

●中国食疗药疗精华丛书 卢祥之 主编

中国药粥谱

李文刚 李吉祥 编著
张淑敏 卢祥生

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

中国食疗药疗中颇具特色的是中国药粥。中国药粥门类繁多,本书共 300 多个药谱,按解表药粥、祛暑药粥、泻下药粥、驱虫药粥、祛寒药粥、清热药粥、止咳化痰平喘药粥、理气药粥、消导药粥、理血药粥、渗湿利水药粥、安神镇惊药粥、固涩药粥、补养药粥分类,全面详细地介绍了药粥的配方、制作方法、运用及适应症。本书适用范围广泛,极具预防、保健价值,故可供广大群众、病者、医学工作者参考使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国药粥谱/李文刚等编著. -北京:科学技术文献出版社, 1995. 5

(中国食疗药疗精华丛书/卢祥之主编)

ISBN 7-5023-2385-6

I. 中… I. 李… III. 食物疗法-食谱, 粥-中国
N. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 08234 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

北京国马印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开本 15.25 印张 408 千字

科技新书目: 337-106 印数: 1—3000 册

定价: 18.50 元

前 言

中国的食疗方法，源远流长。早在二千多年前的周朝，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；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。

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，有病可以缓解，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，中医便谓之“败胃”，这个时候，用药疗就不如用食疗。我曾见过 90 多岁的老中医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例，患者不经什么痛苦，在品味饮食、水果当中疾病霍然得愈，这样的治病方法，值得提倡。

《中国食疗药疗精华丛书》共分三部，即《中国药粥谱》、《中国药酒谱》和《中国药茶谱》。我构思这套丛书由来已久。最初是在 1990 年夏季，原国家科委常务副主任、现全国人大科教文委副主任李绪鄂同

志视察工作时，诱导我着力于“功能食品”的探讨。前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”的发展、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受到加强或者抑制，功能食品，即有一定治疗作用的好吃、容易被人们接受的食物，正在世界上许多国家和地区受到人们的喜爱。所以，许多科学家预言：“人类明天要吃功能食品”。

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”。

屈原有“折琼以为飧兮，精琼糜以为粿”；李商隐有一首《兰香粥》：“兰香锡白杏花天，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，“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。”

中国的酒和药酒，传说传自于夏禹时期。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,人们对酒的创造和认识,是在同大自然作斗争中逐渐演化的。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,发现龙山文化遗址中,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,甲骨文中记载了禾、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。在甲骨文和金鼎之中遗留着许多殷王室用酒祭祀祖先的记载,说明了殷人饮酒的规模和频繁。

《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,四曰醑剂,五曰沉剂。……”(《周礼·天官冢宰》)

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;另还可以开胃,增进食欲。研究表明,酒精可以刺激胃粘膜,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“酒之清者曰酿,浊者曰醴,厚者曰醇,薄者曰醪,再酿曰酎,味甜曰醴,美者曰醕,未榨曰醕,红曰醴,醇厚曰醴”。《本草别录》列为中品,以药益大也。《诗》曰:“为此春酒,以介眉寿”。所以说酒之宣布药力,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。

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,茶不仅很早被人们所认识,还从很早的时期开始,便与医药相联系。战国早期著作《神农本草经》中说:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。东汉的《增广本草》进一步指出:“茶味苦,饮之使人益思,少卧,轻身,明目”。说明了茶的医疗保健作用,是很明显的。于是唐代陈藏器在他巨著《本草拾遗》中极力地推崇茶是“诸药为各病之药,茶为万病之药”。宋代淳熙年间日本学者荣西禅师,在他的《养生记》中曾说:“茶养生之仙药也,延年之妙术也”。

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世纪的英国诗人瓦勒(Waller, E.)歌颂爱茶皇后卡赛琳(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;二含多功效的酚性物和氧化物,能杀灭病原体,保证人体健康;三含多聚糖,具有多种营养成分。

近年来,中外学者还不断发现茶的其它功效。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中的酚性及各种儿茶进行研究,证实对皮肤癌有显著效应;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种不同程度的体外抗癌作用的物质,效果最好的有牡荆甙、染木料素和儿茶素三种。此外,茶还给心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。经上海第二医学院、瑞金医院的综合评价,证明茶叶对消除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,如若用药相合,茶药融一,作用和用途专一而突出了针对性和简便易行,这正是《中国药茶谱》编写的初衷。

《中国药粥谱》、《中国药酒谱》、《中国药茶谱》这三部书,组成了这一套“中国食疗药疗精华丛书”。几年来,在李文刚、卢祥生、李吉祥、张淑敏、王晓鹤、林雅萍、杜繁荣、侯振民、缪正来、李虹、李洪洲以及其他不少人员的参与、写作、辛勤劳动下,今天得以完成,全套丛书

约 200 余万字,大家做了不少工作,在这里,我除了向上述这些积极响应、参与这套丛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、出版者表示真挚的感谢,完全可以这样说,如果没有这么多原著作者的辛勤整理、搜集和专著,就没有我们今天这一套丛书。另,由于我和各部书籍的编撰者水平有限,丛书中不当、不妥之处,还望读者诸君能予指教,以便在今后再版时,得到厘正和补充。

卢祥之

1994 年 10 月 1 日于北京

目 录

绪 论

一、药粥的起源与发展	(1)
二、药粥的养生和医疗作用	(5)
三、药粥的性能与辨证用粥	(7)
四、药粥的制作方法	(12)
五、自制药粥的注意事项	(15)
六、服用药粥的宜忌	(16)

各 论

一、解表药粥

1. 发散风寒药粥	香菜粥	(23)
葱豉粥	鸡肉葱白粥	(24)
葱白粥	淡豆豉粥	(26)
三白粥	荆芥粥	(27)
神仙发散粥	防风粥	(28)
生姜粥	辛夷粥	(28)
生姜炒米粥	玉兰花粥	(29)
清明菜粥		

2. 发散风热药粥

薄荷粥	(30)
干葛粥	(30)
葛根粉粥	(31)
菊苗粥	(32)
菊花粥	(33)

茉莉花粥	(33)
------	------

3. 发散风湿药粥

薏仁薄荷粥	(34)
木瓜粥	(35)
牛膝茎叶粥	(35)

二、祛暑药粥

麦片粥	(37)
白扁豆粥	(37)
扁豆粥	(38)
绿豆糖粥	(39)
绿豆粥	(40)
西瓜粥	(40)
甜瓜粥	(42)
刺梨汁粥	(43)

藿香粥	(43)
莲叶绿豆粥	(44)
荷叶粥(1)	(45)
荷叶粥(2)	(45)
扁豆花粥	(46)
蔷薇花粥	(46)
睡莲花粥	(47)
木棉花扁豆粥	(48)

三、泻下药粥

1. 攻下药粥

牵牛子粥	(49)
------	------

2. 润下药粥

麻油粥	(50)
蜂蜜粥	(51)
麻仁粥	(51)

柏子仁粥	(52)
郁李仁粥(1)	(53)
郁李仁粥(2)	(54)
松子仁粥	(55)
紫苏麻仁粥	(55)
香蕉粥	(56)

四、驱虫药粥

苦楝根粥	(58)
------	------

五、祛寒药粥

刀豆粥	(6 0)	草果羊肉粥	(6 9)
大蒜粥 (1)	(6 1)	茴香粥	(7 0)
大蒜糯米粥	(6 1)	茱澄茄粥	(7 1)
花椒粥	(6 2)	干姜粥 (1)	(7 2)
辣椒粥	(6 3)	干姜粥 (2)	(7 2)
薤菜粥	(6 3)	良姜粥	(7 3)
桂心粥	(6 4)	良姜陈皮粥	(7 3)
桂浆粥	(6 5)	吴茱萸粥	(7 4)
拔粥	(6 6)	附子粥	(7 5)
薤白粥 (1)	(6 6)	艾叶粥	(7 5)
薤白粥 (2)	(6 7)	川乌粥	(7 6)
毕拔粥 (1)	(6 8)	桂花粥	(7 7)
毕拔粥 (2)	(6 8)	桂花糖粥	(7 7)

六、清热药粥

1. 清热泻火药粥

苦瓜粥	(7 9)
空心菜粥	(8 0)
荠菜粥	(8 1)
茭白粥	(8 2)
莴苣子粥	(8 2)
莴苣粥	(8 3)
茶叶粥	(8 4)
蚌或珍珠母粥	(8 4)
螺蛳皮蛋咸肉粥	(8 5)
竹叶粥	(8 6)
竹叶汤粥	(8 6)
竹叶沙参粥	(8 7)
竹茹粥	(8 8)

生芦根粥	(8 8)
芦根粥	(8 9)
石膏粥	(9 0)
栀子仁粥	(9 1)
夏枯草粥	(9 1)

2. 清热解毒药粥

荞麦粥	(9 2)
丝瓜粥 (1)	(9 3)
丝瓜粥 (2)	(9 4)
枳椇粥	(9 5)
甜菜粥	(9 5)
菊芋粥	(9 6)
黄瓜粥	(9 7)
黄瓜土茯苓乌蛇粥	(9 8)

苋菜田鸡粥	(98)
苦菜粥	(99)
茄子粥	(100)
莼菜粥	(100)
蕃茄粥	(101)
紫苋菜粥	(102)
藜菜粥	(103)
长命粥	(104)
苋菜粥	(104)
苣菜粥	(105)
香椿粥	(106)
紫菜粥	(106)
猪蹄粥(1)	(107)
海蜇粥	(108)
海带粥	(108)
海带绿豆粥	(109)
竹叶菜粥	(110)
马齿苋粥	(111)
蒲公英粥	(111)
黄连白头翁粥	(112)
苇茎苡米粥	(113)
当归赤小豆猪肚粥	(113)
天花粉粥	(114)
双花粥	(115)

银花蓝根粥	(116)
银花莲子粥	(116)
银桔粥	(117)
迎春花粥	(118)
木棉花陈皮粥	(119)
三宝粥	(119)

3. 清热凉血药粥

鲜藕粥	(120)
蚌肉粥	(121)
地骨皮粥	(121)
犀角花生衣粥	(122)
茅根粥	(123)
茅根赤小豆粥	(124)
茅根仙鹤粥	(125)
生地黄粥	(126)
生地枣仁粥	(127)
柏叶粥	(127)
凌霄花粥	(128)
昙花粥	(129)
鸡冠花粥	(129)
木芙蓉花粥	(130)
木槿花粥	(130)
夜来香花粥	(131)

七、止咳化痰平喘药粥

1. 温化寒痰止咳平喘药粥

芥菜粥	(132)
杏仁粥	(132)
苏子粥	(133)
苏子伏龙肝粥	(134)

莱菔子粥	(134)
白兰花粥	(135)

2. 清热化痰止咳平喘药粥

竹笋粥	(136)
橄榄粥	(136)

梨粥	(138)
桔饼粥	(138)
荸荠粥	(139)
竹蔗茅根粥	(140)
枇杷粥	(140)
罗汉果粥	(141)
桑皮粥	(142)
枇杷叶粥	(142)
枇杷叶生姜粥	(143)
竹沥粥	(143)
杏仁粥 (1)	(144)
杏仁粥 (2)	(145)
杏仁牛奶粥	(145)
千日红花粥	(146)

3. 润肺止咳化痰平喘药粥

糯米百合粥	(147)
甘蔗粥	(147)
花生粥	(148)
花生咸味粥	(149)
银鱼粥	(150)
百合杏仁粥	(150)
百合杏仁赤豆粥	(151)
麦门冬粥	(152)
沙参粥	(153)
沙参玉竹粥	(154)
玉竹粥	(154)
贝母粥	(155)

八、理气药粥

咸大头菜粥	(157)	佛手柑粥	(161)
薯蓣半夏粥	(157)	合欢花粥	(162)
柚皮粥	(158)	梅花粥	(162)
橘皮粥	(158)	玫瑰花粥	(163)
槟榔芋仔粥	(159)	米兰花粥	(164)
甘松粥	(160)	代代花粥	(164)
砂仁粥	(160)	月季花粥	(165)

九、消导药粥

大麦豇豆粥	(166)	萝卜粥	(169)
豇豆粥	(167)	红萝卜麦米粥	(170)
曲米粥	(167)	酸梅粥	(171)
莱花粥	(168)	菠萝粥	(171)
萝卜子粥	(169)	山楂粥	(172)

鸡内金粥.....	(173)
槟榔粥.....	(174)

独脚金田鸡粥.....	(174)
锅巴粥.....	(175)

十、理血药粥

1. 止血药粥

大蒜粥(2)	(177)
木耳粥.....	(178)
香菇粥(1)	(179)
藕丁白芨粥.....	(179)
安胎鲤鱼粥.....	(180)
白芨粥.....	(181)
白芨鲜藕粥.....	(181)

2. 活血药粥

油菜粥.....	(182)
木耳山楂粥.....	(183)

益母草粥.....	(183)
益母草汁粥.....	(184)
桃仁粥.....	(185)
桃仁生地粥.....	(186)
甘榜粥.....	(186)
水蛭粥.....	(187)
蜀葵花粥.....	(188)
桃花粥.....	(188)
莲花粥.....	(189)
酒酿粥.....	(190)

十一、渗湿利水药粥

黄豆粥	(191)
黄米粥	(192)
高粱米粥	(193)
蚕豆粥	(193)
青小豆粥	(194)
谷皮糠粥	(195)
麦豆角粥	(196)
玉米豆粥	(196)
玉米糝粥	(197)
玉米粉粥	(198)
赤小豆鲤鱼粥	(199)
赤小豆鲫鱼粥	(200)
赤小豆苡米粥	(201)

赤小豆山药粥	(201)
赤小豆茅根粥	(202)
赤小豆内金粥	(202)
赤小豆粥	(203)
双豆百合粥	(204)
五色豆粥	(205)
大麦米粥	(206)
大麦粥	(206)
葵菜粥	(207)
蕨菜粥	(207)
龙须菜粥	(208)
芹菜粥	(208)
金花菜粥	(209)

冬瓜粥	(210)	薏苡米粥	(223)
冬瓜赤小豆粥	(211)	薏米粥	(223)
葫芦粥 (1)	(211)	山药苡米粥	(224)
葫芦粥 (2)	(212)	薯蓣苡苡粥	(225)
猕猴桃粥	(213)	白茯苓粥	(225)
鸭汁粥	(213)	茯苓粉粥	(226)
田鸡粥	(214)	茯苓苡米粥	(227)
乌鱼粥	(215)	土茯苓眉豆蟾蜍粥	(228)
青鱼粥	(216)	大金钱草粥	(229)
鲛鱼粥	(216)	车前叶粥	(229)
鲫鱼粥	(217)	车前子粥	(230)
鲫鱼灯芯粥	(217)	泽泻粥	(231)
鲤鱼汁粥	(218)	薦薈粥	(232)
鲈鱼粥	(218)	薦薈车前子粥	(233)
胡桃海金粥	(219)	滑石粥	(233)
茵陈粥	(220)	商陆粥	(234)
薏苡桃仁粥	(221)	紫藤花粥	(235)
薏米百合粥	(221)	榆皮粥	(236)
薏米杏仁粥	(222)	减肥粥	(236)

十二、安神镇惊药粥

1. 安神药粥

桂圆莲子粥	(238)
莲子莲心猪心粥	(239)
猪心粥	(239)
酸枣仁粥	(240)
菖蒲粥	(241)
夜交藤粥	(242)
远志枣仁粥	(242)

安神粥	(243)
-----------	-------

山药鸡蛋黄粥	(244)
--------------	-------

2. 镇惊药粥

龙骨粥	(245)
石决明粥	(246)
决明子粥	(246)
紫石英粥	(247)
磁石粥	(248)

十三、固涩药粥

麻姑米粥·····	(250)	白果粥(2)·····	(262)
高粱糯蛸粥·····	(251)	金樱子粥·····	(262)
浮小麦粥·····	(251)	鸡头粥·····	(263)
薏米莲子粥·····	(252)	芡实粥·····	(264)
薏米芡实粥·····	(252)	芡实粉粥·····	(264)
石榴粥·····	(253)	芡实茯苓粥·····	(265)
乌梅粥·····	(254)	芡粉核桃粥·····	(266)
柿饼粥·····	(255)	山药芡实煲粥·····	(266)
莲子粥·····	(255)	胡桃芡实粥·····	(267)
莲子粉粥·····	(256)	豆蔻粥·····	(268)
莲子桂圆山药粥·····	(257)	肉豆蔻莲子粥·····	(268)
莲子荷叶粥·····	(258)	赤石脂干姜粥·····	(269)
莲子锅巴粥·····	(259)	虞美人花粥·····	(270)
莲子江米粥·····	(259)	棕榈花粥·····	(271)
猪小肚白果粥·····	(260)	石榴花粥·····	(271)
白果粥(1)·····	(261)	腐竹白果粥·····	(271)

十四、补养药粥

1. 补气药粥

糯米粥·····	(273)	玉米粥·····	(280)
糯米麦粥·····	(274)	粟米粥·····	(280)
糯米大枣粥·····	(274)	紫米粥·····	(281)
糯米花生粥·····	(275)	豌豆大米粥·····	(282)
小麦米粥·····	(276)	豌豆粥·····	(283)
小米粥·····	(277)	梗米粥·····	(284)
三米粥·····	(277)	薏米红枣粥·····	(285)
西米粥·····	(278)	薏米菱角粥·····	(285)
两米芸豆粥·····	(278)	大头菜粥·····	(286)
籼米粥·····	(279)	山药扁豆粥·····	(287)
		山药拔粥·····	(288)

山药桂圆粥.....	(289)
山莲葡萄粥.....	(290)
淮山薏米牛肚粥.....	(290)
薯蓣鸡子黄粥.....	(291)
红薯粥.....	(291)
甘薯粥.....	(292)
芋头粥.....	(293)
土豆粥.....	(294)
扁豆粟米粥.....	(295)
茼蒿菜粥.....	(296)
莲藕牛坑腩粥.....	(296)
胡萝卜粥.....	(297)
南瓜豇豆粥.....	(298)
南瓜粥.....	(299)
香菇粥 (2)	(300)
豆腐皮粥.....	(301)
大枣粥.....	(301)
大枣薯蓣粥.....	(302)
红枣糯米粥.....	(302)
红枣羊脰糯米粥.....	(303)
花生红枣粥.....	(304)
栗子粥.....	(304)
榛子粥.....	(305)
樱桃粥.....	(306)
无花果粥.....	(306)
菱角粥.....	(307)
菱角粉粥.....	(308)
菱菇粥.....	(309)
菱蜜粥.....	(310)
健脾养血粥.....	(311)
猪肚粥.....	(312)
猪肚淮山药粥.....	(312)

猪肚白术粥.....	(313)
猪脾粥.....	(314)
牛百叶粥.....	(314)
牛肉粥.....	(315)
牛肉生滚粥.....	(316)
羊肚粥.....	(316)
兔肉粥.....	(317)
鸡丝粥.....	(318)
鸡肉粥.....	(318)
鸽肉粥.....	(319)
肥鸽糯米粥.....	(320)
鹧鸪粥.....	(321)
鹌鹑粥.....	(321)
鹅肉粥.....	(322)
黄鸡粥.....	(323)
野鸡粥.....	(324)
野鸭粥.....	(324)
鳊鱼粥.....	(325)
鳊鱼粥.....	(326)
鳊鱼粥.....	(326)
黄鱼粥.....	(327)
人参粥.....	(328)
人参茯苓粥.....	(329)
人参莲肉粥.....	(330)
人参鸡粥.....	(331)
人参蛤蚧粥.....	(332)
黄芪粥 (1)	(333)
黄芪粥 (2)	(334)
黄芪大枣粥.....	(334)
黄芪皂刺粥.....	(335)
人参黄芪粥.....	(336)
参芪地黄粥.....	(336)

参芪大枣粥	(337)
白术猪肚粥	(338)
药莲粥	(339)
黄精粥	(340)
百合糯米糖粥	(340)
补虚正气粥	(341)
珠玉二宝粥	(342)
神仙粥	(343)
腊八粥 (1)	(343)
腊八粥 (2)	(344)
八宝粥 (荤)	(345)
八宝粥 (素)	(345)

2. 补阳药粥

糯米红枣羊骨粥	(347)
山药羊肉粥	(347)
包菜粥	(348)
韭菜子粥	(349)
韭菜粥	(349)
核桃大豆粥	(350)
胡桃粥 (1)	(351)
胡桃粥 (2)	(351)
胡桃人参粥	(352)
胡桃瘦肉粥	(353)
荔枝粥	(354)
羊肉粥	(354)
羊汁粥	(355)
羊肾粥 (1)	(356)
羊肾粥 (2)	(357)
羊骨粥 (1)	(357)
羊骨粥 (2)	(358)
复元粥	(359)
猪脊肉粥	(359)

狗肉粥	(360)
雌鸡粥	(361)
麻雀粥 (1)	(361)
麻雀粥 (2)	(362)
雀儿药粥	(363)
蛤蚧粥	(364)
海参粥 (1)	(365)
海参粥 (2)	(366)
虾米粥	(366)
虾皮菠菜粥	(367)
鳔肺肝粥	(368)
龙胆粥	(368)
鲛鱼粥	(369)
淡菜粥	(369)
淡菜皮蛋粥	(370)
锁阳粥	(371)
菟丝子粥	(371)
鹿角胶粥 (1)	(372)
鹿角胶粥 (2)	(373)
鹿茎粥	(374)
骨碎补粥	(374)
益智仁粥	(375)
枸杞羊肾粥	(376)
苁蓉羊肾粥	(377)
苁蓉羊肉粥	(378)
肉苁蓉粥	(379)
阳起石牛肾粥	(379)
肉桂粥	(380)
桂枝甘草粥	(381)

3. 补血药粥

糯米阿胶粥	(383)
黑豆粥	(384)