

药膳是中华民族之魂宝
丛书编写的每一道药膳

既有原料、制作方法，又有功效
简单易懂，便于制作，疗效明显

主编 王守国

药膳

制作丛书

食疗妙粥



食疗妙粥

河南科学技术出版社

药膳制作丛书

食疗妙粥

主编 王守国



河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书为药膳制作丛书中的一种，介绍263道药膳食疗粥，既有原料、做法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。实为广大读者既能品尝佳肴又能防病治病的良师益友。

图书在版编目（CIP）数据

食疗妙粥/王守国主编.—郑州：河南科学技术出版社，2004.11

（药膳制作丛书）

ISBN 7-5349-3111-8

I. 食… II. 王… III. 粥-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第072169号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

（郑州市经五路66号）

邮政编码：450002 电话：（0371）5737028 5724948

平顶山市金地印刷厂

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/32 印张：4.125 字数：85千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数：1—5000

ISBN 7-5349-3111-8/T·629 定价：6.50元

顾	问	谭兴贵		
主	编	王守国		
编	委	秦永昭	常 胜	纪伟达
		张伟亮	何席英	晋良泽
		李 洁	赵丹华	王守国
		肖立新	胡卫国	马 境



药膳食疗粥，是在中医理论指导下，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形和功效的美味膳食，是中华民族之瑰宝，亦是中国药膳食疗文化的重要组成部分。

药膳食疗粥，我国已有数千年的食用历史。自古以来，从宫廷到民间，备受人们喜爱。我国古代的医书《食经》中不仅有记载，而且对粥有着颇高的评价。明代李时珍在《本草纲目》中说：粥，“与肠胃相得，最为饮食妙品”。清代王士雍也说：“病人、产妇，粥为养。”古人把药膳食疗粥看作是养生保健、益寿延年的补益之品。

药膳食疗粥，就是在普通粥中添加相应的药用食物和中药，使之更具有颐养强壮和某些特殊的治疗作用。无病者食之，能使身体得到滋补，更加强健和益寿延年；有病者食之，能达到治疗疾病的目的。

药膳食疗粥，保持了食物的天然美味和特殊的药香味，易于被人们接受，特别适用于家庭。每个家庭可根据家人所需，添加相应的食物与药物，用以保健强身和防病治病。

药膳食疗粥的品种较多，功效各异，煮粥的方法也不尽相同，归纳起来有以下两类：

（一）药、米同煮：此法同药膳菜肴中的药、食共制相似，主要适用于药能够食用又宜与米谷之物同锅煮制的药膳食疗粥。所制药不但具有确定的效用，而且还能够增添药膳食疗粥的滋味和形色。

（二）药、米分制：此法类似前面药膳菜肴中的药、食分制法，具体做法分为两种形式。

1. 提汁：先将药物提成浓汁，再同米、谷之物同煮成粥。其法又分为汁煮粥和粥掺汁两种。

（1）汁煮粥一般是先将药物榨汁或提汁，再与米谷之物同时煮成药膳食疗粥，此法适用于药不宜食或不宜与米谷同煮的药膳食疗粥。

（2）粥掺汁一般是先将药物榨汁或提汁，待米谷之物已煮熟成粥之后，再将药汁掺入粥内调匀而成药膳食疗粥。适用于药鲜嫩汁多的一类药膳食疗粥。

2. 打粉：即将药膳食疗粥中的药物打成细粉，待粥煮熟后，撒下药粉，一边撒，一边搅匀，粥稠即成。主要适用于药不宜久煮而又可以食的一类药膳食疗粥。

本书编写的 263 道药膳食疗粥，既有原料、制作方法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。读者可根据各自不同的体质、不同的生理时期选择不同性质的药膳粥，使自己的膳食结构，不仅营养搭配均衡合理，符合科学饮食要求；而且，通过不同药膳粥，进行食疗，对防病治病、养心安神、益智补气、舒筋健骨，将会收到良好的效果。

我们在编写丛书的过程中，参考了国内药膳界、饮食界前辈和同仁编著的有关文献，并得到了许多领导、专

家、老师和朋友们的大力支持，在此深表谢意！

编者

2004 年 8 月



第一章 素粥类

芝麻粳米粥	(1)	桂圆莲子粥	(7)
首乌红枣粥	(1)	核桃芡实粥	(8)
香油蜂蜜粥	(2)	山药芡实粥	(8)
菊花糯米粥	(2)	人参莲子粥	(9)
荷叶冰糖粥	(3)	金菇糯米粥	(9)
银耳桂花粥	(3)	菱粉粳米粥	(9)
桂圆粳米粥	(3)	核桃仁米粥	(10)
麦仁健脾粥	(4)	山药芝麻粥	(10)
香米山药粥	(4)	党参黄芪粥	(11)
莲子粳米粥	(5)	人参粳米粥	(11)
妙香大米粥	(5)	人参黄芪粥	(12)
小米蛋花粥	(5)	甘蔗高粱粥	(12)
生地妙香粥	(6)	红枣苡仁粥	(13)
小麦糯米粥	(6)	黄芪粳米粥	(13)
百合红糖粥	(7)	黄芪茯苓粥	(14)
桂圆小米粥	(7)	山药红糖粥	(14)

食疗妙粥

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 山药柿饼粥 | (15) | 红薯粳米粥 | (27) |
| 苡仁白糖粥 | (15) | 山药桂圆粥 | (27) |
| 芡实莲子粥 | (15) | 金樱子米粥 | (28) |
| 蚕豆粳米粥 | (16) | 螵蛸高粱粥 | (28) |
| 豆浆大米粥 | (16) | 茱萸糯米粥 | (29) |
| 红白豇豆粥 | (17) | 山药韭菜粥 | (29) |
| 茯苓栗子粥 | (17) | 核桃粳米粥 | (30) |
| 黄芪人参粥 | (18) | 荔枝大米粥 | (30) |
| 山药花生粥 | (18) | 黄精香米粥 | (30) |
| 山药糯米粥 | (19) | 人参茯苓粥 | (31) |
| 藕粉粳米粥 | (19) | 银耳大米粥 | (31) |
| 菠菜香米粥 | (19) | 五味杞叶粥 | (32) |
| 芍药花米粥 | (20) | 茯苓粳米粥 | (32) |
| 锁阳大米粥 | (20) | 白扁豆米粥 | (33) |
| 秫米红糖粥 | (20) | 佛手柑米粥 | (33) |
| 玉竹粳米粥 | (21) | 山药苡仁粥 | (34) |
| 沙参粳米粥 | (21) | 栗仁小米粥 | (34) |
| 天冬粳米粥 | (22) | 饴糖大米粥 | (35) |
| 地黄白蜜粥 | (22) | 榛子粳米粥 | (35) |
| 甘蔗汁米粥 | (23) | 香菇小米粥 | (35) |
| 茯苓粟米粥 | (23) | 神曲粳米粥 | (36) |
| 燕窝冰糖粥 | (24) | 橘皮粳米粥 | (36) |
| 牛奶大米粥 | (24) | 梅花粳米粥 | (36) |
| 羊奶粳米粥 | (24) | 陈茗香米粥 | (37) |
| 红枣牛奶粥 | (25) | 豆蔻生姜粥 | (37) |
| 木耳红枣粥 | (25) | 枳椇子米粥 | (38) |
| 芝麻牛奶粥 | (26) | 芋头粳米粥 | (38) |
| 鸡蛋糯米粥 | (26) | 甘草莴苣粥 | (38) |

苡仁薄荷粥	(39)	苡仁茯苓粥	(51)
芫荽桂心粥	(39)	莼肉生姜粥	(51)
莱菔山楂粥	(40)	砂仁粳米粥	(52)
莲子锅巴粥	(40)	防风葱白粥	(52)
糯米莲枣粥	(41)	芫荽胡椒粥	(52)
黄芪山药粥	(41)	附子干姜粥	(53)
莲子苡仁粥	(42)	生姜葱白粥	(53)
桂花红枣粥	(42)	丁香莲子粥	(54)
西红柿米粥	(42)	干姜大米粥	(54)
白术小米粥	(43)	附片苡仁粥	(54)
山楂苡仁粥	(43)	附片茯苓粥	(55)
杏仁苡仁粥	(44)	石膏豆豉粥	(55)
赤豆山药粥	(44)	竹沥粟米粥	(55)
桑葚糯米粥	(45)	牛蒡粳米粥	(56)
杞叶豆豉粥	(45)	西瓜子米粥	(56)
熟地粳米粥	(45)	地黄妙香粥	(57)
蒲公英米粥	(46)	地黄姜汁粥	(57)
滑石瞿麦粥	(46)	芸豆粳米粥	(57)
绿豆粳米粥	(47)	菱角粳米粥	(58)
芹菜粳米粥	(47)	红柿糯米粥	(58)
竹叶石膏粥	(47)	柿饼豆豉粥	(59)
生地粳米粥	(48)	茺蔚子米粥	(59)
石膏芦根粥	(48)	蔓荆粳米粥	(59)
木通地黄粥	(49)	五加芽米粥	(60)
二冬妙香粥	(49)	芥菜粳米粥	(60)
洋参麦冬粥	(50)	红杞榛仁粥	(60)
石膏玄参粥	(50)	苦竹石膏粥	(61)
莲花荷叶粥	(50)	菊花粳米粥	(61)

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 贝母粳米粥 | (62) | 松仁粳米粥 | (73) |
| 枇杷叶米粥 | (62) | 松子桃仁粥 | (73) |
| 冰糖百合粥 | (62) | 葵菜大米粥 | (73) |
| 百合粳米粥 | (63) | 麻仁糯米粥 | (74) |
| 花生粳米粥 | (63) | 五仁粳米粥 | (74) |
| 双花杏仁粥 | (63) | 赤豆苡仁粥 | (74) |
| 双仁粳米粥 | (64) | 绿豆甘草粥 | (75) |
| 党参杏仁粥 | (64) | 扁豆苡仁粥 | (75) |
| 杏仁粳米粥 | (65) | 荷叶扁豆粥 | (75) |
| 双子杏仁粥 | (65) | 竹叶栀子粥 | (76) |
| 清明菜米粥 | (66) | 麦冬竹叶粥 | (76) |
| 桂心赤苓粥 | (66) | 四色双糖粥 | (77) |
| 桂花红糖粥 | (66) | 石膏苡仁粥 | (77) |
| 莱菔子米粥 | (67) | 石膏绿豆粥 | (78) |
| 小米红枣粥 | (67) | 双石牛角粥 | (78) |
| 杏子粳米粥 | (67) | 滑石芦根粥 | (79) |
| 阿胶补肺粥 | (68) | 桑皮青粱粥 | (79) |
| 银杏红枣粥 | (68) | 赤豆解毒粥 | (79) |
| 紫苏大米粥 | (69) | 赤豆红枣粥 | (80) |
| 半夏炮姜粥 | (69) | 通草赤豆粥 | (80) |
| 杷叶生姜粥 | (69) | 蚕豆花生粥 | (81) |
| 粟米人参粥 | (70) | 李仁双米粥 | (81) |
| 芦根绿豆粥 | (70) | 赤豆冬瓜粥 | (81) |
| 姜汁面粉粥 | (71) | 冬麻子米粥 | (82) |
| 双子香米粥 | (71) | 玉米扁豆粥 | (82) |
| 苏子粳米粥 | (71) | 绿豆葫芦粥 | (83) |
| 大麻仁米粥 | (72) | 椿叶粳米粥 | (83) |
| 糯米双仁粥 | (72) | 黑豆糯米粥 | (83) |

黑豆桑枝粥	(84)	榆皮糯米粥	(84)
-------------	------	-------------	------

第二章 葷 粥 类

羊骨小米粥	(85)	羊胫骨米粥	(98)
苁蓉羊肾粥	(85)	雌鸡地黄粥	(98)
苁蓉母鸡粥	(86)	仔鸭大米粥	(99)
牡蛎发菜粥	(87)	当归羊肉粥	(99)
仔鸡大米粥	(87)	鹿肉粳米粥	(100)
草果官桂粥	(88)	鳊鱼粳米粥	(101)
鹿尾大米粥	(88)	冬虫夏草粥	(101)
人参小米粥	(89)	乌鸡膏米粥	(102)
猪肉小麦粥	(89)	粳米白鸭粥	(102)
猪肺粳米粥	(90)	脊肉粳米粥	(103)
三肾粳米粥	(91)	猪肉萝卜粥	(103)
枸杞羊肾粥	(91)	草果羊肾粥	(104)
羊肉山药粥	(92)	海参香米粥	(104)
山药猪肚粥	(92)	羊骨大米粥	(105)
黄花鱼茸粥	(93)	菟丝鹌鹑粥	(105)
西米羊肉粥	(93)	菟丝鸡肝粥	(106)
鹿肉小米粥	(94)	锁阳羊肉粥	(107)
黄芪内金粥	(94)	羊肉扁豆粥	(107)
麦仁牛肉粥	(95)	健脾益气粥	(108)
羊肝玉米粥	(96)	白术槟榔粥	(108)
鸡汤大米粥	(96)	白术鲫鱼粥	(109)
牛肉大米粥	(97)	赤小豆鱼粥	(109)
紫河车米粥	(97)	猪肾地黄粥	(110)
猪肉粳米粥	(98)	人参防风粥	(110)

食疗妙粥

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 磁石羊肾粥 | (111) | 蛤蚧党参粥 | (115) |
| 鱼头粳米粥 | (112) | 仔鸭赤豆粥 | (115) |
| 鸡肝豆豉粥 | (112) | 泥鳅黄豆粥 | (116) |
| 猪肝鸡蛋粥 | (113) | 牛肚苡仁粥 | (116) |
| 韭子羊肝粥 | (113) | 母鸡赤豆粥 | (117) |
| 兔肝大米粥 | (114) | 豆药羊肉粥 | (117) |
| 小米羊胎粥 | (114) | | |

第一章

素粥类

芝麻粳米粥



〔原料〕 黑芝麻 20 克 粳米 100 克
清水 适量

〔做法〕 将黑芝麻洗净，晾干，炒熟研碎，放入锅内，掺入清水，加入粳米一同煮成粥即可。

〔功效〕 具有补肝肾、润五脏之功效。适用于身体虚弱、须发早白、大便干燥、头晕目眩、贫血等症。

首乌红枣粥



〔原料〕 何首乌 25 克 粳米 100 克
红枣 5 个 红糖 适量

〔做法〕

1. 将何首乌洗净，放入锅内，掺入清水，煎 30 分钟，去渣取汁；粳米淘洗干净；红枣洗净，去核。

食疗妙粥

2. 将粳米、红枣同放何首乌汁内，文火煮成粥，加入红糖略煮即可。

〔功效〕 具有养血益肝、固精补肾、健筋骨、乌须发之功效。适用于头发枯润发黄、须发早白、头晕、耳鸣、失眠、腰膝酸软、梦遗滑精、崩漏带下、久痢等症。

香油蜂蜜粥



〔原料〕 香油 5 克 蜂蜜 15 克
粳米 60 克

〔做法〕 将粳米洗净，放入锅内，掺入清水，中火煮沸，加入香油、蜂蜜，煮熟即可。

〔功效〕 具有补中润燥、润肌肤之功效。适用于体弱羸瘦、皮肤干瘪、便秘等症。尤其对肌肤粗糙，毛发干枯、脱落等疗效更佳。

菊花糯米粥



〔原料〕 鲜菊花 5 朵 糯米 100 克
白糖 适量

〔做法〕 将菊花、糯米洗净，放入锅内，掺入清水，煮成粥，调入白糖即成。

〔功效〕 具有疏风、清热、平肝、明目、解毒之功效。适用于风热感冒、头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮肿毒、高血压等症。

荷叶冰糖粥



〔原料〕 鲜荷叶 1 张 糯米 100 克
冰糖 适量

〔做法〕 将荷叶、糯米洗净，糯米先放入锅内，掺入清水，煮沸，加入冰糖、莲叶煮至粥熟即成。

〔功效〕 具有清暑利湿、升发清阳、止血之功效。适用于暑湿泄泻、眩晕、水气浮肿、吐血、便血、产后血晕等症。

银耳桂花粥



〔原料〕 水发银耳 50 克 糖桂花 适量
冰糖 10 克 粳米 50 克

〔做法〕 将水发银耳洗净；粳米洗净，放入锅内，掺入清水，中火煮至粥熟，放入冰糖待化，加入银耳，煮 10 分钟，再加入糖桂花煮沸即成。

〔功效〕 具有补气养血、嫩皮肤、美容颜之功效。适用于气血虚之颜面苍老、皮肤粗糙干皱等症。

桂圆粳米粥



〔原料〕 桂圆肉 50 克 粳米 100 克

〔做法〕 将桂圆肉、粳米洗净，同入锅内，掺入清

食疗妙粥

水，中火煮至粥熟即可。

〔功效〕 具有补心养血、生津润燥之功效。适用于心悸、失眠、健忘、贫血等症。健康人食用能增强记忆力、增强体质。

麦仁健脾粥



〔原料〕 小麦仁 100 克

〔做法〕 将小麦仁放入锅内，掺入清水，煮成粥即可。

〔功效〕 具有健脾宁心、除热止渴之功效。适用于气虚自汗、心虚惊悸、脏躁、烦渴等症。

香米山药粥



〔原料〕	莲子	15 克	山药	20 克
	红枣	10 个	白糖	适量
	香米	50 克		

〔做法〕

1. 将莲子洗净，去皮、心；山药洗净，润透，切小块；红枣洗净，去核；香米淘洗干净。

2. 将莲子、山药、红枣、香米同入锅内，掺入清水煮粥，粥熟时调入白糖即可。

〔功效〕 具有健脾止泻、益气养心、固肾益精之功效。适用于脾气虚弱、体倦无力、食少便溏、血虚萎黄、夜寐多梦、心神不宁、遗精、淋浊、崩漏带下等症。