 润肠，通便，祛风，止痛。治风秘，症见老人忽然头痛腹痛，不思饮食，脘腹胀满，大便干结。

说明 海松子为松科植物红松的种子。 . .

人乳粥（《寿世青编》）

配方 健康哺乳期妇女乳汁若干，粳米 50 克、酥油 3 克。

制作与用法 先煮粳米粥，临熟去汤下乳，再煮片刻，加酥油调匀，任意食用。

功效 补虚养血，润肺通肠。治虚人便秘，症见身体羸瘦，面色少华，大便干燥者。

肉苁蓉粥（《陶隐居药性论》）

配方 肉苁蓉 15 克、羊肉 50 克切细、粳米 100 克。

制作与用法 先煎肉苁蓉与羊肉，去渣取汁，入米煮作粥，空腹食用。

功效 补肾壮阳，润肠通便。治阳虚便秘及肾命火衰，四肢欠温，腰膝冷痛等症。

葵菜粥（《食物本草会纂》）

配方 葵菜 100 克、切粳米 100 克。

制作与用法 上二味同煮作粥，任意食用。

功效 润燥宽肠。治肠胃燥结，大便难解。

说明 葵菜即冬葵叶，性味甘寒，有利水滑肠通乳之功。

菠菜粥（《本草纲目》）

配方 菠菜 250 克、粳米 50 克。

制作与用法 先煮粳米粥，将熟，入菠菜，几沸即熟，任意食用。

功效 和中通便。治体弱、久病大便涩滞不通及痔漏下血。

紫苏麻仁粥（《普济本事方》）

配方 苏子 10 克、火麻仁 15 克、粳米 50~100 克。

制作与用法 先将苏子、火麻仁捣烂，加水研，滤取汁，与粳米同煮成粥，任意服之。

功效 润肠通便。适用于老人、产妇、体虚肠燥、大便干结难解者。

芹菜粥（《本草纲目》）

配方 鲜芹菜 100 克、粳米 100 克。

制作与用法 先煮粳米粥，临熟下芹菜，再煮片刻，任意食用。

功效 去伏热，利大小肠。用于口干喜饮，小便不利，大便干燥。

高良姜粥（《饮膳正要》）

配方 高良姜 15 克、粳米 50 克。

制作与用法 先煎良姜，去渣取汁，后下米煮作粥，空腹食用。

功效 温中散寒。治胃寒作痛，或寒霍乱，吐泻交作，腹中疼痛。

佛手柑粥（《宦游日札》）

配方 佛手柑 15 克、粳米 50 克。

制作与用法 先煎佛手柑，去渣取汁，入米煮粥，空腹食用。

功效 理气，化痰。治胃脘气痛，以胀痛为主，甚则连及两胁胀痛。

糯米红枣粥（民间方）

配方 糯米、红枣适量。

制作与用法 上二味煮作粥，任意食用。

功效 养胃补虚。治脾胃气虚所致的胃脘隐痛，喜温喜按者。

包心菜粥（民间方）

配方 包心菜 500 克、粳米 50 克。

制作与用法 先将包心菜水煮半小时，捞出菜后，入米煮粥，日食二次。

功效 缓急止痛。用于胃脘拘急疼痛。

说明 包心菜，也叫卷心菜，俗称洋白菜。它含有维生素 B₁、B₂、C 及多量维生素 U，胡萝卜素。新鲜菜汁对胃及十二指肠溃疡有止痛和促进溃疡愈合作用。

土豆粥（民间方）

配方 新鲜土豆 250 克（不去皮），蜂蜜少许。

制作与用法 将土豆切碎，用水煮至土豆成粥状。服时加蜂蜜，每日清晨空腹食用，连服半月。

功效 缓急止痛。用于胃脘隐痛不适者。

说明 土豆发芽者不能食，有毒。

甘松粥（《饮食辨录》）

配方 甘松 6 克、粳米 50~100 克。

制作与用法 先煎甘松取汁，去渣，再用粳米煮作粥，待粥将成时，加入甘松药汁，稍煮一、二沸即可。随意食用。

功效 行气止痛，补脾健胃。适用于气闷胸痛，脘腹胀疼，食欲不振，胃寒呕吐。

豉粥（《圣济总录》）

配方 豆豉 15 克，葱白 3 茎，切薄荷 6 克，生姜 6 克切片，羊髓 100 克，白米 100 克，细盐少许。

制作与用法 先煎葱、葱及豉，后下薄荷，稍煎后去渣取汁，入米，再煮，候粥熟，下羊髓及盐，搅匀，空腹食之。

功效 祛风，清热，解毒。治疮疡初起，局部红、肿、热、痛，而脓尚未成。

蒲公英粥（一）（《粥谱》）

配方 蒲公英 60 克、金银花 30 克、粳米 50~100 克。

制作与用法 先煎蒲公英、金银花，去渣取汁，再入粳米煮作粥，任意食服。

功效 清热解毒。适用于传染性肝炎、胆囊炎、乳腺炎、扁桃体炎、眼结膜炎及疮疡肿毒等症。

说明 蒲公英、金银花以鲜品为佳。

蒲公英粥（二）（《粥谱》）

配方 蒲公英 40~60 克、粳米 100 克。

制作与用法 先将蒲公英煎汁，去渣，后入粳米同煮为粥。

功效 清热解毒，消肿散结。适用于乳痈（急性乳腺炎）、乳蛾（急性扁桃体炎）、以及各种疔疮热毒，局部红肿热痛。亦治热淋尿涩痛，暴发火眼等病。

栀子仁粥（《养生食鉴》）

配方 栀子仁 6 克研为细末、粳米 100 克。

制作与用法 先将粳米煮为稀粥，临熟，调入栀子末稍煮即可。空腹食之。

功效 清热解毒。治痈疮热毒内攻，症见高热，烦渴，神昏，谵语等。亦治目赤肿痛。

石膏粥（《圣济总录》）

配方 石膏 45 克、葱白 3 茎、豆豉 10 克、生姜 10 克、粳米 100 克。

制作与用法 先煎石膏，次下葱、豉、姜，再煎，去渣取汁，后入米煮作粥。空腹食之。若渴加葛根 30 克。

功效 祛风清热。治疮疡初起，全身恶寒、发热、头痛轻重，局部红、肿、热、痛等。

凝水石粥（《圣济总录》）

配方 凝水石（即寒水石）30 克、牛蒡茎干者 5~6 寸切碎、粳米 100 克。

制作与用法 先煎凝水石，次下牛蒡，再煎 1~2 沸，去渣，下米煮粥，候熟空腹食之。

功效 清热解毒。治痈疡肿毒，毒气内攻，发热恶寒，烦躁闷乱等。

说明 如脓成已溃或体质虚弱，发热不明显者忌用。凝水石即寒水石。

杏酪粥（《圣济总录》）

配方 浓杏酪 50 克、牛乳 250 克、大麦仁 100 克。

制作与用法 先用水煮麦仁及杏酪，候熟，下牛乳，搅匀，空腹食之。

功效 清热解毒，托毒排脓。治痈疮肿毒，热毒内蕴，不论脓成未成，均可用之。

说明 大麦有回乳的作用，故孕妇及哺乳期产妇忌用。

秃菜根粥（《全生集》）

配方 秃菜根 30 克、粳米 100 克。

制作与用法 先煎秃菜根，去渣取汁，后入米煮作粥，空腹食用。

功效 清热解毒。用于热毒疮疡及疔肿。

绿豆甘草粥（民间方）

配方 绿豆 100 克、生甘草 10 克。

制作与用法 上二味水煮，慢火煮熟。任意食用。

功效 清暑利湿解毒。可解暑热及各种药物中毒。

绿豆粥（民间方）

配方 绿豆 50 克。

制作与用法 慢火煮绿豆作粥，任意食用。

功效 清暑、解毒、利湿。适用于中暑烦渴，食物中毒。

扁豆薏米粥（《补身》）

配方 扁豆 60 克、薏米 60 克。

制作与用法 上二味加水煮成粥，日两次食用。

功效 健脾清暑利湿。可预防中暑，有清利解暑之效。

消暑扁豆粥（民间方）

配方 扁豆 15 克，赤小豆 30 克，怀山药 15 克，木棉花 15 克，薏苡仁 30 克，鲜荷叶半张，灯芯少许。

制作与用法 以上诸味慢火煮粥，以豆熟透为度。

功效 清暑祛湿。可用作夏季常用之清暑饮料。

腐浆粥（《养身随笔》）

配方 腐浆若干，粳米 50 克。

制作与用法 上二味同煮作粥，随意食用。

功效 润肺胃，消胀满，下浊气，利小便。为暑天常用饮料，有清暑利湿之效。

说明 腐浆即未点成腐者，诸豆均可制，而用白豆居多。

竹叶粥（《运化玄枢》）

配方 竹叶 15 克、栀子 10 克、粳米 100 克。

制作与用法 先煎竹叶、栀子，去渣，取汁，入米煮成粥，下盐。任意食用。

功效 清心解暑。治夏秋之月中暑口温。

麦冬竹叶粥（《活人书》）

配方 麦门冬 30 克，炙甘草 10 克，淡竹叶 15 克，粳米 100 克，大枣 6 枚。

制作与用法 先将麦门冬、炙甘草、淡竹叶、大枣煎水，去渣取汁，入粳米同煮作粥，随意食用。

功效 甘淡清热，益气和胃。适用于暑热口渴，气短乏力，不思纳食等症。

四色粥（民间方）

配方 绿豆、赤小豆、麦片、黑芝麻等份，白糖或冰糖适量。

制作与用法 先将四味加水共煮粥，候熟，将白糖调入，空腹温服。

功效 清热生津，利尿解暑。用于热病伤津，或暑热烦渴。夏日常服，有清热止渴，益胃养阴之效。

半夏棋子粥（《普济方》）

配方 制半夏 10 克、炮姜 10 克、鸡子白一枚、白面 100 克。

制作与用法 先煎前二味，去渣取汁，将白面用水调匀，作成棋子状，入药汁中煮，后下鸡子一枚，几沸，空腹食用。

功效 温中降逆止呕。治脾胃虚寒，呕吐痰症，不下饮食。

砂仁粥（《拾便良方》）

配方 砂仁 6 克研为末、粳米 50 克。

制作与用法 先煮粳米粥，临熟入砂仁末，搅匀，空腹食用。

功效 行气调中，和胃醒脾。治呕吐不食，腹中虚痛及腹胀食滞。

拨粥（《普济方》）

配方 生姜 10 克研取汁、白面 50 克。

制作与用法 姜汁合白面加水调成糊状，逐一拨入开水中即成。任意食用。

功效 温中和胃止呕。治呕吐反胃气虚羸弱者。亦治赤白痢，水痢。

生姜粥（《圣济总录》）

配方 生姜去皮细切 10 克、炙枇杷叶 6 克为末、粳米 100 克。

制作与用法 先煎生姜、杷叶滤汁，入粳米煮粥，候熟，少入盐、酱等佐料，空腹温食。

功效 理气和胃止呕。治呕吐反胃，不下食。

说明 一方见《本草纲目》，去炙杷叶，治感冒风寒，呕吐反胃，痰饮咳喘，胀满泄泻。

罂粟粥（《南唐食医方》）

配方 白罂粟米 100 克，人参末 10 克，生山芋 30 克细切研。

制作与用法 上三味同煮粥，入生姜汁及盐花少许，搅匀，分二次服，不计早晚食之。

功效 敛肺止咳，涩肠止呕，治反胃不下饮食，腹痛及久咳、久泻、久痢，脱肛。

芦根绿豆粥（民间方）

配方 绿豆 100 克、芦根 100 克、生姜 10 克、紫苏叶 15 克。

制作与用法 先煎芦根、生姜、苏叶，去渣取汁，入绿豆，煮作粥，任意食用。

功效 和胃止呕，利尿解毒。用于湿热呕吐及热病烦渴、小便赤涩。并解河豚或其他鱼、蟹中毒。

炒面粥（《粥谱》）

配方 炒面 15 克、粳米 30 克。

制作与用法 先煮粳米粥，入炒面，搅匀，空腹食用。

功效 温中止痢。用于寒湿下痢腹部冷痛，兼强气力，补五脏。

紫菀粥（《圣济总录》）

配方 紫菀叶 30 克、粳米 50~100 克。

制作与用法 先以水煎菀叶，去渣取汁，后入米煮粥，空腹食之。

功效 调中凉血止痢。治妇人赤白下痢。

说明 紫菀又名菀菜、青香菀等，为菀科植物菀的茎叶。其叶性味甘凉，功能清热，凉血，利窍。治赤白痢疾，二便不通等症。

黄精粥（《饮食辨录》）

配方 黄精 15 克、粳米 100 克、白糖适量。

制作与用法 先煎黄精，去渣取汁，后入粳米煮粥，候熟，加入白糖调匀即

可。空腹食。

功效 补中益气，润心肺，强筋骨。适用于脾肺气虚，倦怠乏力，饮食减少，咳嗽气短，干咳无痰，或肺癆咳血。

附：冰糖黄精粥（民间方）。为黄精与小米共煮粥，加冰糖适量食用，功效与本粥略同。

小麦粥（民间方）

配方 小麦 100 克。

制作与用法 将小麦脱壳（即用麦仁），煮粥。空腹每日二次服。

功效 健脾宁心。适用于气虚自汗，心虚惊悸，妇人脏躁（癔病），烦渴引饮等症。

蚕豆粥（《养身随笔》）

配方 蚕豆、粳米各 50 克，白糖少许。

制作与用法 将蚕豆与米同煮粥，调入白糖少许，随意食之。

功效 调中益气。适用于脾虚食少，面黄肌瘦或身体浮肿等症。

豆浆大米粥（民间方）

配方 豆浆适量，大米 50 克，白糖少许。

制作与用法 以大米与豆浆共煮粥，加白糖少许调食。

功效 补虚益气。适用于脾虚食少，身体瘦弱。

红白饭豆粥（《粥谱》）

配方 红、白豇豆各 30 克，粳米 50 克，砂糖少许。

制作与用法 将豇豆洗净与粳米共煮粥，粥熟，入砂糖，调匀食之。

功效 健脾益肾。适用于脾胃虚弱，食少便溏，久泄久痢，或肾气不足，遗精，白带，小便频数等症。

山栗粥（《遵生八笺》）

配方 栗子 150 克、粳米 100 克。

制作与用法 先将栗子煮熟，入米煮粥食之。

功效 健脾养胃，补肾强筋。可用于脾虚气弱，肢体软弱，头旋手战，食饮不下，泄泻下痢。亦可治反胃、呕吐，风痹麻木不仁。

说明 山栗又名板栗。

榛子粥（《济众新编》）

配方 榛子水沉去皮，水磨滤取汁，粳米 50 克，蜂蜜少许。

制作与用法 用榛浆汁合粳米煮成粥，调蜜食用，久服尤佳。

功效 益气力，宽肠胃。用于脾胃气弱，温中止泻。

香菇粥（民间方）

配方 小米 50 克、香菇 50 克。

制作与用法 先煮小米粥，取其汤液，与香菇同煮，日食三次，持续服用有效。

功效 大益胃气。可用于气虚食少，有开胃助食作用。

说明 香菇市场中有售，注意不要采集野蘑菇，须防有毒蕈类。据报导，香菇能降低血脂，并有抗癌作用。故可用于各种癌症术后，为调养佳品。

大枣粥（一）（《圣济总录》）

配方 大枣 50 克去核，粟米 100 克。

制作与用法 先以水适量，将枣煮烂，去渣投米，煮粥食之。

功效 健脾益气，和中祛风。适用于脾胃虚弱，四肢沉重，虚羸少气。亦治中风。

附：糯米大枣粥（民间方）。为糯米与大枣共煮粥，加白糖适量调服，功效与本粥相似。

大枣粥（二）（《太平圣惠方》）

配方 大枣 10 枚、茯神 15 克、小米 100 克。

制作与用法 先煮大枣及茯神，去渣，后下米煮粥，温食之。

功效 益气养胃，安神定志。治心脾两虚，神疲乏力，失眠心悸，精神恍惚。



饴糖大米粥（民间方）

配方 饴糖 30 克、大米 50 克。

制作与用法 以大米煮粥，粥熟入饴糖，调匀，空腹食之。

功效 健脾和中止痛。适用于脾虚食少，胃虚作痛，并可做产妇、小儿的补品。

谷子煎法（粥）（《苏沈良方》）

配方 赤谷子 100 克，丹砂 0.3 克（如无谷子，谷皮亦可）。

制作与用法 取赤谷子熟时绞汁，煎和稠汤，调和丹砂，温服。

功效 健脾益气，聪耳明目。用于一切羸弱虚损之症。

说明 原书云：“凡服丹砂，忌一切鱼肉尘宿生冷蒜，尤忌生血物，及见血秽。江阴葛侍郎，中年病足几废，久治不差，得此服遂愈。而轻健过于少时，年八十余，饮啖视听不衰，宝此方未尝传人。予治平中，感足疾，万端求得之，然游宦竟今，未曾得为之。又太医孙用和，亦尝得此方。仁宗时表献之，其大概虽相似，然其粗略，非真方也。”

按：丹砂，即朱砂，主要成分为硫化汞。内服以镇心安神为主，不可过量或持续服用，以防汞中毒。

猪肉小麦粥（民间方）

配方 瘦猪肉 100 克、浮小麦 50 克、黑豆 50 克。

制作与用法 将瘦猪肉切成细片，与小麦、黑豆共煮为粥。每日分二次服食。

功效 补虚敛汗。用于体虚汗出的调治。另外尚可治疗心悸健忘，水肿尿少等症。

猪肺粥（《随息居饮食谱》）

配方 新鲜猪肺 1 具、粳米 100 克。

制作与用法 先将猪肺灌洗极净，煮熟，每用 100 克，细切后与米同煮为粥，空腹食。

功效 补肺止嗽。适用于肺虚气短，咳嗽无力或咯血等症。

猪脾粥（《圣济总录》）

配方 猪脾、猪胃各一具、粳米 100 克。

制作与用法 将猪脾、猪胃洗净细切，与米同煮为粥，空腹食之。

功效 健脾益气。治脾胃气虚，不下食，米谷不化。

猪肾粥（《养老奉亲书》）

配方 猪肾 1 对，人参末 3 克，粳米 100 克，薤白末 10 克，防风末 10 克，葱白 3 茎。

制作与用法 先将粳米煮粥，俟粥将熟，将以上药末，放入猪肾中，下粥内，莫搅动，慢火久煮，下葱白，空腹喝粥吃肾。

功效 益胃健脾。用于老人气弱，头晕，耳聋等症。

阿胶粥（《寿世青编》）

配方 阿胶 15 克捣碎、糯米 100 克。

制作 用法先以糯米煮粥，候熟，入阿胶，稍煮，搅令烊化即成。

功效 养血止血，滋阴润肺，安胎。治血虚痿黄，眩晕心悸，虚劳咯血、吐血、尿血、便血、崩漏等多种血症；或热病伤阴，阴亏火炽，心烦不寐；以及孕妇胎动下血等症。

藕粥（《粥谱》）

配方 藕粉 30 克，粳米 50 克，白糖少许。

制作与用法 先以米煮粥，临熟，入藕粉并糖，调匀食之。

功效 养血，止血，调中，开胃。适用于虚损失血，泄泻食少。

芍药花粥（《粥谱》）

配方 芍药花（色白阴干者）6 克，粳米 50 克，白糖少许。

制作与用法 以米煮粥，待一、二沸，入芍药花再煮，粥熟，调入白糖食之。

功效 养血调经。治肝气不调，血气虚弱，而见胁痛，烦躁，经期腹痛等症。

落花生粥（《粥谱》）

配方 落花生 45 克（不去红衣）、怀山药 30 克、粳米 100 克、冰糖适量。

制作与用法 分别将花生及山药捣碎，后与粳米相和同煮为粥。候熟，入冰糖调匀即可。

功效 益气养血，健脾润肺，通乳。治气虚、血虚诸证，或肺燥干咳，以及产后乳汁不足。

说明 肺虚干咳者，可加入百合 15 克同煮，效果更佳。

附：小米花生粥（民间方）。为小米与花生共煮粥。适宜于血虚诸证。

山药粥（《医学衷中参西录》）

配方 生怀山药 30 克、玄参 10 克。

制作与用法 先煎玄参，去渣取汁，候凉再将山药为末入其中，慢火搅拌，到熟成粥，空腹食用。

功效 健脾养血。适用于脾胃虚弱，气血不足，纳食不香，口干喜饮，大便秘结。

龙眼肉粥（《慈山参入》）

配方 龙眼肉 100 克、粳米 100 克。

制作与用法 上二味同煮作粥，任意食用。

功效 益心脾，安心神。用于虚劳羸瘦，失眠、惊悸等症。

黄羊大米粥（民间方）

配方 黄羊肉 100 克、大米 100 克、淮山药 30 克、白扁豆 15 克。

制作与用法 先将黄羊肉细切，后与米、山药、扁豆同煮粥。

功效 健脾益胃。适用于脾气虚弱，消化不良，泄泻下痢，纳少乏力等症。

羊肚黑豆粥（民间方）

配方 羊肚 1 个、黑豆 50 克、黄芪 40 克。

制作与用法 将羊肚剖洗干净，细切，每用 100 克，与黑豆、黄芪共煮为粥，每日分二次服。

功效 健脾，固表，敛汗。治体虚易感冒，自汗乏力等症。

羊肉粥（一）《本草纲目》

配方 羊肉 100 克、青粱米 100 克，葱、姜少许、盐适量。

制作与用法 先将羊肉煎汤，入米、葱、姜、盐等佐料煮成粥，空腹温服。

功效 补脾益胃，益气暖下。用于产后虚冷，中虚胃冷，腹痛寒疝，形寒肢冷。

说明 青粱米为小米中色青粒大者。

羊肉粥（二）《养老奉亲书》

配方 羊肉 100 克，黄芪 10 克，人参 10 克，白茯苓 12 克，粳米 100 克，大枣 10 枚。

制作与用法 先将芪、参、苓煎汤去渣，入羊肉（切碎）、米、枣煮粥，加盐、椒等佐料，分数次服食。

功效 补气升阳，温中暖下。用于气衰神倦，体衰脉微。症见少食，气短，自汗，便溏，小便不利，浮肿，消渴，以及老人虚损羸瘦等症。

猪肾羊肾鹿肾粥（《本草纲目》）

配方 猪肾 50 克、羊肾 50 克、鹿肾 50 克、粳米 100 克。

制作与用法 先将猪、羊、鹿肾切碎与米煮沸，加入适量葱、姜、椒、盐等佐料煮粥。空腹温食之。

功效 补肾益气，壮阳益精。可用于气虚不足，肾虚劳损，足膝软弱，耳鸣，耳聋，遗精，滑精，不孕，乳汁不足，遗尿，消渴，盗汗，身面浮肿。

羊肾羊肉粥（《本草纲目》）

配方 羊肾 100 克，精羊肉 100 克，枸杞叶 50 克，粳米 50 克，葱、姜、椒、盐少许。

制作与用法 先将肾、羊肉细切，后与枸杞、米相和煮粥，将熟下葱、姜、

椒、盐等调料。空腹食。

功效 补肾益精，益气补虚，温中暖下。还可用于气虚瘦弱，腰膝膝软，耳聋耳鸣，阳痿遗尿，产后虚冷等症。

山药粥（《饮膳正要》）

配方 精羊肉 100 克、生山药 50 克、粳米 100 克。

制作与用法 先将羊肉与生山药分别煮至极烂，剁如泥状，后于羊肉汤内相和，并下米煮粥，空腹食。

功效 益气补虚，温中暖下。治虚劳羸瘦，产后虚冷，寒疝腹痛等。

百合粉粥（《食物本草会纂》）

配方 百合粉 30 克、粳米 50 克。

制作与用法 将二味同煮粥，空腹分二次服。

功效 润肺止咳，清心安神。适用于肺阴不足，肺癆久嗽，咳唾痰血；或热病后余热未清，虚烦口渴，或神志恍惚，心悸怔忡等症。

松子仁粥（《食物本草会纂》）

配方 松子仁 10 克、粳米 50 克、白糖适量。

制作与用法 将松子仁捣烂，以水研滤取汁，与米同煮粥，熟后调入白糖少许。空腹食。

功效 润心肺，调大肠。适用于肺燥阴虚，干咳少痰，大便干燥等症。

秫米粥（《调疾饮食辨》）

配方 秫米 50 克。

制作与用法 秫米加水煮粥，空腹食用。

功效 润肺清热。用于肺阴不足，肺痿，烦热渴汗等症。

说明 中寒者禁忌。

玉竹粥（《粥谱》）

配方 玉竹 15~20 克、粳米 100 克、冰糖适量。

制作与用法 先煎玉竹，去渣取汁，后入粳米煮粥，粥熟后放入冰糖，稍煮即可。空腹食用。

功效 滋阴润肺，生津止渴。适用于肺胃阴伤，口渴咳嗽、干咳少痰或无痰，或高热病后，烦渴，口干舌燥，或阴虚低热不退等症。

沙参粥（《粥谱》）

配方 沙参 15~30 克、粳米 50~100 克、冰糖适量。

制作与用法 先煎沙参，去渣取汁，后入粳米煮粥，粥熟后加入冰糖稍煮即

可。空腹食用。

功效 养阴清肺、祛痰止咳。适用于肺热阴伤，干咳少痰，或肺胃阴虚的久咳无痰，咽干口燥，或伤病后津伤口渴。

天门冬粥（《饮食辨录》）

配方 天冬 15~20 克，粳米 100 克，冰糖少许。

制作与用法 先煎天冬，去渣取汁，后入粳米煮粥，候熟，入冰糖少许，稍煮即可。空腹食用。

功效 养阴清热，润肺滋肾。治肺肾阴虚，咳嗽吐血，阴虚发热，肺痿肺痛，咽喉肿痛，消渴便秘。

说明 天冬甘寒质润，虚寒便溏病人慎用。

地黄粥（《遵生八笺》）

配方 鲜地黄 5000 克，白蜜适量，粳米适量，酥油少许。

制作与用法 先将十月份出土的新地黄 5000 余克，洗净捣汁，每 500 克汁入白蜜 120 克，熬成膏收贮，封好，每次用 10 克。先以米约 50 克煮粥，粥熟，入地黄膏 10 克及酥油少许，空腹服。

功效 滋阴养血润肺。适用于肺肾阴虚，干咳少痰，骨蒸劳热，咯血，血崩，阴伤，便秘等症。

雌鸡赤小豆粥（《食疗本草》）

配方 黄雌鸡一只理如食法，赤小豆 50 克。

制作与用法 上二味加水同煮，候豆烂即可食之，吃肉，食粥。

功效 补阳气，利水湿。治腹中水癖，腹胀尿少或四肢浮肿久久不消者。

滑石粥（一）（《普济方》）

配方 滑石 30 克研末，瞿麦穗 50 克，粳米 50 克，葱白 4 茎，盐少许。

制作与用法 先煎瞿麦穗，去渣，再入米煮作粥，加葱盐，入滑石末，煮令稀稠合宜，日三次食用。

功效 清热利湿。用于热淋产后小便不利，淋沥涩痛。

滑石粥（二）（《太平圣惠方》）

配方 滑石 30 克、粳米 50 克。

制作与用法 先水煎滑石，滤出上清液，再入米煮粥，空腹食用。亦可与丹皮同煎。

功效 清热渗湿利窍。用于热淋，并可治疗热病烦热口渴，水肿。

鳧葵粥（《普济方》）

配方 鳧葵 250 克细切、粟米 100 克。

制作与用法 先用盐豉汁煮沸，下米再煮，再入鳧葵作粥，空腹任意食用。

功效 清热利湿。治热淋，小便不利涩痛。

说明 鳧葵即冬葵。

车前子粥（《肘后方》）

配方 车前子 30 克、粳米 100 克。

制作与用法 先煎车前子去渣取汁，入米煮作粥，空腹任意食用。

功效 清热利水通淋。治热淋，去暑湿止泻痢。

葵菜粥（《食医心镜》）

配方 葵菜 200 克、葱白 4 茎、粳米 100 克。

制作与用法 先煮葵菜取汁，后入米及葱白煮作粥，空腹食用。

功效 清热利尿通淋。用于热淋，治小便短赤淋漓涩痛。

说明 葵菜即冬葵叶。

真酥粥（《普济方》）

配方 真酥 50 克，粟米 50 克，淡浆水若干。

制作与用法 先以淡浆水煮米作粥，候粥浆熟，下酥，更煮取熟，空腹任意食用。

功效 清热通淋。治热淋，小便不利，短赤涩痛。

说明 真酥即酥油，为牛乳或羊乳经提炼而成的酥油。有补五脏，益气血，止渴，润燥之功。治阴虚劳热，肺痿咳嗽，吐血，消渴，便秘，肌肤枯槁，口疮。脾胃虚滑者慎用。

粳酥粥（《圣济总录》）

配方 真酥 100 克、茺莢仁微炒捣末 10 克、白粳米 100 克。

制作与用法 先以粳米煮粥，候熟，下酥并茺莢末搅匀，任意食用。

功效 清热利湿。治热淋，小便不畅，涩痛。

酥粥（《圣济总录》）

配方 真酥 50 克、滑石 15 克、白茯苓 30 克、葱白 4 茎、细切生姜 10 克、粟米 100 克。

制作与用法 先煎滑石、茯苓、葱白、生姜，滤取汁，入粟米煮作粥，临熟，加酥搅匀至熟。空腹任意食用。

功效 清利通淋。治各种淋症，小便涩痛不利者。