

R206.1
654
15

药膳粥谱

顾奎琴 主编

广东人民出版社

00518001

责任编辑：姜玉玲
封面设计：周 勇
责任技编：黄秉行

药膳粥谱

顾奎琴 主编

广东人民出版社出版发行
广东省新华书店经销
江门日报印刷厂印刷

(厂址：江门市华园路27号)

787×1092毫米 32开本 8.75印张 190,000字

1994年10月第1版 1998年4月第3次印刷

印数 25,001—30,000册

ISBN 7-218-04391-0/R·14

定价：11.50元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。



0090486

前 言

药粥,我国已有数千年的食用历史。自古以来,从宫廷到民间倍受人们喜爱。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,粥养为宜。”古人把药粥看作是养生保健、益寿延年的补益之品,并称之为“世上第一补人之物”。

药粥,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,特别适用于家庭长期服用。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。

本书的主要内容有:美容养颜、健脑、益智、养心安神、抗衰老延年、补血、益气、滋阴、壮阳、补脾胃、补肝肾、常见病、妇科病、儿科病、男性病等。每一种都按其配方、制作、服法及功效等编写。本书在选方上注重于取材方便,制作简单,适用于家

庭的特点。具有较强的科学性和实用性。

《药膳粥谱》是一本家庭必备书,是您和您家人的保健医生。一书在手,受益无穷。

编 者

一九九三年十一月

目 录

一、美容保健类	(1)
(一)美容药粥	(1)
黑芝麻粥(一)	(1)
仙人粥(一)	(1)
羊脊骨粥	(2)
苁蓉羊肾粥	(2)
酥蜜粥	(3)
菊花粥	(3)
莲花糯米粥	(4)
银耳樱桃粥	(4)
(二)养心安神药粥	(5)
龙眼肉粥	(5)
小麦粥	(5)
糯米莲子粥	(5)
莲子粥	(6)
枣仁粥	(6)
小米粥(一)	(7)
生地枣仁粥	(7)
糯米小麦粥	(8)
糯米百合粥	(8)

(三)健脑益智药粥	(9)
小米龙眼粥	(9)
桂圆莲子粥	(9)
胡桃芡实粥	(10)
山药芡实粥	(10)
人参莲子粥	(10)
增智速泡粥	(11)
(四)抗衰延年药粥	(12)
菱粉粥	(12)
核桃仁粥	(12)
芙蓉鸡粥	(13)
淮山芝麻粥	(13)
牡蛎发菜粥	(14)
仙人粥(二)	(14)
麦饭石粥	(15)
补虚益气粥	(15)
山鸡粥	(16)
二、滋补强身类	(16)
(一)益气药粥	(16)
人参粥(一)	(16)
补虚正气粥	(17)
甘蔗汁粥(一)	(17)
红枣糯米粥	(18)
马思答吉粥	(18)
鹿尾粥	(19)

小米人参粥	(19)
黄芪粥(一)	(20)
黄芪粥(二)	(20)
薯蓣拔粥	(20)
珠玉二宝粥	(21)
薏米粥(一)	(21)
鸡头粥	(22)
蚕豆粥	(22)
豆浆大米粥	(22)
红白饭豆粥	(23)
猪肉小麦粥	(23)
猪肺粥	(23)
萝藦菜粥	(24)
猪肾羊肾鹿肾粥	(24)
羊肾羊肉粥	(25)
羊肉山药粥	(25)
猪肚山药粥	(26)
莎木面粥	(26)
茯苓栗子粥	(26)
黄花鱼茸粥	(27)
河西米汤粥	(27)
鹿肉小米粥	(28)
黄芪人参粥	(28)
黄芪内金粥	(29)
麦仁牛肉粥	(29)
(二)补血药粥	(30)

落花生粥(一)	(30)
山药粥	(30)
藕粥	(31)
菠薐菜粥	(31)
芍药花粥	(31)
羊肝玉面粥	(32)
锁阳粥	(32)
莲花米粥	(33)
石耳粥	(33)
(三) 气血双补药粥	(34)
鸡汤大米粥	(34)
牛肉大米粥	(34)
紫河车粥	(35)
野猪肉粥	(35)
羊胫骨糯米粥	(35)
黄雌鸡粥(一)	(36)
野鸭大米粥	(36)
药肉粥	(37)
鹿肉粥	(37)
圆真僧粥	(37)
(四) 滋阴药粥	(38)
冬虫草米粥	(38)
乌鸡膏粥	(38)
大米白鸭粥	(39)
秫米粥	(39)
玉竹粥	(40)

沙参粥	(40)
天门冬粥	(40)
地黄粥(一)	(41)
甘蔗汁粥(二)	(41)
茯苓粥(一)	(42)
燕窝粥	(42)
脊肉粥	(42)
乳粥	(43)
羊乳粥	(43)
牛乳粥	(44)
乳酪粥	(44)
牛奶滋补粥	(44)
木耳粥	(45)
黑芝麻粥(二)	(45)
鸡蛋粥	(46)
猪肉粥	(46)
(五)壮阳药粥	(47)
羊肾粥	(47)
海参粥	(47)
红薯粥	(48)
山药桂圆粥	(48)
金樱子粥	(49)
高粱粥	(49)
莼肉粥	(49)
羊骨粥	(50)
雀儿药粥	(50)

神仙粥(一)	(51)
胡桃粥	(51)
鸡肝粥	(52)
锁阳壮阳粥	(52)
大米荔枝粥	(53)
硫黄粥	(53)
白石英粥	(53)
(六)补脾胃药粥	(54)
黄精粥	(54)
参苓粥	(54)
银耳粥	(55)
杞叶粥	(55)
白茯苓粥	(56)
白扁豆粥	(56)
佛手柑粥	(57)
黄羊大米粥	(57)
山药薏米粥	(57)
栗子粥(一)	(58)
饴糖大米粥	(58)
榛子粥	(59)
香菇粥	(59)
猪脾粥	(59)
曲米粥(一)	(60)
桔皮粥	(60)
梅花粥	(60)
陈茗粥	(61)

豆蔻粥	(61)
枳椇粥	(62)
芋头粥	(62)
莴苣子粥	(62)
薏米粥(二)	(63)
苳拔粥(一)	(63)
莱菔山楂粥	(64)
莲子饭焦粥	(64)
糯米莲枣粥	(64)
黄芪山药粥	(65)
黄羊山药扁豆粥	(65)
莲薏粥	(66)
桂花大枣粥	(66)
西红柿小米粥	(66)
白术槟榔粥	(67)
白术鲫鱼粥	(67)
白米白术粥	(68)
冰糖薏米粥	(68)
杏陈薏米粥	(69)
赤小豆鱼粥	(69)
赤小豆山药粥	(69)
(七)补肝肾药粥	(70)
菹蒺粥	(70)
桑仁粥	(70)
枸杞叶粥	(71)
枸杞粥	(71)

猪肾生地粥	(72)
猪肾粥(一)	(72)
猪肾粥(二)	(72)
猪肾粥(三)	(73)
熟地粥(一)	(73)
栗子粥(二)	(74)
(八)清热药粥	(74)
蒲公英粥	(74)
天花粉粥	(75)
滑石粥(一)	(75)
绿豆粥	(75)
芹菜粥(一)	(76)
竹叶粥(一)	(76)
鲜地粥	(77)
石膏竹叶粥	(77)
豆麦粥	(78)
万寿果粥	(78)
大白菜粥	(78)
木通粥	(79)
二冬枣仁粥	(79)
西洋参粥	(80)
化斑粥	(80)
莲花粥	(80)
薏米土茯苓粥	(81)
薏米草薢粥	(81)
(九)散寒药粥	(82)

椒面粥	(82)
吴茱萸肉粥	(82)
砂仁粥	(83)
防风粥	(83)
荜拔粥(二)	(83)
附子粥	(84)
神仙粥(二)	(84)
丁香莲子粥	(85)
大米干姜粥	(85)
荜澄茄粥	(85)
姜汁砂仁粥	(86)
附片薏米粥	(86)
附片茯苓粥	(87)
三、防病治病类	(87)
(一)发热	(87)
石膏粥	(87)
淡竹沥粥	(88)
寒水石粥	(88)
西瓜子仁粥	(89)
生地黄粥(一)	(89)
生地黄粥(二)	(89)
炒米泡粥	(90)
芸豆粥	(90)
菱角粥	(91)
红柿粥	(91)

(二)耳聋耳鸣	(91)
人参粥(二)	(91)
磁石羊肾粥	(92)
鲤鱼脑髓粥	(92)
干柿粥	(93)
(三)目昏夜盲	(93)
芫菁子粥	(93)
蔓荆粥	(93)
桑葚粥	(94)
五加芽粥	(94)
乌鸡肝粥	(95)
猪肝蛋粥	(95)
羊肝粥	(95)
兔肝粥	(96)
芥菜粥	(96)
大米榛仁粥	(96)
苦竹叶粥	(97)
菊苗粥	(97)
(四)咳喘	(98)
贝母粥	(98)
枇杷叶粥	(98)
冰糖百合粥	(98)
百合粉粥	(99)
落花生粥(二)	(99)
寒食粥	(99)
杏桃粥	(100)

杏仁粥(一)	(100)
杏仁粥(二)	(101)
苏杏粥	(101)
清明茶粥	(101)
桂心粥	(102)
桂花粥	(102)
莱菔子粥(一)	(102)
小米大枣粥	(103)
小米羊胎粥	(103)
蛤蚧粥	(103)
真君粥	(104)
简易补肺阿胶粥	(104)
银杏糯米红枣粥	(105)
紫苏粥	(105)
(五) 呕吐	(106)
半夏棋子粥	(106)
生姜粥(一)	(106)
罂粟粥	(107)
芦根绿豆粥	(107)
拔粥(一)	(107)
(六) 便秘	(108)
苏桂粥	(108)
苏麻粥	(108)
大麻仁粥	(109)
糯米粥	(109)
松仁粥	(109)

三仁粥	(110)
葵菜粥	(110)
麻仁糯米粥	(110)
五仁粥	(111)
(七)中暑	(111)
绿豆甘草粥	(111)
扁豆薏米粥	(112)
消暑扁豆粥	(112)
竹叶粥(二)	(112)
麦冬竹叶粥	(113)
四色粥	(113)
石膏薏米粥	(114)
石膏绿豆粥	(114)
石膏滑石粥(一)	(114)
石膏滑石粥(二)	(115)
(八)水肿	(115)
商陆粥(一)	(115)
桑白皮粥	(116)
野鸭赤小豆粥	(116)
赤小豆粥	(117)
赤小豆红枣粥	(117)
通草赤小豆粥	(117)
蚕豆花生米粥	(118)
郁李仁粥	(118)
小豆冬瓜粥	(118)
泥鳅黄豆粥	(119)

冬麻子粥(一)	(119)
玉米扁豆粥	(120)
牛肚薏米粥	(120)
绿豆葫芦粥	(120)
椿叶粥	(121)
黑豆粥(一)	(121)
黑豆粥(二)	(121)
鲤鱼粥	(122)
榆皮粥	(122)
雌鸡赤小豆粥	(123)
赤小豆薏米粥	(123)
(九)感冒	(123)
葱白粥(一)	(123)
苏叶粥	(124)
薄荷粥	(124)
荆芥粥	(125)
发汗豆豉粥	(125)
豉粥	(125)
糯米葱粥	(126)
葱豉粥	(126)
藿香粥	(126)
生姜粥(二)	(127)
生姜粥(三)	(127)
葛苳粥	(128)
葱白粥(二)	(128)
竹叶菜粥(一)	(129)