

样 本 库

养生康复粥谱

陈力 章益 书明 编

中国食品出版社

1182227

内 容 简 介

粥食是我国饮食文化的一份珍贵财富,它不仅富有营养,而且具有防病治病的医疗功效。白粥,清淡,系流质食物,容易消化吸收,脾胃虚弱的人食之大有补益。以谷类为主配以中药或蔬菜、水果、鱼肉等制成的粥,可治多种疾病。据统计,祖国医学、文化、史籍、地方志等记载的药粥方剂,多达千种。李时珍《本草纲目》中介绍的36种粥食,分别具有健脾、开胃、补气、安神、清心、养血等功效。本书分为五谷类粥、蔬菜粥、果品粥、肉粥、鸡鸭雀粥、水产品粥、其他类粥等八大类,共计介绍了379种粥,是目前国内最为详细地一本粥谱。

本书可供广大医疗卫生工作者、食品营养工作者、烹调工作者以及广大家庭主妇和烹饪爱好者阅读。

养 生 康 复 粥 谱

陈力 章益 书明 编

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

北京昌平第二印刷厂印刷

787 × 1092 32开本 6.2 印张 133 千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-80044-247-0 / TS · 248

定价: 3.00 元

目 录

一、五谷类粥	(1)
1. 糯米粥	(3)
2. 糯米麦粥	(3)
3. 糯米固肠粥	(3)
4. 米沙粥	(4)
5. 潮州粥	(4)
6. 狗仔粥	(4)
7. 及第粥	(5)
8. 梗米粥	(6)
9. 小米粥	(6)
10. 高粱米粥	(6)
11. 三米粥	(6)
12. 大麦粥	(7)
13. 麦米豆角粥	(7)
14. 大麦米粥	(7)
15. 小麦粥	(8)
16. 玉米粉粥	(8)
17. 玉米粥	(8)
18. 芝麻粥	(9)
19. 芝麻梗米粥	(9)
20. 豌豆粥	(10)
21. 赤豆粥	(10)
22. 红豆粥	(11)

23. 小豆米粥	(11)
24. 小豆粥	(11)
25. 赤小豆粥	(12)
26. 赤小豆内金粥	(12)
27. 赤小豆山药粥	(12)
28. 绿豆粥	(13)
29. 五色豆粥	(13)
30. 绿豆米粥	(13)
31. 绿豆海带粥	(14)
32. 眉豆粥	(14)
33. 腊八粥	(14)
34. 青小豆粥	(15)
35. 豆豉粥	(15)
36. 发汗豆豉粥	(16)
37. 大豆芽菜牛肉粥	(16)
38. 豆汁粥	(17)
39. 豆腐浆粥	(17)

二、蔬菜粥

40. 扁豆粟米粥	(21)
41. 白扁豆粥	(21)
42. 扁豆粥	(21)
43. 南瓜粥	(22)
44. 丝瓜粥	(22)
45. 冬瓜粥	(22)
46. 冬瓜赤豆粥	(23)
47. 胡萝卜粥	(23)

48. 萝卜粥	(24)
49. 萝卜梗米粥	(24)
50. 番薯粥	(24)
51. 桂花白薯粥	(25)
52. 台式番薯粥	(25)
53. 红薯粥	(25)
54. 甘薯粥	(26)
55. 山药粥	(26)
56. 三宝粥	(26)
57. 薯蕷苕苜粥	(27)
58. 珠玉二宝粥	(27)
59. 薯蕷鸡子苡粥	(27)
60. 山药桂圆粥	(28)
61. 薯蕷粥	(28)
62. 山药苡米粥	(28)
63. 山药扁豆粥	(29)
64. 山药三七粥	(29)
65. 米沙生菜鱼茸粥	(29)
66. 生菜鲛鱼球粥	(30)
67. 白菜苡米粥	(30)
68. 芥菜粥	(31)
69. 葵菜粥	(31)
70. 芹菜粥	(31)
71. 菜肉粥	(32)
72. 日式咸菜肉丝粥	(32)
73. 油菜粥	(32)
74. 虾皮菠菜粥	(33)

75. 菠菜粥.....	(33)
76. 肉糜荠菜粥.....	(33)
77. 东坡羹.....	(34)
78. 芋头粥.....	(34)
79. 芋粥.....	(35)
80. 苋粥.....	(35)
81. 紫苋粥.....	(36)
82. 马齿苋粥.....	(36)
83. 葱豉粥.....	(36)
84. 三白粥.....	(36)
85. 葱白粥.....	(37)
86. 防风葱白粥.....	(37)
87. 生姜粥.....	(37)
88. 生姜葱白粥.....	(38)
89. 神仙粥.....	(38)
90. 大蒜糯米粥.....	(39)
91. 韭菜粥.....	(39)
92. 茴香粥.....	(40)
93. 木耳粥.....	(40)
94. 鲜藕粥.....	(40)
95. 藕粉粥.....	(41)
96. 甜藕粉.....	(41)
97. 西湖藕粥.....	(41)

三、果品粥 (43)

98. 大枣粥.....	(45)
99. 红枣羊胫糯米粥.....	(45)

100. 红枣山药粥	(45)
101. 花生红枣粥	(45)
102. 腊八粥	(46)
103. 枣糯米粥	(46)
104. 荔枝粥	(47)
105. 健脾养血粥	(47)
106. 桂圆莲子粥	(47)
107. 龙眼粥	(48)
108. 龙眼枸杞粥	(48)
109. 龙眼肉粥	(48)
110. 明火白果粥	(49)
111. 腐竹白果粥	(49)
112. 栗子桂圆粥	(50)
113. 栗子粥	(50)
114. 山楂神曲粥	(50)
115. 山楂红糖粥	(51)
116. 核桃肉糯米粥	(51)
117. 胡核粥	(51)
118. 山莲葡萄粥	(52)
119. 真君粥	(52)
120. 松子仁粥	(52)
121. 梨粥	(53)
122. 佛手柑粥	(53)

四、肉 粥 (55)

123. 猪蹄粥 (一)	(57)
124. 猪蹄粥 (二)	(57)

125.猪蹄当归粳米粥.....	(57)
126.猪骨粥.....	(58)
127.猪肾粥.....	(58)
128.猪肚粥.....	(59)
129.肝黄粥.....	(59)
130.猪红鱼片粥.....	(59)
131.福建肉粥.....	(60)
132.猪红粥.....	(61)
133.咸瘦肉皮蛋粥.....	(61)
134.美味火脚粥.....	(61)
135.猪小肚白果粥.....	(62)
136.肉丸粥.....	(62)
137.排骨皮蛋粥.....	(63)
138.鲜陈肾瘦肉粥.....	(63)
139.脊肉粥.....	(63)
140.猪肚粥.....	(64)
141.猪肺粥.....	(64)
142.肉粥.....	(65)
143.牛肾粥.....	(65)
144.金笋牛肉粥.....	(66)
145.牛杂粥.....	(66)
146.牛草肚粥.....	(67)
147.生滚牛肉粥.....	(67)
148.牛肉茸(丸)粥.....	(67)
149.牛肉粥.....	(68)
150.羊骨粥.....	(68)
151.羊肾粥.....	(69)

152. 羊肝粥.....	(69)
153. 羊骨红枣粥.....	(69)
154. 羊肝胡萝卜粥.....	(70)
155. 羊头蹄粥.....	(70)
156. 山东羊肉粥.....	(70)
157. 羊骨粥.....	(71)
158. 羊肉粥.....	(71)
159. 兔肝粥.....	(72)

五、鸡、鸭、雀粥..... (73)

160. 人参鸡粥.....	(75)
161. 鲍鱼滑鸡粥.....	(75)
162. 美味鸡粥.....	(75)
163. 鸡汁粥.....	(76)
164. 鸳鸯鸡粥.....	(76)
165. 日式什锦泡粥.....	(77)
166. 什锦鸡粥.....	(77)
167. 台式鸡粥.....	(78)
168. 三鲜粥.....	(78)
169. 生滚鸡球粥.....	(79)
170. 三色鸡粥.....	(79)
171. 鸡汁粥.....	(80)
172. 鸡粥汤.....	(80)
173. 小绍兴鸡粥.....	(81)
174. 阳江鸡粥.....	(82)
175. 鱼脑石鸡茸粥.....	(82)
176. 鸡胗粉粥.....	(83)

177. 肉金赤豆粥.....	(83)
178. 肉金粉粥.....	(83)
179. 鸭粥.....	(84)
180. 腊鸭头颈煲白菜干粥.....	(84)
181. 鸭羹粥.....	(84)
182. 水姜鸭粥.....	(85)
183. 金银鸭粥.....	(86)
184. 火鸭粥.....	(86)
185. 鲜鸭粥.....	(87)
186. 鸭汁粥.....	(87)
187. 麻雀糯米粥.....	(87)
188. 麻雀小米粥.....	(88)
189. 雀儿药粥.....	(88)

六、水产品粥 (91)

190. 安胎鲤鱼粥.....	(93)
191. 鲤鱼阿脑粥.....	(93)
192. 鲤鱼汁粥.....	(93)
193. 赤小豆鱼粥.....	(94)
194. 鱼肉粥.....	(94)
195. 生滚白饭鱼粥.....	(94)
196. 加力鱼粥.....	(95)
197. 鲮鱼茸粥.....	(95)
198. 鲜味鱼片粥.....	(96)
199. 艇仔粥.....	(96)
200. 生滚泥鳅鱼粥.....	(97)
201. 泥鳅鱼茸粥.....	(97)

202. 咸泥鳅鱼粥·····	(98)
203. 大眼鱼茸粥·····	(98)
204. 鱼生粥·····	(98)
205. 黄花鱼茸粥·····	(100)
206. 蜆鱼鳃粥·····	(100)
207. 生滚鲩鱼肠粥·····	(100)
208. 鲫鱼粥·····	(101)
209. 什锦鱼球粥·····	(101)
210. 鲜活鲮鱼粥·····	(102)
211. 台式鲍鱼粥·····	(102)
212. 生滚鲜鱿粥·····	(103)
213. 美味鱼茸粥·····	(104)
214. 蜆仔粥·····	(104)
215. 虾球粥·····	(105)
216. 蟹肉莲藕粥·····	(105)
217. 龙脷粥·····	(106)
218. 海蛎粥·····	(106)
219. 八卦粥·····	(107)
220. 海参粥·····	(107)
221. 生滚带子粥·····	(108)
222. 鳢蛇粥·····	(108)
223. 生蚝芹菜粥·····	(109)
224. 厦门蚝仔粥·····	(109)
225. 蚝粥·····	(110)
226. 腊腩脐粥·····	(110)
227. 田鸡粥·····	(110)

七、药 粥 (113)

228. 枸杞羊肾粥 (115)
229. 枸杞子粥 (115)
230. 薏米芡实粥 (115)
231. 薏米粥 (116)
232. 薏米绿豆百合粥 (116)
233. 苡米莲子粥 (116)
234. 苡米杏仁粥 (117)
235. 补虚正气粥 (117)
236. 黄芪大枣粥 (118)
237. 黄芪内金粥 (118)
238. 人参黄芪粥 (118)
239. 归脾麦片粥 (119)
240. 黄芪粥 (119)
241. 复方黄芪粥 (120)
242. 黄芪山药粥 (120)
243. 黄芪桑螵粥 (120)
244. 人参粥 (一) (121)
245. 人参粥 (二) (121)
246. 参苓粥 (121)
247. 良姜陈皮粥 (122)
248. 良姜粥 (122)
249. 干姜粥 (122)
250. 山萸肉粥 (123)
251. 吴茱萸粥 (123)
252. 芡实金樱粥 (124)

253.莲子芡实粥	(124)
254.水陆二味粥	(124)
255.芡实粉粥	(125)
256.芡实粥	(125)
257.干葛粥	(125)
258.葛根粉粥	(126)
258.蛤蚧粥	(126)
260.小蛤粥	(127)
261.白术猪肚粥	(128)
262.白术桔皮粥	(128)
263.枣仁粥	(128)
264.枣仁龙眼粥	(128)
265.仙人粥	(129)
266.何首乌粥	(129)
267.银耳粥	(130)
268.白木耳冰糖粥	(130)
269.糯米阿胶粥	(131)
270.补肺阿胶粥	(131)
271.阿胶粥	(131)
272.阿胶白皮粥	(132)
273.车前茅根鸭粥	(132)
274.车前叶粥	(133)
275.生地黄粥	(133)
276.地黄粥 (一)	(134)
277.地黄粥 (二)	(134)
278.地黄枣仁粥	(134)
279.百合杏仁粥	(135)

280.百合莲子绿豆粥.....	(135)
281.百合杏仁赤豆粥.....	(135)
282.茯苓粥.....	(136)
283.白茯苓粥.....	(136)
284.茯苓车前子粥.....	(136)
285.茯苓大枣粥.....	(137)
286.茯苓粉粥.....	(137)
287.茯苓赤豆薏米粥.....	(137)
288.沙麦粥.....	(138)
289.沙生粥.....	(138)
290.鹿角胶粥.....	(139)
291.鹿圣粥.....	(139)
292.苡蓉羊肉粥.....	(140)
293.紫苏麻仁粥.....	(140)
294.紫苏粥.....	(141)
295.苏子龙肝粥.....	(141)
296.荆芥防风粥.....	(142)
297.荆芥粥.....	(142)
298.防风粥.....	(142)
299.石膏竹叶粥.....	(143)
300.石膏粥.....	(143)
301.金樱桑螵粥.....	(143)
302.金樱子粥.....	(144)
303.天门冬粥.....	(144)
304.麦冬糯米粥.....	(145)
305.黄精粥.....	(145)
306.槟榔粥.....	(146)

307.附子粥.....	(146)
308.附子干姜粥.....	(147)
309.半夏薯蓣粥.....	(147)
310.双决明粥.....	(147)
311.决明子粥.....	(148)
312.茅根赤豆粥.....	(148)
313.柏子仁粥.....	(149)
314.柏叶粥.....	(149)
315.郁李仁粥.....	(149)
316.桃仁粥.....	(150)
317.薤白粥.....	(150)
318.杏仁粥.....	(150)
319.豆蔻粥.....	(151)
320.生芦根粥.....	(151)
321.椒面粥.....	(152)
322.枇杷叶粥.....	(152)
323.银花莲子粥.....	(153)
324.牛蒡粥.....	(153)
325.桔皮粥.....	(153)
326.莱菔粥.....	(154)
327.远志枣仁粥.....	(154)
328.桃花粥.....	(154)
329.商陆粥.....	(155)
330.菊花粥.....	(155)
331.桂浆粥.....	(156)
332.苕麻根糯米粥.....	(156)
333.砂仁粥.....	(156)

334. 藿香粥.....	(157)
335. 滑石粥.....	(157)
336. 茵陈粥.....	(157)
337. 天花粉粥.....	(158)
338. 蒲公英粥.....	(158)
339. 川乌粥.....	(159)
340. 锁阳粥.....	(159)
341. 甘松粥.....	(159)
342. 桑仁粥.....	(160)
343. 菟丝子粥.....	(160)
344. 曲末粥.....	(161)
345. 枳椇粥.....	(161)
346. 磁石粥.....	(162)
347. 萵苣子粥.....	(162)
348. 珍珠母粥.....	(163)
349. 梔子仁粥.....	(163)
350. 益母草汁粥.....	(163)
351. 乌梅粥.....	(164)
352. 苦楝根粥.....	(164)
353. 牵牛子粥.....	(165)
354. 苍耳子粥.....	(165)
355. 蚌粥.....	(166)
356. 桂心粥.....	(166)
八、其他类粥.....	(167)
357. 乳粥.....	(169)
358. 鲜乳粥.....	(169)

359. 牛奶麦皮粥	(169)
360. 西式牛奶白米粥	(170)
361. 牛奶全麦粥	(170)
362. 奶油燕麦粥	(170)
363. 花生枣泥粥	(171)
364. 花生红枣蛋糊粥	(171)
365. 落花生粥	(171)
366. 三合一粥	(172)
367. 八宝莲子粥	(172)
368. 莲子小米粥	(173)
369. 莲子糯米粥	(173)
370. 莲子粥	(174)
371. 莲子粉粥	(174)
372. 荷叶粥	(175)
373. 菱角粉粥	(175)
374. 海带绿豆粥	(175)
375. 酥蜜粥	(175)
376. 蔗浆粥	(176)
377. 甘蔗粥	(176)
378. 陈茗粥	(177)
379. 梅花粥	(177)