



主编 范会平 李瑜

粥膳养生堂

1000例



3分钟轻松搞定

不同季节、人群、疾病，一碗好粥浓香醇厚
营养专家带领您喝出健康好身体

中国医药科技出版社

粥膳养生堂

1000例

主 编 范会平 李 瑜

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从我国各地的各类风味粥例中精选了一批针对常见疾病、滋补、妇女保健、儿童保健、美容美体、益寿抗衰、特殊人群以及四季养生等人们日常比较关注的各个方面,收集了1000个粥例,并以简洁的文字对每一个粥例从原料配方、制作方法、功能主治、注意事项、专家提醒等方面加以具体介绍。使广大读者能够比较方便地了解粥中所用原料的一些主要营养特性和功能特点。本书内容丰富,科学实用,非常适合家庭和广大烹饪爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

粥膳养生堂1000例 / 范会平, 李瑜主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5067-5657-0

I. ①粥… II. ①范… ②李… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第258281号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020 mm¹/16

印张 20

字数 321千字

版次 2013年1月第1版

印次 2013年1月第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5657-0

定价 39.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编

范会平 李 瑜

副主编

詹丽娟 符 锋

编 委

高海军	秦学磊	姬建生
叶丛云	范会平	李 瑜
詹丽娟	符 锋	



前言

俗话说：“三分医，七分养，十分防。”可见养生的重要性。在很多人的意识里只有老人才需要养生，其实不然，养生是条漫长的路，越早走上这条路，受益越多。面对日益严重的污染，膳食结构的失衡，巨大的生活压力等，让健康离我们越来越远。现代人在享受生活的时候，也要警惕现代生活带来的“副作用”！因此在充满紧张和压力的现代生活中，“养生”对我们的健康起着越来越重要的作用！

所谓养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种行为。而养生粥则是把中药的治疗作用与米粥健脾补中气的食疗效果有机地结合起来，寓“药粥”于食补之中，具有祛病而不伤正气的特点。

在中国四千年有文字记载的历史中，粥的踪影伴随始终。关于粥的文字，最早见于周书：黄帝始烹谷为粥。中国的粥在4000年前主要为食用，2500年前始作药用，《史记》扁鹊仓公列传载有西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》述：桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力，便是有力例证。进入中古时期，粥的功能更是将“食用”、“药用”高度融合，进入了带有人文色彩的“养生”层次。我国最早的医书《黄帝内经》曰：“药以祛之，食以随之。”，“谷肉果菜，食养尽之。”养生粥正是以药治病，以粥扶正的食疗方法。由此可见，养生粥至少在2000年以前就已经用于养病治病了。

宋代苏东坡有书帖曰：夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言。南宋著名诗人陆游也极力推荐食粥养生，认为能延年益寿，曾作《粥食》诗一首：“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。”从而将世人对粥的认识提高到了一个新的境界。清代诗人曹慈山的一首《养生粥疗歌》：“若要不得眠，煮粥加白莲。若要皮肤好，大米煮红枣。气短体虚弱，粥里加山药。……”更显示了粥在人们日常养生方面的重要意义。可见，粥与中国人的关系，正像粥本身一样，稠黏绵密，相濡以沫；粥作为一种传统食品，在中国人心中的地位更是超过了世界上任何一个民族。

粥的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。有饭的饱腹之功，有菜的美

味爽口，也不乏汤的营养开胃。喝粥的好处是多方面的，总起来说有帮助消化、增强食欲，补充体力、防止便秘、预防感冒、防止喉咙干涩、调养肠胃、延年益寿等功效。尽管养生粥一直为人们喜爱并百吃不厌，但是，对于每一个人来说，一种粥是不是“健康”，还要看粥的原料是什么，以及什么人来喝而定。每个人可以针对自己的身体状况选择适合自己的粥例。随着粥的种类越来越多，大家必须在选择上多加留意，才能做出符合各自体质及健康状况的好粥，做到“粥粥人生路，健康我做主。”

本书《粥膳养生堂 1000 例》根据我们日常中经常遇到的一些因现代生活习惯所引起的一系列亚健康状况和各类特殊人群常见的各种病症，汲取我国传统养生粥例和近现代中医养生的宝贵经验，分别按照各种常见病症、特殊人群、不同季节等，面面“粥”到，从原材料、制作方法、每款粥例不同的功效和饮食宜忌、注意事项等方面详细地加以介绍，使广大读者可以结合自己的实际情况，很容易就能做出适合自己及家人朋友的可口靓“粥”。

本书共分九章，担任各章撰写工作的是：第一章的第 1、2、8 节，由高海军编写；第一章的第 4、5、7、9 节，由叶丛云编写；第一章的 10、11、12、14 节，由姬建生编写；第二、七、九章，由秦学磊编写；第四、五、六章，由詹丽娟编写；第一章的第 3、6、13 节，第三、八章由范会平编写。全书由范会平、李瑜、詹丽娟、符锋负责编审统稿。

由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中难免出现一些错误和不足之处，恳请广大读者批评指正。

在本书的编写过程中，得到各位编写人员的大力支持和通力合作，编者在此表示衷心的感谢！

范会平
2012 年 10 月



目 录

第一章 呼吸系统疾病

第一节 风寒感冒 /1

- 葱白瘦肉粥 /2
- 面粉红糖粥 /2
- 三白粥 /2
- 葱白神仙粥 /2
- 姜葱米醋粥 /3
- 神仙粥 /3
- 荆芥粥 /3
- 生姜粥 /3
- 防风粥 /4
- 发汗豉粥 /4

第二节 风热感冒 /4

- 黄芪生姜大枣粥 /5
- 冬瓜莲叶扁豆粥 /5
- 蔓荆子粳米粥 /5
- 薄荷粥 /5
- 金银花粥 /6
- 藿佩粥 /6
- 石膏粥 /6
- 加减竹叶粥 /6

第三节 暑湿感冒 /7

- 荷叶扁豆花粥 /7

- 香薷粥 /7
- 藿香叶粥 /7
- 山楂薏苡粥 /8
- 扁豆花山药粥 /8
- 藿香薏仁粥 /8
- 薏米扁豆粥 /8
- 绿豆粥 /8
- 银翘解毒粥 /9
- 化斑粥 /9

第四节 急性支气管炎 /9

- 苏叶杏仁粥 /9
- 甜杏仁粥 /10
- 竹叶花粉粥 /10
- 山药杏仁粥 /10
- 薏苡梨粥 /10
- 干贝粥 /11
- 葱白粥 /11
- 贝母粥 /11
- 紫苏粥 /11

第五节 慢性支气管炎 /11

- 薏仁茯苓苏子粥 /12
- 黄芪猪肺粥 /12
- 橘红粥 /12



二陈二仁粥 /13
 芦根川贝粥 /13
 百玉二冬粥 /13
 葶苈子大枣粥 /13
 四仁鸡子粥 /13
 珠玉二宝粥 /14
 车前子粥 /14

第六节 肺炎 /14

芦根竹沥粥 /15
 复方鱼腥草粥 /15
 杏仁粥 /15
 竹沥粥 /15
 苏子粥 /16
 大蒜粥 /16
 山药粥 /16
 葱姜粥 /16

第七节 支气管哮喘 /16

麻黄干姜粥 /17
 桑白猪肺粥 /17
 姜枣糯米粥 /18
 苏子降气粥 /18
 麻姜甘草粥 /18
 扁豆陈皮粥 /18

山药羊肉粥 /18
 燕窝枸杞粥 /19
 二皮芦根粥 /19
 二贝芦根粥 /19

第八节 肺脓肿 /19

加味白茅根粥 /20
 蜂房贝母粥 /20
 桔梗芦根粥 /20
 鱼腥草粥 /20
 葶茎薏苡仁粥 /20
 玉竹木耳粥 /21
 冬瓜仁桃仁粥 /21
 祛咳止呕粥 /21
 麦门冬粥 /21
 莱菔子粥 /22
 梨粥 /22
 荆芥豆豉薄荷粥 /22
 银耳雪梨红枣粥 /23
 葛根桑枝粥 /23
 冬虫草米粥 /23
 胡桃粥 /23
 桑白皮大米粥 /24

第二章 消化系统疾病

第一节 急性肠炎 /26

藿香煨姜粥 /26
 车前扁豆粥 /26
 山药莲芡粥 /26
 加味附子粥 /26
 金樱子粥 /26
 干姜粥 /27

白及粥 /27
 银花红薯粥 /27
 淮山粥 /27
 银花莲子粥 /27

第二节 胃及十二指肠溃疡 /28

卷心菜粥 /28
 黑枣糯米粥 /28



菜菔子槟榔粥 /28
山楂薤白粥 /28
党参砂仁黑米粥 /29
豆蔻红枣粥 /29
南瓜砂仁大米粥 /29
三七白及大米粥 /29
虎杖糯米粥 /29
三七白及莲藕粥 /30

第三节 慢性胃肠炎 /30

西湖藕粥 /30
羊肉山药粥 /30
淮山内金粥 /31
生姜狗肉粥 /31
白扁豆砂仁粥 /31
神曲粥 /31
砂仁紫苏子粥 /31
香附粥 /31
砂仁吴茱萸粥 /32
荔枝粥 /32

第四节 痢疾 /32

菖苳菜粥 /32
大蒜马齿苋粥 /32
陈茗粥 /33
白头翁粥 /33
姜茶乌梅粥 /33
鸡冠花粥 /33
加味槟榔粥 /34
莲子生姜粥 /34

三宝粥 /34
柿饼粥 /34
薤白木耳粥 /34
韭菜止痢粥 /35
煨姜附子粥 /35

第五节 便秘 /35

郁李薏苡粥 /35
松子粥 /35
芝麻山药粥 /36
五仁粥 /36
苏子麻仁粥 /36
番薯粥 /36
牛奶粳米粥 /37
牛奶麦片粥 /37
牵牛子粥 /37
杏苏粥 /37
三仁粥 /38
良附粥 /38
行气健胃粥 /38
加味三仙粥 /38
复方桃仁粥 /38
香佛菜菔粥 /38
复方赤豆粥 /39
赤桃归苓粥 /39
消食导滞粥 /39
健脾八宝粥 /39
痛泻粥 /40

第三章 心血管系统疾病

第一节 高血压 /41

香芹荸荠粥 /41

决明子菊花粥 /42
菊花山楂粥 /42

- 天麻杞枣粥 /42
- 豆汁粥 /42
- 紫菜粥 /43
- 绿豆海带粥 /43
- 白术半夏天麻粥 /43
- 天麻钩藤粥 /43

第二节 冠心病 /44

- 薤白山楂粥 /44
- 首乌百合粥 /44
- 姜桂薤白粥 /44
- 豆腐浆粥 /44
- 丹参砂仁粥 /45
- 地黄首乌粥 /45
- 参冬五味粥 /45
- 萝卜肉末粥 /45
- 玉米粳米粥 /45
- 川芎红花粥 /46

第三节 充血性心力衰竭 /46

- 圆肉百合粥 /46
- 莲子酸枣粥 /46
- 桂姜人参粥 /46
- 参芪附子粥 /47
- 桂圆百合粥 /47
- 人参茯神粥 /47

- 核桃茯苓粥 /47
- 白茯苓粥 /47

第四节 慢性低血压 /48

- 加味生脉粥 /48
- 生脉粥 /48
- 莲参粥 /48
- 鲫鱼粥 /48
- 火腿粥 /49
- 鲫鱼糯米粥 /49
- 大枣黄芪粥 /49
- 参芪粥 /50

第五节 心血管疾病 /50

- 葛根粳米粥 /50
- 参麦五味粥 /50
- 昆布莲藕粥 /51
- 山楂荷叶粥 /51
- 首乌红枣粥 /51
- 酸枣仁白术粥 /52
- 莲心浮小麦粥 /52
- 菊苗粥 /52
- 黑米苹果粥 /52
- 菊花粥 /53
- 芝麻桑椹粥 /53

第四章 泌尿生殖系统疾病

第一节 前列腺肥大 /54

- 茅根赤小豆粥 /54
- 韭菜粥 /54
- 栗子粥 /55
- 赤小豆粥 /55
- 竹叶荠菜粥 /55

- 竹叶粥 /55
- 桂心粥 /56
- 三红粥 /56

第二节 泌尿系统感染 /56

- 葵菜粥 /56
- 滑石粥 /57



玉米粥 /57
 鸭梨粥 /57
 高粱粥 /58
 粟米粥 /58
 酥粥 /58
 苏粥 /58
 木通粥 /59
 高粱米粥 /59

第三节 阳痿 /59

雀肉粟米粥 /60
 茯苓苡蓉粥 /60
 羊肾韭菜粥 /60
 雀儿药粥 /60
 苡蓉羊肉粥 /61
 鹿角胶粥 /61
 龙眼肉粥 /61
 泽泻粥 /61
 薯蓣粥 /61

第四节 肾炎 /62

茅根粥 /62
 茅根公英粥 /62
 玉米须车前叶粥 /62
 冬瓜赤豆粥 /63
 冬瓜蚕豆壳粥 /63
 白果芡实粥 /63
 白菜苡米粥 /64
 茯苓山药粥 /64
 加味黄芪粥 /64

第五节 遗精早泄 /64

胡萝卜羊肉粥 /65
 生姜羊肉粥 /66
 狗脊金樱子粥 /66

腐皮白果粥 /66
 芡实粉粥 /66
 龙骨粥 /67
 核桃枸杞粥 /67
 团鱼二子粥 /67
 羊外肾粥 /67
 益智仁粥 /68

第六节 尿路结石 /68

金钱草粥 /69
 三金排石粥 /69
 赤小豆肉金粥 /69
 茅根灵仙粥 /70
 苦苣菜粥 /70
 猪肚山药粥 /70
 金钱草米仁粥 /71

第七节 血尿 /71

琥珀粥 /71
 木耳粥 /71
 木耳黄花粥 /72
 杨梅瘦肉粥 /72
 加味滑石粥 /72
 四鲜粥 /73
 小蓟饮子粥 /73
 黄芪茯苓粥 /73
 芡实粥 /73
 莲肉粥 /74
 桑椹薏仁粥 /74
 芡实茯苓粥 /74
 枸杞叶粥 /74
 银花蒲公英粥 /75
 益肾粥 /75



第五章 血液系统疾病

黑米膳粥 /76

黑米八宝粥 /76

木耳红枣粥 /77

牛乳粥 /77

甜浆粥 /77

八宝粥 /78

大枣羊骨粥 /78

紫河车粥 /78

桂圆桑椹粥 /78

第六章 代谢、内分泌系统疾病

第一节 高脂血症 /79

淡菜粥 /79

洋葱粥 /79

菊花决明子粥 /79

三七首乌粥 /80

红枣首乌粥 /80

茯苓薏苡粥 /80

百合生姜大蒜粥 /80

荷叶二花粥 /81

核桃仁粥 /81

扁荷粥 /81

第二节 肥胖症 /81

苡仁红薯粥 /82

豆蔻粥 /82

小白菜木耳粥 /82

黄豆芝麻粥 /82

银耳菊花粥 /83

马蹄绿豆粥 /83

黄瓜粥 /83

冬瓜粥 /83

第三节 糖尿病 /84

生芦根粥 /85

生地黄粥 /85

山药桂圆粥 /85

冬瓜鸭粥 /85

南瓜小米粥 /86

竹笋粥 /86

天花粉薯蓣粥 /87

赤小豆鱼粥 /87

萝卜粥 /87

第四节 内分泌代谢结缔组织病症 /87

良姜槟榔粥 /87

龙骨牡蛎粥 /87

独活寄生粥 /88

桃红地黄粥 /88

生姜大枣粥 /88

牛膝粥 /88



第七章 神经系统疾病

第一节 脑血管病 /89

- 郁李仁粥 /89
- 蚌或珍珠母粥 /89
- 薯蓣鸡子黄粥 /90
- 三味粟米粥 /90
- 羊脂葱白粥 /90
- 四味粳米粥 /90
- 西米猕猴桃粥 /90
- 栗子桂圆粥 /90

第二节 神经衰弱 /91

- 松子仁粥 /91
- 桂圆枸杞粥 /91
- 冰糖银耳粥 /92
- 三子芝麻粥 /92
- 莲子粥 /92
- 桂圆芡实粥 /93
- 莲子芡实荷叶粥 /93
- 大枣粳米粥 /93

第八章 外科与皮肤科疾病

第一节 乳腺炎 /94

- 栀子仁粳米粥 /94
- 香附粳米粥 /95
- 香附桃仁粥 /95
- 双花公英粳米粥 /95
- 油菜粳米粥 /95
- 山甲瓜蒌粥 /95
- 芙蓉薏苡粥 /96
- 公英银花绿豆粥 /96
- 银皂鹿角粥 /96
- 夏枯草当归粥 /96

菠菜粥 /98

第三节 肿瘤 /99

- 阿胶花生粥 /99
- 白及银花粥 /99
- 大枣首乌粥 /99
- 紫草白芍粥 /99
- 紫草白果菱角粥 /100
- 鲫鱼山药粥 /100
- 人参粥 /100
- 山药扁豆鸡金粥 /100
- 茯苓鹅血泥鳅粥 /101
- 参芪甘麦粥 /101

第二节 痔疮 /97

- 苍耳粳米粥 /97
- 红薯粥 /97
- 菠菜香蕉粥 /97
- 阿胶黑米粥 /97
- 阿胶糯米粥 /98
- 无花果粥 /98

第四节 烧伤 /101

- 银花香蕉空心菜粥 /101
- 夏枯草蛇蜕粥 /102
- 银花甘草粥 /102
- 参芪肉桂粥 /102
- 车前薏米粥 /102



干姜良姜粥 /102

苁蓉地黄粥 /103

第五节 骨伤 /103

苁蓉枸杞羊肾粥 /103

乳香续断粥 /104

骨碎补五加皮粥 /104

威灵仙粥 /104

二藤粥 /105

桃仁粥 /105

第六节 脓疮疮 /106

淮山扁豆粥 /106

绿豆冰糖粥 /106

淮山苡仁田鸡粥 /106

加味淮山扁豆粥 /106

马齿苋粥 /107

牛蒡粥 /107

三豆荷叶粥 /107

丝瓜白菜猪瘦肉粥 /107

第七节 皮肤病 /108

大青叶桃仁粥 /108

牛蒡蝉蜕粥 /108

防风威灵仙粥 /108

紫草鲜皮粥 /109

威灵蜂房粥 /109

桃仁高粱粥 /109

甘草银花粥 /109

生姜桂枝粥 /110

乌蛇当归粥 /110

玉米须粥 /110

第九章 妇产科疾病

第一节 月经失调 /111

薤白粥 /111

红花糯米粥 /111

糯米阿胶粥 /112

益母草汁粥 /112

当归益母草粟米粥 /112

鸡汁粥 /112

羊肉粥 /113

第二节 白带异常 /113

茯苓粉粥 /113

莲枣糯米粥 /113

银花绿豆粥 /114

茯苓车前粥 /114

扁豆山药糯米粥 /114

莲子芡实粥 /114

芡实核桃粥 /114

第三节 不孕症 /115

枸杞菜猪腰粥 /115

山茱萸粥 /115

阳起石牛肾粥 /115

锁阳煲粥 /116

椒面粥 /116

茴香粥 /116

肉桂粥 /116

艾叶粥 /116

紫河车鹿角胶粥 /117

巴戟羊肉粥 /117

开郁种玉粥 /117

启宫粥 /117



第四节 闭经 /118

- 桃仁红花粥 /118
- 兰花粥 /118
- 糯米内金粥 /118
- 凌霄花阿胶粥 /118
- 鸽肉葱姜粥 /119
- 墨鱼香菇冬笋粥 /119
- 百合二地粥 /119
- 苍术粳米粥 /119

第五节 带下病 /119

- 萆薢银花粥 /119
- 加味蒲公英粥 /120
- 茯苓车前子粥 /120
- 白果莲肉粥 /120
- 腐竹白果粥 /120
- 完带粥 /120
- 易黄粥 /120
- 石榴皮粥 /121
- 金樱子米粥 /121
- 山药乌鸡膏粥 /121
- 鳖甲鹿角胶粥 /121

第六节 崩漏 /121

- 苎麻粥 /122
- 红米生地粥 /122
- 三七粉粥 /122
- 山药山萸粥 /122
- 小麦鸡血粥 /123
- 乌鸡糯米粥 /123
- 三七阿胶粥 /123

第七节 妊娠呕吐 /124

- 麦地粥 /124
- 白术鲫鱼粥 /124
- 鲜竹茹粥 /124

糯米稀粥 /124

砂仁粥 /124

白术藿香粥 /125

二白姜防藿香粥 /125

砂仁藿香粥 /125

第八节 先兆流产、习惯性流产 /125

- 白术南瓜粥 /125
- 苎麻鲤鱼粥 /126
- 竹茹阿胶粥 /126
- 糯米淮山粥 /126
- 莲子芋肉粥 /126
- 黑豆菟丝子糯米粥 /127
- 山药杜仲粥 /127
- 母鸡黄米粥 /127
- 母鸡糯米粥 /127

第九节 妊娠水肿 /127

- 黑豆赤豆粥 /128
- 冬瓜鲤鱼头粥 /128
- 五皮粥 /128
- 黄芪野鸭肉粥 /128
- 鹿头肉粥 /128
- 白术茯苓粥 /128
- 鲤鱼赤小豆粥 /129
- 黄芪三皮粥 /129
- 肉桂山药粥 /129

第十节 难产 /130

- 海马小米粥 /130
- 燕麦小米粥 /130
- 催生益母粥 /130

第十一节 产后缺乳 /130

- 红苕粥 /131
- 鲤鱼汁粥 /131
- 鲢鱼小米粥 /131

- 莴苣子粥 /131
- 猪蹄粥 /131
- 山甲路路通粥 /132
- 豌豆粥 /132

第十二节 产后恶露不净 /132

- 坤草粥 /132
- 生化汤粥 /132
- 参芪胶艾粥 /133
- 小米鸡蛋红糖粥 /133

第十三节 子宫脱垂 /133

- 加味金樱子粥 /133
- 首乌小米粥 /134
- 黄鳝小米粥 /134
- 党参小米粥 /134
- 补中益气粥 /134
- 山药红枣粥 /134
- 鳝丝油菜粥 /134

第十章 儿科疾病

第一节 小儿遗尿 /136

- 母鸡粥 /137
- 灯心草粥 /137
- 白果养肾粥 /137
- 益智粥 /137
- 猪脬粥 /138
- 韭菜籽粥 /138
- 麻雀糯米粥 /138
- 芡实胡桃山药粥 /138

第二节 小儿疳积 /138

- 鸡肫粉粥 /139
- 山药苡仁粥 /139
- 小米淮山药粥 /139
- 独脚金鲫鱼粥 /139
- 鸭粥 /140
- 白萝卜粥 /140
- 消食健脾粥 /140
- 粳米胡萝卜粥 /141
- 大麦粥 /141

第三节 百日咳 /141

- 花生粥 /142

- 罗汉果粥 /142
- 沙参粥 /142
- 大枣银耳粥 /142
- 芹菜粥 /143
- 天门冬粥 /143
- 玉竹粥 /143

第四节 小儿腹泻 /144

- 内金山药藟子粥 /144
- 苡米粥 /144
- 三米粥 /145
- 胡萝卜烂米粥 /145
- 栗子香米粥 /145
- 山药扁豆粥 /145
- 山楂粥 /146

第五节 麻疹 /146

- 芦笋粥 /146
- 大米冬笋粥 /147
- 银菊葛根粥 /147
- 胡萍粥 /147
- 银花粥 /147
- 鸽蛋大米粥 /148