

# 中华药粥谱

卢祥之 张淑敏 等 编著

科学出版社

## 内 容 简 介

中国的粥和药粥，极为实惠和普遍。不仅能饱腹，而且能治病防病，以至强身壮体。

“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”——这是谈粥能养生长寿。

“日食二合米，胜似参芪一大包。”——这是说药食相合，补气益血，防病治病。

本书共列数百首粥谱，按类划分，分门别类，条分缕析，全面介绍了药粥的配方、制作方法和运用指征，具有适用范围广、防病治病和保健养生于一体等特点，可供广大医药工作者和一般群众阅读、参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中华药粥谱/卢祥之，张淑敏等编著.-北京：科学出版社，  
1997  
ISBN 7-03-006262-0

I. 中… II. ①卢… ②张… III. 食物疗法-食谱，粥-中国 N. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 20058 号

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

定价：28.00 元

## 前 言

中国的食疗方法，源远流长。早在两千多年前的周朝，即设有“食医”之职，中医最古老的经典著作——春秋战国时期的《黄帝内经》记载道：“谷肉果菜，食养尽之”；“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”意思是说，药物（古代统称为“毒药”）是攻邪、治病的物质；食物是可以补益养正，也可以预防疾病、治疗疾病和减轻疾病症状，帮助患者早日康复的物质。

人体正气，就是抵抗能力，如果强盛了，疾病就会减轻，小病也不会造成大的危害，无病可以预防。所以宋代有位叫王介甫的名士，了解了这一点以后说：“味，养精者也；谷，养形者也；药，则治病者。”

尝闻历史上许多大的医学家，都很善于用饮食代药。唐朝“药王”孙思邈认为，“人之安身之本，在饮食也。”人如果一旦患病，服药若多，胃肠消化功能就会受到影响，这种影响一大，成为障碍，即中医所谓之“败胃”，这个时候，用药疗就不如用食疗。我的老师，近百岁的著名中医学家顾兆农先生用鲜藕榨汁治疗妇女吐血，用酱油治疗呕吐不止，用苹果和绿茶煎汤治疗胃肠炎、腹泻，用香油拌粥治疗习惯性便秘，用石榴治疗妇女月经过多的病人，患者不受什么痛苦，在品味饮食、水果当中疾病霍然得愈。这样的治病方法，很值得提倡。

我构思《中华药酒谱》、《中华药粥谱》、《中华药茶谱》、《中华药汤谱》四书由来已久。原苏联著名的医药学家贝克曼教授指出，人类健康和病态之间存有一种“第三态”，或称之为“诱发病态”。这种“第三态”发展、积累到一定程度，便转化为病态。而中国食疗、食养食品的功效和作用，正是促进人体“第三态”向

健康方向转化，它具有一定的活性成分，就是说含有一定的功能因子，对人体生命活动有参与和调节的作用，能够使人体功能活动得到加强或者受到抑制。功能食品，即有一定治疗作用的、好吃而又容易被接受的食物，正在世界上许多国家和地区受到人们的欢迎和喜爱。所以，许多科学家预言：“人类明天要吃功能食品。”而酒类、粥类、茶类、汤类，正是“功能食品”的主要组成部分。

中国的酒和药酒，据说传自于夏禹时期。远古时期，我们祖先便学会了用谷物造酒。酒，甲骨文作“𪚩”，形似酒坛，意思是用缸储存粮食，因为下雨，缸中积水，粮食经化学反应发酵后变成了酒。由此可以看出，人们对酒的酿造和认识，是在同大自然作斗争的生产实践中逐渐演化而来的。传说夏禹时代，一个叫仪狄的人正式发明了酿酒术。通过考古挖掘，在龙山文化遗址中，发现已有许多陶制酒器，如尊、罍、盃、杯等，证明在夏代以前已能人工造酒。

商代农业有了显著的发展，甲骨文记载有禾、麦、黍、稷、稻等多种农作物，农业产品不断增多，使酿酒业的兴盛有了物质基础。在甲骨文和金文中有许多关于殷王室用酒祭祀祖先的记载，说明了殷人饮酒的规模和数量、次数是甚为可观的。

《尚书·说命篇》记载，商王武丁和他的大臣傅的对话中，有“若作酒醴，尔惟曲蘖”的论述，说明了商代不仅发明了曲蘖，而且可以熟练地用曲蘖酿酒。

周代设有专管酒的官吏“酒正”，“掌酒之政令……辨五齐（剂）之名：一曰泛齐，二曰醴齐，三曰盎齐，四曰醖齐，五曰沕齐。”（《周礼·天官酒人》）

酒的历史如此悠久，那么，饮酒有什么好处呢？酒为水谷之气，味辛甘，性热，入心、脾经，有畅通血脉、活血祛瘀、去风散寒、消冷积、除胃寒、健脾胃之功效，还能引药上行，助药力，振精神。酒精刺激神经，可使体内血液循环加快，有舒畅、温暖的感觉；另外还可以开胃，增进食欲。研究表明，酒精可以刺激

胃黏膜，引发和增加胃液分泌，使食物很快消化。这就说明，适量饮酒，于人体有益而无害。

前人说：“酒之清者曰醖，浊者曰醑，厚者曰醇，薄者曰醕，再醖曰酎，味甜曰醴，美者曰醕，未榨曰醕，红曰醕，醇厚曰醕。”古代药学名著《本草别录》将酒列为中品，以药益大也。《诗经·豳风·七月》曰：“为此春酒，以介眉寿。”所以说酒能宣布药力，活血和营，如果加以药合，各尽其责，各达其所，各治所宜，相得益彰，疗病养生，强身壮体，斯益人矣。

中国的粥和药粥，非常普遍和实惠，传说远古时期的黄帝，发明了“烹谷为粥”。粥不仅是人们饱腹适口的饮食品种，还是中国民间互赠亲友的礼品。北京风俗有“杂豆米粥，互相馈送”，宋朝文人还有诗曰“今朝佛粥更相馈”。古时帝王还赠大臣以粥，作为笼络和交谊手段。汉宣帝诏令儒生诵读《楚辞》，“每一诵即与粥”。晋代皇帝召儒生学者，说道论经，也以粥相待。唐明皇常以“防风粥”赠文人学士。《燕都游览志》记有“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成，品多者为胜，此盖循宋时故事”。

伟大的爱国诗人屈原有“折琼以为飴兮，精琼糜以为粢”；唐朝著名诗人李商隐有一首《兰香粥》：“兰香飴白杏花天，省对流莺坐倚筵。今日寄来春已老，风楼迢递忆秋千。”

宋代名士陆游，更有一诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。

粥与药相合，能治病并粥药相彰，民间有俗语云：“日食二合米，胜似参芪一大包。”医药同源，药食同用，如大枣入粥，可补血益气；绿豆入粥，能消暑清气；山楂入粥，能健脾化积；梨果入粥，能清肺止咳，所以古人说“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等经常而忽视也。”

我国盛产茶叶。根据记载，茶叶很可能是最早作为药用植物被人们发现的。汉代司马迁《史记·三皇本纪》中提到：“神农以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”这里的“赭鞭鞭草”，人们认为便是茶叶。可见，茶不仅早被人们所认识，而且从很早的时

期开始，便与医药相联系了。战国早期医学著作《神农本草经》中说：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”东汉时期的医药名著《增广本草》进一步指出：“茶叶苦，饮之使人益思，少卧，轻身，明目。”这说明茶的医疗保健作用是很明显的。于是唐代著名药物学家陈藏器在他的巨著《本草拾遗》中极力地推崇“茶为万病之药”。唐朝出了世界第一位茶学专家陆羽，被誉为“茶圣”，他用20年时间，深入江、浙等地考察茶情，搜集茶史，撰写了《茶经》，刊行之后，“天下益知饮茶矣”的文化便逐渐形成了。

悠悠岁月，茶早已渗透到中国人生活的每个角落。客人来了，饭可以不吃，茶必须要沏，这是礼貌；老人寿诞之日，晚辈送上一杯茶，叫作寿茶；新娘入洞房喝杯茶，谓之新人茶；造房子，在梁上挂一袋茶，叫作发茶。茶宴、茶会、茶肴，以茶赋诗，以茶联谊，以茶会友，形形色色的饮茶风俗，形成了丰富多彩的中国茶文化。

茶于9世纪由我国传入日本，尔后传入欧美，从而遍及全球，与咖啡、可可为全球三大饮料。从中国的茶宴、茶艺到日本的茶道、英国的茶会、韩国的茶礼；从我国湖南湘阴地区的姜盐茶、藏族人的酥油茶和奶茶、瑶族人的打油茶，到泰国、缅甸、老挝的腌茶，无论是文人爱茶的情怀和品茶的雅兴，还是城乡人民动人的茶谊，都足以证明茶与人们的生活紧密相连，茶文化的内涵也逐渐被人们所认识。

素有中国帝王寿星之称的清代皇帝乾隆曾说过：“君不可一日无茶。”有人说，正是茶伴乾隆度过了89岁的高龄。

据测定，茶叶中含有胶质、粗纤维、叶绿素、维生素、鞣质、黄酮类及生物碱。因此，茶除了众所周知的提神、解乏、利尿、明目等功能外，还有增强记忆力，抗菌消炎，止喘祛痰，调节甲状腺功能，预防心血管病、糖尿病和放射性物质损害的作用。有学者发现：茶叶可减少过氧化物的产生，有助于肉类的保鲜，有的茶还有抗癌作用。

不仅如此，未来的世纪，茶叶将被奉为“世纪饮品”。那时候，唐代诗人卢仝的“七碗茶歌”，8世纪日本淳和亲王的“散怀茶诗”以及17世纪英国诗人沃勒（Waller, E.）歌颂爱茶皇后凯瑟琳（Catherin of Braganza）的著名祝寿茶诗都将黯然。

现代科学研究证明，茶有三大功能：一能兴奋神经中枢；二能杀灭病原体；三具有多种营养成分。

近年来，中外学者还不断发现茶的其他功效。譬如说癌症，越来越引起全球的恐惧，恰恰是茶，给人们带来希望。中国学者王志远等用绿茶进行研究，证实对皮肤癌有显著疗效；日本学者羽野寿等对60多种类黄酮物质作了抗癌筛选，提出10种不同作用程度的物质，效果最好的有特荆甙、染木料素和儿茶素三种。此外，茶还给脑血管疾病患者带来福音。大量的研究资料证实，茶能降低胆固醇、抑制高血脂症。茶还能缓解核辐射损伤。经上海第二医科大学瑞金医院的综合评价，证明茶叶对外辐射所引起的白细胞下降有明显的缓解和防护作用。茶的本身，保健作用广泛，如若与药相合，茶药融一，作用专一，不仅突出了针对性，而且简便易行。这正是我们构思编写《中华药茶谱》的初衷。

汤液是中医药应用最古老的一种传统方法。据说，这种方法是由商汤妻子的陪嫁奴隶，当时的著名厨师伊尹所创造。《辞海》中说：伊尹是“商初大臣。名伊，尹是官名……汤用为‘小臣’，后任以国政。”《辞源》中说：伊尹“名挚……后佐汤伐夏桀，被尊为阿衡（宰相）。”，有说伊尹曾著《汤液经》。1973年马王堆三号汉墓出土帛书有伊尹□篇六十四行。中医经典著作《黄帝内经·素问》专有汤液醪醴篇，论述五谷汤液及醪醴。释曰：“汤液，五谷精汁，为汤成液也。”《素问·移精变气论》还有“汤液十日，以去八风五痹之病”的记载。汤液制作简单，并具有“邪气时至，服之万全”的功效。汤液一般都是由药物或治病的食物加水直接煎煮而成。

汤，与汤液相似，但又不尽相同。药物的汤液是药物加水直接煎熬而成的一种普通剂型，称汤剂，俗谓汤药。味虽也有酸甜

之分，但苦味者居多，主要用于治病。食疗的汤则不同，它偏于选择美味食物或具有药食兼有之物，或者加上某些滋补药品，经特殊的厨艺加工后，再煮沸为液状或物液混合状的形式，味美、色鲜、气香，具有滋补、健身、治病的作用，既可以佐食，又可以治病。依病饮服，是药物疗法的特殊形式。如鲤鱼汤、当归生姜羊肉汤和红枣黑木耳汤等，都是一些既可供食用，又确能治病的汤剂。

《中华药酒谱》、《中华药粥谱》、《中华药茶谱》、《中华药汤谱》四册书，数年前，其三册的部分内容曾以其他书名在科技文献出版社出版，但未能四册成套，且流传不广。1995年以后，在修订过的全套书总体框架要求下，约请了多年前同一师门的师兄郭维峰先生主笔，我与其他数人配合，大家参考了诸多资料，汇编成《中华药汤谱》一册；又在张淑敏、李吉祥、李文刚、齐昉、卢燕、王晓鹤、林雅萍、郭巍伟、缪正来、祥生以及其他不少人员的参与、辛勤劳动下，对其他三书做了大量的补充、删改、修订工作，今天全部得以完成，全套四册书约250余万字。在这里，我除了向上述这些积极响应、参与四册书编写工作的同仁们表示深切谢意以外，还向诸多提供资料的原著作者、出版者表示真诚的感谢。书中不当、不妥之处，还望读者诸君能予指教，以便在今后再版时，进一步厘正和补充。

另外，根据国务院国发（1993）39号《关于禁止犀牛角和虎骨贸易的通知》，该两种药品已停止供药用，所以书中列出使用这两药的药酒（方剂），仅供参考。

卢祥之

1998年5月7日于北京三慎堂



# 目 录

## 前 言

## 概 述

- 一、源流、发展与作用 ..... ( 1 )
  - 1. 药粥的起源与发展 ..... ( 1 )
  - 2. 药粥的养生和医疗作用 ..... ( 5 )
- 二、根据症候辨证使用与制作方法 ... ( 7 )
  - 1. 药粥的性能 ..... ( 7 )
  - 2. 辨证用药粥 ..... ( 9 )
  - 3. 药粥的制作方法 ..... ( 12 )
- 三、注意事项与宜忌 ..... ( 15 )
  - 1. 自制药粥的注意事项 ..... ( 15 )
  - 2. 服用药粥的宜忌 ..... ( 16 )

## 各 论

- 一、解表药粥类 ..... ( 18 )
  - 1. 发散风寒药粥 ..... ( 18 )
    - 三白粥 ..... ( 18 )
    - 生姜粥 ..... ( 19 )

|                |        |
|----------------|--------|
| 生姜炒米粥·····     | ( 20 ) |
| 玉兰花粥·····      | ( 21 ) |
| 防风粥·····       | ( 21 ) |
| 鸡肉葱白粥·····     | ( 22 ) |
| 辛荑粥·····       | ( 23 ) |
| 神仙发散粥·····     | ( 24 ) |
| 香菜粥·····       | ( 25 ) |
| 荆芥粥·····       | ( 26 ) |
| 淡豆豉粥·····      | ( 27 ) |
| 清明菜粥·····      | ( 28 ) |
| 葱白粥·····       | ( 29 ) |
| 葱豉粥·····       | ( 29 ) |
| 2. 发散风热药粥····· | ( 30 ) |
| 干葛粥·····       | ( 30 ) |
| 茉莉花粥·····      | ( 31 ) |
| 菊花粥·····       | ( 32 ) |
| 菊苗粥·····       | ( 32 ) |
| 葛根粉粥·····      | ( 33 ) |
| 薄荷粥·····       | ( 34 ) |
| 3. 发散风湿药粥····· | ( 35 ) |
| 木瓜粥·····       | ( 35 ) |
| 牛膝茎叶粥·····     | ( 36 ) |
| 薏苡仁薄荷粥·····    | ( 36 ) |
| 二、祛暑药粥类·····   | ( 37 ) |
| 木棉花扁豆粥·····    | ( 37 ) |
| 白扁豆粥·····      | ( 38 ) |
| 西瓜粥·····       | ( 39 ) |
| 麦片粥·····       | ( 40 ) |
| 刺梨汁粥·····      | ( 41 ) |
| 扁豆粥·····       | ( 41 ) |
| 扁豆花粥·····      | ( 42 ) |
| 荷叶粥 (1)·····   | ( 43 ) |

|                |        |
|----------------|--------|
| 荷叶粥 (2)        | ( 43 ) |
| 莲叶绿豆粥          | ( 44 ) |
| 甜瓜粥            | ( 45 ) |
| 绿豆粥            | ( 46 ) |
| 绿豆甘草粥          | ( 47 ) |
| 绿豆糖粥           | ( 47 ) |
| 蔷薇花粥           | ( 48 ) |
| 睡莲花粥           | ( 49 ) |
| 藿香粥            | ( 50 ) |
| <b>三、泻下药粥类</b> | ( 50 ) |
| 1. 攻下药粥        | ( 51 ) |
| 牵牛子粥           | ( 51 ) |
| 2. 润下药粥        | ( 52 ) |
| 松子仁粥           | ( 52 ) |
| 郁李仁粥 (1)       | ( 53 ) |
| 郁李仁粥 (2)       | ( 53 ) |
| 柏子仁粥           | ( 54 ) |
| 香蕉粥            | ( 55 ) |
| 麻仁粥            | ( 56 ) |
| 麻油粥            | ( 57 ) |
| 蜂蜜粥            | ( 57 ) |
| 紫苏麻仁粥          | ( 58 ) |
| <b>四、驱虫药粥类</b> | ( 59 ) |
| 苦楝根粥           | ( 59 ) |
| <b>五、祛寒药粥类</b> | ( 60 ) |
| 刀豆粥            | ( 60 ) |
| 川乌粥            | ( 61 ) |
| 干姜粥 (1)        | ( 62 ) |
| 干姜粥 (2)        | ( 63 ) |
| 大蒜粥 (1)        | ( 64 ) |
| 大蒜糯米粥          | ( 64 ) |
| 艾叶粥            | ( 65 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 花椒粥·····      | ( 65 ) |
| 良姜粥·····      | ( 66 ) |
| 良姜陈皮粥·····    | ( 67 ) |
| 吴茱萸粥·····     | ( 68 ) |
| 蕲拨粥 (1) ····· | ( 68 ) |
| 蕲拨粥 (2) ····· | ( 69 ) |
| 拔粥·····       | ( 70 ) |
| 蕲澄茄粥·····     | ( 71 ) |
| 附子粥·····      | ( 72 ) |
| 草果羊肉粥·····    | ( 72 ) |
| 茴香粥·····      | ( 74 ) |
| 桂心粥·····      | ( 74 ) |
| 桂花粥·····      | ( 75 ) |
| 桂花糖粥·····     | ( 75 ) |
| 桂浆粥·····      | ( 76 ) |
| 辣椒粥·····      | ( 77 ) |
| 蕲菜粥·····      | ( 78 ) |
| 蕲白粥 (1) ····· | ( 78 ) |
| 蕲白粥 (2) ····· | ( 79 ) |

## 六、清热药粥类 ····· ( 80 )

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 1. 清热泻火药粥 ····· | ( 80 ) |
| 生芦根粥·····       | ( 80 ) |
| 石膏粥·····        | ( 81 ) |
| 竹叶沙参粥·····      | ( 82 ) |
| 竹叶汤粥·····       | ( 82 ) |
| 竹叶粥·····        | ( 83 ) |
| 竹茹粥·····        | ( 84 ) |
| 竹笋粥·····        | ( 84 ) |
| 芦根粥·····        | ( 85 ) |
| 空心菜粥·····       | ( 85 ) |
| 苦瓜粥·····        | ( 87 ) |
| 茶叶粥·····        | ( 87 ) |
| 茭白粥·····        | ( 88 ) |

|                |         |
|----------------|---------|
| 荠菜粥·····       | ( 89 )  |
| 莴苣粥·····       | ( 90 )  |
| 莴苣子粥·····      | ( 91 )  |
| 蚌或珍珠母粥·····    | ( 91 )  |
| 栀子仁粥·····      | ( 92 )  |
| 夏枯草粥·····      | ( 93 )  |
| 螺豉皮蛋咸肉粥·····   | ( 94 )  |
| 2. 清热解毒药粥····· | ( 95 )  |
| 三宝粥·····       | ( 95 )  |
| 马齿苋粥·····      | ( 95 )  |
| 木棉花陈皮粥·····    | ( 96 )  |
| 长命粥·····       | ( 97 )  |
| 天花粉粥·····      | ( 98 )  |
| 双花粥·····       | ( 98 )  |
| 竹叶菜粥·····      | ( 99 )  |
| 当归赤小豆猪肚粥·····  | ( 100 ) |
| 丝瓜粥 (1) ·····  | ( 101 ) |
| 丝瓜粥 (2) ·····  | ( 102 ) |
| 苋菜粥·····       | ( 102 ) |
| 苋菜田鸡粥·····     | ( 103 ) |
| 苇茎薏米粥·····     | ( 104 ) |
| 迎春花粥·····      | ( 105 ) |
| 茄子粥·····       | ( 105 ) |
| 苦菜粥·····       | ( 106 ) |
| 枳椇粥·····       | ( 107 ) |
| 荞麦粥·····       | ( 107 ) |
| 蒜菜粥·····       | ( 108 ) |
| 香椿粥·····       | ( 109 ) |
| 甜菜粥·····       | ( 110 ) |
| 银花莲子粥·····     | ( 110 ) |
| 银花蓝根粥·····     | ( 111 ) |
| 银桔粥·····       | ( 112 ) |
| 黄瓜粥·····       | ( 113 ) |

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 黄瓜土茯苓乌蛇粥·····   | ( 114 ) |
| 黄连白头翁粥·····     | ( 115 ) |
| 海带粥·····        | ( 116 ) |
| 海带绿豆粥·····      | ( 117 ) |
| 海蜇粥·····        | ( 117 ) |
| 猪蹄粥 (1) ·····   | ( 118 ) |
| 菊芋粥·····        | ( 119 ) |
| 莼菜粥·····        | ( 119 ) |
| 紫苋菜粥·····       | ( 120 ) |
| 紫菜粥·····        | ( 121 ) |
| 番茄粥·····        | ( 122 ) |
| 蒲公英粥·····       | ( 123 ) |
| 蕺菜粥·····        | ( 123 ) |
| 3. 清热凉血药粥 ····· | ( 124 ) |
| 木芙蓉花粥·····      | ( 124 ) |
| 木槿花粥·····       | ( 125 ) |
| 生地枣仁粥·····      | ( 125 ) |
| 生地黄粥 (1) ·····  | ( 126 ) |
| 生地黄粥 (2) ·····  | ( 127 ) |
| 地骨皮粥·····       | ( 128 ) |
| 地黄粥 (1) ·····   | ( 128 ) |
| 地黄粥 (2) ·····   | ( 129 ) |
| 鸡冠花粥·····       | ( 130 ) |
| 夜来香花粥·····      | ( 131 ) |
| 柏叶粥·····        | ( 131 ) |
| 昙花粥·····        | ( 132 ) |
| 茅根粥·····        | ( 132 ) |
| 茅根仙鹤粥·····      | ( 133 ) |
| 茅根赤小豆粥·····     | ( 134 ) |
| 蚌肉粥·····        | ( 135 ) |
| 凌霄花粥·····       | ( 136 ) |
| 犀角花生衣粥·····     | ( 137 ) |
| 鲜藕粥·····        | ( 137 ) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 七、止咳化痰平喘药粥类 .....   | (138) |
| 1. 温化寒痰止咳平喘药粥 ..... | (138) |
| 白兰花粥 (1) .....      | (138) |
| 白兰花粥 (2) .....      | (139) |
| 芥菜粥 .....           | (140) |
| 苏子粥 .....           | (140) |
| 苏子伏龙肝粥 .....        | (141) |
| 杏仁粥 .....           | (142) |
| 莱菔子粥 .....          | (142) |
| 2. 清热化痰止咳平喘药粥 ..... | (143) |
| 千日红花粥 .....         | (143) |
| 竹笋粥 .....           | (143) |
| 竹沥粥 .....           | (144) |
| 竹蔗茅根粥 .....         | (145) |
| 杏仁粥 (1) .....       | (146) |
| 杏仁粥 (2) .....       | (146) |
| 杏仁牛奶粥 .....         | (147) |
| 荸荠粥 .....           | (148) |
| 罗汉果粥 .....          | (149) |
| 枇杷粥 .....           | (150) |
| 枇杷叶粥 .....          | (151) |
| 枇杷叶生姜粥 .....        | (151) |
| 桔饼粥 .....           | (152) |
| 桑皮粥 .....           | (152) |
| 梨粥 .....            | (153) |
| 橄榄粥 .....           | (154) |
| 3. 润肺止咳化痰平喘药粥 ..... | (155) |
| 贝母粥 .....           | (155) |
| 玉竹粥 .....           | (156) |
| 甘蔗粥 .....           | (156) |
| 百合杏仁粥 .....         | (157) |
| 百合杏仁赤豆粥 .....       | (158) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 花生粥·····             | ( 159 ) |
| 花生咸味粥·····           | ( 160 ) |
| 麦门冬粥·····            | ( 161 ) |
| 沙参粥·····             | ( 162 ) |
| 沙参玉竹粥·····           | ( 162 ) |
| 银鱼粥·····             | ( 163 ) |
| 糯米百合粥·····           | ( 164 ) |
| <b>八、理气药粥类</b> ····· | ( 165 ) |
| 月季花粥·····            | ( 165 ) |
| 代代花粥·····            | ( 166 ) |
| 米兰花粥·····            | ( 166 ) |
| 甘松粥·····             | ( 167 ) |
| 合欢花粥·····            | ( 167 ) |
| 佛手柑粥·····            | ( 168 ) |
| 玫瑰花粥·····            | ( 169 ) |
| 砂仁粥·····             | ( 169 ) |
| 柚皮粥·····             | ( 170 ) |
| 咸大头菜粥·····           | ( 171 ) |
| 梅花粥·····             | ( 171 ) |
| 槟榔芋仔粥·····           | ( 172 ) |
| 薯蓣半夏粥·····           | ( 173 ) |
| 橘皮粥·····             | ( 173 ) |
| <b>九、消导药粥类</b> ····· | ( 174 ) |
| 大麦豇豆粥·····           | ( 174 ) |
| 山楂粥·····             | ( 175 ) |
| 牛脾粥·····             | ( 176 ) |
| 红萝卜麦米粥·····          | ( 177 ) |
| 曲米粥·····             | ( 177 ) |
| 鸡内金粥·····            | ( 178 ) |
| 独脚金田鸡粥·····          | ( 179 ) |
| 萝卜子粥·····            | ( 180 ) |
| 萝卜粥·····             | ( 181 ) |
| 豇豆粥·····             | ( 181 ) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 菜花粥               | (182) |
| 菠萝粥               | (183) |
| 锅巴粥               | (184) |
| 槟榔粥               | (184) |
| 酸梅粥               | (185) |
| <b>十、理血药粥类</b>    | (186) |
| 1. 止血药粥           | (186) |
| 大蒜粥(2)            | (186) |
| 木耳粥               | (187) |
| 白及粥               | (188) |
| 白及鲜藕粥             | (189) |
| 安胎鲤鱼粥             | (189) |
| 香菇粥(1)            | (190) |
| 藕丁白及粥             | (191) |
| 2. 活血药粥           | (192) |
| 木耳山楂粥             | (192) |
| 水蛭粥               | (193) |
| 甘榜粥               | (193) |
| 油菜粥               | (194) |
| 益母草粥              | (195) |
| 益母草汁粥             | (195) |
| 桃仁粥               | (196) |
| 桃仁生地粥             | (197) |
| 桃花粥               | (198) |
| 酒酿粥               | (199) |
| 莲花粥               | (200) |
| 蜀葵花粥              | (200) |
| <b>十一、渗湿利水药粥类</b> | (201) |
| 大麦粥               | (201) |
| 大麦米粥              | (202) |
| 大金钱草粥             | (202) |
| 土茯苓眉豆蟾蜍粥          | (203) |