

BAIXING

胡献国 高峡 编著

百姓 自制保健粥谱

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

保健养生、特色米粥大集合

补 血 补 肾 健 肝 脾
解 毒 清 热 化 积 滞
降 脂 降 压 降 血 糖
减 肥 瘦 身 润 肌 肤

科学出版社
www.sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

百姓自制 保健粥谱

保健养生、特色米粥大集合

胡献国 高 峡◎编著



科学出版社

北京

内 容 简 介

随着医保的实施、处方药与非处方药的分类使用、医学保健常识的普及,“大病上医院,小病上药店”、“医院诊断,家中治疗”渐成时尚。而药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断出现,又使中医药日益受到人们的注重,药粥疗法更是人们的宠儿。保健粥品,是在中医辨证施治的原则指导下,选用适当的中药制成药粥,用来防治疾病的一种食疗方法。它以食材易得、方法简单、疗效确实、药力集中、副作用少而被人们接受。本书系统介绍了具有不同作用各类药粥,从其粥方组成、煮制方法、功效、适应证粥义解说、注意事项等方面进行了介绍,便于患者选方用粥。既可作为各类患者自我保健、养生、预防、治疗之参考,又可作为从事中医食疗学教学及科研人员和广大中医食疗爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

百姓自制保健粥谱 / 胡献国, 高峡编著. —北京: 科学出版社, 2005

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-015248-4

I. 百… II. ①胡… ②高 III. 粥-保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024549 号

责任编辑: 李 夏 / 责任校对: 钟 洋

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年5月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2005年5月第一次印刷 印张: 19 5/8

印数: 1—6 000 字数: 600 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<路通>)

编委名单

主 编：胡献国

编 委：（以拼音字母为序）

胡 皓 胡 熙 胡献国

胡云波 刘华章 宋友红

谭晓熙 杨小云 张 玲

张 蕾 周红星 周 桦



随着医保的实施、处方药与非处方药的分类使用、医学保健常识的普及，“大病上医院，小病上药店”、“医院诊断，家中治疗”渐成时尚。而药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断出现，又使中医药日益受到人们的注重，药粥疗法更是人们的宠儿。保健粥品，是在中医辨证施治的原则指导下，选用适当的中药制成药粥，用来防治疾病的一种食疗方法。它以方法简单、疗效确实、药力集中、副作用少而被人们接受。有感于此，笔者撰写了这本“百姓自制保健粥谱”，希望对人们在家中使用药粥有所帮助。

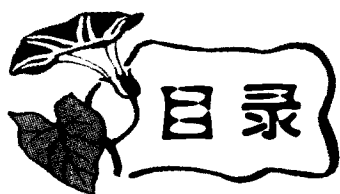
本书分为补气类药粥、补血类药粥、补阳类药粥、补阴类药粥、健胃消食类药粥、通便解毒类药粥、清热类药粥、解表类药粥、温里类药粥、利湿类药粥、祛风湿止痛类药粥、安神类药粥、活血类药粥、止血类药粥、止咳平喘类药粥、防老抗衰老类药粥、抗癌类药粥、降低血脂类药粥、降低血压类药粥、降低血糖类药粥、减肥瘦身类药粥、丰乳增肥类药粥、健美护肤美齿类药粥、解酒护肝类药粥、明目益智类药粥、乌须秀发类药粥、安胎通乳类药粥、调经止带类药粥、增精强性类药粥、杀虫止痛类药粥、平肝息风类药粥等，共计 630 多则。具体撰写时则从粥方组成、煮制方法、功效、适应征、粥义解说、注意事项等方面着手，结合现代营养及药物学研究情况，分别介绍，使广大读者能按方制粥，选方疗疾，择粥治病，提高健康水平。

本书适用于广大患者及其家属、中医食疗爱好者使用，对中医、中西医结合的临床、教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士等也有实用价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、学者、教授、领导的帮助，尤其是科学出版社李夏编辑等，更是对本书提出了许多宝贵的修改意见，在此谨表谢意。此外，本书在编写过程中，还参考引用了许多文献，限于篇幅，难以一一标明出处，在此一并致谢，敬祈谅解。

由于编者水平有限，书中错误在所难免，敬请各位读者批评指正，以便再版时修订。

编 著 者



目录

第一篇 补气类药粥

- | | |
|-----------------|----------------|
| 方1 糯米粥 / (2) | 方14 鹅肉粥 / (15) |
| 方2 大米粥 / (2) | 方15 牛肉粥 / (16) |
| 方3 粟米粥 / (3) | 方16 牛肚粥 / (17) |
| 方4 薯蓣粥 / (4) | 方17 猪肺粥 / (18) |
| 方5 红薯粥 / (5) | 方18 羊肺粥 / (18) |
| 方6 人参粥 / (6) | 方19 牛肺粥 / (19) |
| 方7 洋参粥 / (8) | 方20 猪脾粥 / (20) |
| 方8 猪肚粥 / (9) | 方21 牛脾粥 / (20) |
| 方9 牛乳粥 / (10) | 方22 羊肚粥 / (21) |
| 方10 白术粥 / (11) | 方23 猫肉粥 / (22) |
| 方11 莲米粉粥 / (12) | 方24 甘草粥 / (22) |
| 方12 鸡汁粥 / (13) | 方25 黄芪粥 / (23) |
| 方13 荔枝粥 / (14) | |

第二篇 补血类药粥

- | | |
|----------------|-----------------|
| 方1 阿胶粥 / (26) | 方10 鱼鳔粥 / (34) |
| 方2 黄明胶粥 / (27) | 方11 鸡蛋粥 / (35) |
| 方3 龙眼肉粥 / (27) | 方12 猪血粥 / (36) |
| 方4 桑仁粥 / (29) | 方13 驴肉粥 / (37) |
| 方5 熟地粥 / (30) | 方14 鳖甲胶粥 / (38) |
| 方6 羊肝粥 / (31) | 方15 兔肝粥 / (38) |
| 方7 鸡肝粥 / (32) | 方16 牛肝粥 / (39) |
| 方8 猪肝粥 / (32) | 方17 猪皮胶粥 / (40) |
| 方9 猪脊肉粥 / (33) | |



第三篇 补阳类药粥

- | | |
|------------------|------------------|
| 方 1 韭菜粥 / (42) | 方 12 阳起石粥 / (52) |
| 方 2 韭子粥 / (43) | 方 13 蛇床子粥 / (53) |
| 方 3 鹿角胶粥 / (43) | 方 14 海马粥 / (54) |
| 方 4 羊骨粥 / (44) | 方 15 益智仁粥 / (54) |
| 方 5 苁蓉羊肉粥 / (45) | 方 16 泥鳅粥 / (55) |
| 方 6 麻雀粥 / (46) | 方 17 鹿肉粥 / (56) |
| 方 7 猪肾粥 / (47) | 方 18 鹿茸粥 / (57) |
| 方 8 羊肾粥 / (48) | 方 19 鹿角粥 / (58) |
| 方 9 鹿肾粥 / (49) | 方 20 猪骨粥 / (59) |
| 方 10 狗肉粥 / (50) | 方 21 鹿髓粥 / (59) |
| 方 11 淫羊藿粥 / (50) | 方 22 骨碎补粥 / (60) |

第四篇 补阴类药粥

- | | |
|-----------------|------------------|
| 方 1 百合粥 / (64) | 方 9 女贞子粥 / (72) |
| 方 2 石斛粥 / (65) | 方 10 酥蜜粥 / (73) |
| 方 3 甘蔗粥 / (66) | 方 11 石榴汁粥 / (74) |
| 方 4 芡实粉粥 / (67) | 方 12 蛤士蟆粥 / (75) |
| 方 5 玉竹粥 / (68) | 方 13 鸭蛋粥 / (76) |
| 方 6 天门冬粥 / (69) | 方 14 猪髓粥 / (76) |
| 方 7 小麦粥 / (70) | 方 15 牛髓粥 / (77) |
| 方 8 山茱萸粥 / (71) | 方 16 羊髓粥 / (78) |

第五篇 健胃消食类药粥

- | | |
|-----------------|------------------|
| 方 1 陈茗粥 / (80) | 方 8 芋头粥 / (87) |
| 方 2 神曲粥 / (81) | 方 9 枳实粥 / (88) |
| 方 3 燕麦粥 / (82) | 方 10 枳壳粥 / (88) |
| 方 4 陈皮粥 / (83) | 方 11 青皮粥 / (89) |
| 方 5 白豆蔻粥 / (84) | 方 12 梅花粥 / (90) |
| 方 6 甘松粥 / (85) | 方 13 玉米粥 / (91) |
| 方 7 枳椇子粥 / (86) | 方 14 炒麦芽粥 / (92) |





- | | |
|-------------------|-------------------|
| 方 15 炒谷芽粥 / (93) | 方 22 胶饴大米粥 / (99) |
| 方 16 二芽粥 / (94) | 方 23 火腿粥 / (99) |
| 方 17 包心菜粥 / (95) | 方 24 椰汁粥 / (100) |
| 方 18 黄牙菜粥 / (96) | 方 25 佛手粥 / (101) |
| 方 19 茼蒿粥 / (96) | 方 26 鸡内金粥 / (101) |
| 方 20 辣椒粥 / (97) | 方 27 石菖蒲粥 / (102) |
| 方 21 辣椒羊肉粥 / (98) | |

第六篇 通便解毒类药粥

- | | |
|------------------|-------------------|
| 方 1 黄芪蜜粥 / (106) | 方 8 锁阳粥 / (112) |
| 方 2 紫苏子粥 / (106) | 方 9 蜂蜜粥 / (114) |
| 方 3 葵菜粥 / (107) | 方 10 土豆粥 / (115) |
| 方 4 郁李仁粥 / (108) | 方 11 胖大海粥 / (116) |
| 方 5 胡麻仁粥 / (109) | 方 12 芒硝粥 / (117) |
| 方 6 麻子仁粥 / (110) | 方 13 番泻叶粥 / (118) |
| 方 7 香蕉粥 / (111) | |

第七篇 清热类药粥

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 方 1 决明子粥 / (122) | 方 14 栀子仁粥 / (137) |
| 方 2 大黄粥 / (123) | 方 15 芦根粥 / (138) |
| 方 3 竹叶粥 / (124) | 方 16 天花粉粥 / (139) |
| 方 4 石膏粥 / (125) | 方 17 竹笋粥 / (140) |
| 方 5 蒲公英粥 / (126) | 方 18 芹菜粥 / (141) |
| 方 6 马齿苋粥 / (128) | 方 19 芦笋粥 / (142) |
| 方 7 荠菜粥 / (129) | 方 20 地骨皮粥 / (143) |
| 方 8 绿豆粥 / (130) | 方 21 枸杞苗粥 / (144) |
| 方 9 丝瓜粥 / (131) | 方 22 穿心莲粥 / (145) |
| 方 10 椿叶粥 / (133) | 方 23 野菊花粥 / (146) |
| 方 11 苦瓜粥 / (134) | 方 24 知母粥 / (146) |
| 方 12 鱼腥草粥 / (135) | 方 25 苦参粥 / (147) |
| 方 13 生地粥 / (136) | 方 26 牛黄粥 / (148) |





方 27 蚤休粥 / (150)

方 28 射干粥 / (150)

方 29 青蒿粥 / (151)

第八篇 解表类药粥

方 1 薄荷粥 / (154)

方 2 豆豉粥 / (155)

方 3 金银花粥 / (156)

方 4 大力子粥 / (157)

方 5 荆芥粥 / (158)

方 6 防风粥 / (158)

方 7 桂枝粥 / (159)

方 8 生姜粥 / (160)

方 9 葛根粥 / (161)

方 10 葱豉粥 / (162)

方 11 柴胡粥 / (163)

方 12 菊花粥 / (164)

方 13 桑叶粥 / (165)

方 14 香薷粥 / (166)

方 15 紫苏叶粥 / (166)

方 16 辛夷花粥 / (168)

方 17 白芷粥 / (168)

方 18 细辛粥 / (169)

方 19 橄榄粥 / (170)

方 20 胡荽粥 / (171)

方 21 麻黄粥 / (172)

方 22 藁本粥 / (173)

方 23 苍耳子粥 / (173)

方 24 升麻粥 / (174)

方 25 蔓荆子粥 / (175)

方 26 连翘粥 / (176)

方 27 佩兰粥 / (177)

第九篇 温里类药粥

方 1 椒面粥 / (180)

方 2 吴茱萸粥 / (180)

方 3 茴香粥 / (182)

方 4 胡椒粥 / (183)

方 5 草拨粥 / (184)

方 6 肉桂粥 / (184)

方 7 附子粥 / (186)

方 8 乌头粥 / (187)

方 9 干姜粥 / (188)

方 10 二姜粥 / (189)

方 11 羊肉汁粥 / (189)

方 12 丁香粥 / (190)

方 13 柿蒂粥 / (191)

方 14 毕驳生姜粥 / (192)

方 15 毕澄茄粥 / (193)

方 16 胡荽羊肉粥 / (194)

第十篇 利湿类药粥

方 1 白扁豆粥 / (196)

方 2 茯苓粉粥 / (197)

方 3 西瓜汁粥 / (198)

方 4 赤小豆粥 / (199)





- | | |
|-------------------|-------------------|
| 方 5 茵陈蒿粥 / (200) | 方 19 猪苓粥 / (214) |
| 方 6 滑石粥 / (201) | 方 20 泽泻粥 / (214) |
| 方 7 冬瓜粥 / (202) | 方 21 通草粥 / (215) |
| 方 8 牵牛子粥 / (203) | 方 22 樱桃汁粥 / (216) |
| 方 9 商陆粥 / (204) | 方 23 葫芦粥 / (217) |
| 方 10 车前叶粥 / (205) | 方 24 金钱草粥 / (218) |
| 方 11 鸭汁粥 / (206) | 方 25 石苇粥 / (219) |
| 方 12 薏苡仁粥 / (207) | 方 26 草薢粥 / (220) |
| 方 13 甘遂粥 / (208) | 方 27 地肤子粥 / (220) |
| 方 14 苋菜粥 / (209) | 方 28 冬瓜皮粥 / (221) |
| 方 15 藿香粥 / (210) | 方 29 篇蓄粥 / (222) |
| 方 16 苍术粥 / (211) | 方 30 瞿麦粥 / (222) |
| 方 17 豇豆粥 / (212) | 方 31 灯心草粥 / (223) |
| 方 18 石榴叶粥 / (213) | |

第十一篇 祛风湿止痹痛类药粥

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 方 1 羌活粥 / (226) | 方 12 络石藤粥 / (235) |
| 方 2 独活粥 / (226) | 方 13 海风藤粥 / (235) |
| 方 3 乌蛇肉粥 / (227) | 方 14 桑枝粥 / (236) |
| 方 4 白花蛇粥 / (228) | 方 15 虎骨粥 / (237) |
| 方 5 狗脊粥 / (229) | 方 16 牛肾粥 / (238) |
| 方 6 威灵仙粥 / (230) | 方 17 海桐皮粥 / (239) |
| 方 7 防己粥 / (231) | 方 18 寻骨风粥 / (240) |
| 方 8 秦艽粥 / (231) | 方 19 徐长卿粥 / (240) |
| 方 9 豨薟草粥 / (232) | 方 20 千年健粥 / (241) |
| 方 10 梧桐叶粥 / (233) | 方 21 松节粥 / (242) |
| 方 11 宣木瓜粥 / (234) | 方 22 胡芦巴粥 / (243) |

第十二篇 安神类药粥

- | | |
|------------------|-------------------|
| 方 1 苹果粥 / (246) | 方 4 灵芝大枣粥 / (249) |
| 方 2 合欢粥 / (247) | 方 5 柏子仁粥 / (249) |
| 方 3 黄花菜粥 / (248) | 方 6 远志粥 / (251) |





- | | |
|-----------------|-----------------|
| 方7 朱砂粥 / (251) | 方11 羊心粥 / (255) |
| 方8 酸枣仁粥 / (252) | 方12 鹿心粥 / (256) |
| 方9 琥珀粥 / (253) | 方13 鸽蛋粥 / (256) |
| 方10 猪心粥 / (254) | 方14 龙骨粥 / (257) |

第十三篇 活血类药粥

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 方1 桃仁粥 / (260) | 方9 沉香粥 / (267) |
| 方2 薤白粥 / (261) | 方10 丹参粥 / (268) |
| 方3 益母草粥 / (262) | 方11 乳香粥 / (269) |
| 方4 当归粥 / (263) | 方12 没药粥 / (270) |
| 方5 油菜粥 / (264) | 方13 元胡粥 / (271) |
| 方6 香附粥 / (264) | 方14 三七粥 / (272) |
| 方7 乌药粥 / (265) | 方15 川芎粥 / (273) |
| 方8 木香粥 / (266) | 方16 牛膝粥 / (274) |

第十四篇 止血类药粥

- | | |
|-----------------|------------------|
| 方1 茅根粥 / (278) | 方13 猪肠粥 / (288) |
| 方2 地榆粥 / (278) | 方14 大青叶粥 / (289) |
| 方3 槐花粥 / (279) | 方15 白头翁粥 / (289) |
| 方4 白及粥 / (280) | 方16 大蓟粥 / (290) |
| 方5 藕节粥 / (281) | 方17 小蓟粥 / (291) |
| 方6 藕粥 / (282) | 方18 紫珠粥 / (292) |
| 方7 蒲黄粥 / (283) | 方19 仙鹤草粥 / (292) |
| 方8 旱莲草粥 / (284) | 方20 棕榈炭粥 / (293) |
| 方9 艾叶粥 / (285) | 方21 血余炭粥 / (294) |
| 方10 玄参粥 / (285) | 方22 茜草粥 / (295) |
| 方11 紫草粥 / (286) | 方23 花蕊石粥 / (295) |
| 方12 丹皮粥 / (287) | |

第十五篇 止咳平喘类药粥

- | | |
|-----------------|----------------|
| 方1 枇杷叶粥 / (298) | 方3 沙参粥 / (300) |
| 方2 麦门冬粥 / (299) | 方4 芥菜粥 / (301) |





- | | |
|-------------------|-------------------|
| 方 5 白芥子粥 / (301) | 方 18 半夏粥 / (313) |
| 方 6 白果粥 / (302) | 方 19 天南星粥 / (314) |
| 方 7 贝母粥 / (303) | 方 20 胆南星粥 / (315) |
| 方 8 蛤蚧粥 / (304) | 方 21 旋复花粥 / (316) |
| 方 9 梨汁粥 / (305) | 方 22 浮海石粥 / (317) |
| 方 10 白前粥 / (306) | 方 23 海蛤壳粥 / (318) |
| 方 11 前胡粥 / (307) | 方 24 竹茹粥 / (318) |
| 方 12 瓜蒌粥 / (308) | 方 25 桑白皮粥 / (319) |
| 方 13 荸荠粥 / (309) | 方 26 葶苈子粥 / (320) |
| 方 14 石花菜粥 / (310) | 方 27 马兜铃粥 / (321) |
| 方 15 紫菀粥 / (311) | 方 28 矮地茶粥 / (322) |
| 方 16 款冬花粥 / (311) | 方 29 诃子粥 / (322) |
| 方 17 萝卜子粥 / (312) | |

第十六篇 防老抗衰类药粥

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 方 1 栗子粥 / (326) | 方 11 大枣粥 / (337) |
| 方 2 松子仁粥 / (327) | 方 12 兔肉粥 / (338) |
| 方 3 菠菜粥 / (328) | 方 13 茄子粥 / (339) |
| 方 4 珍珠粉粥 / (329) | 方 14 黄瓜粥 / (340) |
| 方 5 羊脊骨粥 / (331) | 方 15 南瓜粥 / (341) |
| 方 6 天麻粥 / (331) | 方 16 侧柏叶粥 / (342) |
| 方 7 黄精粥 / (332) | 方 17 蚕豆粥 / (343) |
| 方 8 枸杞子粥 / (333) | 方 18 豌豆粥 / (344) |
| 方 9 何首乌粥 / (335) | 方 19 太子参粥 / (345) |
| 方 10 胡桃仁粥 / (336) | |

第十七篇 抗癌类药粥

- | | |
|------------------|-------------------|
| 方 1 香菇粥 / (348) | 方 6 猕猴桃粥 / (354) |
| 方 2 葡萄粥 / (349) | 方 7 乌梅粥 / (355) |
| 方 3 无花果粥 / (350) | 方 8 萝卜粥 / (356) |
| 方 4 杏仁粥 / (351) | 方 9 魔芋粥 / (357) |
| 方 5 大蒜粥 / (352) | 方 10 补骨脂粥 / (358) |





- 方 11 胡萝卜粥 / (359)
方 12 燕窝粥 / (360)
方 13 刺五加粥 / (361)
方 14 菱实粉粥 / (363)
方 15 山楂粥 / (363)
方 16 地鳖虫粥 / (365)
方 17 刺梨粥 / (366)

- 方 18 芦笋香菇粥 / (367)
方 19 豆浆粥 / (368)
方 20 黑豆玉米粥 / (369)
方 21 鹅血粥 / (370)
方 22 鸭血粥 / (371)
方 23 蝉蜕粥 / (372)

第十八篇 降低血脂类药粥

- 方 1 灵芝粥 / (376)
方 2 决明子粥 / (377)
方 3 虎杖粥 / (378)
方 4 姜黄粥 / (378)
方 5 梧桐叶粥 / (379)
方 6 红花粥 / (380)
方 7 桑寄生粥 / (381)
方 8 荷叶粥 / (382)
方 9 茶树根粥 / (383)
方 10 虫草粥 / (384)
方 11 月见草粥 / (385)
方 12 香橼粥 / (385)
方 13 郁金粥 / (386)

- 方 14 莪术粥 / (387)
方 15 绞股蓝粥 / (388)
方 16 胡黄连粥 / (389)
方 17 墨鱼粥 / (390)
方 18 墨鱼骨粥 / (391)
方 19 葵花子粥 / (392)
方 20 蚕蛹粉粥 / (392)
方 21 黄豆粥 / (393)
方 22 黑豆粥 / (394)
方 23 牡蛎肉粥 / (395)
方 24 牡蛎壳粥 / (396)
方 25 三棱粥 / (397)

第十九篇 降低血压类药粥

- 方 1 海带粥 / (400)
方 2 海藻粥 / (400)
方 3 昆布粥 / (401)
方 4 车前子粥 / (402)
方 5 金樱子粥 / (403)
方 6 柿叶粥 / (404)
方 7 黄芩粥 / (405)
方 8 黄连粥 / (406)

- 方 9 黄柏粥 / (407)
方 10 芦荟粥 / (408)
方 11 龟肉粥 / (409)
方 12 龟板粥 / (410)
方 13 鳖肉粥 / (411)
方 15 鳖甲粥 / (412)
方 16 洋葱粥 / (413)
方 17 黑木耳粥 / (413)





- | | |
|--------------------|-------------------|
| 方 18 龙须菜粥 / (414) | 方 23 夏枯草粥 / (419) |
| 方 19 鳊鱼粥 / (415) | 方 24 银柴胡粥 / (420) |
| 方 20 荞麦粥 / (416) | 方 25 胆草粥 / (421) |
| 方 21 海蜇粥 / (417) | 方 26 青木香粥 / (422) |
| 方 22 红薯玉米粥 / (418) | |

第二十篇 降低血糖类药粥

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 方 1 仙人掌粥 / (424) | 方 11 马齿苋粥 / (433) |
| 方 2 桔梗粥 / (425) | 方 12 荞麦绿豆粥 / (434) |
| 方 3 橘汁粥 / (426) | 方 13 罗汉果粥 / (435) |
| 方 4 柑汁粥 / (427) | 方 14 牛肉汁粥 / (436) |
| 方 5 柚汁粥 / (428) | 方 15 鳝鱼粥 / (437) |
| 方 6 洋参粥 / (428) | 方 16 羊乳粥 / (437) |
| 方 7 番茄粥 / (430) | 方 17 马乳粥 / (438) |
| 方 8 紫菜粥 / (431) | 方 18 猪胰粥 / (439) |
| 方 9 海带瘦肉粥 / (431) | 方 19 羊胰粥 / (440) |
| 方 10 薤菜粥 / (432) | |

第二十一篇 减肥瘦身类药粥

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 方 1 云豆粥 / (442) | 方 8 海带黄瓜粥 / (448) |
| 方 2 虾米粥 / (443) | 方 9 海带冬瓜粥 / (449) |
| 方 3 蟹壳粥 / (444) | 方 10 魔芋豆腐粥 / (450) |
| 方 4 海参粥 / (445) | 方 11 玉米芝麻粥 / (451) |
| 方 5 芒果粥 / (446) | 方 12 赤豆绿豆粥 / (452) |
| 方 6 荷叶竹叶粥 / (447) | 方 13 番木瓜粥 / (453) |
| 方 7 海带紫菜粥 / (448) | |

第二十二篇 丰乳增肥类药粥

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 方 1 内金山药粥 / (456) | 方 5 六曲二芽粥 / (459) |
| 方 2 大枣元肉粥 / (456) | 方 6 内金鸡肫粥 / (460) |
| 方 3 猪肉红枣粥 / (457) | 方 7 猪脊鸡肫粥 / (461) |
| 方 4 海参虾米粥 / (458) | 方 8 胡桃红枣粥 / (462) |





方9 天麻糯米粥 / (463)

方11 葡萄松仁粥 / (465)

方10 黄精粟米粥 / (464)

第二十三篇 健美护肤美齿类药粥

方1 白木耳粥 / (468)

方13 鸡皮粥 / (478)

方2 豆腐粥 / (469)

方14 鱼皮粥 / (479)

方3 黄豆芽粥 / (469)

方15 猪软骨粥 / (479)

方4 绿豆芽粥 / (470)

方16 鱼鳞汁粥 / (480)

方5 猪蹄猪皮粥 / (471)

方17 莴苣椒面粥 / (481)

方6 双耳粥 / (472)

方18 丁香薄荷粥 / (481)

方7 浙贝牡蛎粥 / (473)

方19 枣蜜粥 / (483)

方8 苡仁绿豆粥 / (474)

方20 杞蜜粥 / (484)

方9 牛蹄筋粥 / (475)

方21 胡桃蜜粥 / (484)

方10 猪蹄筋粥 / (476)

方22 菠苣粥 / (485)

方11 猪皮蹄筋粥 / (476)

方23 芹菜莴苣粥 / (486)

方12 鸡翅粥 / (477)

方24 茶蜜粥 / (487)

第二十四篇 解酒护肝类药粥

方1 杨梅汁粥 / (490)

方8 越瓜粥 / (496)

方2 菠萝粥 / (490)

方9 瓠子粥 / (497)

方3 柿子粥 / (491)

方10 苤菜粥 / (497)

方4 甜瓜粥 / (492)

方11 苕蓝粥 / (498)

方5 哈密瓜粥 / (493)

方12 茭白粥 / (499)

方6 地瓜粥 / (494)

方13 葛花粥 / (500)

方7 草莓粥 / (495)

方14 败酱草粥 / (501)

第二十五篇 明目益智类药粥

方1 党参粥 / (504)

方6 灵芝瘦肉粥 / (508)

方2 五味子粥 / (505)

方7 枣皮元肉粥 / (509)

方3 龙眼人参粥 / (506)

方8 枸杞大枣粥 / (510)

方4 胡桃芝麻粥 / (507)

方9 石斛百合粥 / (511)

方5 龙眼桑仁粥 / (507)

方10 猪脑粥 / (512)





方 11 羊脑粥 / (513)

方 12 鹿脑粥 / (514)

方 13 牛脑粥 / (514)

方 14 蛋黄粥 / (515)

方 15 木贼粥 / (516)

方 16 磁石粥 / (517)

第二十六篇 乌须秀发类药粥

方 1 花椒粥 / (520)

方 2 黄精蜜粥 / (520)

方 3 首乌蜜粥 / (521)

方 4 女贞蜂蜜粥 / (522)

方 5 胡桃芝麻粥 / (523)

方 6 二地粥 / (524)

方 7 阿胶大枣粥 / (525)

方 8 元肉阿胶粥 / (526)

方 9 猪肝瘦肉粥 / (527)

方 10 桑仁猪血粥 / (528)

方 11 山药芝麻粥 / (529)

第二十七篇 安胎通乳类药粥

方 1 鲤鱼汁粥 / (532)

方 2 菟丝子粥 / (533)

方 3 莴苣粥 / (534)

方 4 猪蹄粥 / (535)

方 5 花生粥 / (536)

方 6 杜仲粥 / (536)

方 7 续断粥 / (537)

方 8 胎盘粥 / (538)

方 9 苎麻根粥 / (539)

方 10 炮甲粥 / (540)

方 11 留行子粥 / (541)

方 12 柠檬汁粥 / (542)

方 13 鲫鱼汁粥 / (542)

方 14 猪蹄粥 / (543)

方 15 牛鼻粥 / (544)

方 16 砂仁粥 / (545)

第二十八篇 调经止带类药粥

方 1 慈菇粥 / (548)

方 2 刀豆粥 / (548)

方 3 鹿角霜粥 / (549)

方 4 鸽肉粥 / (550)

方 5 鹤肉粥 / (550)

方 6 蛤土蟆粥 / (551)

方 7 淡菜粥 / (552)

方 8 丁香茴香粥 / (553)

方 9 白芍粥 / (554)

方 10 当归红花粥 / (555)

方 11 金樱银杏粥 / (556)

方 12 蒲黄三七粥 / (557)

方 13 梔子花粥 / (558)

方 14 仙茅粥 / (559)

方 15 鸡血藤粥 / (560)

方 16 羊血粥 / (561)





- | | |
|------------------|-------------------|
| 方 17 牛血粥 / (562) | 方 22 荔枝核粥 / (566) |
| 方 18 鹿血粥 / (562) | 方 23 泽兰粥 / (567) |
| 方 19 鸡血粥 / (563) | 方 24 桑螵蛸粥 / (567) |
| 方 20 鹌蛋粥 / (564) | 方 25 覆盆子粥 / (568) |
| 方 21 赤芍粥 / (565) | 方 26 龟胶粥 / (569) |

第二十九篇 增精强性类药粥

- | | |
|------------------|--------------------|
| 方 1 巴戟天粥 / (572) | 方 8 鹿鞭粥 / (577) |
| 方 2 沙苑子粥 / (572) | 方 9 牡蛎瘦肉粥 / (578) |
| 方 3 黄狗肾粥 / (573) | 方 10 鸡肾粥 / (579) |
| 方 4 猪鞭粥 / (574) | 方 11 海狗肾粥 / (580) |
| 方 5 牛鞭粥 / (575) | 方 12 鸡肠粥 / (581) |
| 方 6 驴鞭粥 / (576) | 方 13 雀蛋粥 / (581) |
| 方 7 羊鞭粥 / (576) | 方 14 麻黄车前粥 / (582) |

第三十篇 杀虫止痛类药粥

- | | |
|------------------|------------------|
| 方 1 川楝子粥 / (586) | 方 8 鹤虱粥 / (592) |
| 方 2 苦楝皮粥 / (586) | 方 9 榧子粥 / (593) |
| 方 3 使君子粥 / (587) | 方 10 茺莢粥 / (593) |
| 方 4 南瓜籽粥 / (588) | 方 11 贯众粥 / (594) |
| 方 5 鹤草芽粥 / (589) | 方 12 椒醋粥 / (595) |
| 方 6 槟榔粥 / (590) | 方 13 百部粥 / (596) |
| 方 7 雷丸粥 / (591) | |

第三十一篇 平肝息风类药粥

- | | |
|------------------|-------------------|
| 方 1 羚羊角粥 / (598) | 方 7 刺蒺藜粥 / (602) |
| 方 2 山羊角粥 / (598) | 方 8 全虫粥 / (603) |
| 方 3 石决明粥 / (599) | 方 9 蜈蚣粥 / (604) |
| 方 4 珍珠母粥 / (600) | 方 10 白僵蚕粥 / (605) |
| 方 5 代赭石粥 / (601) | 方 11 地龙粥 / (606) |
| 方 6 钩藤粥 / (602) | |

