

健康宝库

粥与健康

徐振成等 编著

Zhou yu Jiankang
Zhou yu Jiankang

Zhou yu Jiankang
Zhou yu Jiankang

生活百科知识
青苹果电子图书系列

粥 与 健 康

徐振成等 编著

《粥与健康》编委会

主编 徐振成

编委 王亚南 张颖 孙久文

周华 彭小琦 郑琴

张旭东 刘毅

前 言

祖国医学素有“药食同源”之说。中药在实际应用中有四气、五味之性能，而食物也同样存在着这种特性，其阴阳、气味、形精、归化与人体的生理、病理过程是密切相关的，故凡能用于药疗的理论都应适用于食总和食养。

因此，古代医家提出的“所食之味，有与病相宜，有与身有害，若得宜则益，害则成疾”的看法，是相当深刻的。

同样，西医对“食物致病”与“食物治病”也有充分的认识，以起到治病求本、事半功倍的效果。

从现代医学的观点来看，食疗确实有补充人体的营养，改善病人的体质，提高病人的抗病接力和防病治病的作用。粥的饮食辅助疗法，是食疗重要的组成部分。

粥是我国传统食品。药粥调补是一种养生长寿的方法。白粥本身就很有营养价值，古人往往制成药粥，既可保健养生，又有治病之功。

各种粥品具有不同防病、保健的功能。例如：

粳米粥能补脾益气，养胃生津。

黄米粥能浸中健脾，补气养血。

焦米粥能健胃消食，导滞和中。

绿豆粥可消暑解毒，清热除烦。

赤豆粥可消热利水，补心养血。

扁豆粥可健脾益气，利湿消肿。

红豆粥可健脾益胃，补血养心。

莲子粥可补心宁神，益气固精。

……

尤其对于不同体质以及不同生理状态的疾病者，更适宜于长期食粥调补。古人把粥看成是养生保健、益寿延年的补益妙品，并称之为“世上第一补人之物”。

对于女性来讲，粥，不仅富含水分，易于消化吸收，而且品种多样，功效不同，更适宜于女性食用。比如，女性的月经期、孕产期，都需要服食补血益气粥；女性的更年期需要服食养心安神粥；欲美容者，可选用美颜润肤粥；欲减肥者可选用减肥消脂粥等。

对于老人来讲，由于其各器官组织已趋老化，胃肠道各部分的分泌能力减退，消化液中各种消化酶逐渐减少，胃的张力减弱，所以，消化吸收能力大为降低。这时若能合理地选用一些药粥，经常服食，确实能起到补益抗老、益寿延年的效果。

粥容易消化吸收，不伤肠胃，滋补养身，是居家之良饮，亦是病中调养的好帮手。

本书简单地介绍了药粥的起源、发展、煮制注意事项等。书中主要介绍了常见病症的食粥辅助疗法，内容丰富，通俗易懂，实用性强。

本书可作为广大读者饮食保健方面的参考书。

书中不妥之处，望广大读者朋友不吝赐教。

编者

2000年6月

目 录

上 篇	1
第一节 药粥的源流.....	1
第二节 药粥的应用.....	8
一、用于预防疾病.....	8
二、用于抗老延年.....	9
三、对一些病症进行辅助治疗.....	10
第三节 药粥的煮制与服食.....	11
一、药粥的煮制.....	11
二、药粥的服用.....	12
下 篇 家庭常见食粥辅助疗法.....	14
一、减肥	14
二、美颜润肤.....	16
三、皮炎	22
四、湿疹、痤疮.....	24
五、失眠、健忘、神经衰弱.....	26
六、聪耳明目.....	35
七、牙痛	40
八、口腔保健.....	41
九、鼻炎	42

十、咽喉肿痛	44
十一、头痛、眩晕	46
十二、感冒	50
十三、支气管炎	57
十四、哮喘、咳喘	66
十五、肺炎、肺结核	69
十六、肝炎、肝硬化	73
十七、黄疸	78
十八、呕吐	79
十九、消化不良	80
二十、胃炎	84
二十一、溃疡病	88
二十二、冠心病	92
二十三、高血压、高血脂	95
二十四、低血压	105
二十五、贫血	106
二十六、尿路感染	111
二十七、肾炎	112
二十八、糖尿病	117
二十九、水肿	123
三十、肠炎、腹泻	126
三十一、痢疾	132
三十二、便秘	136
三十三、痔疮	141
三十四、更年期综合症	143

三十五、阳痿、早泄.....	144
三十六、遗精、精少.....	152
三十七、痛经.....	157
三十八、月经不调.....	160
三十九、带下.....	163
四十、产前.....	165
四十一、产后.....	168
四十二、小儿科病症.....	170
四十三、甲状腺炎.....	174
四十四、关节疼痛.....	175
四十五、放疗、化疗恢复.....	179
四十六、气血虚弱.....	181
四十七、头发保健.....	187

上 篇

第一节 药粥的源流

粥，俗称稀饭。古时以稠厚叫饘，稀薄者叫醕，也称作“糜”，它是我国人民的传统饮食之一。

粥食在我国有数千年的历史了。《周书》有“黄帝始烹谷为粥”之说，算是最早的历史记载。古时凡粳、粟、黍稷、麦等都可以煮粥，现在一般是以粳米、粟米（小米）、糯米熬粥。

粥是我们日常最普遍的饮食之一，人们都知道它能果腹充饥，但未必能一步了解它原来也是养生之妙品。宋代著名爱国诗人陆游写过一首七绝，题为《食粥》：

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。

这首诗，洋溢着陆游对粥的赞美之情，同时也是这位活了85岁的诗人长寿的经验之谈。

诗中的“宛丘平易法”，即北宋文人张文潜写的《粥记》

中所阐述记》中所阐述的食粥养生法：“每晨起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与腔腑相得，最为饮食之良。”

中医历来对脾胃功能十分重视，认为“脾胃属土，土生万物”强调“脾胃为后天之本”。食用药粥，正是以补益胃气、健补脾胃为原则，作为药粥重要成分的粳米或糯米、粟米，均有极好的健脾胃、补中气的功能。

《本草经疏》说粳米是“五谷之长，人相须以为命者也。”《随息居饮食谱》谓：“粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物。故贫人患虚证，以浓米饮代参汤，每收奇绩。”无怪乎《医药六书·药性总义》粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”可见，食粥可以养生，这是有一定道理的。

粥有两种类型，一是单纯用米煮的粥，另一种是用中药和米煮的粥。这两种基本上都是营养粥，后者因为加进中药，所以又叫药粥。

药粥，是祖国医学宝库中的一部分。

药粥养生，具有其他进补方法所无法比拟的优越性。由于药食同源，诸如山药、芡实、绿豆、芝麻、胡桃、桂圆、栗子等本身既是药物，又是食物，与米煮强，香甜可口，无论男女老幼皆乐于服食；再如人参、黄茂、枸杞、熟地、茯苓、山药等补益之品，一旦入粥，其功尤胜。况且粥是日常之食，药味加减灵活，长久服用亦无不良反应。

用药粥治疗疾病，最早见于汉代伟大史学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》，该传云：“齐王故为阳虚侯时，

病甚，众医皆为蹶，臣意（指西汉医学家淳于意）诊脉，以为痹，根在右肋下，大如覆杯，令人喘，逆气不能食。臣意即以火齐粥且饮，六日气下；即令更服丸药，出入六日，病已。”另外从长沙马王堆汉墓出土的 14 种医学方技书中，记载有服食高粱米粥治疗蛇伤、用烧热的石块煮米汤来治疗肛门痒痛等治病验方。

据考证，这批出土的古医书成于春秋战国时期，这就是说，“火齐粥”、“青粱米粥”等方，是我国记载最早食用的药粥方。现存最早的医书《黄帝内经》中说：“药以祛之，食以随之”，“谷肉果类，食养尽之”。药粥正是以药治病、以粥扶正的一种食疗方法。《内经》的这一论述，是药粥疗法最早的理论基础。

由此可见，药粥这种古老疗法，远在 2000 多年前，我们的祖先就把它用于防病治病了。

中医之圣、汉代名医张仲景，在用药治病之外也很重视粥的运用，他的经典著作《伤寒论》、《金匱要略》中就有很多粥药同用或药后食粥的论述。如《伤寒论》桂枝汤“服已须*，啜热稀粥一升余，以助药力”，《金匱要略》用栝蒌桂枝汤治*，“取微汗，汗不出，食顷，啜热粥发之”，这是用粥以助发汗的；又如以十枣汤逐水，“得以下利后，糜粥自养”，以白散治寒实结胸，“不利(指腹泻)进热粥一杯，利过不止，进冷粥一杯”，这是用粥将养或控制药性之发作的。

有时，张仲景更将粳米直接入药组方，如白虎汤、竹叶石膏汤、桃花汤等，颇有药粥之意。诚如后世医家陈嘉谟在《本草蒙筌》中称赞的：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各有

取义，未尝一海。少阴症，桃花汤每加，取甘以扶正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不速于下尔。”可见仲景善用粳米，且多妙义，实为使用药粥之先驱。

唐宋以后，历代医家对药粥的应用逐渐广泛，对药粥的记述也逐渐增多。唐代大医家孙思邈，学识渊博，后人尊称他为“药王”。在他编著的《千金方》和《千金翼方》两部巨著中，就列有“食治”专节，收集了民间用谷皮糠粥防治脚气病、羊骨粥温补阳气、防风粥“去四肢风”等药粥方。

唐代孟诜，曾任台州司马、同州刺史等职，因淡于仕途，后来“归隐于伊阳之山第，以药饵为事”，专门研究药膳养生之法，所著《食疗本草》三卷、《得效方》十卷，其原书早已散佚。近代在甘肃敦煌石窟中，发现有《食疗本草》残卷，载有茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥等四方。

唐代昝殷，曾为宫医博士，精于妇幼科，他撰写的《食医心鉴》，是我国早期营养学专著，该书共载药粥 57 方，按中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊照诸病及产后、小儿诸病等九类。分别详细地介绍了食治诸方的组成、用量、煮制、功效等，为后世药粥治病奠定了基础。

南唐陈士良的《食性本草》也注意收藏了较多当时药粥治疗的经验。

宋代，药粥疗法有了很大发展，粥方不但为许多医生和人民群众广泛采用，而且在官方编纂出版的《太平圣惠方》和《圣济总录》中，作了广收博采。《太平圣惠方》第九十六、

九十七卷专为“食治门”，收载药粥 129 方；《圣济总录》第一百八十八至一百九十卷共收集药粥 113 方，均分门别类进行了详细介绍。此外，宋代老年医学家陈直在其所著《养老奉亲书》中，收载了适合于老年人养生延年的补养药粥 43 方。

到了元代，养生学家邹铉在陈直著作的基础上，又进一步充实食疗内容，撰《寿亲养老新书》，共录药粥 77 方，为后世中老年人食养食治提供了一份宝贵的资料。

在我国医药史上颇负盛名的“金元四大家”之一的李东垣，为“脾胃论”的创始人，治病强调“胃气为本”，重视调理脾胃和培补元气，对药粥应用也很有经验，还编了一本《食物本草》，介绍了 28 个最常用的药粥方，如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、苏子粥、竹叶汤粥等。

元朝宫廷饮膳太医忽思慧，主管宫廷王室的饮食烹调，对各种营养性食物和补益药物，均有较深入的研究。他根据多年的经验，编撰《饮膳正要》一书，其中收载药粥 22 方，大多属于滋补强壮、延年益寿方面的养生方，如用于“补脾胃，益气力”的乞马粥，就是用羊肉同梁米煮成的稀粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥，有“治虚劳，骨蒸久冷”的山药粥等。

明代杰出的医药学家李时珍，长期走访民间，结合前人用药经验，在其所著的《本草纲目》中选载了药粥 62 方，在第二十五卷中列出专章作了介绍，并引证了很多名医、诗人、和尚等食粥经验，以阐明药粥对治病养生的重要性。

尤其突出的是明代的《普济方》，是以唐率以来最大的一

部方书。其中第二百五十七到二百五十九卷，为食治门，对药粥的采集极为丰富，共载药粥 180 方，是明初以前记载药粥最多的书。其中对药粥的评价很高：“米虽一物，造粥多般，色味罕新，服之不厌。……治粥为身命之源，饮膳可代药之半。”

此外，有关药粥的记述，还散见于明代其他书籍中，如明朝开国元勋刘伯温的《多能鄙事》载有药粥 30 方，戏曲家高濂的《遵生八笺》中收有 38 方，明万历进士王象晋的《二如字群芳谱》也载有粥方 18 个。这说明，明代应用药粥防治疾病已相当普遍了。

延至清代，药粥又有所发展，研究药粥的医书也更多了。象王孟英著的《随息居饮食谱》，即专门介绍用食疗来防治病的专书，其中也收录不少粥方。还有曹慈山的《老老恒言》（后人亦称《养生随笔》），第五卷为粥谱，选列 100 个药粥方，根据“调养治庆功力深浅”，分为“三品”，即“气味轻清、香美适口者为上品，少逊者为中品，重浊者为下品”。并对各种米谷的性质，水的选择，煎煮时的火候，经食的宜忌等，均提出自己的看法，颇有参考价值。

光绪年间黄云鹄著《粥谱》一书，收载粥方 247 个，是记载粥方最多的一份资料，其中将粥分为谷类、蔬类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用主治，但均为单味粥方，前人许多有效的复方药粥缺乏记载。

章穆的《饮食辩录》根据《素问·玉机真藏论》中有“锅浆入胃，泄注止，则虚者活”的论述，认为可“以粥代参芪”，并强调说：“盖诸药温凉补泻，性各不同，一饮下咽，总由胃

气传布，病人胃气不能速行，停留片刻，药之气味即殊……尚何功效之与有，唯以谷气助其胃气，以热气速其行而桴鼓之应，乃迥非液所能及，此古人用粥治病之精理，千载无人道破者也。”论述了药粥的优点及食粥养生治病的重要性，该书也收载药粥 55 方。

费伯雄《食鉴本草》又按风、寒、暑、湿、爆、火、气、血、阴、阳、痰等项进行分类，共载粥方 29 个。

此外，何克谏《养生食鉴》收载药粥 52 方，尤乘《寿世青编》收载药粥 46 方。其他如吴仪洛《成方切用》、张璐《本经逢源》、汪昂《医方集解》等，也均有应用药粥治病的记载，说明药粥在清代是受人重视的。

到了近代，由于多种因素的影响，药粥未能广泛应用于临床，但一些老中医仍能古粥新用，收效颇著。

例如，近代已故名医张锡纯，积数十年之经验，对“山药粥”的应用，真可谓得心应手，灵活多变。他以“山药粥”为基本方，根据病情，创制了“珠玉二宝粥”、“三宝粥”、“薯蓣半夏粥”、“薯蓣鸡子黄粥”等。

现代医家、已故名中医蒲辅周氏，应用民间治疗疯犬咬中毒的“芫花根皮粥”，颇有效验，方用芫花根皮不拘多少，与糯米一杯，铜器一小具，三味熬成稀粥，空腔食之。辅老说：“此方是经验方，我亦用之有效。”

老中医岳美中，根据清代陆定圃《冷庐医话》中的黄茂粥治疗水肿的记载，结合自己丰富的临床经验，自拟一复方黄茂粥，应用于慢性肾炎，收到理想效果。岳老还说：“莲子、芡实粥，治疗遗精与泄泻；扁豆、红枣粥专补脾胃。”

中医研究院沈仲圭老中医早年喜用“神仙粥”治疗感冒风寒暑湿头痛，说是“屡用屡效，非寻常发汗之剂可比。”药粥虽系平常之物，一旦经过名医之手，辨证选粥，灵活运用，往往可收到事半功倍之效，不可小看。

综观古今，药粥在我国医药史上可谓源远流长。随着食疗法越来越受到人们重视和养生学、免疫学、老年医学的不断发展，祖国医学宝库中这一古老而独特的药粥疗法，必然会推陈出新，重放光彩，更好地为人类的健康事业服务。

第二节 药粥的应用

药粥的应用较为广泛，具体的应用主要有预防疾病、延缓衰老、对一些病症进行辅助治疗等。

一、用于预防疾病

以药粥预防疾病，古人早有实践，用法颇多，效果较好。例如，《千金翼方》中就载有用谷皮糠煮粥，预防脚气病复发；《本草纲目》中的胡萝卜粥，可用来预防高血压；《广济方》中的薏苡仁粥可防治脾虚泄泻；近人也用于癌症的预防。

此外，民间至今还常用荷叶粥、绿豆粥预防中暑；入冬时节用羊肉粥、生姜粥以增强阳气，提高防寒能力，预防慢性气管炎发作，等等。应用药粥预防疾病，既包含着药物预防的效果，同时又起到扶助正气、增强人体抗病能力的作用，具有“祛邪”与“扶正”双重意义。

应用药粥预防疾病，还具有单纯使用中西药物所不可能有的优点。一般说，预防疾病须较长时间服用，如果合米粥同煮，既不受每日除饮食外还要服药之苦，又可方便长久服食，不受疗程限制，且无副作用，寓预防于日常饮食之中。

二、用于抗老延年

俗话说：“老人吃粥，多寿多福。”这话听起来似乎很平淡，实际上有一定的科学道理。

人到老年，真气日益耗竭，一切生理机能都表现出明显的衰退。由于老年人各器官组织已趋老化，胃肠道各部分的分泌能力减退，消化液中各种消化酶，如唾液淀粉酶、胰淀粉酶、胰脂酶、胃蛋白酶等，逐渐减少，胃的张力减弱，蠕动缓慢，加上老人口腔疾患，牙齿松动脱落，引起咀嚼困难，所以，消化吸收能力大为降低。这样，致使人体所需的营养物质，不可能充分吸收利用。

因此，绝大多数老年人，一旦生起病来，都呈现出种种“虚证”。在这种情况下，如果滥用中西补药，往往会增加肠胃负担，甚至事与愿违，适得其反。若能合理地选用一些药粥，经常服食，确实能起到补益抗老、益寿延年的效果。

正如清代医家陈修园在《神农本草经读》中所说：“凡上品之药，法宜久服，多则终身，少则数年，与五谷之养人相佐，以臻寿考。”意思是说，经常选用具有补益功能的黄芪、人参、山药之类上品中药与米谷同食，可以使人健康长寿。而且，服食药粥，老年人也乐于接受。

元代老年医学家邹铉在《寿亲养老新书》中就说过：“老

人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药。凡老人有患，宜先以食治，食治不宜，然后命药。”说明药粥这种独特的疗法，对老年人来说，无论防病治病，无论养生延年，都是很合适峻。

三、对一些病症进行辅助治疗

用药粥治疗疾病，既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯服米粥扶正调理，药物与米谷配伍，同煮为粥，相协相使，可起到协同作用。

古代医家早已认识到，米药合用煮粥，“峻厉者可缓其力，和平者能倍其功。”如《肘后方》的商陆粥，即取峻泻水邪的商陆为粥，用治水肿患者全身浮肿很有效验。但由于商陆逐水攻下之力极猛，许多医生甚至行医一辈子也未敢轻用，熬制成粥可缓其势，则胃气得养，富有攻中兼补之意。又如巫、苁蓉羊肉粥，方中苁蓉为补肾壮阳的中药，羊肉是温补脾胃的食物，同粳米煮成稀粥，不仅可以增强温补肾阳的作用，又能收到温脾暖胃的效果。

正如清人黄宫绣说的：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”（《本草求真》）。

药粥，既可单独用以治病，也可以在急性病药物治疗的同时，作为辅助治疗，可加速疾病的痊愈。如治急性黄疸性肝炎，可配合吃茵陈粥，既有茵陈退黄，又有米粥扶脾，以减少茵陈的苦寒伤胃，即可久服。再如，患急性尿路感染时，可以配合吃些车前子粥；得急性肠炎痢疾，可多吃些马齿苋

强、大蒜粥等，往往会收到药半功倍之效，使患者早日康复。

人患病后，或患有慢性疾病时，由于自身免疫功能降低，抗药能力削弱，往往不能很快完全康复。尤其病后每每出现机能减退，胃肠薄弱，消化力降低等。针对这种情况，很多老中医认为此时用米粥调理最为适宜。因为米粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收，又能补充能量，如果再选用一些适当的中药加入煮用，那就更加理想了。

清人王孟英在《随息居饮食谱》中说：“病人产后，粥养最宜”，确属经验之谈。例如高热病后，往往出现伤津，阴液不足，中医常用养阴清热的中药以善其后。那么，这时如果选用具有生津、止渴、清热作用的生芦根粥、麦门冬粥等，颇有裨益。又如患慢性腹泻的病人，经常吃些山药粥、扁豆粥、薏苡仁粥，疗效亦佳。再如妇女产后，体质虚弱，还有一段通乳汁、排恶露的生理过程，这时吃些猪蹄粥或莴苣子粥可帮助下奶；或服食益母草汁粥，可促进子宫的恢复。

总之，只要辨别不同的病情，合理选用，坚持服食，就会收到理想的效果。

第三节 药粥的煮制与服食

一、药粥的煮制

药粥煮制得法与否，不仅影响口味食欲，而且还直接影响其养生治病的效果。

古人讲究一择米，二择水，三火候。明代医药学家李时珍认为粳米、秬米、粟米、粱米厚胃肠，止烦渴，利小便；糯米、秫米、黍米益气，治脾胃虚寒之泻痢吐逆。白居易有句云：“粥美尝新米。”煮粥的米，总以新米为好。

古人熬粥，对水质的要求也很严格。如认为初春雨水，具有春阳生发之气；腊月雪水甘寒解毒；井水清冽，以平旦第一汲最佳；泉水则因地而异，不可一概而论。上述的几种水，都可供煮粥选用。至于梅雨水、夏秋淫雨水、池沼止水等，则不堪入选。

煮粥的火候，也必须注意掌握。有武火、文火之别。火候不到则气味不出，太过则气味衰。

二、药粥的服用

粥的饮食疗法应注意辨别所犯病症是属实症还是属虚症。如果气虚的病人用了补阴的药粥，反致胸满痞闷，不思饮食；阴虚的病人用了补阳的药粥，可能出现口舌干燥、牙痛龈肿；不仅达不到治疗作用，反而产生了副作用。

对于一般的调养者来说，药粥食用一段时间后，体质的阴阳偏质也可能会发生变化，因此，选用药粥也须及时加以调整，不可胶柱鼓瑟，一成不变。

另外，药粥疗养，也不是一朝一夕之功，不可性急，尤其服之有效后，也不应该为求速效而加倍多食，以致胃肠受损，欲速不达。药粥虽有养生治病之功，但也并非万能，如有的病需用药时就该服药，切莫贻误病情。

选粥方应灵活，要因时因地。药粥作为一种中医食治方

法，人们一般都能接受，但要注意因时因地的不同而灵活选用。一般来说，中医有“用温远温，用热远热，用凉远凉，用寒远寒”之说，就是指用温性药应避免温暖的天时，用热性药应避免炎热的天时，用凉性药应避免凉爽的天时，用寒性药应避免寒冷的天时。所谓“冬不用白虎，夏不用桂枝”，也是这个意思。

当然，并不是没有特殊的情况，如果冬天患了需要用白虎汤治疗的高热症，或是夏天患了需要用桂枝汤治疗的表寒症，也就不必顾忌了。

食用药粥要因时制宜。冬天可服用些温补性的药粥，如苡蓉羊肉粥、狗肉粥、生姜粥等，夏天可服用些清凉性的药粥，如荷叶粥、菊苗粥、滑石粥等。我国民间习以春食荠菜粥、夏食绿豆粥、秋食藕粥、冬食腊八粥，就颇得四时食养之宜。

地区不同，药粥食用还应因地制宜。不同地区的人们体质亦各异，在服用药粥上也要加以考虑。如地处北方，气温较低，应以食用温补性药粥为主，南方温暖多湿之地，应选清补粥或化不显粥为好。

此外，饮食习惯，南北有异，在煮制药粥时也可适当照顾各个地区的不同口味，或根据每个人的具体口味不同，适当添加一些调味品。

下 篇 家庭常见食粥辅助疗法

一、减肥

什锦乌龙粥

【原料】生薏苡仁克，冬瓜籽籽仁 100 克，红小豆 20 克，适量的干茶叶及乌龙茶。

【做法】将上药洗净，合在一起，放入锅内加水煮熬 7~8 分钟，取出纱布包即可食用。

【功效】健脾消肥

【用法】随量食用，每日 1~2 次。

【应用】适用于脾虚温盛型肥胖症。

茯苓粉粥

【原料】白茯苓粉 15 克，粳米 100 克，胡椒、食盐、味精各适量。

【做法】将粳米和白茯苓粉同以常法熬粥，粥熟放味精、食盐、胡椒即成。

【功效】健脾利湿

【用法】每日 1 次湿食，常用。

【应用】适用于痰湿偏重的肥胖症。

燕麦片粥

【原料】燕麦片 50 克。

【做法】将燕麦片放入锅内，加清水待水开时，搅拌、煮至熟软。或以牛奶 250 毫升与燕麦片煮粥即可。

【功效】具有降脂、减肥作用。

【用法】每日一次，早餐服用。

【应用】适用于肥胖，高脂血症，冠心病患者及健康者日常保健用。

减肥冬瓜粥

【原料】新鲜冬瓜 80~100 克，粳米 100 克。

【做法】将冬瓜用刀刮去皮后洗净。切成小块，再同粳米一起置于沙锅内，一并煮成粥即可。

【功效】利尿减肥，清热止渴。

【用法】每日早晚 2 次服食，常食有效。

【应用】适用于湿盛型肥胖症。

减肥茶叶粥

【原料】鲜荷叶 1 张（重约 200 克），粳米 100 克，白糖适量。

【做法】米洗净，加水煮粥。临熟时将鲜荷叶洗净覆盖粥上，焖约 15 分钟，揭去荷叶，粥成淡绿色，再煮沸片刻即可。

【功效】清暑，生津止渴，降脂减肥。

【用法】服时酌加白糖，随时可食。

【应用】适用于湿盛型肥胖症。

什锦乌龙粥

【原料】生薏苡仁、干荷叶各 30 克，冬瓜子 100 克，赤小豆 20 克，乌龙茶适量。

【制作】将上述除干荷叶外各药洗净，混匀，放入锅内。加水适量，煮至豆熟米烂，再将用纱布包好的干荷叶和乌龙茶放入粥内，再煮熬 8 分钟，取出纱布袋即可食用。

【用法】每日早晚食用。

【功效】健脾减肥。

二、美颜润肤

麦皮牛奶粥

【原料】麦皮 100 克，牛奶 300 克，黄油 5 克，白糖 100 克。

【制作】将麦皮浸泡 3 分钟，加水煮粥，将熟时放入牛奶煮 10 分钟，加黄油、白糖及少量盐，麦皮开花即可。

【用法】早晚餐服食。

【功效】益气健脾，美颜健身。

麦皮(麦麸)为一种高纤维食物，有防治便秘之功效。牛奶营养丰富，易于消化吸收。

此粥能全面补充体力，适宜体弱、胃气尚可者食用，是病后康复的理想膳食。

阿胶白皮粥

【原料】阿胶 13 克，桑白皮 13 克，糯米 90 克，红糖 7 克。

【制作】将桑白皮洗净，入沙锅煎汁，取汁两次。糯米

洗净，入铝锅，加清水煮 10 分钟后，倒入药汁、阿胶，加入红糖煮成粥。

【用法】趁热空腹服。

【功效】清肺润燥，滋阴补血，润肤美颜。

【宜忌】凡脾胃虚弱、消化不良，有实热证、寒证及出血证及内有瘀滞者，不宜食用。

龙眼枸杞粥

【原料】龙眼肉 15 克，枸杞 10 克，红枣 5 枚，糯米 100 克。

【制作】将龙眼肉、枸杞、大枣、糯米分别洗干净。沙锅置中火上，加清水，放入糯米煮开后 10 分钟，加入龙眼肉、枸杞、大枣煮成稀粥即可。

【用法】晨起空腹服用，晚上睡前服用。

【功效】养心安神，健脾补血，悦色养颜。

【应用】适宜于年老、体弱、久病耗伤者食用。

扁豆粥

【原料】白扁豆 20 克，糯米 50 克，红糖 8 克。

【制作】将白扁豆洗净，用温热水泡胀。糯米洗净，入沙锅加清水，用旺火烧开，改用文火煮稠熟时，加入红糖服食。

【用法】每日 2 次，常服有益无害。

【功效】健脾化湿，润肤美颜。夏季食用又有解毒作用。

人参黄芪粥

【原料】人参 4 克，黄芪 18 克，糯米 70 克，白糖 4 克，白术 8 克。

【制作】将人参、黄芪、白术去净灰渣，加工成薄片，用清水煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁。早晚分别取汁煮糯米粥，加白糖趁热吃。

【用法】每日2次。

【功效】补正气，抗衰老，美容颜。人参大补元气，补益脾肺，生津止渴，安神增志；黄芪升阳益气，托毒生肌，并有美白皮肤作用，皮肤黄白、失润少华者可常食黄芪。

【宜忌】服此粥时忌同时吃萝卜和茶叶，儿童不宜服。

猪红鱼片粥

【原料】熟猪血 1000 克，鲩鱼肉 180 克，江瑶柱 15 克，粳米 120 克，酱油、姜丝、葱花、胡椒粉适量。

【做法】先把熟猪血用清水漂洗，切成小方块。

鲩鱼肉切块，用酱油、姜丝拌匀。再把粳米洗净，用少许盐、油拌腌。江瑶柱洗净，用清水浸软，撕碎。

最后把米入入开水锅武火煮沸后，文火煲成粥。

然后放入猪血、姜丝煲沸，放入鲩鱼片再煲沸，食用时加入葱花、胡椒粉。

【功效】养血健胃，润燥养颜。

【用法】食粥，每日1~2次。

【应用】适用于血虚面色无华者。

豆苗猪腰粥

【原料】猪腰 2 个，猪肝 60 克，江瑶柱 60 克，豆苗 250 克，粳米 120 克。

【做法】猪腰洗净，切开，去白膜，切薄片，猪肝洗净，切落片。

把猪腰和猪肝用葱、酱油、盐拌匀。

豆苗洗净、切短段，粳米洗净，江瑶柱浸软，撕细丝。

把米和江瑶柱放入开水锅内，武火煮沸后，文火煲至粥成。然后放入猪腰、猪肝，再煲几分钟，最后放入豆苗煲沸，调味供用。

【功效】补益肝肾，养血容颜。

【用法】食粥，每日 1~2 次。

【应用】适用于血虚面色无华者。

羊脊骨粥

【原料】大羊脊骨 1 具，青小米 100 克，食盐适量。

【做法】先将羊脊骨砸碎，煮沸后捞出羊骨，取汁，再将青小米洗净后，加入羊骨汁煮粥。粥熟后加适量食盐即可服用。

【功效】益阴补髓，润泽皮肤。

【用法】可于早晚佐餐服食。

【应用】适用于精髓不足面色无华者。

黄精瘦肉粥

【原料】黄精 50 克，猪瘦肉、粳米各 100 克，葱、姜、盐、味精适量。

【做法】先将葱切成段，姜切成片。

接着将黄精洗净，放入沙锅内用文火煎煮 20 分钟取汁，反复煎煮两次，将两次药汁合在一起。

最后将猪肉洗净后切成小丁，粳米淘洗干净，一同放入沙锅内，加入药汁，放入葱段，姜片，用武火煮沸后改用文火煮至肉烂粥熟，拣出葱段、姜片，调入盐、味精即成。

【功效】益气养血，养颜。

【用法】每日早或晚餐时佐餐食，食肉，喝粥。

熟地山药粥

【原料】熟地 15~20 克，山药、小茴香、茯苓各 30 克，粳米 100 克，红糖适量。

【做法】先将熟地、山药、茴香、茯苓煎取汁。再与粳米煮成稀粥，调入红糖。

【功效】养心益肾，安神定志。

【用法】每日 1~2 次，温热食。

【应用】主治阳痿，适用于胆怯不宁、失眠、阳事不举、舌脉正常。

百合粥

【原料】百合 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】先将百合用清水洗净泡软，粳米洗净，与百合一起加水煮粥。粥成时加入冰糖，熔化后稍煮片刻即可。

【功效】益气润肺，容颜减皱。

【用法】早晚分食。

猪蹄粥

【原料】猪蹄 1000 克，粳米 60 克，精盐，葱，姜，料酒。

【做法】猪蹄洗净，置沙锅内加清水、料酒烧至烂熟。

粳米洗净同烂熟的猪蹄一并放入沙锅内，加入精盐、葱姜末，再用小火煮到粥笛浓即可服食。

【功效】润肌肤，和血脉，清热毒。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于干性皮肤。

仙人粥

【原料】何首乌 30~60 克，粳米 60 克，红枣 3~5 枚，红糖（或冰糖适量）。

【做法】先将何首乌用沙锅煎取汁，去渣后加入粳米、红枣，文火煮粥，待粥熟，加入适量冰糖或红糖，再煮一二沸，趁热服食。

【功效】滋肾益肝，补血祛风，养颜乌发。

【应用】适用于血虚、皮肤干燥无华者。

苡蓉羊肉粥

【原料】肉苡蓉 15 克，精羊肉 100 克，大米 100 克，葱白 2 条，生姜 3 片，盐适量。

【做法】将羊肉、肉苡洗净切细，先用沙锅水煎肉苡蓉，去药渣入羊肉、大米同煮，待熟后加盐、葱、姜即成。

【功效】养心健脾、益髓悦颜。

【用法】每日 2 次，早晚分服。

【应用】适用于心脾两虚面色萎黄者。

栗子红枣粥

【原料】栗子粉 200 克，红枣 12 枚，桂圆肉 10 克，白蜂蜜 20 克。

【做法】红枣去核，与桂圆肉加水共煮 30 分钟，入栗子粉再煮 10 分钟，加蜂蜜即可食用。

【功效】荣颜，润肤，乌发。

【用法】每日 1 次，连用 10~15 日。

【应用】适用于血虚皮肝粗糙者。

猪肾粳米粥

【原料】猪肾 2 个，粳米 150 克，山药 100 克，薏苡仁 50 克，盐少许。

【做法】先将猪肾纵向切开，除去筋膜腺，放冷水中浸泡，每 15 分钟换水 1 次，连续 3~4 次，而后用沸水焯一下，去血水和臊味，切成小丁块备用。

山药去皮、洗净，切成小丁块。

粳米、薏苡仁淘洗干净。4 种料同放入锅中，加水适量，以武火煮沸，再用文火煮至肉烂粥成，放盐少许调味即可。

【功效】补肾健脾，悦颜消斑。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食用。

【应用】适用于脾肾两虚面生黄褐斑者。

三、皮炎

鸭血红枣粥

【原料】鸭血 150 克，红枣 15 克，大米 50 克。

【做法】先将鸭血蒸熟切小块，与大米、红枣同煮粥。

【功效】养血解毒。

【用法】每日分 1~2 次服食。

【应用】适用于血虚阴亏之皮炎。

利湿冬瓜粥

【原料】大米、猪瘦肉各 50 克，冬瓜 200 克，山药 100 克，盐、味精各适量。

【做法】猪肉洗净、切小块。大米加水煮粥，煮至八成熟时，放入冬瓜、山药、猪肉，同煮至粥熟，加盐、味精调

味即可。

【功效】健脾利湿。

【用法】每日分 1~2 次服食。

【应用】用于湿蕴肌肤型皮炎。

萝卜缨粥

【原料】萝卜缨、马齿苋、薏苡仁各 30 克。

【做法】先将萝卜缨、马齿苋、薏苡仁分别洗净，加适量水，熬煮即成。

【用法】每日 1 剂，1 个月为一疗程。

【功效】清热，利湿，润燥。

【应用】适用于风热血燥型脂溢性皮炎。

豆腐芹菜粥

【原料】豆腐 30 克，芹菜 20 克，粳米 100 克，食盐适量。

【做法】先将芹菜洗净，切碎；然后与豆腐、粳米一同煮粥；最后加入盐调味即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清热生津，散瘀破结，消肿解毒。

【应用】适用于神经性皮炎。

冬瓜羊肉山药粥

【原料】粳米、羊肉各 50 克，冬瓜 150 克，山药 100 克，食盐、味精各适量。

【做法】羊肉切末，冬瓜去皮与山药均切成丁状。粳米加水适量煮粥，煮至米开花时加入羊肉末、冬瓜、山药同煮，待山药、冬瓜熟烂，入盐、味精调味即可。

【功效】健脾祛湿，润肤止痒。

【用法】每天早晚分2次服食。

【应用】适用于湿蕴肌肤之皮肤瘙痒。

苍耳子粥

【原料】苍耳子10克，粳米50克。

【做法】苍耳子放沙锅中，另水适量煎15分钟，去渣取汁加粳米煮粥。

【功效】祛风除湿。

【用法】每日1次服食。

【应用】适用于风湿浸淫肌肤之皮肤瘙痒症。

芝麻桃仁粥

【原料】黑芝麻、粳米各100克，桃仁30克，白糖适量。

【做法】黑芝麻、粳米、桃仁洗净，用清水浸泡2小时后，捣烂，置火上煮熟成粥，加白糖调匀即可。

【功效】养血滋阴，润燥止痒。

【用法】每日早晚分2次服食，连续用5-7日。

【应用】适用于津液不足之瘙痒。

四、湿疹、痤疮

桃仁山楂粥

【原料】桃10克，山楂20克，粳米50克。

【做法】将桃仁、山楂加水煎汤，水渣取汁，加粳米煮粥。

【功效】活血消痈散结。

【用法】每日1次顿食，连用1个月。

【应用】适用于反复发作之痤疮。

花生豌豆粳米粥

【原料】花生仁 100 克，鲜豌豆、粳米各 50 克，盐、味精各适量。

【做法】将花生仁、豌豆、粳米洗净，放沙锅内，加水适量煮粥，至花生仁熟软即可，加食盐、味精调味。

【功效】健脾祛湿。

【用法】每日分 2 次食用。

【应用】适用于脾之痤疮。

赤豆玉米须粥

【原料】赤豆、玉米须各 15 克，薏苡仁 30 克。

【做法】先斜赤豆、玉米须、薏苡仁洗净，一同入锅，加适量水；然后用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，连服 1 周。

【功效】健脾利湿，清热行水。

【应用】适用于湿热俱盛之湿疹。

冬瓜粥

【原料】冬瓜 60 克，粳米 30~60 克。

【做法】冬瓜不去皮，洗净，切成小块，同粳米煮粥。

【功效】清利湿热。

【用法】空腹食用，每日 1~2 次。

【应用】适用于湿热型湿疹。

荷花糯米粥

【原料】荷花 5 朵，糯米 100 克，冰糖 20 克。

【做法】荷花用清水漂净，糯米放入沙锅内，加清水适

量熬粥，粥将熟入冰糖、荷花稍煮即可。

【功效】清热利湿健脾。

【用法】每日早、晚分 2 次服食，连用 5~7 日。

【应用】适用于脾虚有湿兼热之湿疹。

五、失眠、健忘、神经衰弱

人参粥

【原料】人参粉（或片）3 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】将粳米淘净后，与人参粉（或片）一周放入沙锅或铝锅内，加水适量，置武火上烧开，再改文火煎至熟。

将冰糖放入锅中，加水适量，熬汁；再将糖汁徐徐加入熟粥中，搅拌均匀即成。

【功效】益元气，补五脏。

【用法】秋冬季早晚空腹食用。

【应用】适用于气虚引起的记忆力减退。

【宜忌】制作中忌用铁器。

远志莲粉粥

【原料】远志 30 克，莲子 15 克，粳米 50 克。

【做法】将远志泡去心皮，与莲子均研成粉末。

煮粳米粥，候熟，入远志和莲子粉，再煮 1~2 沸即可。

【功效】补中益气，安神益智，聪耳明目。

【用法】随意食用。

【应用】适用于心脾两虚型失眠、目昏。

枸杞子红枣粥

【原料】枸杞子 30 克，粳米 250 克，红枣 15 枚，糖

少许。

【做法】将粳米洗净后加水煮，将熟时把洗净的枸杞子及红枣下锅同熬 10 分钟，加糖调匀即成。

【功效】补精血，益肾气，健脑益智。

【用法】早晚餐时服。

【应用】适用于青少年学生健脑。

落花生粥

【原料】花生米 45 克，山药 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】先将花生米、山药共同捣碎备用，再将粳米淘洗干净，放入沙锅内。

加入适量水，放入花生米、山药屑，用文火煮至粥熟时加入适量冰糖，调匀即成。

【功效】益气养血，健脑益智。

【用法】食粥，每次 1 碗，每日 1~2 次。

【应用】适宜用于青少年学生，或气血不足引起的记忆力减退。

远志莲粉粥

【原料】远志 30 克，莲子 15 克，粳米 50 克，适量冰糖。

【做法】先将远志、莲子用湿水泡发，去皮及心，捣碎后备用。

再将粳米淘洗干净，放入沙锅内。

加入适量水，用文火煮至粥熟，放入远志、莲子粉，再煮沸 5 分钟，放入冰糖，调匀即成。

【功效】养心安神，健脑益智。

【用法】食粥，早晚各1碗。

【应用】适宜用于心血不足引起的失眠、健忘。

龙眼莲子粥

【原料】龙眼肉、莲子各15克，红枣20克，糯米50克，白糖适量。

【做法】先将莲子用温水泡发，除去心皮；红枣、龙眼肉洗净，备用。

将糯米淘洗干净，放入沙锅内，加入适量水，放入莲子肉、龙眼肉及红枣，用文火煮至粥熟时调入白糖即成。

【功效】养血安神。

【用法】食粥，早、晚各1碗。

【应用】适用于心血不足引起的失眠多梦。

栗子桂圆粥

【原料】栗子10个，桂圆15个，粳米50克，白糖适量。

【做法】先用刀将栗子切一个小口，放入温水中浸泡，剥去外壳及种皮，然后将栗了切碎备用。

将粳米淘洗干净，放入沙锅内，加入适量水，放入桂圆肉、切碎的栗子，用文火煮至粥熟，调入白糖即成。

【功效】养心安神。

【用法】食粥，每日早、晚各1碗。

【应用】适用于心血不足引起的失眠多梦或记忆力减退。

山莲葡萄粥

【原料】切片生山药50克，莲子肉、葡萄干各50克，白糖少许。

【做法】前三物同煮熬成粥，加糖食用。

【功效】补中健身，益脾养心。

【用法】可做早餐。

【应用】适用于脾虚体弱之记忆力减退。

木耳粥

【原料】白木耳 5~10 克，大枣 3~5 枚，糯米 50 克，冰糖适量。

【做法】先将白木耳下用清水浸泡 4、3~4 小时，糯米与大枣同入锅中煮。待煮沸数分钟后，再加入白木耳、冰糖，用文火熬至米花汤稠即成。

【功效】滋阴填髓，补脑强心，增智益记。

【用法】可作早、晚餐之主食。

【应用】适用于肾虚精亏之健忘。

人参莲肉粥

【原料】人参 3~5 克，莲子（去心）10 枚，粳米 50 克，冰糖适量。

【做法】人参另煎取汁，以汁水与莲子和粳米同煮成粥，待粥熟入冰糖即可。

【功效】大补元气，开心益智。

【应用】适用于小儿智力发育迟缓，中老年人智力减退。

【用法】随量服用，每日 1 次。

【应用】适用于气虚体弱记忆力减退。

鹌鹑粥

【原料】鹌鹑鸟 1 只，糯米 100 克，甘薯 200 克，精盐 8 克，味精 1.5 克，葱、姜各 5 克，胡椒粉 1 克，肉汤 1500 克，料酒、火腿末各 10 克，麻油 15 克。

【做法】先将鹌鹑如宰鸡法杀后去毛洗净，入碗内，加入精盐、料酒、葱、姜，上笼蒸烂，去掉骨刺、葱、姜待用。

把甘薯上笼蒸熟，去皮，切成小丁块。最后将糯米淘洗干净，与肉汤一起下锅熬煮成粥。

加上鹌鹑肉、甘薯、精盐、味精稍煮，撒上火腿末、胡椒粉，淋上麻油即成。

【功效】补中益气，益智聪明。

【用法】随量食用。

【应用】适用于脾胃气虚食少健忘。

咸鸭蛋粥

【原料】咸鸭蛋 2 只，蚝豉 80 克，粳米 150 克。

【做法】先将咸鸭蛋与洗净的粳米、蚝豉一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】滋阴补血，降火宁心。

【应用】适用于虚火上升，牙痛、咽喉肿痛、失眠等。

梅花粥

【原料】白梅花 5 克，粳米 100 克。

【做法】先将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，待粥将熟时加入白梅花稍煮即成。

【用法】每日 1 剂，分 2 次温热服用，5 天为一疗程。

【功效】舒肝理气，健脾开胃。

【应用】适用于神经官能症、胸闷不舒、肝胃气滞、梅核气、疮毒等。

桂圆莲子粥

【原料】桂圆肉、莲子各 30 克，红枣 10 枚，糯米 60 克，白糖适量。

【做法】先将莲子去芯，红枣去核，再与桂圆肉、糯米同煮熬粥。熟后加入白糖即可。

【功效】益心宁神，健脾养血，醒脑益智。

【用法】作早餐食用。

【应用】适用于气血不足之失眠多梦。

芝麻桑椹粥

【原料】黑芝麻、桑椹各 60 克，粳米 50 克，白糖适量。

【做法】将黑芝麻、桑椹分别淘洗干净，捣烂放沙锅内，加入粳米及清水适量煮至粥熟，放入白糖搅匀即可。

【功效】滋补肝肾，健脑延年。

【用法】每日早、晚食用。

【应用】适用于青少年学生、脑力劳动者和年老体弱、肝肾不足之记忆力减退。

芝麻胡桃粥

【原料】黑芝麻、胡桃肉各 50 克，粳米 100 克，白糖适量。

【做法】黑芝麻、胡桃肉捣烂备用；粳米淘洗净后入沙锅中大火煮沸，加入黑芝麻、胡桃肉、用小火煮至粥熟，放糖搅匀。

【功效】补肾健脑，润肠通便。

【用法】每日早、晚 2 次食用。

【应用】适用于青少年学生、脑务劳动者及肾气虚衰之

老年体弱、记忆力减退。

蛋黄山药粳米粥

【原料】鸡蛋 2 个，山药 50 克，粳米 150 克，红枣 10 枚，糖、水各适量。

【做法】将山药、粳米洗净，山药切片；红枣洗净、去核；鸡蛋打破去白留黄置碗内，用筷子搅散。

将水和红枣入锅，用旺火将水烧开后，加入粳米、山药，改为小火熬粥至熟，起锅前再将蛋黄和糖加入，搅匀，煮熟即成。

【功效】滋阴润燥，健脑安神。

【用法】食粥，每日早、晚各 1 碗。

【应用】适用于心脾两虚引起的失眠、记忆力减退。

三珍米粥

【原料】桂圆肉 15 克，莲子肉 20 克，红枣 10 克，糯米 50 克，白糖适量。

【做法】先将莲子、红枣、糯米分别洗净，莲子去皮、芯；红枣去核。

将莲子、红枣入锅，加水用旺火煮沸后，加入糯米、桂圆肉，再煮至沸后，改用小火煨至米熟，最后加入白糖调匀即成。

【功效】健脑益智，宁心安神。

【用法】食粥，每日早、晚各 1 碗。

【应用】适用于心脾两虚引起的失眠、记忆力减退。

八宝粥

【原料】芡实、薏仁米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、

桂圆、百合各 6 克，大米 150 克。

【制作】以上前 8 味洗净，加水适量煎煮 40 分钟左右，去渣取汁；再将粳米淘洗干净，加入药汁中，熬煮成稀粥，调味食用。

【用法】分顿调糖食用，连吃数日。

【功效】开胃健脾，养心益智，养血安神。

【应用】适用于脾胃虚弱所致的心悸、失眠、疲倦乏力、注意力不集中、记忆力减退等。

柏子仁粥

【原料】柏子仁 10~15 克，粳米 50~100 克，蜂蜜适量。

【制作】先将柏子仁去尽皮、壳、杂质，捣烂，同粳米煮粥，待粥将熟时，对入蜂蜜，稍煮一二沸即可。

【用法】每日服 2 次，2~3 天为一疗程。

【功效】润肠通便，养心安神。

【应用】适用于心悸、失眠健忘、长期便秘或老年性便秘。

小米枣仁粥

【原料】小米 100 克，生萝卜 15 克，蜂蜜 30 克。

【制作】小米煮粥，候熟，入枣仁末，搅匀。

【用法】食用时，加蜂蜜，日服 2 次。

【功效】补脾润燥，宁心安神。治纳食不香、夜寐不宁、大便干燥。

小米鸡蛋粥

【原料】小米 50 克，鸡蛋 1 个。

【制作】先以小米煮粥，取汁，再打入鸡蛋，稍煮。

【用法】临睡前以热水泡脚，并饮此粥，然后入睡。

【功效】养心安神。用于心血不足、烦躁失眠。

夜交藤粥

【原料】夜交藤 60 克，粳米 50 克，大枣 2 枚，白糖适量。

【制作】取夜交藤用温水浸泡片刻，加清水 500 克，煎取药汁约 300 克，加粳米、白糖、大枣，再加水 200 克煎至粥稠，盖紧焖 5 分钟即可。

【用法】每晚睡前 1 小时，趁热食，连服 10 天为一疗程。

【功效】养血安神，祛风通络。

【应用】适用于虚烦不寐、顽固性失眠、多梦症以及风湿痹痛。

秫米粥

【原料】秫米 30 克，半夏 10 克。

【制作】先煎半夏去渣，入米煮作粥。

【用法】空腹食用。

【功效】和胃安眠。

【应用】适用于食滞不化、胃中不适而引起失眠者。

酸枣仁粥

【原料】酸枣仁末 15 克，粳米 100 克。

【制作】先以粳米煮粥，临熟，下酸枣仁末再煮。

【用法】空腹食用。

【功效】宁心安神。

【应用】适用于心悸、失眠、多梦、心烦。

六、聪耳明目

菟丝子粥

【原料】菟丝子 60 克，粳米 100 克，白糖适量。

【做法】菟丝子研碎，加水煎，去渣留汁。取粳米加水及白糖，煮成稀粥。

【功效】补肾益精，养肝明目。

【用法】每日早晚，温热服食。

【应用】适用于肝肾亏虚引起的视物昏花。

桑椹子粥

【原料】桑椹子 30 克（鲜者 50 克），糯米 100 克，冰糖适量。

【做法】先将桑椹子浸泡片刻，洗净后与米同入沙锅煮粥。粥熟后，加入冰糖溶化即可。

【功效】补肝滋肾，益血明目。

【用法】食粥，每日 1 次，常食。

【应用】适用于肝肾阴虚所致的视力减退、耳鸣等。

磁石粥

【原料】磁石 40 克，粳米 100 克，猪腰子 1 只，调味品少许（食盐、大葱、生姜）。

【做法】将磁石捣碎，放入沙锅内，置武火上煎煮 1 小时，滤去渣、留汁。

猪腰子去内膜，洗净，切成颗粒状。

把粳米淘洗干净，放入沙锅内，加入磁石汁、猪腰子、

生姜、大葱、食盐和水适量。

先用武火烧沸，再用文火熬煮成粥。

【功效】益肾纳气，平肝潜阳，止晕聪耳。

【用法】食粥，每日1次。

【应用】适用于肾虚肝阳上亢耳聋。

双子益肾明目粥

【原料】粳米60克，菟丝子、枸杞子各20克，白糖适量。

【做法】将粳米、枸杞子洗净，菟丝子洗净后捣碎，并先加水煎煮。

煮滚后取汁去渣，将枸杞子、粳米加入再煮，直至米熟软，再加入白糖稍煮片刻即成。

【功效】补肾益精，养肝明目。

【用法】食粥，每日1次。

【应用】适用于肝肾不足引起的视力下降、两眼昏花。

枸杞羊肾粥

【原料】枸杞100克，羊肾2具，大米250克。

【做法】将枸杞洗净，羊肾去筋膜切碎。将淘净大米置锅中。加水适量煮成粥时，将枸杞、羊肾放入，熟后即可食用。

【功效】补肝肾，聪耳明目。

【用法】晚餐或作点心食。

【应用】适用于肝肾亏虚引起的目昏耳聋。

猪肝鸡蛋粥

【原料】猪肝50克，鸡蛋1个，粳米50克，盐、姜、

味精少许。

【做法】猪肝切细，与米煮粥，熟时打入鸡蛋，加盐、姜、味精调味，稍煮即可。

【功效】补肝明目。

【用法】空腹停职发，每日或隔日1次。

【应用】适用于夜盲证、视物不清。

猪肝绿豆粥

【原料】猪肝、陈大米各100克，绿豆50克。

【做法】绿豆、大米淘净，加水适量，煮粥，快熟烂时，加入洗净、切碎的鲜猪肝100克，猪肝熟透即可食用，不宜加盐。

【功效】益肝明目，消肿。

【用法】可早餐食用。

【应用】适用于视力下降、两目昏花。

夜明猪肝粥

【原料】猪肝100克，苍术9克，小米150克。

【做法】将苍术焙干为末，将猪肝切成两片相连，掺药在内，用麻线扎定，与小米加水适量，放入沙锅内煮熟。

【功效】养肝明目。

【用法】食肝饮粥，每日1次，连服1周。

【应用】适用于两目昏花。

菊花粥

【原料】取干菊花，磨成菊花末，每次取10克，粳米30克，冰糖少许。

【做法】加水500毫升，煮至米开汤未稠时，调入菊花

末，改文火稍煮片刻，待粥稠火停，盖紧焖五分钟再煮一二沸即可。

【功效】：菊花气香质轻，发散肺经风热，味苦性寒，清泄肝经之火。与粳米为粥，以借米谷之性而助药力，为清肝明目，疏风清热，益气生津的良药，服之香甜可口，凉爽舒适。

【用法】可供夏季早晚餐温热服食，每日2次。

【宜忌】气虚胃寒，食少泄泻者少用；春秋夏季可服，冬季不宜服。

羊肝粥

【原料】羊肝50克（切碎），白米50克。

【做法】如常法煮米做粥，临熟入羊肝，煮熟调匀即可。

【功效】补肝，养血明目。

【用法】每日早晚空腹趁热顿食。

兔肝粥

【原料】大米100克，兔肝2具，盐少许。

【做法】将洗净的大米与兔肝一起放入沸水锅中，见再沸时改用小火熬成粥。可加入少量食盐。

【功效】补肝明目。

【用法】宜早晚空腹趁热服食。

【应用】适用于肝血虚目昏花。

牛肝粥

【原料】牛肝100克，粳米100克，葱、姜、盐各适量。

【做法】将动物肝洗净，沥去血水，切成小块，与粳、葱、姜、食盐入锅加水，文火煮粥，待食。

【功效】补五脏，益气血，明目。

【用法】宜早晚空腹趁热服食。

鸡肝粥

【原料】鸡肝 50 克，粳米 100 克，葱姜末、精盐各 5 克，味精、胡椒粉各 1.5 克，麻油 15 克，清水 1000 克。

【做法】先将鸡肝洗净，切成碎丁备用，锅内加水，用大火烧开。

放入洗净的粳米熬成粥，再放入鸡肝、精盐、味盐、味精、胡椒粉、麻油稍煮即成。

【功效】滋补肝肾，明目。

【用法】每日早晚温热服食。

【应用】适用于肝肾虚弱引起的视力减退。

【宜忌】阴虚火旺，性欲亢进，大便秘结者忌服。

枸杞子粥

【原料】枸杞子 30 克，粳米 50 克，红糖、蜜各适量。

【做法】先将枸杞子煮熟取汁，去滓，用汁煮米做粥，食时加红糖及蜜。

【功效】补益肝肾，养血明目。

【用法】可供早晚餐服食，四季均可。

【应用】适用于肝肾阴虚引起的视力减退。

黑米粥

【原料】黑米 200 克。

【做法】将黑米淘洗，加水煮粥。

【功效】补肾健脑，益肝明目，滋阴养血。

【用法】每次 1 碗，每日早、晚各 1 次。

【应用】适用于肝肾虚损、精血不足所致的头昏耳鸣、视力减退。

榛子粥

【原料】榛子仁 30 克，枸杞 15 克，粳米 50 克。

【做法】先将榛子仁捣碎；然后与枸杞一同加水煎汁，去渣后与粳米一同用文火熬成粥即成。

【用法】每日 1 剂，早、晚空腹服用。

【功效】养肝益肾，明目丰肌。

【应用】适用于体虚、视昏等。

七、牙痛

补骨脂大枣粥

【原料】补骨脂 20 克，大枣 6 枚，醒米 100 克。

【做法】补骨脂水煎 15 分钟，去渣取汁，加米、枣煮粥。

【功效】温补脾肾。

【用法】趁热停职发用，每日 1~2 次。

【应用】适用于脾肾阳虚引起的牙齿松动、咀嚼无力或牙根宣露。

羊胫骨粥

【原料】羊胫骨 2 根，粳米 50 克，盐、葱、姜适量。

【做法】羊胫骨洗净，捶碎，加水文火熬汁，取清汁加米煮粥，待粥将成时，加入盐、生姜、葱白，煮至熟烂。

【功效】温肾固齿。

【用法】趁热温服，每日 1~2 次。

【应用】适用于肾虚引起的牙齿松动、咀嚼无力。

花椒粥

【原料】花椒 5 克，粳米 50 克。

【做法】花椒煎水，去渣取汁加粳米入内煮粥。

【功效】温里散寒止痛。

【用法】空腹趁热食用，每日 1 次。

【应用】=适用于寒凝牙痛。

皮蛋叉烧粥

【原料】皮蛋 2 个，叉烧肉，粳米各 100 克。

【做法】皮蛋去壳、切碎，叉烧肉切小块，与粳米同煮粥。

【功效】滋阴降火。

【用法】每日分 2 次食用。

【应用】适用于阴虚火旺引起的牙痛。

蚌肉粥

【原料】蚌肉 100 克，粳米 50 克，食盐适量。

【做法】蚌肉洗净、切碎，与粳米同煮粥，粥熟加食盐调味。

【功效】清热除烦。

【用法】每日 1 次，早餐食用。

【应用】适用于胃火炽盛红眼病起的牙痛。

八、口腔保健

菱粉粥

【原料】菱粉 100 克，白糖 50 克。

【做法】将菱粉用少量水调匀，倒入沸水中，煮为稠粥，

加入白糖即可。

【功效】健脾养胃，营养滋补。

【用法】食粥，每日1次，可常服。

【应用】适用于脾胃虚粥引起的口疮。

绿豆橄榄粥

【原料】橄榄5只，绿豆100克，白糖50克。

【做法】将绿豆、橄榄洗净，共同煮粥，加入白糖拌匀即可。

【功效】清热解毒，清胃爽口。

【用法】食粥，每日1次，可连服数日。

【应用】适用于胃热引起的口疮。

黄花菜藕粥

【原料】黄花菜60克，鲜藕节30克，生地黄15克，粳米100克。

【做法】先将黄花菜、藕节、生地黄加水煎汁；然后与粳米一同煮粥即在。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】清热止血，解毒消痈。

【应用】适用于牙龈出血。

九、鼻炎

神仙粥

【原料】糯米100克，生姜5克，连须葱白7根，米醋10毫升。

【做法】糯米与生姜加水煮粥，粥将熟放入葱白，最

后加米醋，稍煮即可。

【功效】疏风通窍。

【用法】每日 1 - 2 次热食。

【应用】适用于风寒型过敏性鼻炎。

山药苡米柿饼粥

【原料】山药、苡米各 60 克，柿饼 30 克。

【做法】山药、柿饼切碎，与苡米同煮烂为糊粥。

【功效】神脾益肺。

【用法】每日食 1 - 2 次。

【应用】适用于脾肺气虚过敏性鼻炎。

甘蔗汁粥

【原料】粳米 100 克，甘蔗汁 150 毫升。

【做法】用粳米加水适量煮粥，粥稠加甘蔗汁稍煮即可。

【功效】养阴润肺。

【用法】每日 2 次食用。

【应用】适用于肺阴不足之萎缩性鼻炎。

山萸肉桂圆羊肉粥

【原料】山萸肉、桂圆肉各 15 克，羊肉 100 克，粳米 50 克，食盐、葱白、生姜各适量。

【做法】山萸肉煮汁，去渣取汁加羊肉、桂圆肉、粳米同煮粥，将熟时，入盐、生姜、葱白稍煮即可。

【功效】补肾通窍。

【用法】每日 1 次服食。

【应用】适用于肾虚型过敏性鼻炎。

石膏粥

【原料】生石膏 30 克，金银花 15 克，粳米 60 克。

【做法】用生石膏、金银花煎汤，去渣取汁，入粳米熬粥。

【功效】清肺解毒。

【用法】每天 1 次服食，连服 7 - 10 天。

【应用】适用酒渣鼻丘疹期。

生石膏粥

【原料】生石膏 80 克，粳米 100 克，白砂糖适量。

【做法】先将生石膏与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸，改用文火熬成稀粥；然后去石膏，调入白砂糖即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清热泻火，除烦止渴。

【应用】适用于高热烦渴、肺热咳嗽、胃热牙痛、咽喉炎等。

十、咽喉肿痛

干冬菜粥

【原料】干冬菜（为小白菜的茎叶经盐腌蒸晒而成）30~50 克，粳米 50 克，花生油、食盐适量。

【做法】干冬菜切碎，与粳米同熬粥，粥熟加适量花生油、食盐调味。

【功效】养胃化痰利咽。

【用法】每日 1 次食用。

【应用】适用于阴虚失音。

萝卜橄榄粥

【原料】白萝卜、粳米、白砂糖各 100 克，橄榄肉 50 克。

【做法】先将白萝卜、橄榄肉洗净切碎；然后将粳米洗净加水煮沸，放入萝卜、橄榄肉、白砂糖共煮成粥。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清热解毒，生津止渴，清肺利咽。

【应用】适用于咽喉肿痛、咳嗽等。

甘蔗粥

【原料】甘蔗 250 克，粳米 50 克。

【做法】先将甘蔗切段，一劈两半；然后与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 2 次。

【功效】清热生津，润肺和胃，除烦止渴。

【应用】适用于咽喉肿痛、咳嗽、心烦、口渴等。

金银花粥

【原料】金银花、粳米各 30 克。

【做法】先将金银花洗净，加水煎浓汁，去渣后与粳米一同加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日早、晚温热服用。

【功效】清热解毒。

【应用】适用于各种热毒疮疡、咽喉肿痛、风热感冒等。

荸荠粥

【原料】荸荠、粳米各 50 克。

【做法】先将荸荠去皮，切片；然后与粳米一同入锅，

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日3次，温热服用。

【功效】清热，化痰，消积。

【应用】适用于热淋、目赤、咽喉肿痛、咳嗽等。

【禁忌】凡虚寒血虚者忌用。

苦菜猪肉粥

【原料】苦菜、粳米各100克，猪肉末50克，盐、味精、猪油各适量。

【做法】先将苦菜去根入锅，加适量水，用旺火煮沸；然后加入猪肉末、盐熬成粥；再加入猪油、味精，苦菜稍煮即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】清热，凉血，解毒。

【应用】适用于咽喉火、扁桃体火等。

【禁忌】凡脾胃虚寒者忌用。

十一、头痛、眩晕

黑豆活血粥

【原料】黑大豆、粳米各100克，苏木15克，鸡血藤30克，元胡粉5克，红糖适量。

【做法】先将黑大豆洗净，放入锅内，加水适量，煮至五成熟。

另将苏木、鸡血藤加水煎煮40分钟，滤去药渣，把药液与黑豆同煮，至八成熟。

放入粳米、元胡粉及适量清水，煮至豆熟烂，加糖搅匀

即可。

【功效】补肾活血，通络止痛。

【用法】每日1剂，分2次食。

【应用】适用于气滞血瘀型血管性头痛。

葱莲荷粥

【原料】葱叶15克，莲子6克，薄荷6克，大米120克。

【做法】薄荷煮汁，去渣取汁代水，与葱叶、莲子、大米同熬粥。

【功效】疏风通阳止痛。

【用法】每日1剂，分2次温服。

【应用】适用于外感风邪引起的头痛。

枸杞羊肾粥

【原料】枸杞叶250克，羊肉60克，羊肾1个，粳米60~100克，葱白2茎，盐适量。

【做法】将羊肾剖开，去筋膜，洗净，切碎，羊肉洗净切碎，葱白洗净切成细节，枸杞叶洗净，用纱布装好扎紧。

先煮枸杞叶，去渣，取汁；用枸杞叶汁同羊肾、羊肉、粳米、葱白煮粥。粥成入盐调匀，稍煮即可。

【功效】温肾阳，益精血，补气血。

【用法】吃羊肾羊肉，喝米粥，随量食之，每日1~2次。

【应用】适用于肾精亏虚引起的头痛。

决明子粥

【原料】决明子15克，粳米50克，冰糖适量。

【做法】先煮决明子取汁，去渣，再放入粳米煮粥，待

粥熟时加入冰糖，再煮一二沸即可。

【功效】益肝补精，平肝明目，降逆止痛。

【用法】食粥，每日早、晚各1碗。

【应用】适用于肝经有热引起的头晕头痛。

大枣粥

【原料】大枣15枚，粳米50克。

【做法】将大枣洗净，与粳米共煮粥。

【功效】益气养血，健脾和中。

【用法】空腹食用。

【应用】适用于气血亏虚引起的眩晕。

桑菊粥

【原料】桑叶、甘菊花、豆豉各10克，粳米10克。

【做法】先将桑叶、甘菊花、豆豉洗净，用水煎熬，去渣取汁。

然后将粳米入锅，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，调入药汁，稍煮即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】疏风清热，清肝明目。

【应用】适用于风热头痛等。

酸梅西米粥

【原料】酸梅粉25克，白砂糖100克，西米50克。

【做法】先将酸梅粉用水调匀，西米用水浸透片刻。

将水入锅煮沸，加入酸梅粉、白砂糖、西米一同煮成糊粥即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】生津止渴，和胃消食，行气止痛。

【应用】适用于头风疼痛、吐泻痢疾、心胃气痛等。

【禁忌】血热炎旺者忌用。

酒酿蛋枣粥

【原料】甜酒酿、西米各 100 克，红枣、红糖各 50 克，桂花糖 10 克，鸡蛋 1 只。

【做法】先将红枣去核，洗净、切丝，西米用水浸透片刻；然后将水入锅煮沸，加入甜酒酿、西米、红枣、红糖一同煮成稀粥，淋上打散的鸡蛋、桂花糖即成。

【用法】每日 1 剂。

【功效】活血行经，益气生津。

【应用】适用于乳汁不通、送痛头风、水痘初起、跌打损伤等。

半夏山药粥

【原料】半夏、山药、干橘皮各 10 克，粳米 100 克。

【做法】先将半夏、橘皮加水煎熬，去渣取汁，然后与粳米、山药放在一起，加水适量，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，温热服用。

【功效】理气止痛，补脾益肾。

【应用】适用于气虚头痛。

女贞子粥

【原料】女贞子、冰糖各 20 克，桑椹 60 克，粳米 100 克。

【做法】先将女贞子、桑椹分咖浸泡片刻；然后与粳米

一同入锅。

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬煮成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，温热服用。

【功效】滋补肝肾，养血祛风。

【应用】适用于阳虚头痛等。

人参核桃粥

【原料】人参 2 克，核桃仁 10 克，冰糖适量，粳米 100 克。

【做法】先将人参洗净，切片；然后与核桃仁、粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，最后加入冰糖稍煮即成。

【用法】每日服 1 剂，分数次食用。

【功效】大补元气，补肾温肺。

【应用】适用于血虚头痛等。

十二、感冒

防风葱白粥

【原料】防风 12 克，葱白 3 根，粳米 60 克。

【做法】将防风、葱白洗净，放入锅内加清水，用武火烧开后改用文火煎煮成浓汁。

煮粳米，待粳米煮熟时再加入药汁同煮 10 分钟。

【功效】解表散寒，祛风发汗。

【用法】趁热顿服，服后避风取汗。

【应用】适用于风寒感冒。

荆芥粥

【原料】荆芥 10 克，薄荷 5 克，淡豆豉 10 克，大米 100 克。

【做法】先将荆芥、薄荷、淡豆豉放沙锅内，加水适量，煮沸约 5 分钟，去渣取汁。

另将大米煮粥，待粥将熟时，加入药汁，再煮成稀粥。

【功效】发散风寒。

【用法】分 2 次热食，连用 2~3 天。

【应用】适用于风寒感冒。

藿香薏仁粥

【原料】藿香 6 克，薏苡仁 30 克，绿豆 50 克，粳米 100 克。

【做法】将藿香洗净，加适量水煎煮，烧沸约 5 分钟后，过滤去渣取汁备用。

薏苡、绿豆、粳米洗净，绿豆先用清水浸泡半日，然后一并煮为稀粥，待粥熟后，倒入药汁，再煮片刻即成。

【功效】解表化湿，清暑益气。

【用法】每日 1 剂，分 3 次食完，连服 2~3 日，趁势服食。

【应用】适用于暑湿型感冒。

扁豆花粥

【原料】白扁豆花 15 克，粳米 100 克，芦根 12 克，白糖适量。

【做法】将白扁豆花、芦根洗净，切碎，加适量水煎煮，煮沸 5 分钟后，过滤去渣取汁备用。粳米洗净，放锅内，加

入适量水煮成稀粥，至粥熟后，倒入药汁，加入白糖调味，再煮片刻即成。

【功效】清热化湿，解暑生津。

【用法】趁热服食，每日1剂，分2次食完。

【应用】适用于暑湿感冒。

葱姜醋粥

【原料】生姜、醋各10克，葱白30克，糯米50克。

【做法】先将葱白洗净切碎，生姜洗净切片；然后与洗净的糯米一起加适量水煮粥，熟时，加入醋；再煮片刻即成。

【用法】早、晚各1次。

【功效】发散风寒，健胃养肝。

【应用】适用于感冒初起所致的头痛、发热、怕冷、浑身本痛等。

香菜粥

【原料】鲜香菜10克，麦芽糖5克，粳米50克。

【做法】先将香菜洗净，沥去水分，切成小段；与麦芽糖一同入碗。

然后将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸，再改用文火熬成粥。

最后将米汤做倒入放有香菜和麦芽糖果、的碗中，加盖，入锅，隔水蒸至麦芽糖溶入即成。

【用法】趁热服用，盖被捂汗，避风。每晚1次，连服3日。

【功效】祛寒解毒。

【应用】适用于小儿感冒。

石膏豆豉粥

【原料】生石膏 50 克，葛根 25 克，生姜、荆芥各 5 克，淡豆豉、麻黄各 1 克，葱白 10 克。、，粳米 100 克。

【做法】先将生石膏、葛根、生姜、荆芥、淡豆豉、麻和葱白续煮粥即可。

【用法】分数次食用，1 日服完。

【功效】发汗解表，清热解毒。

【应用】适用于感冒引起的头痛发热、烦躁失眠、口渴咽干等。

【禁忌】出、恶风寒怕冷者忌用。

黄芪甜粥

【原料】黄芪 40 克，粳米 100 克，红糖少许。

【做法】先将黄芪加水 400 克，煎至一半时过滤，去渣取汁；然后以汁加粳米煮粥即可。

【用法】早、晚各 1 次，食时加红糖调味。

【功效】益气固表，消肿利水。

【应用】适用于感冒、心悸怔忡、体困乏力、面目浮肿、小便不利等。

【禁忌】感冒发热期、阴虚火旺者皆不宜服用。

葱豉粥

【原料】葱白、豆豉各 10 克，粳米 50 克，白砂糖少许。

【做法】先用粳米煮粥，待米烂时加入葱白和豆豉后续煮粥即可。

【用法】加糖 1 次，趁热服完。

【功效】发汗解表。

【应用】适用于风寒感冒等。

苍耳粳米粥

【原料】苍耳子 10 克，粳米 60 克。

【做法】先将苍耳子用文火炒黄；然后加水 200 克，待煮至 100 克时过滤，去渣取汁；接着加入淘洗干净的粳米，再加水 400 克，煮粥即可。

【用法】每日 1 剂，慢热分 2 次服完。

【功效】补脾健胃，祛风除湿。

【应用】适用于头痛鼻塞、风寒感冒等。

【禁忌】血虚头痛者忌用。

紫苏叶粥

【原料】紫苏叶 20 克，粳米 160 克。

【做法】先将紫苏叶洗净；然后加水 300 克，待煮至 150 克时地滤，去渣取汁；接着加入淘洗干净的粳米，再加水 900 克，煮粥即可。

【用法】早、晚各 1 次。

【功效】理气祛寒。

【应用】适用于感冒风寒、恶寒发热等。

【禁忌】温热病患者忌用。

生姜炒米粥

【原料】生姜、炒米各 50 克，盐少许。

【做法】先将生姜洗净切片；然后与炒米一起加水煮粥即可。

【用法】每日 2 次，每次 1 剂，服时加少许盐调味。

【功效】温中祛寒，补脾健胃。

【应用】适用于外感风寒、鼻塞、消化不良等。

清明菜粥

【原料】清明菜 40 克，粳米 100 克。

【做法】先将清明菜用水煎浓汁；然后过滤去渣取汁；接着以汁煮稀粥即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次用完。

【功效】止咳化痰，温中祛寒。

【应用】适用于咳嗽痰多、感冒风寒等。

【禁忌】寒邪作嗽者忌用。

牛蒡根粥

【原料】牛蒡根 30 克，粳米 50 克，白砂糖适量。

【做法】先用牛蒡根水煎 5 分钟后去渣取汁；然后用粳米煮粥，待米将烂时加入牛蒡根水以及适量白砂糖调匀，续煮粥即可。

【用法】每日 1 剂，温热食用。

【功效】清热解表，温中利溲。

【应用】适用于风热感冒、咽喉肿痛等。

前胡粥

【原料】前胡 10 克，粳米 100 克。

【做法】先将前胡加水 400 克，待煮至 200 克时，去渣取汁；然后将粳米倒入前胡汁中，再加水 800 克煮粥即可。

【用法】每日 3 次服用。

【功效】下气消痰，宣散风热。

【应用】适用于外感风热、头痛发热、咳嗽痰黄等。

【禁忌】非外感风热所致的咳嗽、发热者忌用。

蔓青子粥

【原料】蔓青子 100 克，粳米 250 克，白砂糖适量。

【做法】先将蔓青子研碎；然后加水 1000 克，搅拌过滤取汁；接着将洗净的粳米倒入汁液，再加水 1000 克，用文火慢熬至汁稠时即可。

【用法】每日 1 剂，分数次服用，用时加入白砂糖调匀。

【功效】消热祛寒，清利头目。

【应用】适用于风热感冒、头痛发热、昏暗多泪等。

【禁忌】血虚有火之头痛目眩及胃虚者忌用。

薄荷叶粥

【原料】薄荷叶 10 克，粳米 100 克。

【做法】先将薄荷叶洗净；然后倒入 200 克水煮至 100 克时，去渣取汁；接着将淘洗干净的粳米加 800 克水煮粥，待米烂时加入药汁，续煮粥即可。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

【功效】消热祛寒，清利头目。

【应用】适用于风热感冒、头痛发热、咽喉肿痛等。

【禁忌】脾胃虚寒者忌用。

绿豆荷叶粥

【原料】绿豆、荷叶各 30 克，粳米 100 克。

【做法】先将绿豆洗净，倒入锅内加水煮至料时加入洗净的粳米、荷叶；然后煮粥即可。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

【功效】清热解毒，消暑生津。

【应用】适用于暑热感冒、头胀、胸闷等。

绿豆百合粥

【原料】绿豆、百合各 50 克，粳米 100 克。

【做法】先将绿豆、百合洗净，倒入锅内加水煮至欲豆料时加入洗净的粳米；然后煮粥即可。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

【功效】清热解毒，润肺止咳。

【应用】适用于风热感冒等。

十三、支气管炎

莱菔子粥

【原料】莱菔子 15 克，大米 100 克，调味品适量。

【做法】莱菔子炒熟，磨成粉末，与大米放沙锅内，加清水适量。

用武火烧沸后，转用文火熬至粥成，加油盐调味。

【功效】祛湿理气，化痰止咳。

【用法】分 2 次趁热食用。

【应用】适用于支气管肺有湿痰者。

干姜茯苓粥

【原料】干姜 6 克，茯苓 15 克，大米 100 克，桂枝 5 克，红糖适量。

【做法】先煎干姜、茯、桂枝、去渣取汁，加大米同煮成粥，粥将成时入红糖，再煮片刻调匀。

【功效】温肺散寒，化痰止咳。

【用法】分 2 次趁热食用。

【应用】适宜用于支气管炎肺有寒痰者。

莲枣糯米粥

【原料】莲子肉 30 克，淮山药 35 克，大枣 20 克，糯米 100 克，红糖适量。

【做法】将莲子洗净，去芯，淮山药洗净，去皮，切成片；大枣用清水浸泡，去核洗净。

糯米洗净，置锅内，加水适量，再加入莲子肉、淮山药、大枣一并煎煮，用武火煮沸，更改用文火慢煮，至粥熟后加入红糖，再煮沸片刻即可。

【功效】补益脾肺，健胃安中。

【用法】每日 1 剂，分 2 次温热服食，连服 5~7 剂。

【应用】适用于脾虚性慢性支气管炎。

干姜茯苓粥

【原料】大米 150 克，干姜 20 克，茯苓 15 克，桂枝 15 克，红糖适量。

【做法】先煎干姜、茯苓、桂枝，去渣取汁，加大米同煮成粥，粥将成入红糖，再煮片刻调匀。

【功效】温肺散寒，化痰止咳。

【用法】分 2 次趁热食用。

【应用】适用于支气管肺炎有寒痰者。

山药杏仁粥

【原料】山药、粟米各 100 克，杏仁 20 克，红糖少许。

【做法】将山药洗净，去皮切成片备用；杏仁去皮尖；粟米洗净。

三物一同放锅内，加入适量水，先用大火烧开后，再改小火煎煮，至熟后加入红糖调味服食。

【功效】宣肺止咳，补中益气。

【用法】每日1剂，分3次食完，温热服食。

【应用】适用于肺脾气虚急笱支气管火。

附姜猪肺粥

【原料】制附子10克，干姜5克，葱白2茎，杏仁6克，猪肺250克，粳米100克，食盐、大蒜、胡椒粉、味精各适量。

【做法】先将猪肺洗净，加适量水，煮至七成熟，起锅切成丁块备用。

将粳米洗净，与猪肺丁、猪肺汤一并煮成稀粥，煮沸后加入制附子，煮至八成熟时加入生姜和葱，至粥熟后，加入调料即可停职发用。

【功效】温阳散寒，化气行水，宣肺止咳。

【用法】每日1剂，分3次服食完。

【应用】适用于寒邪犯肺型慢性气管炎。

白果粥

【原料】白果仁25克，粳米、白糖各100克，桂花卤3克，清水1000毫升。

【做法】白果仁放入锅内，加热碱水反复去软皮，洗净，重新入锅内小火煮熟，捞出滤干水分。

粳米淘净，下锅加水火上烧开，加入白果仁、白糖煮成粥，撒上桂花卤即成。

【功效】固肾补肺，止咳平喘。

【用法】食粥，每日1次。

【应用】适用于慢性支气管炎。

竹味花粉粥

【原料】鲜嫩竹叶 90 克，天花粉 20 克，甜杏仁 15 克，北沙参 12 克，粳米 100 克，冰糖 50 克。

【做法】将鲜嫩竹叶、天花粉、甜杏仁、北沙参置沙锅中，加清水适量煎煮，煮沸约 30 分钟后，过滤去渣取汁备用。粳米洗净后，用清水适量煮粥，慢火煮至粥熟后，加入药汁与冰糖，再煮 1~2 沸即可服食。

【功效】清热化痰，宣肺止咳，养阴生津。

【用法】每日早、晚各 1 碗。

【应用】适用于肺脏燥热引起的急性支气管炎。

葱白粥

【原料】肥大葱白适量，糯米 60 克，生姜 5 片，米醋 5 毫升。

【制作】将葱白切成 3 厘米长的段(共 5 段)，再同糯米、生姜共煮粥。粥成加米醋，趁热食用。

【用法】热服。食后覆被出微汗。

【功效】发表散寒，温中通阳。

【应用】适用于风寒感冒、咳嗽等。

【宜忌】燥热咳嗽，表虚多汗者忌服。

杏仁粥

【制作】杏仁 15 克，白米 50 克。

【用法】将杏仁去皮、尖，水研滤汁，同白米煮粥食用。

【功效】可供早晚餐，温热服。

【宜忌】止咳定喘，通便润肠。

【应用】适用于风寒感冒并有喘咳、胸闷、便秘者。

贝母粥

【原料】贝母粉 10 克，北粳米 50 克，冰糖适量。

【制作】用北粳米、冰糖煮粥，待米开汤未稠时，调入贝母粉，改文火稍煮片刻(再煮二三沸)，粥稠即成。

【用法】每日早晚温服。

【功效】化痰止咳，清热散结。

【应用】适用于急慢性气管炎、肺气肿。

猪肺粥

【原料】猪肺 500 克，大米 100 克，薏苡仁 50 克，料酒、葱、姜、食盐、味精各适量。

【制作】将猪肺制净，加水适量，放入料酒，煮七成熟，捞出，切成肺丁，同淘净的大米、薏苡仁一起入锅内。

放入葱、姜、食盐、味精、料酒，先置武火上烧沸，然后文火煨炖，米熟烂即可。

【用法】可当饭吃。经常食用效果显著。

【功效】补脾肺止咳。

【应用】适用于慢性支气管炎。

苏子粥

【原料】苏子 10 克，南粳米 50~100 克，红糖适量。

【制作】将苏子捣成泥，与南粳米、红糖同入沙锅内，加水煮至粥稠即成。

【用法】每日早晚温热服，5 天为一疗程。

【功效】降气消痰，止咳平喘，养胃润肠。

【应用】适用于中老年人急慢性支气管炎及肠燥便秘。

【宜忌】大便稀薄的老人忌服。

车前子粥

【原料】车前子 1~30 克，粳米 100 克。

【制作】将车前子用布包好后煎汁。再将粳米入车前子煎汁中同煮为粥。

【用法】每日早晚温热食。

【功效】利水消肿，养肝明目，祛痰止咳。

【应用】适用于老人慢性气管炎及高血压、尿道炎、膀胱炎等。

枇杷叶粥

【原料】枇杷叶 10~15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制作】将枇杷叶用纱布包好放入沙锅内，加水 200 克煎至 100 克，去渣入粳米、冰糖，再加水 600 克，煮成稀薄粥。

【用法】每日早晚温热服之，3~5 天为一疗程。

【功效】清肺化痰，止咳降气。

【应用】适用于急性气管炎、大叶性肺炎、衄血以及胃热呕吐呃逆等症。

【宜忌】感受寒凉引起的咳嗽呕吐者忌用。

四仁粥

【原料】白果仁、甜杏仁各 1 份，胡桃仁、花生仁各 2 份，鸡蛋 1 个。

【制作】将上 4 味药共研成末，每次取 20 克，加鸡蛋 1 个煮 1 小碗。

【用法】清晨空腹食，连用半年。

【功效】止咳平喘。

【应用】适用于中老年慢性气管炎。

百合杏仁粥

【原料】鲜百合 50 克，杏仁 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】将杏仁去皮、尖，打碎，同鲜百合、粳米共煮为稀粥。

【用法】加白糖适量温服。

【功效】润肺止咳，清心安神。

【应用】适用于病后虚弱、干咳劳嗽。

【宜忌】风寒咳嗽及脾胃虚者不宜食用。

蔗浆粥

【原料】甘蔗 500~1000 克，粳米 50 克。

【制作】将甘蔗捣汁，再煮粳米作稠粥，然后加入蔗汁，搅匀。

【用法】可随意食用。

【功效】清热润燥，止渴生津。

【应用】适用于肺热咳嗽、口干舌燥，兼助脾气，利大小肠，除烦热，解酒毒。

落花生粥

【原料】花生仁 30 克，粳米 100 克

【制作】将花生仁与粳米共煮粥。

【用法】每日早晚空腹食用。

【功效】润肺止咳。

【应用】适用于干咳少痰、口干喜饮者。

玉竹粥

【原料】玉竹 20 克，粳米 100 克，冰糖少许。

【做法】先将玉竹洗净，去根须，切碎；然后加适量水煎沸，去渣取汁；最后将洗净的粳米倒入汁液中煮粥，待粥熟后加入冰糖，再稍煮片刻即可。

【用法】早、晚各 1 次，温热服用。

【功效】养阴润燥，生津止渴。

【应用】适用于急性支气管炎、风热咳嗽等。

茼蒿粥

【原料】茼蒿 200 克，冰糖、粳米各 100 克。

【做法】先将茼蒿菜洗净，切碎；然后用粳米煮粥，待粥将熟时加入茼蒿菜、冰糖熬煮成粥即成。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

【功效】健脾开胃，安痰止咳。

【应用】适用于肺热咳嗽痰浓、烦热头昏、睡眠不安等。

【禁忌】泄泻患者忌用。

薏苡梨粥

【原料】鸭梨 500 克，薏苡 100 克，冰糖 1000 克。

【做法】先将薏苡仁洗净，用水浸泡后一段时间后捞起，沥干；然后糖以及适量水一起煮粥即可。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

【功效】清热除烦，生津解渴，止咳化痰。

【应用】适用于急性支气管炎。

山药薏苡粥

【原料】山药、薏苡仁各 80 克，柿饼 25 克。

【做法】先将山药、薏苡仁捣料成泥，加适量煮熟；然后将柿饼切细碎，调入粥搅拌即可。

【用法】随意食用。

【功效】健脾润燥，止咳化痰。

【应用】适用于慢性支气管炎等。

桑白皮粥

【原料】桑白皮 15 克，粳米 50 克。

【做法】先将桑白皮洗净；然后加水 200 克煎至 1000 克，去渣取汁。

将淘洗干净的粳米加桑白皮汁以及适量水，一起煮粥即可。

【用法】每日 2 次，温热食用。

【功效】泻肺平喘，利尿消肿。

【应用】适用于慢性支气管炎、肺热咳嗽、小便不利等。

【禁忌】肺寒咳嗽、风寒感冒咳嗽者忌用。

荸苳子粥

【原料】荸苳子 10 克，粳米 100 克。

【做法】先将荸苳子用不着文火炒至微香，待凉；然后加水煎汁，去渣后加入洗净的粳米，再加适量水煮粥即可。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

【功效】下气行中，行水利尿。

【应用】适用于慢性支气管炎、肺炎咳嗽痰多、下肢水肿等。

【禁忌】肺虚咳嗽、脾虚水肿者忌服。

十四、哮喘、咳喘

杷叶冰糖粥

【原料】枇杷叶 20 克，冰糖少许，大米 50 克。

【做法】将杷叶用布包，加水煎，去渣取汁，与大米同煮粥，粥将成加冰糖，再煮至冰糖溶化。

【功效】清肺化痰。

【用法】分 2 次食用，连服 3~5 天。

【应用】适用于热痰引起的咳喘。

黄芪橘皮粥

【原料】生黄芪 30 克，橘皮末 3 克，大米 100 克，红糖适量。

【做法】先将黄芪浓煎取汁，大米煮粥，粥将成加入黄芪汁、橘皮末、红糖，再煮片刻。

【功效】健脾益气，养肺化痰。

【用法】每日 2 次食用，连服数天。

【应用】适用于脾肺气虚引起咳喘。

杏苏莱菔粥

【原料】杏仁、苏子、莱菔子各 10 克，大米 50 克，苏叶 6 克。

【做法】先煎杏仁、苏子、莱菔子，取汁去渣。

将药汁煮粥，粥将成加苏叶（入布包），再煮片刻，去苏叶，加油、盐调味。

【功效】温肺散寒，降气平喘。

【用法】每日分2次热食。

【应用】适用于寒喘。

淮山半夏粥

【原料】淮山药60克，半夏15克。

【做法】先煎半夏，去渣取汁，以汁煮淮山药为粥，加白糖少许调味。

【功效】健脾化痰定喘。

【用法】趁热食用，每日1次。

【应用】适用于脾虚痰多引起哮喘。

红枣南瓜粥

【原料】红枣(去核)20枚，鲜南瓜500克，红糖少许。

【做法】南瓜去皮切块，与红枣加水煮烂，入红糖调味。

【功效】益气健脾，补虚平喘。

【用法】每日1次食用。

【应用】适用于脾虚引起的哮喘。

芡实核桃粥

【原料】芡实30克，核桃20克，红枣10枚，大米50克。

【做法】将芡实、桃仁、红枣洗净，与大米同煮成粥。

【功效】补肾健脾，纳气定喘。

【用法】常服。

【应用】适用于脾肾两虚引起的哮喘。

黄精粥

【原料】黄精30克，粳米120克，白砂糖适量。

【做法】先将黄精洗净，加水煎熬，去渣静置，待澄清

后取汁；然后将粳米倒入黄精汁中，加适量水煮稀粥；最后加适量白砂糖调味。

【用法】每日1剂，分数次食用，5天一疗程。

【功效】健胃补脾补中润肺。

【应用】适用于脾胃虚弱、体困乏力、消化不良、肺癆咳血等。

生姜粥

【原料】鲜生姜9克，红枣5克，糯米150克。

【做法】先将生姜剁末，红枣洗净；然后用糯米、红枣、生姜末加水煮稀粥即可。

【用法】每日1剂，分数次食用。

【功效】祛寒解表，健脾开胃。

【应用】适用于喘促气短、喉中痰鸣、痰液稀白等。

葡萄干粥

【原料】葡萄干60克，糯米粉150克，白砂糖60克。

【做法】将糯米、葡萄干加水用旺火煮沸后，改用文火煮熬成粥；最后加入白砂糖调味即可。

【用法】每日1剂，分数次服用。

红枣花生粥

【原料】红枣、花生仁各50克，糯米100克，冰糖适量。

【做法】先将红枣洗净去核，花生仁捣碎；然后将红枣、花生、糯米一起放入锅内，加适量水用旺火煮沸，再改用文火熬煮成稀粥；最后加入冰糖煮至溶化即可。

【用法】每日1剂，分2次服用。

【功效】健脾开胃，润肺祛痰。

【应用】适用于咳嗽痰多、脾胃失调、营养不良等。

二杏粥

【原料】甜杏仁 20 克，银杏 15 克（去皮壳），粳米 100 克。

【做法】将杏仁与银杏加水共煎至五分熟，再放入粳米，煮熟成粥，即可食用。

【功效】宣肺散寒，祛痰平喘。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于寒痰阻肺引起的咳喘。

干冬菜煮粥

【原料】干冬菜、粳米各 50 克，花生油少许。

【做法】先将干冬菜、粳米洗净入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，用花生油调味即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】健胃滋阴，化痰下气。

【应用】适用于肺热咳嗽、咯火、声音嘶哑等。

十五、肺炎、肺结核

苦杏芦根粥

【原料】苦杏仁 10 克，鲜芦根 120 克，薏苡仁 40 克，冬瓜仁 30 克，生姜 2 片，粳米 100 克。

【做法】将苦杏仁去皮，尖，鲜芦根洗净，切成段，与冬瓜仁一并放入沙锅中，加水适量煎煮，煮沸约 20 分钟后，过滤去渣取汁备用。

粳米、薏苡仁洗净，加适量水一同煮粥，置火上用武火

烧沸后，再改用文火慢煮。

至粥将熟时，倒入药汁，再稍煮，即可服食。

【功效】清热利湿，宣肺止咳。

【用法】每日1剂，分2次食完，连续服食3~5剂。

【应用】适用于邪热壅肺型肺炎咳嗽。

银陈绿豆粥

【原料】银花露30克，广陈皮15克，鲜荷叶25克，鲜竹叶20克，绿豆50克，粳米100克，白糖适量。

【做法】将鲜荷叶、鲜竹叶、广陈皮用清水洗净，切碎，加适量水煎煮，煮沸约10分钟后，过滤去渣取汁备用。

绿豆、粳米洗净，置于沙锅中，加水适量，用武火烧沸，再改用文火慢煮。

煮至粥将熟时，倒入银花露与药汁，用文火缓熬至粥熟，调入白糖后即可服食。

【功效】解表清热，宣肺止咳。

【用法】每日早、晚各1碗。

【应用】适用于邪犯肺卫引起的肺炎。

蚬肉韭菜粥

【原料】韭菜150克，净蚬肉50克，粳米100克，猪油25克，黄酒适量，精盐少许。

【做法】韭菜洗净，切成段。蚬肉洗净，开水汤过。粳米加水熬成粥。

炒锅内加猪油烧过，入韭菜、蚬肉拌炒，再加入黄酒、精盐拌匀后，倒入粥中，撒上胡椒面即可。

【功效】胃中下气，散血解毒，开胃提神，补虚强壮。

【用法】食粥。

【应用】适用于肺结核体虚自汗、盗汗者。

梨汁人乳粥

【原料】鲜雪梨适量，人乳 100 毫升，糯米 50 克。

【做法】将雪梨洗净榨汁，取梨汁 100 毫升，加入人乳，加适量清水调匀，放锅内与糯米共煮，至沸后米烂即可饮用。

【功效】养肺润燥。

【用法】每日 1 次饮用。可常服。

【应用】适用于肺结核属肺燥者。

萝卜子粥

【原料】萝卜子 20 克，粳米 100 克。

【做法】先将萝卜子加水磨汁然后用粳米、萝卜汁液，再加适量水煮稀粥即可。

【用法】每日 2 次，温热服用。

【功效】平喘化痰，行气消食。

【应用】适用于肺气肿、咳嗽等。

【禁忌】不可与人参等补气药物同服，体质虚弱者忌用。

枸杞粥

【原料】鲜枸杞 100 克，粳米 50 克，咸豆豉适量。

【做法】将枸杞、粳米分别洗净后加适量水煮粥即可。

【用法】每日 2 次，以咸豆豉佐餐。

【功效】补肝泄郁。

【应用】适用于肺结核患者。

酸枣地黄粥

【原料】酸枣仁、生地黄各 30 克，粳米 100 克。

【做法】先将酸枣仁加水磨末，去渣取汁；然后将生地黄加水煎汁；最后用粳米煮粥，待粥成时加入二汁各 100 克即可。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清热止汗养心安神，生津止渴。

【应用】适用于肺结核低热、潮热等。

【禁忌】大便滑泻者忌用。

沙参粥

【原料】鲜沙参片 25 克，粳米 50 克，冰糖适量。

【做法】先用沙参、粳米同煮粥；最后加入冰糖调和即可。

【用】每日 2 次，1 周为一疗程。

【功效】润肺健胃，祛痰止咳。

【应用】适用于肺结核、干咳无痰、胃阴不足、津少口渴等。

【禁】感冒咳嗽者忌用。

百合粥

【原料】百合 40 克，粳米 50 克，白砂糖适量。

【做法】先将杏仁皮尖；然后用粳米煮粥，待米将熟时加入百合、杏仁，续煮，最后根据个人口味加入适量白砂糖调味。

【用法】每日 2 次。

【功效】润肺，平喘，止咳。

【应用】适用于肺燥咳嗽。

羊肉银鱼粥

【原料】羊肉、银鱼干各 50 克，白萝卜 100 克，黄酒、盐各 10 克，葱末、生姜末各 5 克，味精、胡椒粉各 2 克，猪油 20 克，糯米 100 克。

【做法】先将羊肉、白萝卜分别切成细丝；然后将银鱼干浸泡后洗净；接着用糯米煮粥。

等米粒煮至将烂时加入羊肉、白萝卜、银鱼、黄酒、盐、葱末、生姜末、味精、猪油，续煮成粥后，撒上胡椒粉即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】益肺止咳，补虚养胃。

【应用】适用于肺结核、咳嗽等患者食用。

白芨大蒜粥

【原料】紫皮蒜瓣 50 克，白芨粉 5 克，粳米 100 克。

【做法】先将蒜瓣剥皮；然后在锅中倒入洗净的粳米。

加适量水和蒜瓣，煮沸后改用文火熬煮成粥，调入白芨粉即成。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服用。15 天为一疗程。

【功效】杀菌消炎，止咳化痰。

【应用】适用于肺结核患者。

【禁忌】阴虚火旺、目、口齿、喉舌等疾患者忌用。

十六、肝炎、肝硬化

茯苓粥

【原料】茯苓粉 30 克，粳米 100 克，红枣 20 枚。

【制作】先将红枣文火煮烂，连汤放入粳米粥内，加茯

苓粉再煮粉沸即成。

【用法】每日服2次，可酌加红糖。

【功效】健脾补中，利水渗湿，安神养心。

【应用】适用于慢性肝炎脾胃虚弱、腹泻、烦躁失眠等症。

蒲公英粥

【原料】蒲公英40~60克(鲜品60~90克)，粳米50~100克。

【制作】取干蒲公英或鲜蒲公英(带根)洗净，切碎，煎取药汁，去渣，入粳米同煮为稀粥，以稀薄为好。

【用法】每日2~3次，稍温服。3~5天为一疗程。

【功效】清热解毒，消肿散结。

【应用】适用于肝炎、胆囊炎及急性乳腺炎、急性扁桃体炎、尿路感染、急性结膜炎等。

茵陈粥

【原料】茵陈30~60克，粳米50~100克，白糖适量。

【制作】先将茵陈洗净，煎汁，去渣，入粳米后加水适量，待粥欲熟时，加入白糖适量，稍煮一二沸即可。

【用法】每日2~3次服。7~10天为一疗程。

【功效】清利湿热，退黄疸。

【应用】适用于急性传染性黄疸型肝炎。

栀子粥

【原料】栀子仁3~5克，粳米50~100克。

【制作】将栀子仁碾成细末，同时煮粳米为稀粥，待粥将成时，调入栀子末稍煮即成。

【用法】每日2次。2~3天为一疗程。

【功效】清热泻火。

【应用】适用于黄疸性肝炎、胆囊炎以及目赤肿痛、急性结膜炎等。

【宜忌】不宜久服多食，平素大便泄泻的人忌用。

香薷粥

【原料】香薷10克，粳米50~100克。

【做法】先将香薷洗净，用水煎汁，去渣，然后加入粳米煮粥。

【功效】清胆护肝。

【用法】每日2次，作早、晚餐用。

【应用】适用于黄疸型肝炎。

大头菜粥

【原料】大头菜50克，熟羊肉、糯米各100克。

【做法】大头菜切碎与羊肉丁内炒，和糯米共熬粥。再加入葱姜末、盐、味精调味即可。

【功效】开胃下气，利湿解毒。

【用法】食粥，每日1次，连食数日。

【应用】适用于黄疸型肝炎。

猕猴桃粥

【原料】猕猴桃160克，西米、白糖各100克。

【做法】猕猴桃去皮，切成丁，与西米、白糖一起煮成粥即可。

【功效】滋补强身，解热止渴，利水退黄。

【用法】食粥，每日1次，连食数日。

【应用】适用于黄疸型肝炎。

鲤鱼苡仁蒜粥

【原料】鲤鱼 250 克，苡仁 30 克，大蒜 15 克，大米适量。

【做法】鲤鱼去鳞、鳃、内脏，与苡仁、大蒜、大米同熬粥。

【功效】健脾祛湿。

【用法】每日 1 次温食。

【应用】适用于病毒性肝炎脾虚有湿者。

桃仁粥

【原料】桃仁 15 克，大米 60 克。

【做法】桃仁去皮尖，打碎，与大米同熬粥，粥熟调味服食。

【功效】活血祛瘀。

【用法】隔日 1 次温食。

【应用】适用于病毒性肝炎有瘀血者。

沙参枸杞粥

【原料】沙参、枸杞子各 15~20 克，玫瑰花 3~5 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】先煎沙参取其汁液而去渣，再与粳米，枸杞子同煮成粥。

最后待粥快熟时，把玫瑰花加入稍煮片刻，调以适量的白糖食用。

【功效】滋阴清热，理气止痛。

【用法】日服 1~2 次，可连续半月到 1 个月。

【应用】适用于肝阴不足型肝炎。

猪肝粥

【原料】猪肝、粳米各 100 克，葱花、姜丝、盐、香油、酱油各适量。

【做法】先将猪肝切细丝；然后将猪肝、姜丝用酱油浸泡；接着用旺火煮沸。

改用文火熬成稀粥，待粥将熟时放入猪肝末，稍煮片刻后放入香油、葱花即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】补肝明目，泻热造血。

【应用】适用于急、慢性肝炎，夜盲症，目赤，贫血患者。

淡竹叶粥

【原料】淡竹叶、糯米各 100 克，赤豆 50 克。

【做法】先将淡竹叶洗净切碎；再将赤豆、糯米淘洗干净，浸泡发胀后下锅，加适量水用旺火煮沸；再改用文火熬成粥，待米将烂时加入淡竹叶续熬即可。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清热解毒，利水消肿。

【应用】适用于肝硬化腹水黄疸等。

郁李仁粥

【原料】郁李仁 15 克，粳米 100 克。

【做法】先将郁李仁洗净捣烂，加水磨绞汁液；然后用文火煎熬后去渣取汁；接着以汁加粳米；再加适量水煮稀粥即成。

十七、黄疸

薏苡赤豆粥

【原料】薏苡仁 100 克，赤小豆 50 克，白茯苓粉 20 克。

【做法】先将赤豆浸泡至酥软；然后与薏苡仁一起加水煮烂；接着加入白茯苓粉续煮粥，调入白砂糖即成。

【用法】随意服用。

【功效】健脾祛湿，肖热解毒。

【应用】适用于黄疸等。

紫茄子粥

【原料】紫茄子 500 克，粳米 100 克。

【做法】先将紫茄子洗净切碎；然后与粳米一同入锅；接着加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成。

【用法】每日 1 剂，连服数日。

【功效】清热祛湿。

【应用】适用于黄疸型肚火等患者。

猕猴桃粥

【原料】猕猴桃 20 克，粳米 50 克。

【做法】将猕猴桃洗净后与粳米一同加适量水煮粥好成。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服用。

【功效】解热止渴。

【应用】适用于烦热、黄疸等。

【禁忌】脾胃虚寒者忌用。

十八、呕吐

葱姜糯米粥

【原料】生姜 3~5 克，糯米 50~100 克，醋 10~15 毫升，连须葱白 5~7 根。

【做法】糯米、生姜洗净放入沙锅内，加水适量煮 1~2 沸，入葱白继续煮至粥将成，加醋稍煮即成。

【功效】补中温胃止呕。

【用法】趁热顿服。

【应用】适用胃有虚寒引起的呕吐。

【用法】趁热顿服。

【应用】适宜用胃有虚寒引起的呕吐。

芦根绿豆姜粥

【原料】芦根、粳米各 100 克，绿豆 150 克，紫苏叶 15 克，生姜 10 克。

【做法】将芦根、此苏叶、生痿同加水 500 毫升煮汁，去渣取汁，加入粳米、绿豆熬成粥。

【功效】清胃宽中，降逆止呕。

【用法】每日 1 剂，分 2~3 次食用。

【应用】适用于胃阴不足、胃气上逆引起的呕吐。

藿香粥

【原料】藿香 15 克，粳米 100 克。

【做法】藿香加水适量，煎煮 5 分钟，去渣取汁。粳米淘净煮粥，粥将熟时，加入藿香汁，再煮沸即成。

【功效】解暑止呕。

【用法】每日 1 次服食。

【应用】适用于感觉暑湿恶心呕吐

生姜杷叶粥

【原料】生姜 10 克，炙枇杷叶 6 克，粳米 100 克。

【做法】生姜去皮细切，与杷叶同煎，滤汁，入粳米煮粥，候熟，入少盐、酱等佐料即成。

【功效】理气祛痰，和胃止呕。

【用法】空腹温食。

【应用】适用于痰饮内阻型呕吐。

十九、消化不良

荞麦粥

【原料】荞麦粉、黄芽白菜各 100 克，水发香菇 50 克，精盐，小麻油、味精各适量。

【做法】荞麦面沸水调成稀糊。黄芽白菜与香菇分别用水洗净，切成细丝。

炒锅上火，下麻油、黄芽白菜及香菇略炒，加入清水、精盐、味精烧开，将荞麦面糊用筷拨入锅内，煮至透熟即可。

【功效】开胃宽肠，下气消积。

【用法】食粥，每日 1 次，连食 3~5 天。

【应用】适用于肠胃积滞、慢性泄泻。

高粱粥

【原料】高粱米、羊肉各 100 克，盐少许。

【做法】先将羊肉洗净，切小丁；然后将洗净的高粱米

加适量水一起煮成稀粥；最后加盐调味。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】健胃消食。

【应用】适用于消化不良、腹部隐痛等。

黄瓜豆腐粥

【原料】黄瓜 200 克，豆腐 500 克。

【做法】先将黄瓜、豆腐洗净，切片；然后一同入锅，加适量水，煮沸 15 分钟即成。

【用法】温热服用。

【功效】清热生津，健脾和胃，消胀利水。

【应用】适用于消化不良等。

牛肚粥

【原料】牛肚 100 克，麦芽、谷芽各 30 克，鸡内金 10 克，粳米 50 克，盐、味精各少许。

【做法】先将麦芽、谷芽、鸡内金一起装入消毒过的纱布包内；然后将牛肚洗净，切小丁。

将粳米与纱布包、牛肚一起放入锅内，加水煮烂，加盐、味精调味即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】健脾开胃，适用于消化功能紊乱等。

猪杂粥

【原料】猪脾、白萝卜各 100 克，熟猪肚 50 克，香油 25 克，胡椒粉、葱、姜、盐、黄酒、味精各少许，粳米 100 克。

【做法】先将猪脾、猪肚、白萝卜分别洗净，切碎粒；

然后在锅中倒入香油，加入猪脾、猪肚、萝卜煸炒后烹入黄酒。

加水、葱、姜、盐以及洗净的粳米一同煮粥，调入味精、胡椒粉即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】健脾开胃。

【应用】适用于脾胃气弱、消化不良等。

神曲粥

【原料】神曲10克，粳米100克。

【做法】先将神曲捣碎，加200克水煮至100克；然后去渣取汁，加入淘洗的粳米、水一同煮粥即成。

【用法】每日1剂，分2次服用。

【功效】健脾和中，解表祛寒，适用于消化不良、脘闷腹胀、大便泄泻等。

辣椒粥

【原料】尖头辣椒1克，猪油、粳米各100克，鲜羊肉50克，精盐、味精各少许，葱姜末、胡椒粉各1克，清水1000毫升。

【做法】辣椒、羊肉分别切成粹粒。粳米淘净下锅加水在火上烧开。加入辣椒、羊肉、精盐、猪油、葱姜末，熬成粥，入味精、胡椒粉即可。

【功效】温中散寒，开胃消食。

【用法】每日分2次服食，常用。

【应用】适宜用胃寒疼痛，胃弱消化不良。

无花果粥

【原料】无花果 50 克，冰糖、粳米各 100 克。

【做法】先将无花果洗净研碎；然后将粳米洗净加水，煮沸；最后加入无花果和冰糖熬煮成粥即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清肠止泻，止咳化痰，健胃理气。

【应用】适用于消化不良、咳嗽痰多、咽喉疼痛等。

榛子蜜粥

【原料】榛子、粳米各 50 克，蜂蜜 20 克。

【做法】先将榛子用水浸泡，去皮，磨汁；然后与粳米一同入锅。

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后调入蜂蜜即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】益气力，宽肠胃。

【应用】适用于脾胃气弱、消化不良等。

佛手柑冰糖粥

【原料】佛手柑、冰糖各 15 克，粳米 100 克。

【做法】先将佛手柑洗净，加水煎煮，去渣取汁；再同粳米，冰糖一起煮粥即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】健脾开胃，理气止痛。

【应用】适用于胸闷气滞、消化不良等。

二十、胃炎

砂仁粥

【原料】砂仁 5 克，大米 100 克。

【做法】砂仁研末，大米煮粥，粥成加入砂仁末，再稍煮片刻。

【功效】温中理气和胃。

【用法】每日分 2 次热食。

【应用】适用于慢性胃炎胃气不和者。

蜂蜜土豆粥

【原料】土豆（不去皮）300 克，蜂蜜适量。

【做法】红枣剖开去核，与糯米同煮粥。

【功效】温中理气和胃。

【用法】每日分 2 次热食。

【应用】适用于慢性胃炎胃气不和者。

橘皮粥

【原料】橘皮 20 克（或 30 克），粳米 100 克。

【做法】将橘皮煎汁去渣，然后同粳米煮粥服之。或将橘皮晒干研末，每次 3~5 克调入煮沸的粥内，再煮片刻即可。

【功效】疏肝和中，调和胃气。

【用法】每日 1 次。

【应用】适用于肝胃不和型慢性胃炎。

柚皮粥

【原料】鲜柚皮 1 个，粳米 60 克，葱适量。

【做法】柚皮放炭火上烧，去棕黄色的表层并刮净，用清水冲泡1天。

将柚皮切块，加水煮开，放入粳米共煮粥，加葱米、盐、香油调味后食用。

【功效】舒肝，健胃，止痛。

【用法】每2天吃柚皮1个，连食4~5天。

【应用】适用于肝胃不和型慢性胃炎。

五仙粥

【原料】神曲、山楂、炒麦芽、炒谷芽各12克，桔皮6克，粳米100克。

【做法】神曲、山楂、炒麦芽、炒谷芽、桔皮水煎，滤汁去渣，加粳米及水适量，共煮成粥。

【功效】消食导滞。

【用法】1日内分2次服食。

【应用】适用于食滞胃脘型慢性胃炎。

鲜藕粥

【配方】鲜藕80克，粳米100克，红糖少许。

【做法】将鲜藕洗净，切成薄片，粳米淘净。将粳米、藕片、红糖放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。

【功效】消食，滋养脾胃。

【用法】每日2次，早晚餐食用。

【应用】适用于急性胃炎。

桂花心粥

【配方】粳米50克，桂花心2克，茯苓2克。

【做法】粳米淘净。桂花心、茯苓放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 20 分钟，滤渣，留汁。

粳米、汤汁放入锅内，加适量清水，用武火烧沸后，转用文火煮，至米烂成粥即可。

【功效】和胃，养胃，益脾。

【用法】每日 1 次，早晚餐服用。

【应用】适用于急性胃炎。

白术猪肚粥

【原料】白术 30 克，槟榔 10 克，猪肚 1 只，生姜少量。粳米 100 克。

【做法】洗净猪肚，切成小块，同白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥。猪肚可取出蘸麻油、酱油佐餐。

【功效】消食导滞。

【用法】早晚餐温热服食，3~5 天为一疗程，停 3 天再吃，病愈后即可停服。

【应用】适用于食滞胃脘型慢性胃炎。

陈皮瘦肉粥

【原料】陈皮 9 克，墨鱼骨 12 克，瘦肉 50 克，米适量。

【做法】先将陈皮、墨鱼骨与白米煮粥，熟后加入瘦肉片再煮。食盐少许调味食用。

【功效】疏肝和中，调和胃气。

【用法】食粥，每日 1~2 次。

【应用】适用于肝胃不和型慢性胃炎。

百合糯米粥

【原料】百合 30 克，糯米 60 克，冰糖适量。

【做法】百合洗净，与糯米同入沙锅，加水适量煮粥，粥将成加入冰糖再煮片刻。

【功效】养阴益胃。

【用法】每日 1 次顿服。

【应用】适用于慢性胃炎胃阴虚者。

鲫鱼糯米粥

【原料】鲫鱼 2 条，糯米 50 克。

【做法】将鲫鱼去肠杂后，加适量水略煮，再加入糯米同煮粥，米熟即可食用。

【功效】温中健胃。

【用法】早晚餐食用，可常服用。

【应用】适用于慢性胃炎。

参苓蛋粥

【原料】党参 30 克，茯苓 15 克，鸡蛋 1 只，粳米 50 克。

【做法】先将党参、茯苓水煎煮，去渣取汁；然后与粳米一同入锅。

加适量水熬煮，待粥将熟时加入鸡蛋清、盐调匀即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】益气，健脾，和胃。

【应用】适用于病后体虚、食欲不振、日慢消瘦等。

胡椒粥

【原料】甘松 6 克，白胡椒粉 3 克，生姜 5 片，粳米 100

克。

【做法】先煎甘松，再加入粳米共煮粥，粥成后拌入白胡椒粉。

【用法】顿服，每日2次。

【功效】具有行气止痛、暖胃健胃的功能。

【应用】适用于胃痛冬季发作，消化不良吐清水者。

牛肉香菇粥

【原料】熟牛肉、香菇、粳米各100克，葱、姜、盐、味精各少许。

【做法】先将香菇用温水浸泡；然后将牛肉切成薄片；接着将香菇、牛肉、粳米一同加水煮粥，待粥将离时加入葱、姜、盐、味精，续煮粥即成。

【用法】每日1剂，当菜吃。

【功效】和胃调中，理气止痛。

【应用】适用于慢性胃炎、反胃呕吐等。

二十一、溃疡病

白芨粥

【原料】白芨粉15克，糯米100克，大枣5个，蜂蜜25克。

【制作】用糯米、大枣、蜂蜜加水煮粥至将熟时，将白芨粉入粥中，改文火稍煮片刻，待粥汤稠粘时即可。

【用法】每日2次。温热食，10天为一疗程。

【功效】补肺止血，养胃生肌。

【应用】适用于肺胃出血病，包括肺结核、支气管扩张、

胃及十二指肠溃疡出血等。

【宜忌】不得与附子粥、乌头粥同吃。

包心菜粥

【原料】包心菜 500 克，粳米 50 克。

【制作】先将包心菜水煮半小时，捞出菜后，入米煮粥。

【用法】日服 2 次。温热服。

【功效】缓急止痛。

【应用】适用于胃脘拘急疼痛，对胃及十二指肠溃疡有止痛和促进溃疡愈合作用。

青皮芦根粥

【配方】新鲜芦根 100 克、青皮 5 克、粳米 100 克、生姜 2 片。

【做法】将鲜芦根洗净后，切成一厘米长的细段，与青皮同放入锅内，加适量冷水，浸泡 30 分钟后，武火煮沸，改文火煎 20 分钟。

捞出药渣，加入洗净的粳米，煮至粳米开花。端锅前 5 分钟，放入生姜。

【功效】清热养阴，行气止疼，和胃止呕，养胃益脾。

【用法】一日分 2 次温服。

【宜忌】适用于消化性溃疡病，中医辨证为肝胃积热型者。若胃脘痛畏寒喜暖，大便溏泄，则不宜服此粥。

生地枣仁粥

【原料】生地 15 克，酸枣仁 12 克，水 500 毫升，粳米 50 克，冰糖适量。

【做法】生地切片，与酸枣仁同置锅中，加水 500 毫升

煎煮 30 分钟，取药汁。药汁中加粳米煮熟，后加冰糖适量。

【功效】养胃阴，清虚热。

【用法】每日 2 次，每次 1 碗，早、晚温热食用。

【应用】适用于胃阴虚有热型胃与十二指肠溃疡。

萝卜马蹄粥

【原料】红萝卜、水马蹄各 250 克，粳米 60 克，陈皮 9 克。

【做法】先将红萝卜和水马蹄洗净，煮熟，再入粳米和陈皮煮粥食。

【功效】泄热和胃。

【用法】每天 1 剂，视病情定食用天数。

【应用】适用于胃有实热型胃与十二指肠溃疡。

生地枣仁粥

【原料】生地 15 克，酸枣 12 克，水 500 毫升，粳米 50 克，冰糖适量。

【做法】生地切片，与酸枣仁同置锅中，加水 500 毫升煎煮 30 分钟，取药汁。药汁中加粳米煮熟，后加冰糖适量。

【功效】养胃阴，清虚热。

【用法】每日 2 次，每次 1 碗，早、晚温热食用。

【应用】适用于胃阴虚有热型胃与十二指肠溃疡。

萝卜马蹄粥

【原料】红萝卜、水马蹄各 250 克，粳米 60 克，陈皮 9 克。

【做法】先将红萝卜和水马蹄洗净，煮熟，再入粳米和陈皮煮粥食。

【功效】泄热和胃。

【用法】每天 1 剂，视病情定食用天数。

【应用】适用于胃有实热型胃与十二指肠溃疡。

扁豆佛手粥

【原料】白扁豆 60 克（鲜品加倍），佛手 15 克，粳米 60 克。

【做法】先将佛手加水 3 碗煎汤后去渣，再入扁豆、粳米煮粥。

【功效】泄热和胃。

【用法】每天停职发 1 剂，连服 10~15 天。

【应用】适用于胃有实热型胃与十二指肠溃疡。

土豆粥

【原料】新鲜土豆 250 克（不去皮），蜂蜜适量。

【制作】将土豆切碎，用水煮至土豆成粥状即可。

【用法】服用时加蜂蜜，每日清晨空腹食用，连服半月。

【功效】缓急止痛。

【应用】适用于胃脘隐痛不适者。

黄鱼粥

【原料】黄鱼肉 200 克，莼菜 50 克，糯米 100 克，胡椒粉、葱、姜、盐、味精、火腿、猪油各少许。

【做法】先将莼菜用开水烫透，捞出；然后将黄鱼肉切成小丁；接着煮粥。

待米煮至烂时，放入黄鱼肉丁、葱姜末、味精、火腿末、猪油续煮；最后调入味精、胡椒粉即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】开胃益气，明目安神。

【应用】适用于胃、十二指肠溃疡，肺结核等患者。

桃仁粥

【配方】桃仁、生地各 10 克，桂心粉（药店有售）2 克，红糖 50 克，粳米 100 克。

【做法】桃仁浸泡后，去皮弃尖，二药洗净后加入适量冷水，武火煮沸，改文火慢煎。

30 分钟后，除去药渣，将粳米洗净加入药汁中煮粥。粥熟加入桂心粉、红糖。

【功效】活血化瘀，润肠通便，滋阴清热，滋养脾胃。

【用法】每次食 1 小碗，每天 3 至 4 次。

【宜忌】适用于消化性溃疡出血停止后或无发生出血者。若溃疡活动出血时，则禁食本粥。

莼菜粥

【原料】莼菜 20 克，冰糖、粳米各 100 克。

【做法】先将莼菜洗净，用开水焯一下，沥干；然后将粳米洗净，倒入锅中，加水用旺火煮沸；再改用文火熬煮成粥；最后加入莼菜、冰糖，稍煮片刻即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效和】清热解毒，利水消肿。

【应用】适用于胃溃疡、反胃、呕吐、慢性胃炎等。

二十二、冠心病

薤白葱白粥

【原料】薤白 10~15 克（鲜者 30~60 克），葱白 2 茎，

白面粉 100 ~ 150 克(或粳米 50 ~ 100 克)。

【制作】先把薤白，葱白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可。或用粳米一同煮为稀粥。

【用法】用于冠心病、心绞痛的辅助治疗，可间断温热服用。治疗肠炎、痢疾，3 ~ 5 天为一疗程，每日 2 ~ 3 次温热服。

【功效】宽胸止痛，行气止痢。

【应用】适用于冠心病、心绞痛以及急慢性痢疾、肠炎。

【宜忌】发热病人不宜选用。

豆腐浆粥

【原料】豆浆汁 500 克，粳米 50 克，砂糖或细盐适量。

【制作】将豆浆汁、粳米同入沙锅内，煮至粥稠，以表面有粥油为度，加入砂糖或细盐即可食用。

【用法】每日早晚餐，温热食。

【功效】补虚润燥。

【应用】适用于动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病及一切体弱患者。

大蒜玉米粥

【原料】玉米 50 克，大蒜 6 瓣，糖、醋知适量。

【做法】蒜瓣剥外皮后糖醋中浸渍 1 日，玉米磨碎煮成粥，然后放入蒜瓣，再煮片刻。

【功效】消脂行气。

【用法】每日 1 次，趁热服用，连食 15 天。现煮现吃，不宜久放。

【应用】适用于冠心病

绿豆粥

【原料】绿豆适量，北粳米 100 克。

【制作】先将绿豆洗净，后以温水浸泡 2 小时，然后与粳米同入沙锅内，加水 1000 克，煮至豆烂米开汤稠。

【用法】每日 2~3 次顿服，夏季可当冷饮频食之。

【功效】清热解毒，解暑止渴，消肿，降脂。可预防动脉硬化；适用于冠心病、中暑、暑热烦渴、疮毒疖肿、食物中毒等。

【宜忌】脾胃虚寒腹泻者不宜食用，一般不宜冬季食用。

韭白粥

【原料】韭白 30 克，粳米 100 克。

【制作】韭白洗净，粳米淘净。韭白、粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。

【用法】每日两次，早、晚餐食用。

【功效】降脂降压，适用于冠心病。

玉米粉粥

【原料】玉米粉、粳米各适量。

【制作】将玉米粉加适量冷水调和，将粳米粥煮沸后入玉米粉同煮为粥。

【用法】可供早晚餐温热服。

【功效】降脂，降压。对动脉硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循环障碍有一定的治疗作用；高脂血症病人常服也有效。

莲子粥

【原料】干莲子 15 克，红糖 10 克，糯米 50 克。

【做法】先将莲子去心研细粉；然后将莲子粉、红糖与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成粘稠即成。

【用法】早、晚空腹温服。

【功效】补脾止泻，益肾固精。

【应用】适用于冠心病、高血压、脾虚泄、肾虚不固、遗精等。

木耳粥

【原料】黑木耳、灿米各 100 克，猪肉末、白菜心各 50 克，虾米、香油各 25 克，盐、味精各少许。

【做法】先将黑木耳用温水浸泡、洗净、切丝，白菜心洗净、切细丝、虾米洗净。

将锅烧热，入香油，再加白菜心、猪肉末、黑木耳煸炒，调入盐、味精、盛盘。

最后将洗净的灿米入锅，加水煮粥，粥成后加入木耳、白菜炒猪肉即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】凉血止血。

【应用】适用于冠心病、高血压、便秘等。

【禁忌】大便稀薄者忌用。

二十三、高血压、高血脂

山楂粥

【原料】山楂 30~40 克，粳米 100 克，砂糖 10 克。

【制作】先将山楂入沙锅煎取浓汁，去渣，然后加入粳

米、砂糖煮粥。

【用法】可在两餐之间当点心服食，不宜空腹食，以7~10天为一疗程。

【功效】健脾胃，消食积，散淤血。

【应用】适用于高血压、冠心病、心绞痛、高脂血症以及食积停滞、腹痛、腹泻、小儿乳食不消等。

桃仁粥

【原料】桃仁10~15克，粳米50~100克。

【制作】先将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。

【用法】每日1次，5~7天为一疗程。

【功效】活血通经，祛痰止痛。

【应用】适用于高血压、冠心病、心绞痛等。

【宜忌】用量不宜过大；怀孕妇女及平素大便稀薄者不宜服用。

胡萝卜粥

【原料】新鲜胡萝卜、粳米各适量

【制作】将胡萝卜洗净切碎，与粳米同入锅内，加清水适量，煮至米开粥稠即可。

【用法】早晚餐温热食。本粥味甜易变质，需现煮现吃，不宜多煮久放。

【功效】健脾和胃，下气化滞，明目，降压利尿。

【应用】适用于高血压以及消化不良、久痢、夜盲症、小儿软骨病、营养不良等。

决明子粥

【原料】决明子(炒)10~15克,粳米50克,冰糖适量。

【制作】先把决明子放入锅内炒至微有香气,取出,待冷后煎汁,去渣,放入粳米煮粥,粥将熟时,加入冰糖,再煮一二沸即可食。

【用法】适膈春夏季食。每日1闪,5~7天为一疗程。

【功效】清肝,明目,通便。

【应用】适用于高血压、高血脂症以及习惯性便秘等。

【宜忌】大便泄泻者忌服。

芹菜粥

【原料】新鲜芹菜60克,粳米50~100克。

【制作】将芹菜洗净,切碎,与粳米入沙锅内,加水600克左右,同煮为菜粥。

【用法】每天早晚餐时,温热食。此粥作用较慢,需要频服久食,方可有效。应现煮现吃,不宜久放。

【功效】固肾利尿,清热平肝。

【应用】适用于高血压、糖尿病等。

葛根粉粥

【原料】葛根粉30克,粳米50克。

【制作】粳米浸泡一宿,与葛根粉同入沙锅内,加水500克,用文火煮至米开粥稠即可。

【用法】当半流质饮料,不计时稍温食。

【功效】发表解肌,清热除烦,生津止渴,透疹止泻,降低血压。

【应用】适用于高血压、冠心病、老年性糖尿病、慢性

脾虚泻泄、夏令口渴多饮等。

【宜忌】脾胃虚寒者忌食。

菊苗粥

【原料】甘菊新鲜嫩芽或幼苗、北粳米各 50 克，冰糖适量。

【制作】将菊苗洗净切细，煎水取汁，约 100 克，入北粳米、冰糖，再加水 400 克，煮成稀薄粥。

【用法】每日 2 次，稍温食。

【功效】清肝明目，降低血压。

【应用】适用于高血压、高脂血症。

【宜忌】脾胃虚寒、慢性腹泻者不宜服。

松花淡菜粥

【原料】皮蛋 1 个，淡菜 50 克，大米、盐、味精各适量。

【制作】皮蛋、淡菜、大米共煮粥，加盐、味精调味。

【用法】每日早晚温热服。

【功效】补益肝肾，益精血，除烦，降火。

【应用】适用于高血压病。

荷叶粥

【原料】新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖适量。

【制作】将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。

【用法】可作夏季清凉解暑饮料，或作点心供早晚餐，温热食。

【功效】清暑利湿，止血，降血压，降血脂。

【应用】适用于高血压、高脂血症、肥胖病以及夏天感

受暑热致头昏脑胀、胸闷烦渴、小便短赤等。

莲肉粥

【原料】莲子粉 15 克，粳米 30 克，红糖适量。

【制作】将上 3 味同入沙锅内煎煮，煮沸后即改用文火，煮至粘稠为度。

【用法】可随意服食。

【功效】补脾止泻，益肾固精，养心安神。

【应用】适用于高血压及脾虚泄泻、肾虚不固、遗精、尿频及带下、心悸、虚烦失眠等。

【宜忌】凡有外感或实热证者不宜服。

玉米粉粥

【原料】玉米粥 50 克，粳米 60 克。

【做法】玉米粥用冷水调匀，与粳米同煮粥，边煮边搅动，至粥熟即可。

【功效】调中和胃消脂。

【用法】每日 1 次，常食。

【应用】适用于高血脂症。

蘑菇降脂粥

【原料】蘑菇（干品）5 克，（香菇干）5 克，糯米 50 克，调料各适量。

【做法】把蘑菇、香菇、糯米分别预先熟化，将熟化的糯米中加蘑菇、香菇熟化品混合，另加调味品适量。

以塑料袋包装备用。食用时，只要以开水冲泡，焖 5 分钟即可。

【功效】降脂，减肥，益寿。

【用法】可作早餐经常服用。

【应用】适用于高血脂症。

大蒜粥

【原料】大蒜 30 克（紫皮尤佳），大米 100 克。

【做法】大蒜去皮，放入沸水中煮 1 分钟捞出，将米入大蒜水中煮粥，粥成入大蒜。

【功效】化痰消脂。

【应用】适用于高血脂症。

决明子粥

【原料】草决明 10~15 克，白杭菊 10 克，大米 50 克。

【做法】草决明炒微黄，与白杭菊共煎汁，去渣取汁，也大米同煮粥。

【功效】清肝明目。

【用法】每日 1 次服食。

【应用】适用于高血脂症。

发菜粥

【原料】发菜 6 克，粳米 100 克，皮蛋 1 个，西红柿 1 个，猪肉末 50 克，精盐、味精各少许，芝麻油 10 克，清水 1000 毫升。

【做法】清水浸泡发菜，洗净。皮蛋去壳，西红柿去皮，分别切成丁块。粳米洗净，入锅中加清水上火烧开，加入发菜、西红柿、皮蛋、精盐，煮熟后调入味精、芝麻油即可。

【功效】清、消滞，化痰，软坚。

【用法】食粥，每日 1 次

【应用】适用于高血压病。

海蜇粥

【原料】海蜇皮、糯米、荸荠各 100 克，白糖 150 克，清水 1000 毫升。

【做法】海蜇皮切丝，清水浸泡，漂去异味，挤干水待用。荸荠洗净后，削皮，切成丁块。糯米淘洗净后，与荸荠、海蜇皮一同放入锅内，加清水大火烧开，转小火熬煮成粥，放入白糖即成。

【功效】补虚润燥，化痰降压。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于高血压病引起的头昏脑胀。

菠菜皮蛋粥

【原料】菠菜 30 克，皮蛋 1 个，大米适量。

【做法】菠菜洗净、皮蛋去壳同大米一起煲粥，加盐、味精调料即成。

【功效】清热除烦，泻火降压。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于高血压耳鸣、眩晕。

杞菊地黄粥

【原料】熟地黄 15 克，枸杞子 15~30 克，菊花 10 克，大米 100 克。

【做法】先煎熟地黄、枸杞子，后下菊花，去渣取汁，与大米共煮粥。

【功效】滋阴清热，平抑肝阳。

【用法】每日 1 次食用。

【应用】适用于高血压病。

鹿茸肉苁蓉粥

【原料】鹿茸 3~5 克，肉苁蓉 15 克，大米 100 克。

【做法】将肉苁蓉，煮至粥熟。

【功效】补气血，益阴阳。

【用法】每周期性次食用。

【应用】适用于高血压病。

杏仁陈皮苡仁粥

【原料】陈皮 6 克，杏仁 12 克，苡仁 30 克，大米 100 克。

【做法】先煎陈皮、杏仁取汁，将汁与大米、苡仁同煮粥。

【功效】健脾化湿。

【用法】每日食 1~2 次

【应用】适用于高血压病。

荷叶粥

【原料】荷叶 50 克，白砂糖 25 克，粳米 120 克。

【做法】先将鲜荷叶用水洗刷干净，煎去蒂及边缘；然后将粳米加适量水，用荷叶盖在粳米上。

接着用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；待米熟时揭去荷叶，调入白砂糖拌匀即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清暑利湿，止血降压。

【应用】适用于高脂血症、高血压病和眩晕、浮肿、尿血等患者。

黑木耳粥

【原料】黑木耳 30 克，红枣 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】先将红枣、黑木耳分别用温水浸泡 1 小时后洗净；然后与粳米一同加适量水入锅；接着用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，调入冰糖即成。

【用法】每日 1 剂，分早、晚 2 次服用。

【功效】止血降压。

【应用】适用于高血压症引起的便血。

茵陈淡竹叶粥

【原料】茵陈 15 克，淡竹叶 5 克，冰糖适量，粳米 100 克。

【做法】先将茵陈、淡竹叶洗净，加适量水煎熬 20 分钟，去渣取汁；然后在茵陈、淡竹叶汁中倒入洗净的粳米。

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后可适量加点冰糖调、味即成。

【用法】早、晚温热服用，2 周为一疗程。

【功效】清热利湿，平肝化痰。

【应用】适用于高血压症、冠心病、黄疸型肝炎等患者。

茭白猪肉粥

【原料】茭白、粳米各 100 克，猪肉末 40 克，香菇 20 克，盐、味精各少许，猪油 25 克。

【做法】先将茭白洗净切细丝，香菇用温水浸泡后切末。将锅烧热，下猪油，入猪肉末煸炒，加入茭白、香菇、盐、味精续炒片刻，盛盘。

最后将粳米加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；待粥将成时加入茭白肉丝，搅匀，续煮片刻即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】清热解毒，除烦止渴，通利两便。

【应用】适用于高血压、大便秘结、心胸烦热、小便不利、湿热黄疸等。

【禁忌】肾病患者及尿路结石患者忌用。

黑桑粥

【原料】黑芝麻60克，桑椹60克，白糖10克，大米50克。

【做法】将黑芝麻、桑椹、大米洗净后，一同放入砂盘中捣碎，再放入沙锅内加清水3碗，共煮成粥，加入白糖即可食用。

【用法】每日服2次。

【功效】补虚抑燥。

【应用】适用于高脂血症。

豆浆粥

【原料】豆浆500克，粳米50克，白砂糖适量。

【做法】先将豆浆与粳米一同入锅，然后用旺火煮沸，再改用文火熬成稀粥；待粥将熟时调入白砂糖即成。

【用法】早、晚温热顿服。

【功效】补虚润燥，利咽止咳。

【应用】适用于动脉硬化、高血压、高脂血症等。

二十四、低血压

龙眼莲子猪肝粥

【原料】龙眼肉 20 克，莲子 30 克，猪肝 100 克，糯米 60 克。

【做法】龙眼肉、边子】猪肝分别洗净，莲子去皮、芯，猪肝切成片状。糯米用清水淘洗，与龙眼肉、莲子同入锅，加水适量，煮成稀粥，待粥将熟时放入猪肝、食盐和黄酒，候猪肝熟透即可。

【功效】健脾被血，益气被虚，养心安神。

【应用】适用于气阴两虚型低血压。

雄鸡粥

【原料】黄雄鸡 1 只，肉苁蓉、山药各 10 克，粳米 60 克，生姜末、胡椒末各少许，食盐适量。

【做法】宰鸡，去毛剖肚，去内脏，洗净、切小专人，与粳米、山药、肉苁蓉同煮粥，粥熟加调料即可。

【功效】被肾壮阳。

【用法】每日 2 次酌量食用。

【应用】适用于肾阳虚型低血压症。

蛋花粥

【原料】鸡蛋 1 个，糯米 100 克，食盐少许。

【做法】糯米以常法煮粥，待粥将熟时，把鸡蛋打匀后加入粥内，再煮片刻，放食盐。

【功效】被益五脏，养血润燥。

【用法】每日早、晚各食1次，常用。

【应用】适用于气血亏虚之低血压症。

二十五、贫血

桂圆圆糯米粥

【原料】桂圆肉15克，糯米100克。

【做法】先将糯米加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬者，待粥将熟时加入桂圆肉，搅匀，续煮粥即成。

【用法】每日早、晚各1次，温热服用。

【功效】补益心脾，定心安神。

【应用】适用于贫血症。

牛乳粥

【原料】牛乳200克，糯米100克。

【做法】先将牛乳与洗净的糯米一同入锅，加适量水；然后用旺火煮沸；再改用文火熬成盛誉稀粥，加白砂糖调味即成。

【用法】每日早晨空腹服用。

【功效】健脾开胃，生津止渴。

【应用】适用于虚弱劳损、营养不良、体质虚弱等。

【禁忌】脾胃虚寒作泻、中有痰湿积饮者忌用。

党参粥

【原料】党参30克，粳米50克

【做法】将党参与洗净的粳米一同入锅，加适量水；然后用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后加白砂糖调味即成。

【用法】每日 1 剂。

【功效】补中益气，健脾开胃，除烦止渴。

【应用】适用于气虚不足、慢性咳、食欲不振等。

【禁忌】湿热症者、热性病者以及停职发积气滞者

忌

羊骨粥

【原料】1000 克，粳米 100 克，葱、姜、盐各适量。

【做法】先将羊骨洗净敲碎，加水煎汁；然后将羊骨汁与粳米一同入锅，用旺火煮沸；再改用文火熬煮，待粥将熟时调入葱、姜、盐，稍煮即成。

【用法】温热空腹服用，2 周为一疗程。

【功效】补肾益气，强筋健骨，健脾开胃。

【应用】适用于再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等。

【禁忌】感冒发热期间忌用。

猪红粥

【原料】猪血、粳米各 100 克，鲜菠菜、盐、味精、葱、姜各适量。

【做法】猪血放于沸水中稍煮，捞出后切成小块。菠菜洗净，放入沸水中略煮，捞出后切碎。

粳米煮粥，粥将熟时放猪血、菠菜，再煮 10~15 分钟，粥熟后放入调味品即可。

【功效】养血润燥。

【用法】早晚热食

【应用】适用于缺铁性贫血。

芪枣羊骨粥

【原料】羊胫骨 1000 克，黄芪 30 克，大枣 10 枚，粳米 100 克，食盐、葱白、生姜各适量。

【做法】羊骨打碎，与黄芪、大枣大锅内，加水煎汁，取汁代水煮粥，粥熟时加入盐、生姜、葱白，稍煮 2~3 沸即成。

【功效】被肾健脾，强筋骨。

【用法】每日 1 次，温热空腹服，10~15 天为 1 个疗程。

【应用】适用于各种贫血。

芡实圆肉粥

【原料】芡实、桂圆肉各 15 克，白糖、粳米各 60 克，白莲子 6 克。

【做法】莲子去芯，芡实去壳捣碎，粳米淘净，与圆肉同入锅内熬粥，粥成调入白糖即可。

【功效】被益心脾，养血安神。

【用法】每日食 1 次，常用。

【应用】适用于劳伤心脾之贫血。

大枣阿胶粥

【原料】阿胶 15 克，糯米 100 克，大枣 10 枚。

【做法】将阿胶捣碎，大枣去核与糯米煮粥，候熟入阿胶，稍煮，搅令烺化即成。

【功效】

【用法】每日早、晚餐温热服食。

【应用】适用于缺铁性贫血。

珠玉粥

【原料】生山药、生薏仁粳米各 100 克，龙眼肉 15 克。

【做法】先将生薏仁和粳米煮熟，再将去皮捣碎之生山药和龙眼肉同煮为粥。

【功效】健脾益气，双被心脾。

【用法】随量食用，每日 1~3 次。

【应用】适用于脾胃气虚型贫血。

胡桃小米粥

【原料】胡桃肉 25 克，小米 50 克，黑芝麻 5 克。

【做法】胡桃肉捣碎，和小枣一起煮烂，加入炒午的黑芝麻，即可食用。

【功效】温被肾阳，养血健脾。

【用法】随量服食，每日 1 次。

【应用】适用脾肾阳虚型贫血。

粳米小枣红糖粥

【原料】粳米 50 克，红枣 10 枚，红糖 10 克。

【做法】粳米洗净放开水中，煮开加入小枣，煮至米烂，兑入红糖即可。

【功效】健脾开胃，被血温中。

【用法】随量食品店用，每日 1 次。

【应用】适用于脾胃气虚型贫血。

菠菜瘦肉粥

【原料】菠菜 250 克，猪瘦肉 100 克，大米 60 克，调料适量。

【做法】半菠菜及猪肉洗净、切碎，大米煮粥，粥将盛

人菠菜、瘦肉及调料，煮至粥熟。

【功效】健脾生血。

【用法】每日1次，趁温食用，常服。

【应用】适用于缺铁性贫血。

黄芪鸡汁粥

【原料】母鸡1只，黄芪30克，大米150克，食盐少许。

【做法】鸡宰后去毛、内脏，切块，加水浓煎鸡汁，黄芪另煎取汁、黄芪汁煮粥，粥熟调味。

【功效】养血益气健脾。

【用法】分次随量食用，常服。

【应用】适用于各种贫血。

胎盘红红枣粥

【原料】胎盘粉10克，红糖30克，红枣15枚，糯米100克。

【做法】先将糯米、红枣加水煮粥，粥成加入胎盘粉、红糖，煮数沸即可。

【功效】补肾健脾，养精益气。

【用法】食粥，每日1次。

【应用】适用于脾肾两虚引起的贫血。

补髓蜜膏

【原料】牛骨髓、生山药、蜂蜜各250克，冬虫夏草、胎盘粉各30克。

【做法】共捣烂，入瓷罐内，放锅中隔水炖30分钟。

【功效】被精养血，健脾强肾。

【用法】每次服2汤匙，每日2次。

【应用】适用于脾肾两虚引起的贫血。

二十六、尿路感染

粟米粥

【原料】粟米 100 克。

【做法】粟米加水煮粥服。

【功效】益脾胃，养肾气，利小便。

【用法】连用 1~2 个月。

【应用】适用于脾肾亏损型尿路感染。

鸭梨粥

【原料】鸭梨 500 克，西米、冰糖各 60 克。

【做法】鸭梨去皮、核，切成小块，与西米同入锅煮粥，粥熟加冰糖溶化。

【功效】清热除烦利尿。

【用法】每日 1 次食用，可常服。

【适用】于小便短赤涩痛者。

青小豆粥

【原料】青小豆、小麦各 50 克，通草 5 克，白糖少许。

【做法】通草放沙锅内，加水适量，煎煮 15 分钟，去渣取汗放入小麦、青小豆、白糖、煮熟成粥。

【功效】利尿通淋。

【用法】每日 1 次食作。

【应用】适用于尿道感染、小便短赤涩痛。

二十七、肾炎

冬瓜赤豆粥

【原料】冬瓜 500 克，赤豆 30 克。

【制作】将冬瓜、赤豆加水适量煮汤。

【用法】不加盐或少加盐。食瓜喝汤，每日 2 次。

【功效】利小便，消水肿，解热毒，止消渴。

【应用】适用于急性肾炎浮肿尿少者。

【宜忌】慢性肾炎、脾肾虚寒者不宜食用。

车前叶粥

【原料】鲜车前叶 30~60 克，葱白 1 茎，粳米 50~100 克。

【制作】将车前叶洗净，切碎，同葱白煮汁后去渣，然后加粳米煮粥。

【用法】每日 2~3 次。5~7 天为一疗程。

【功效】利尿，清热，明目，祛痰。

【应用】适用于患有小便不通、尿血、水肿等症的急性肾炎患者。

【宜忌】患有遗精、遗尿的病人不宜食用。

白菜苡米粥

【原料】小白菜 500 克，苡米 60 克。

【制作】先将苡米煮成稀粥，再加入切好、洗净的小白菜，煮二三沸，待白菜熟即成，不可久煮。

【用法】食用时不加盐或少加盐，每日 2 次。

【功效】健脾祛湿，清热利尿。

【应用】适用于急性肾炎之浮肿少尿者。

茅根赤豆粥

【原料】鲜茅根 200 克（干品 50 克），赤豆 200 克。

【做法】鲜茅根洗净，加水适量，煎煮 30 分钟，去渣加入洗净赤豆，熬成粥。

【功效】补脾利湿，利尿消肿。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于慢性肾炎。

鲤鱼粥

【原料】鲤鱼 1 条（约 250 克），糯米、赤小豆各 30 克，盐 4.5 克，料酒 3 克，葱末、姜末、麻油各 6 克，清水 1000 毫升。

【做法】糯米、赤小豆分别浸泡过夜，淘洗干净。净鲤鱼宰杀，去鳞、腮、内脏，洗净入锅，加清水料酒、麻油、葱姜、精盐煮烂熟，去渣入浸透的糯米、赤小豆煮烂成粥。

【功效】补益脾胃，利水消肿。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于慢性肾炎。

冬瓜粥

【原料】新鲜连皮冬瓜 100 克，或冬瓜籽干的 15 克，新鲜的 30 克，粳米适量。

【做法】冬瓜洗净切小块，与适量粳米一起煮为稀粥，随意服食。或用冬瓜籽煎水，去渣，同米煮粥。

【应用】适用于肾炎水肿。

桑椹、山药、生薏苡仁各 30 克，大枣 10 枚，粟米 60 克。

【做法】以上五味，常法煮粥。

【功效】益气养阴，健脾渗湿，和胃生津。

【用法】分 2~3 次服食。

【应用】适用于脾胃气虚型肾炎。

瓜皮荸荠粥

【原料】西瓜皮、荸荠各适量。

【做法】西瓜皮切成块，去翠及瓢后，取白色层切加荸荠丝拌匀调味。浮肿明显者不加盐。

【功效】清热利湿。

【用法】食粥，每日 1~2 次。

【应用】适用于湿热内蕴型肾炎。

白菜苡米粥

【原料】小白菜 500 克，苡米 60 克。

【做法】先煮苡米成稀粥，再加入切好洗净的小白菜，煮二三沸，待折菜熟即成，不可久煮，食用时不加盐。

【功效】祛湿解毒利水。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食。

【应用】适用于湿毒浸淫型急性肾小球肾炎。

葫芦粥

【制作】陈葫芦粉(越陈越好)10~15 克，粳米 50 克，冰糖适量。

【用法】先将粳米、冰糖同入沙锅内，加水 500 克，煮至米开时，加陈葫芦粉，再煮片刻，视粥稠为度。

【功效】每日2次，温热顿服，5~7天为一疗程。

【应用】适用于肾炎及心脏病水肿、脚气水肿等。

桂圆粥

【原料】桂圆60克，粳米100克，红糖少许。

【做法】黄芪切成薄片，粳米淘洗干净。黄芪放入锅内，加清水适量，用中火煮沸后，去渣取药汁。

粳米放锅内，加药汁，清水适量，用武火烧混后，转用文火煮至米烂成粥。

【功效】体质虚弱者、但舌质红者忌服。

【用法】每日2次，早晚各1次。

【应用】适用于老年浮肿、慢性肾炎。

猪肚粥

【原料】猪肚500克，芡实30克，大米100克，葱、姜各适量。

【做法】将猪肚洗净，加水适量，煮至七成熟，捞出，改刀切成细丝备用。再以大米、猪肚丝各100克，猪肚汤适量，煮成粥，加入葱姜即可。

【功效】补脾气，益肾气。

【用法】每日1剂，分顿服食。

【应用】适用于脾肾亏虚肾盂肾炎。

鸭粥

【原料】青头雄鸭一只，粳米适量，葱白3茎。

【制作】青鸭肉切细煮至极烂，再加米、葱白煮粥；或用鸭汤煮粥。

【用法】每日2次，空腹温热食。5~7天为一疗程。

【功效】补益脾胃、利水消肿，滋阴血。

【应用】适用于一切水肿病人。

【宜忌】阴虚脾弱、大便泄泻的病人不宜选用。

商陆粥

【原料】商陆 5 克，粳米 50～100 克。

【制作】先将商陆用水煎汁，去渣，然后加入粳米煮粥。

【用法】每日或隔日 1 次。

【功效】通利大小便，利水消肿。

【应用】适用于慢性肾炎水肿、肝硬化腹水等。

【宜忌】商陆有小毒，用量应从小量开始，逐渐加量，但不得过量，不宜久服，孕妇忌服。

绿豆猪肝粥

【原料】绿豆 50 克，猪肝、粳米各 100 克，盐、味精复员适量。

【做法】先将猪肝洗净切片；然后与绿豆、粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬煮，待粥将熟时加盐、味精调味即成。

【用法】每日 1 剂。

【功效】消肿下气。

【应用】适用于慢性肾炎、水肿等。

火腿二瓜粥

【原料】葫芦瓜、冬瓜、粳米各 100 克，火腿 50 克，姜、盐、味精各少许。

【做法】先将冬瓜、葫芦瓜去皮，洗净切块，火腿切成小片；然后与粳米一同入锅，加适量水和姜、盐、味精，熬

成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清湿利尿，消肿止渴。

【应用】适用于急、慢性肾炎，血淋水肿，暑热烦渴，肺热咳嗽等。

二十八、糖尿病

地骨皮粥

【原料】桑白皮 15 克，地骨皮 30 克，麦冬 15 克，面粉 100 克。

【制作】先煎 3 味药，去渣，取汁，与面粉共煮为稀粥。

【用法】渴即食之，不拘时。

【功效】清肺，生津，止渴。

【应用】适用于消渴(糖悄病)、多饮、身体消瘦。

枸杞子粥

【原料】枸杞子 15~20 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】将上 3 味放入沙锅内，加水 500 克，用文火烧至沸腾，待米开花，汤稠时，停火焖 5 分钟即成。

【用法】每日早晚温服，可长期服用。

【功效】滋补肝肾，益精明目。

【应用】适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等。

枸杞叶粥

【原料】鲜枸杞叶 100 克，糯米 50 克，白糖适量。

【制作】取鲜枸杞叶洗净加水 300 克，煮至 200 克时去

叶，入糯米、白糖，再加水 300 克煮成稀粥。

【用法】早晚餐温热食。因效力较弱，需长期服用，方可奏效。

【功效】补虚益精，清热明目。

【应用】适用于糖尿病以及虚劳发热、头晕目赤、夜盲症。

菠菜根粥

【原料】鲜菠菜根 250 克，鸡内金 10 克，大米适量。

【制作】菠菜根洗净，切碎，与鸡内金加水适量煎煮半小时，再加入淘净的大米，煮烂成粥。

【用法】顿服，每日 1 次。

【功效】利五脏，止渴润肠。

【应用】适用于糖尿病。

天花粉粥

【原料】天花粉 30 克，粳米 100 克。

【制作】先煎天花粉，去渣，取汁，再入米煮作粥。

【用法】任意食用。

【功效】清肺，止渴，生津。

【应用】适用于糖尿病及肺热咳嗽。

猪肚粥

【原料】雄猪肚 1 具，粳米 100 克，豆豉、葱、椒、姜各适量。

【制作】先将猪肚洗净，煮取浓汤，去肚，入粳米煮作粥，再下豉、葱、椒、姜等调料。

【用法】任意食用。

【功效】补中气，健脾胃。

【应用】可治糖尿病。

玉竹粥

【原料】玉竹 15~20 克(鲜品用 30~60 克)。粳米 100 克，冰糖少许。

【制作】先将新鲜肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮至沸即成。

【用法】每日 2 次，5~7 天为一疗程。

【功效】滋阴润肺，生津止渴。

【应用】适用于糖尿病或高热病后的烦渴、口干舌燥、阴虚低热不退；并可用于各种类型的心脏病、心功能不全的辅助食疗。

【宜忌】胃有痰湿致胃部饱胀、口腻多痰、消化不良、不喜欢水、舌苔厚腻者忌服。

萝卜粥

【原料】新鲜萝卜约 250 克，粳米 100 克。

【制作】将新鲜萝卜洗净切碎，同粳米煮粥。或用鲜萝卜捣汁和米同煮粥。

【用法】可供早晚餐，温热食。

【功效】化痰止咳，消食利膈，止消渴。

【应用】适用于老年性糖尿病以及老年慢性气管炎。

【宜忌】服用本品时，忌用首乌、地黄等中药；脾胃虚寒者不宜服。

竹笋米粥

【原料】鲜竹笋 1 个，粳米 100 克。

【制作】将鲜竹笋脱皮切片，与粳米同煮成粥。

【用法】每日服 2 次。

【功效】清肺除热，兼能利湿。

【应用】适用于糖尿病及久泻、久痢、脱肛等症。

西瓜子粥

【原料】西瓜子、粳米各 50 克。

【做法】先将西瓜子加水磨碎，然后用水煎煮，去渣取汁；接着与粳米一同入锅煮粥即成。

【用法】随意服用。

【功效】清热养胃，生津止渴。

【应用】适用于热病后烦渴喜饮症。

地黄花粥

【原料】地黄花 3 克，粟米 100 克。

【做法】先将地黄花阴干切碎剁末；然后将粟米加水煮粥；最后将地黄花末加入，搅匀，再煮至沸即时成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清热滋肾，除烦止渴。

【应用】适用于消渴、肾虚腰痛等。

麦冬二皮粥

【原料】地骨皮 25 皮，桑白皮、麦冬各 15 克，面粉 100 克。

【做法】先将地骨皮、桑白皮、麦冬加水煎熬，去渣取汁；最后与面粉一同煮稀糊即时成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】生津止渴。

【应用】适用于消渴、多饮、身体消瘦等。

羊肝粥

【原料】羊肝 60 克，大米 100 克，生葱 30 茎。

【做法】先将羊肝去膜去腺切片。锅内入生葱，炒片刻，加水煮沸后，加入大米，煮至大米开花，再放入羊肝，煮熟为度。

【功效】养肝明目。

【用法】供早、晚餐食用。

【应用】适用于糖尿病并发眼病属肝血不足者。

山药扁豆粥

【原料】鲜山药、粳米各 30 克，白扁豆 15 克。

【做法】将鲜山药去皮切片。先煮粳米、扁豆，后入山药，粥成即可。

【功效】益气养阴，健脾化湿。

【用法】每日早餐食 1 碗，可常食。

【应用】适用于糖尿病脾气虚者。

萝卜缨薏苡仁粥

【原料】萝卜缨、马齿苋、薏苡仁各 30 克。

【做法】将萝卜缨、马齿苋、薏苡仁洗净，加适量水，煮粥。

【功效】清热祛风，凉血润燥。

【用法】每日食用 1 次，1 个月为 1 个疗程。

【应用】适用于糖尿病并发皮肤瘙痒症属风热血燥者。

胡萝卜小米粥

【原料】胡萝卜、小米各 50 克。

【做法】胡萝卜洗净切丝，与小米同煮粥。

【功效】被益脾胃明目。

【用法】每日 1 次，连服 2 周。

【应用】适用于糖尿病并发视神经萎缩属脾胃弱。

豌豆粥

【原料】豌豆 60 克，粳米 50 克。

【做法】豌豆、粳米洗净，放锅内加清水 1000 毫升，用大火烧沸后改文火熬粥。

【功效】和中下气，生津止渴。

【用法】每日分 2 次服食，常用。

【应用】适用于上、中消证。

鸽肉粥

【原料】鸽肉 90 克，粳米 60 克，猪肉末 30 克，料酒 6 克，食盐 4.5 克，麻油 10 克，味精、胡椒粉、葱姜末各适量。

【做法】鸽肉洗净置碗中，加猪肉末、葱姜末、料酒、盐拌匀，上笼蒸至肉熟。粳米洗净加水烧开，加入鸽肉共煮成粥，粥熟调入麻油、味精、胡椒即可。

【功效】滋肾益气。

【用法】每日 1 次食用，常服。

【应用】适用于下消证。

猪胰乌鸡膏粥

【原料】猪胰 1 具，钹鸡膏 30 克，粳米 100 克，葱、姜、盐各适量。

【做法】猪胰洗净切片，备用。粳米加水煮粥，粥熟后加入猪胰片、乌鸡膏、葱姜盐，稍煮 2~3 沸，即可食用。

【功效】养阴清热，被中益气。

【用法】每日 1 次，空腹食。

【应用】适用于糖尿病。

山药薏苡仁粥

【原料】山药粉 60 克，薏苡仁 30 克。

【做法】将上 2 味米共煮成稀粥。

【功效】益肾健脾。

【用法】早晚温热食用。

【应用】适用于肾虚型糖尿病患者。

二十九、水肿

山药玉米粥

【原料】玉米粉、山药各 100 克。

【做法】先将山药蒸熟后去皮，切小块；然后将玉米粉用开水调厚糊；接着在沙锅内加水煮沸，倒入玉米糊搅拌；最后改用文火熬煮至熟后加入山药，一同煮粥即成。

【用法】每日 1 剂。

【功效】温中开胃，益肺宁心，利水消肿。

【应用】适用于水肿、小便淋漓涩痛、高脂血症等。

鲫鱼紫菜粥

【原料】鲫鱼 200 克，紫菜 50 克，粳米 100 克，葱、姜、黄酒、盐、味精各适量。

【做法】先将鲫鱼洗净，切块；然后放入锅中加水、黄

酒、葱、姜、盐煮至于至极烂；接着用汤筛过滤，去刺留汁。

加入粳米和紫菜，再加适量水，改用文火慢慢煮至米开花时，加入味精即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】健脾益胃，利水消肿。

【应用】适用于脘腹冷痛、反胃呕吐、手足浮肿等。

【禁忌】忌用生冷寒凉之物。

茅根赤豆粥

【原料】鲜茅根 200 克(干茅根 50 克)，大米 200 克。

【制作】先将茅根洗净，加水适量，煎煮半小时，捞去药渣，再加淘净的大米，继续煮成粥。

【用法】分顿 1 日内食用。

【功效】清热解毒，利水消肿。

【应用】适用于水肿、小便不利等。

车前葱粥

【原料】鲜车前草 60 克，葱白 1 根，粳米 60 克。

【做法】将一前草、葱白洗净煮汁，去渣取汁，以汁为不煮粳米为粥。

【功效】利水消肿。

【用法】每日 1 次顿服。

【应用】适用于水肿。

泽泻粥

【原料】泽泻粉 10 克，粳米 100 克。

【做法】将粳米加水用旺火煮沸，再改用文火熬成稀粥；待米将烂时加入泽泻粉，续煮片刻即成。

【用法】每日2次，温热服用，3天为一疗程。

【功效】健脾利湿，消肿利尿。

【应用】适用于水肿、小便不利、小便淋涩等。

【禁忌】可间断服用，不宜久服。

狗肉粥

【原料】狗肉400克，小麦仁100克。

【做法】先将狗肉洗净切成小块；然后与小麦仁一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】补虚消肿。

【应用】适用于营养不良性浮肿和体虚浮肿等。

葫芦粥

【原料】陈葫芦粉12克，粳米50克，冰糖适量。

【做法】先将陈葫芦煨灰存性；然后将粳米、冰糖一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日2次，温热顿服，1周为一疗程。

【功效】利水消肿。

【应用】适用于面目浮肿、大腹水肿、小便不利、脚气水肿等。

蚕豆粥

【原料】鲜蚕豆80克，粳米50克。

【做法】先将蚕豆洗净煮烂；然后与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日1剂，早晨起床时空腹服用。

【功效】健脾利湿。

【应用】适用于脚气水肿、小便不利等。

【禁忌】有蚕豆病者忌用。

鸭汁粥

【原料】鸭肉 500 克，粳米 50 克。

【做法】先将鸭肉洗净，加水和调料熬汤；然后取适量汤与粳米一同入锅，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，温热空腹服用。

【功效】滋阴养胃，利水消肿。

【应用】适用于水肿肺痈、骨蒸潮热、咳嗽咯血等。

【禁忌】凡脾阳不足、外感未清、痞胀脚气、便泄者忌用。

三十、肠炎、腹泻

山药粥

【原料】山药、粳米、白糖各 100 克，清水 1000 毫升。

【做法】山药洗净，蒸熟去皮，切片。粳米淘洗净，入锅加清水，大火烧开后小火煮成粥，再加入山药片、白糖，稍煮片刻即成。

【功效】健脾补肺，固肠止泻。

【用法】食粥，每日 1 次，连食 3~5 天。

【应用】适用于食少倦怠，便溏久泻。

淮莲粥

【原料】淮山药 30 克，去芯莲子 20 克，鸡内金 15 克，糯米 60 克，白糖适量。

【做法】先将山药、莲子、鸡内金加水煮 20 分钟，再下

糯米煮成粥，粥熟加白糖适量。

【功效】健脾消食益胃。

【用法】每日1次食用，常服。

【应用】适宜用于慢性结肠炎属脾胃虚弱者。

猪肚大米粥

【原料】猪肚250克，淮山药30克，生姜15克，大米60克，食盐适量。

【做法】猪肚洗净切片，与山药、大米共煮成粥，粥成加生姜末食盐调味。

【功效】补益脾胃。

【用法】分次食用。

【应用】适用于慢性结肠炎属脾胃虚弱者。

枣栗粥

【原料】大枣10枚，栗子250克，茯苓20克，大米100克，白糖30克。

【做法】大枣去核，栗子去外壳、内皮，与茯苓、大米同放入沙锅内，按常法熬粥，粥熟加白糖。

【功效】健脾益气。

【用法】分次酌量服用。

【应用】适用于慢性结肠炎脾气虚弱者。

羊肉山药粥

【原料】羊肉250克，淮山药30克，糯米100克。

【做法】羊肉洗净，切片，加水适量煮烂，再加入山药、糯米共熬粥。

【功效】补脾温肾，涩肠止泻。

【用法】分次趁热服食。

【应用】适用于慢性结肠炎脾肾阳虚者。

菱粉粥

【原料】菱粉、粳米各 60 克，红糖适量。

【做法】粳米淘净，加水适量煮粥，粥至半熟加入菱粉、红糖，继续熬至粥熟。

【功效】健脾益气止泻。

【用法】每日 1 次食用。

【应用】脾虚久泻。

山药鸡黄粥

【原料】山药 50 克，鸡蛋 3 个，小米 30 克，红糖适量。

【做法】山药去皮切片，鸡蛋煮熟，去蛋白取黄。山药与小米煮成稀粥后，将鸡蛋黄捏碎，调入粥中，加红糖适量即成。

【功效】温肾止泻。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于肾阳虚引起的急慢性肠炎。

良姜猪肚粥

【原料】猪肚 120 克，高良姜 9 克，干姜 1.5 克，生姜 15 克。粳米 60 克。

【做法】将猪肚去油脂、洗净、切片；高良姜、干姜、生姜、粳米洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】温中散寒，醒脾和胃。

【用法】每日1次，随量食用。

【应用】适用于中焦虚寒型溃疡性结肠炎。

马齿苋山楂粥

【原料】新鲜马齿苋250克，山楂25克，粳米100克。

【做法】新鲜马齿苋及山楂洗净、切碎，去核备用。

粳米洗净，先用武火煮沸投入山楂改用文火煮至米开花，投入马齿苋，再煮几沸即成。

【功效】清热利湿，解毒。

【用法】食粥，每日1次。

【应用】适用于湿热引起民的急慢性肠炎。

豆蔻大蒜田鸡粥

【原料】白豆蔻6克，生大蒜30克，田鸡2只，粳米60克。

【做法】将田鸡刮净，去爪及肠杂，切块；大蒜洗净、切粒；白豆蔻、粳米洗净。

把田鸡、粳米放入锅内，加清水适量，武火煮费后，文火煮1小时，加入在蒜、豆蔻，稍煮片刻，调味即可。

【功效】温中化湿，行气止泻。

【用法】每日1次，酌量食用。

【应用】适用于寒湿积滞之结肠炎。

黄芪山药莲子粥

【原料】黄芪、山药、莲子肉各100克，白糖适量。

【做法】将3味共煮粥，加白糖调味。

【功效】健脾益胃止泻。

【用法】每日1次食用。

【应用】适用于脾胃虚弱型泄泻。

酸梅粥

【原料】酸梅粉 15 克，西米 50 克，白糖 100 克。

【做法】西米洗净，酸梅粉用水调匀，一起入锅熬成粥。

【功效】收敛止痢。

【用法】食粥，每日 1 次，连服 3 天。

【应用】适宜用肠滑下痢。

马齿苋莘苡仁粥

【原料】马齿苋、莘苡仁各 50 克。

【做法】共煮粥。

【功效】清热利湿止痢。

【用法】顿食，每日 1 次，连用 3 日。

【应用】适用于大肠湿热引起的泄泻，痢疾。

茯苓粉粥

【原料】茯苓粉 25 克，粳米 100 克。

【做法】先用粳米煮粥，待粥半熟时加入茯苓粉，续煮即成。

【用法】每日 1 剂，分、晚 2 次服用。

【功效】补脾益胃，定心安神。

【应用】适用于腹胀肠鸣、大便溏泻、神经衰弱等。

焦米粥

【原料】粳米 100 克。

【做法】将粳米洗净、沥干后用微火炒焦，再加适量水煮粥即成。

【用法】随量服用。

【功效】健脾祛湿。

【应用】适用于脾虚泄泻、消化不良等。

荔枝山药粥

【原料】荔枝干 30 克，山药、莲子各 20 克，粳米 100 克。

【做法】先将莲子用温水浸泡后去皮心，荔枝干去壳核，山药捣碎研粉；然后将前原料与粳米一同加水煮粥即成。

【用法】每日 1 次，连服 5 日。

【功效】生津益血，健脾开胃。

【应用】适用于五更泻患者。

炒面粥

【原料】炒面 15 克，粳米 30 克。

【做法】先用粳米煮粥，待粥将离时加入炒面，搅匀即成。

【用法】每日 2 次，空腹服用。

【功效】温中止痢。

【应用】适用于腹部冷痛等。

面筋菜菇粥

【原料】水面筋 100 克，水发香菇、青菜各 50 克，香油 25 克，盐、味精各少许，粳米 100 克。

【做法】先将水发香菇、青菜分别洗净切丝，水面筋切成小块；然后将糯米加水用旺火煮沸。

待米粒煮透时加入水面筋、青菜、水发香菇和盐，改用文火熬成粥；最后倒入香油、味精搅匀即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】和中益气，除烦止渴。

【应用】适用于劳热烦渴、慢性腹泻等。

山药芡实粥

【原料】糯米 100 克，淮山药、芡实各 500 克，胡椒 6 克。

【做法】先将糯米浸泡 1 夜，取出凉干。上 4 味分别炒黄，共研细末，瓶装备用。

【功效】温中补虚，健脾止泻。

【用法】6 个月每次半汤匙，6 个月至 1 岁每次 1 汤匙，1~2 岁每次 3 汤匙，入白糖调味，沸水冲成糊状服食。每日 3 次，连服 5 天。

【应用】适用于脾虚引起的腹泻。

三十一、痢疾

白木耳粥

【原料】白木耳 30 克，薤白 10 克，粳米 10 克。

【制作】先将白木耳及薤白洗净细切，再与米相和煮作粥。

【用法】空腹食用。

【功效】滋阴润燥，理气止痛。

【应用】适用于痢久伤阴、腹痛下重者。

茶叶粥

【原料】茶叶 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【制作】取茶叶先煮取浓汁约 1000 克。去茶叶，在茶叶浓汁中加入粳米、白糖，再加入水 400 克左右，同煮为稀稠

粥。

【用法】每日2次，温热食。

【功效】化痰消食，利尿消肿，益气提神。

【应用】适用于急慢性痢疾、肠炎。

【宜忌】此粥有提神兴奋作用，所以睡前不宜食。产妇哺乳期及习惯性秘者忌食。

炒面粥

【原料】炒面15克，粳米30克。

【制作】先煮粳米粥，入炒面，搅匀。

【用法】空腹食用。

【功效】温中止痢。用于寒湿下痢腹部冷痛，兼强气力，补五脏。

附子粥

【原料】炮附子10克，炮姜15克，粳米100克。

【制作】先将两药捣细，过筛为末，每取10克，与米同煮为粥。

【用法】空腹食用。

【功效】温中散寒止痛。用于寒湿痢疾、里急后重、腹中绞痛、喜按喜暖者。

鱼腥草粥

【原料】鱼腥草50克，粳米100克，盐少许。

【做法】将鱼腥草洗净，切成颗粒状。粳米淘净。粳米、鱼腥草放入锅内，加盐、清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥即可。

【功效】清热止痢。

【用法】每日2次，早晚餐用。

【应用】适用于腹泻、痢疾。

大蒜粥

【原料】紫皮大蒜30克，粳米100克。

【制作】大蒜去皮，放沸水中煮1分钟后捞出，然后取粳米，放入煮蒜水中煮成稀粥，再将蒜放入粥，同煮为粥。

【用法】可供早晚餐，温热食。

【功效】下气，消炎，健胃，止痢。

【应用】适用于急性菌痢。

【宜忌】有慢性胃炎及胃、十二指肠溃疡的老人忌服。

韭菜粥

【原料】鲜韭菜30~60克(或韭菜籽5~10克) 粳米100克，食盐适量。

【制作】将新鲜韭菜洗净切细(或将韭菜籽研为细末)。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥。

【用法】温热食，每日2次。

【功效】补肾壮阳，固精止遗，健脾暖胃。

【应用】适用于虚寒久痢以及阳痿、早泄、遗精、白浊。

【宜忌】韭菜宜采用鲜的煮粥，现煮现吃，隔日粥不要吃。阴虚内热、身有疮疡以及患有眼疾者忌食。炎热夏季不宜食用。

君达菜粥

【原料】君达菜(鲜者)400克，粳米50克。

【制作】夏季取君达菜(鲜者)与粳米煮粥。

【用法】任意服食。

【功效】清热解毒。用于肠毒痢疾、暑热等。

乌梅粥

【原料】乌梅 15~20 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制作】将乌梅煎取浓汁去渣，入粳米煮粥。粥熟后加冰糖适量，稍煮即可。

【用法】每日 2 次，温热食。

【功效】生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻。

【应用】适用于久泻、久痢等。

【宜忌】急性泻痢和感冒咳嗽者禁用。

薤白粥

【原料】薤白 10~15 克(鲜者 30~50 克)，粳米 100 克。

【制作】取薤白同粳米煮粥。

【用法】可供早晚餐温热食。

【功效】宽胸，行气，止痛。

【应用】适用于老人慢性肠炎、菌痢以及冠心病胸闷不适或心绞痛。

【宜忌】多食发热，不宜多服、久服。

菠萝桂花粥

【原料】罐头菠萝、白砂糖各 100 克，桂花卤 5 克，西米 50 克。

【做法】先将菠萝切成小块；然后将西米用水浸包；接着在锅中加水煮沸，加入白砂糖、西米，煮至粥稠熟时调入桂花卤即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清暑解渴，消食止泻。

【应用】适用于消化不良、肠炎腹泻、支气管炎等。

山药赤豆粥

【原料】山药、赤豆各 30 克，白砂糖适量。

【做法】先将赤豆洗净煮至半熟；然后加入去皮的山药，续煮粥，待熟时调入白砂糖即成。

【用法】佐餐用。

【功效】清热解毒，健脾止泻。

【应用】适用于脾虚外痢等。

马齿苋粥

【原料】新鲜马齿苋 60 克(干品 30 克)，粳米 100 克。

【制作】将鲜马齿苋洗净切碎，同粳米煮粥。

【用法】可供早晚餐，温热食。

【功效】清热止痢。

【应用】适用于急、慢性细菌性痢疾和肠炎。

【宜忌】脾虚慢性泄泻者忌服。

三十二、便秘

桃花粥

【原料】鲜桃花瓣 4 克(干品 2 克)，粳米 100 克。

【制作】将粳米煮粥，粥熟，放入桃花瓣，稍沸即可。

【用法】隔日服 1 次。

【功效】消肿满，下恶气，利宿水，消痰饮积滞。治大便艰难。

【宜忌】通便即停，不呆久服。桃花偏凉，适用于肠胃

燥热便秘。

苏麻粥

【原料】苏子 15 克，麻子 30 克，粳米 30 克。

【制作】先将苏子、麻子捣烂和水滤取汁，入米煮作粥。

【用法】空腹食用。可长期服。

【功效】顺气润肠。

【应用】适用于老人、妇女产后以及久病体弱者大便秘结艰涩。

紫苏麻仁粥

【原料】苏子 10 克，火麻仁 15 克，粳米 50~100 克。

【制作】先将苏子、火麻仁捣烂，加水研，滤取汁，与粳米同煮成粥。

【用法】任意服用。

【功效】润肠通便。

【应用】适用于老人、产妇体虚肠燥、大便干结难解者。

松仁粥

【原料】松仁 15 克，粳米 30 克。

【制作】先煮粳米粥，后将松仁和水研末作膏，入粥内，煮二三沸。

【用法】空腹食，每日 3 次。

【功效】润肠通便。

【应用】适用于老年气血不足或热病伤津引起的大便秘结者。

五仁粥

【原料】芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁(去皮、尖，炒)、

甜杏仁各 10 克，粳米 200 克。

【制作】将五仁混合碾碎，入粳米共煮稀粥。

【用法】食用时，加白糖适量，每日早晚服用。

【功效】滋养肝肾，润燥滑肠。

【应用】适用于中老年气血亏虚引起的习惯性便秘。

糯米粥

【原料】糯米 100 克，槟榔炮制捣末 15 克，郁李仁 15 克，火麻仁 15 克。

【制作】郁李仁去皮研为膏，先以水研火麻仁滤取汁，入糯米煮作粥，将熟，入槟榔、郁李仁搅匀。

【用法】空腹食用，每日 2 次。

【功效】理气，润肠，通便。

【应用】适用于胸膈满闷、大便秘结。

大麻仁粥

【原料】大麻仁 10 克，粳米 50 克。

【制作】先将大麻仁捣烂水研，滤汁，与粳米煮作粥。

【用法】任意食用。

【功效】润肠通淋，活血通脉。

【应用】适用于产后血虚便秘、小便不通利、关节凝涩等。

【宜忌】大麻仁食入过量可致中毒，故不宜过量。

胡桃仁粥

【原料】胡桃仁 50 克，大米 60 克。

【做法】胡桃仁去皮捣烂，与大米共煮粥。

【功效】补虚润肠。

【用法】每日1次，常服。

【应用】适用于津虚肠燥引起的便秘。

杏仁芝麻粥

【原料】杏仁20克，黑芝麻、大米各60克，冰糖适量。

【做法】杏仁去皮尖，与芝麻、大米同熬粥，粥熟加冰糖溶化。

【功效】润肠通便。

【用法】每日1次食用，常服。

【应用】适用于津虚肠燥引起的便秘。

首乌红枣粥

【原料】首乌20~30克，大米60克，红枣10枚，冰糖适量。

【做法】首乌水煎，去渣取汁，用汁与大米、红枣共煮粥，粥成加冰糖，溶化即可。

【功效】养血润肠通便。

【用法】每日1次服食，常用。

【应用】适用于血虚肠燥引起的便秘。

柏子仁粥

【原料】柏子仁20克，大米60克，蜂蜜适量。

【做法】将柏子仁捣碎，与大米共熬粥，粥成入蜂蜜调匀。

【功效】养阴润肠。

【用法】每日1次服食，常用。

【应用】适用于阴虚引起的大便秘结。

肉苁蓉羊肉粥

【原料】肉苁蓉 20 克，羊肉 60 克，大米 150 克，调料适量。

【做法】先将肉苁蓉、羊肉煮汁，去渣取汁，入大米煮粥，粥成调味即可。

【功效】温阳润肠。

【用法】分次酌量食用，常服。

【应用】适用于肾阳虚肠燥引起的便秘。

人乳粥

【原料】健康哺乳期妇女乳汁若干，粳米 50 克，酥油 3 克。

【制作】先煮粳米粥，临熟去汤下乳，再煮片刻，加酥油调匀即可。

【用法】任意食用。

【功效】补虚养血，润肺通畅。治虚人便秘，症见身体羸瘦、面色少华、大便干燥者。

蚝豉粥

【原料】蚝豉、瘦猪肉各 50 克，粳米 100 克，发菜 3 克。

【做法】先将蚝豉、发菜分别洗净，瘦猪肉剁末做丸；然后将蚝豉、粳米一同加开水煮至粳米开花时，再加入肉丸续煮粥即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】滋阴潜阳，润肠通便。

【应用】适用于高血压、动脉硬化、老年性便秘等病症。

柿饼粥

【原料】柿饼 50 克，桂花卤 5 克，白砂糖、粳米各 100 克。

【做法】先将柿饼切碎，与粳米一同入锅；然后加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后调入桂花卤、白砂糖即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功】健脾，润肺、梁肠，止血。

【应用】适用于肺燥干咳、反胃、咯血、吐血、久痢便血等。

【禁忌】脾虚泄泻、痰湿内盛、外感咳嗽、呕吐、疟疾者忌用。

三十三、痔疮

香椿粥

【原料】嫩香椿叶、粳米各 100 克。

【做法】先将香椿叶洗净，切成碎末；然后将粳米入锅，加入适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成粥；最后加入香油、盐调味即成。

【用法】每日 1 剂，分顿服用。

【功效】清热解毒，健胃理气，涩肠止血，固精燥湿。

【应用】适用于痔肿、痢疾、肠炎、宫颈炎等。

黄鳝粥

【原料】黄鳝 1 条，薏苡 50 克。

【做法】先将黄鳝洗净；然后与洗净的薏苡仁一同入锅，

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成粥即成。

【用法】每日1剂，1周为一疗程。

【功效】补虚强筋。

【应用】适用于脱肛、疝气等。

甲鱼粥

【原料】甲鱼500克，肉汤1500克，糯米100克，猪油50克，葱、姜、盐、黄酒、胡椒粉各适量。

【做法】先将甲鱼去除硬盖、头、尾、爪尖、内脏后洗净，削成小块，在开水锅中煮一下，捞出刮去黑皮。

将锅烧热，下猪油，入甲鱼，炒至无血水时加入黄酒、葱、姜、肉汤，煮沸，改用小火炖烂。

将甲鱼去刺，加葱、姜；再加入糯米、盐熬成粥，调入胡椒粉即成。

【用法】每日1剂，分次服用。

【功效】滋补肝肾，清虚劳之热。

【应用】适用于脱肛、崩带、脾肿大、久病不愈等。

红薯粥

【原料】红薯250克，粳米200克。

【做法】先将红薯洗净切块；然后与粳米一同入锅；接着加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日1剂，分数次温热服用。

【功效】健脾开胃，益气通乳，润肠通便。

【应用】适用于脾胃虚弱、产后乳汁不通、便秘、大便带血等。

【禁忌】糖尿病病人和不喜甜食的胃病患者忌用。

三十四、更年期综合症

合欢花粥

【原料】合欢花(干品)30克，或鲜品50克，粳米50克，红糖适量。

【做法】将合欢花、粳米、红糖同放锅内加水500毫升，用文火煮至粥熟即可。

【功效】具有安神解郁、活血悦颜利、水消肿等功效。

【用法】每晚睡前1小时，空腹温热食用。

【应用】适用于更年期易怒忧郁、虚烦不安、健忘失眠等症。

甘麦大枣粥

【原料】大麦、粳米各50克，大枣10枚，甘草15克。

【做法】先煎甘草，去渣，后入粳米、大麦及大枣同煮为粥。

【功效】具有益气安神，宁心美肤功效。

【用法】每日2次，空腹食用。

【应用】适用于妇女更年期精神恍惚、时常悲伤欲哭、不能自持或失眠盗汗、舌红少苔、脉细而数者。

益智仁粥

【原料】益智仁5克，糯米50克，精盐少许。

【做法】先将益智仁研为细末，糯米煮粥，调入益智仁末，加细盐少许，稍煮即可。

【功效】补虚益中。

【用法】每日早晚餐温热食用。

【应用】适用于妇女更年期综合征，及老年人脾肾阳虚、腹中冷痛，面色晦暗、尿频、遗尿等。

三十五、阳痿、早泄

虾米粥

【原料】虾米 35 克，粳米 100 克。

【做法】先将虾米用温水浸泡 30 分钟；然后与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】早、晚温热顿服。

【功效】益精补肾，降血压，降血脂。

【应用】适用于肾精不足、肾阳虚衰、少腹冷痛、高血压、高脂血症等。

【禁忌】性欲亢进者忌用。

锁阳粥

【原料】锁阳 30 克，粳米 100 克。

【做法】先将锁阳与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂。

【功效】补肾益粗，润燥滑肠。

【应用】适用于阳痿、早泄、老年性便秘等。

熟地粥

【原料】熟地黄、山药、茯苓、药糖各 20 克，茴香少许，粳米 100 克。

【做法】先将熟地黄、山药去皮洗净，茴香、茯苓同入

锅内，加水煎熬。

去渣取汁后加入粳米，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，调入红糖即成。

【用法】每日 1 剂。

【功效】滋阴补血、健脾开胃，补益气虚。

【应用】适用于惊恐肾伤类型的阳痿症。

鹿角胶粥

【原料】鹿角胶 20 克，生姜少许，粳米 100 克。

【做法】先将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸，加入鹿角胶、生姜；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，1 周为一疗程。

【功效】补肾壮阳，益精补血。

【应用】适用于阳痿、早泄、子宫虚冷等。

【禁忌】阴虚火旺、口干舌燥、尿黄、便秘或感冒发热者忌用。

鲜羊肉粥

【原料】新鲜羊肉 150~200 克，粳米适量。

【做法】羊肉同粳米煮粥。

【功效】益血气，补虚损，暖脾胃，治阳痿。

【用法】可供早晚餐或上下午加餐用，温热食。以秋冬季服食为宜。

【应用】适用于阳痿、早泄、老年性便秘等。

【宜忌】食羊肉粥期间，忌服配半夏或菖蒲的中药方。

生地粥

【原料】鲜生地 150 克，粳米 50 克，粳米 50 克，洋糖

适量。

【做法】将鲜生地捣烂用纱布绞取汁液。粳米煮粥至八成熟时将地黄汁调入，小火稍煮片刻后加冰糖适量即成。

【功效】清热滋阴。

【用法】食粥，每日1次。

【应用】适用于阴虚火旺型早泄、阳痿。

海参糯米粥

【原料】海参适量，糯米100克。

【做法】先将海参浸透剖洗干净，切片煮烂后加糯米煮粥，调味后服食。

【功效】被益肾气，滋阴养血。

【用法】早餐空腹食次数不限。

【应用】适用于阴虚火旺型早泄、阳痿。

雀肉粟米粥

【原料】麻雀5只，粟米100克，生姜12克，葱白，葱白、大蒜各少许，食盐、食油、花椒、料酒、味精各适量。

【做法】将麻雀去毛及肠杂，切成小块，放锅中用食油炒熟，再用料酒1杯略煮，加水适量，下粟米同煮，等米将熟时，加入生姜、猪脂、食盐等调味。

【功效】被虚助阳，健脾益胃。

【用法】空腹食品店用。

【应用】适用于心脾两虚型早泄、阳痿。

山药扁豆粥

【原料】鲜山药60克，扁豆20克，糯米150克，红糖25克。

【做法】将山药洗净，去皮、切片；再将扁豆洗净，切碎，并与洗净之糯米加适量水同煮粥，待煮至五成熟时加入山药，粥熟后加入红糖即可。

【功效】温脾健胃，和中理气。

【用法】早、晚各1碗，可常服。

【应用】适用于心脾两虚型阳痿。

仙茅金鸡粥

【原料】仙茅10~12克，金樱子15克，鸡肉100克，粳米100克，盐、姜、葱适量。

【做法】先将鸡肉切细，按煮肉常法放沙锅中炖，然后将炮制的仙茅和金樱子用纱布包好，放入锅中共炖。

待鸡肉烂后，取出药包，放入洗净的粳米煮成肉粥。调味品加入少许并调匀即可服食。

【功效】补肾壮阳，敛精止遗。

【用法】每日2次，温热服。

【应用】适用于肾虚之阳痿、滑精、尿频、尿多。

鲜桃仁鸡粥

【原料】鲜桃核200克，鸡胸脯肉100克。鸡油25克，料酒、毛姜水各10克，盐4克，味精5克，姜片20克，葱段50克，湿淀粉15克，奶汤500克，鸡汤、牛奶各50克。

【做法】先将鲜核桃的外壳砸去，将核桃仁剥出并去掉仁上的嫩皮，用清水冲洗后泡入凉水中。

鸡胸脯肉去掉皮筋，剁成细末放于碗中，用鸡汤开，加入5克湿淀粉搅成粥状。

将鸡油20克倒入炒勺，用旺火烧热，将葱段、姜片炸出

香味后烹入料酒，加入奶汤，汤开后将浮沫撇去。

稍煮后拣去葱、姜，加入味精和牛奶，用10克调稀的湿淀粉勾成流汁芡。

随后将桃仁、毛姜水和鸡粥放于汤内搅匀，待烧开后使鸡粥散开后，淋入鸡油便成。

【功效】滋补益气。

【用法】每日2次，随量饮食。

【应用】适用于阳痿、早泄、腰膝酸软。

乌鸡胡桃粥

【原料】乌母鸡1只，胡桃肉30克，粳米100克，盐、葱、姜等适量。

【做法】先将乌鸡按常法收拾干净，加水煮烂，再将胡桃肉研膏水搅滤汁。

以乌鸡汁加米煮粥，米熟后将胡桃肉汁加入再煮，去掉生油气，加入盐、葱、姜等调味品，稍煮即可。

【功效】温肾固精。

【用法】宜空腹食，喝粥食鸡肉。

【应用】主治脾肾不足，腰痛脚弱，阳痿滑精，小便频数，大便燥结等症。

鹿鞭苡蓉粥

【原料】鹿鞭1对，肉苡蓉100克，粳米100克。

【做法】将鹿鞭去膜，洗净切细；肉苡蓉酒浸一宿，刮去皱皮，切细。

米洗净，加水煮粥，粥将熟时，下入鹿鞭，肉苡蓉，以及适量葱白、花椒、盐、味精等调味食用。

【功效】补肾壮阳。

【用法】佐餐，连服数日。

【应用】可辅助治疗不育症。

羊脊粥

【原料】羊脊骨 1 具，肉苁蓉 30 克，菟丝子 3 克，葱、姜、盐、味精、胡椒各适量。

【做法】将菟丝子和肉苁蓉用纱布包好，和羊脊骨一起煮 4 小时，取汁入洗净的大米煮粥，加葱、姜盐、味精、胡椒调味。

【功效】被虚弱，益精气，强腰脊。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于阳痿、早泄、滑精、腰膝酸软、小便清长者。

韭菜虾粥

【原料】鲜韭菜 30~60 克，生是仁 30~50 克，粳米 100 克，盐、姜、葱各适量。

【做法】韭菜洗净切细，粳米洗净加水适量煮粥，待粥将熟时，放入韭菜、虾仁及调味品，煮至是仁熟烂即成。

【功效】补肾壮阳。

【用法】每日 2 次，温热食用。

【应用】肾阳虚弱引起的阳痿。阴虚有热、身患疮疡、实热壅盛者均不宜食用。

麻雀粥

【原料】麻雀 5~10 只，粳米 100 克，葱白 3 茎，白酒少许。

【做法】麻雀去毛，剖去内脏，洗净后放锅内炒熟，放白酒少许稍煮，再加水，入粳米煮粥，待粥熟时加葱白，再煮沸 2~3 分钟即可。

【功效】站肾起痿。

【用法】每日 1 剂，供冬三月早、晚餐趁热食用。

【应用】适用于肾阳虚引起的阳痿。

葱子韭菜粥

【原料】葱子】韭菜子各 10 克，粳米 100 克。

【做法】将葱子、韭菜子加水煎汁，去滓取汁，放入粳米，用文火熬成粥。

【功效】被肾精，壮肾阳。

【用法】每日 1 次，趁热食用。

【应用】适用于肾气虚引起的阳痿。

海参羊肉粥

【原料】海参 20 克，羊肉、粳米各 100 克，盐、姜、葱各适量。

【做法】海参水发去肠洗净、切片，羊肉切片。粳米洗净后放入沙锅内，加水适量，锅置火上，大火烧沸后改为小火熬至熟，再放入海参、羊肉，稍煮片刻，羊肉熟后加入调味品即成。

【功效】被肾温脾。

【用法】每日 1 次，早晚温服。

【应用】宜冬天食用。

【应用】适用于脾肾阳虚引起的阳痿。

枸杞羊肉粥

【原料】枸杞叶 250 克，葱白 2 根，羊肾 1 只，羊肉 100 克，粳米 100~150 克，细盐少许。

【做法】羊肾剖开洗净，去肾盂，切碎；羊肉洗净切碎。枸杞叶煎汁，去渣取汁，用汁同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起熬粥，粥成加食盐少许，稍煮即可。

【功效】补肝肾，益精髓，壮阳事。

【用法】每日 1 剂，分 2 次温服。

【应用】适用精血虚少引起的阳痿。

狗肉粥

【原料】狗肉 500 克，生姜少许，粳米适量。

【做法】狗肉洗净切成小块，与生姜、粳米同煮粥。

【功效】温补脾肾，去寒助阳。

【用法】每日 1 碗。

【应用】适用于脾肾阳虚有寒引起的阳痿。

山萸粥

【原料】怀山药、萸丝子（鲜品 60 克）各 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

【做法】将萸丝子洗净；山药洗净去皮切碎，加适量水煎汁，去渣后加米煮粥，粥熟时加入白糖稍煮即可。

【功效】补益心脾。

【用法】每日早】晚各 1 小碗，可常服。

【应用】适用于心脾两虚型阳痿。

三十六、遗精、精少

芡实核桃粥

【原料】芡实粉 30 克，核桃肉（打碎）25 克，红枣（去核、切碎）10 枚，白糖适量。

【做法】将芡实粉用凉开水打糊，放入沸水适量后搅拌，再加入核桃肉、红枣肉，煮熟成糊粥样，加入白糖后即可服食。

【功效】滋补脾肾，固涩精气。

【用法】1 日分 3 次服完，边服半月为一疗程。

【应用】适用于肾虚不固型遗精。

肉苁蓉羊肉粥

【原料】肉苁蓉 30 克，羊肉 150~200 克。

【做法】羊肉洗净切片，与肉苁蓉一起加大米适量煮粥，以食盐、味精调味服食。

【功效】补肾益精

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于肾精亏虚型遗精。

枣肚粥

【原料】羊肚 1 个，糯米 60 克，红枣 5 枚，生姜 10 克，食盐少许。

【做法】将羊肚洗净去污；糯米用清水浸透，同红枣放入羊肚内，用精线缝口，放入锅内隔水炖熟。食用时切开羊肚，调好味。内，用粗线缝口，放入锅内隔水炖熟。食用时

切开羊肚，调好味。

【功效】健脾益胃，被中复元。

【用法】与饭同食。

【应用】适用于心脾两虚型遗精。

海参糯米粥

【原料】海参 250 克，糯米 300 克，白糖适量。

【做法】筠针海参浸透洗净，切片，加水煮烂后再入糯米一同煮粥，至熟后加入糖即可服食。

【功效】滋阴被肾，止遗。

【用法】可早餐空腹食。

【应用】适用于阴虚火旺型遗精。

加味生地粥

【原料】生地黄汁 30~50 毫升，枣仁克，大米 100 克，生姜 2 片。

【做法】枣仁加水适量煎汁，大米煮粥，粥将成人生地汁，枣仁汁、生姜同煮至粥熟。

【功效】养阴清热。

【用法】分次服食，常用。

【应用】适用于阴开业遗精。

栀子莲芯粥

【原料】栀子仁研细末，大米、莲芯同煮粥，粥将成调入栀子末稍煮即可。

【功效】清热利湿。

【用法】每日分 2 次服食，连用 3~5 日。

【应用】适用于遗精。

食盐拌粥油

【原料】大米 250 克，食盐适量。

【做法】将大米洗净，放锅内加水适量，煮粥，至粥将好时，撇出粥油(指煮粥至滚锅时，粥面上出现的米沫)1 碗；另将食盐炒过，取适量对入粥油中。

【功效】补虚益肾。

【用法】空腹服，每日 1 次。

【应用】可辅治男子精清不育。

肉苁蓉粥

【原料】羊肉 100 克，山药 50 克，粳米 200 克，生姜 10 克，食盐适量。

【做法】将着肉洗净，切碎；山药去皮，洗净切片；粳米洗净；生姜切细。

加适量清水同煮粥，至熟后以食盐调味服食。

【功效】健脾益气，滋肾填精。

【用法】每次 1 小碗，每日早、晚各 1 次。

【应用】适用于脾虚型少精了子症。

羊苁粥

【原料】羊肉 100 克，肉苁蓉 20 克，粳米 150 克，生姜 120 克，枸杞子 18 克，食盐、味精各适量。

【做法】将羊肉去筋膜，洗净切碎；肉苁蓉、生姜切片；枸杞子洗净；粳米洗净后加适量清水同煮粥，至熟后调味服食。

【功效】被肾填精。

【用法】每次 1 小碗，每日早、晚各 1 次。

赤小豆小麦粥

【原料】赤小豆、小麦各 50 克，通草 5 克，食盐少许。

【做法】筠将通草水煎，去渣取汁，小麦、赤小豆洗净加适量水煮粥，待粥熟后倒入药汁，再煮片刻加盐即可。

【功效】清热利湿。

【用法】每次 1 小碗，每日早、晚各 1 次。

【应用】适用于湿热下注型少精子症。

苡蓉狗肉粥

【原料】肉苡蓉、生姜各 10 克，狗肉 100 克，大米 60 克，食盐、大蒜、味精等调味品各适量水煮粥，待粥熟后倒入药汁，再煮片刻加盐即可。

【功效】清热利湿。

【用法】每次 1 小碗，每日早、晚各 1 次。

【应用】适用于湿热下注型少精子症。

河车生精粥

【原料】紫河车（即新鲜胎盘）1 具，小米 150 克，生姜 10 克，大蒜、食盐、葱、味精各适量。

【做法】将新鲜胎盘洗净切碎，生姜洗净去皮切碎，小米洗净加适量水一同煮粥，至粥熟后加入食盐、味精等调味品服食。

【功效】益气生精，补虚健体。

【用法】温热食用，每日 2 次，每次 1 小碗。

【应用】适用于肾精不足型死精子症。

莲子山药车前粥

【原料】莲子仁 30 克，淮山药 20 克，车前子 12 克（布

包), 茯苓、白茅根各 15 克, 粳米 150 克, 白糖适量。

【做法】半山药、车前子(布包)、茯苓、白茅根一并放入沙锅中, 加清水适量煎煮。

煮沸约 30 分钟后, 过滤去渣取汁备用。莲子仁、粳米洗净, 置锅中, 加水适量煮粥, 先用武火烧沸后, 再用文火慢煮。

至粥熟后, 纳入药汁与白糖, 再煮 1~2 沸, 即可服食。

【功效】清热利湿, 健脾益气。

【用法】每日 1 剂, 分 2 次食完。

【应用】用于湿热肉蕴引起的畸形精子过多症。

雀戟壮阳粥

【原料】麻雀 5 只, 仔

公鸡 1 只, 淫羊藿、巴戟天各 15 克, 补骨脂 12 克, 粳米 250 克, 生姜 10 克, 大蒜、花椒、酱油、葱段、味精各适量。

【做法】将麻雀、仔公鸡宰杀后去毛及肠撩, 取肉切细, 剁成肉末备用。

上述物用纱布包, 扎紧口加适量水煎煮, 然后去渣取汁。用药汁加入洗净之粳米、肉末一同煮粥, 待粥熟时加入食盐、生姜末味精等调味, 再煮片刻后即可服食。

【功效】补肾壮阳, 强精健骨。

【用法】空腹湿热服食。

【应用】适用于肾阳虚弱型死精子症。

三十七、痛经

桂浆粥

【原料】肉桂 2~3 克，粳米 50~100 克，红糖适量。

【制作】将肉桂煎取浓汁去渣；粳米加水适量，煮沸后，调入桂汁及红糖，同煮为粥。或用肉桂末 1~2 克调入粥内同煮。

【用法】每日 2 次。一般以 3~5 天为一疗程。

【功效】温中补阳，散寒止痛。

【应用】适用于虚寒性痛经以及脾阳不振脘腹冷痛、饮食减少、消化不良、大便稀薄等。

吴茱萸粥

【原料】吴茱萸 2 克，粳米 50 克，生姜 2 片，葱白 2 茎。

【制作】将吴茱萸研为细末；用粳米先煮粥，待米熟后下吴茱萸末及生姜、葱白，同煮为粥。

【用法】每日早晚服用。3~5 天为一疗程。

【功效】补脾暖胃，温中散寒，止痛止吐。

【应用】适用于虚寒性痛经以及脘腹冷痛、呕逆吞酸。

【宜忌】用量不宜过大，宜从小剂量开始。一切热症、实证或阴虚火旺的病人忌服。

玫瑰粥

【原料】鲜玫瑰花 50 克，粳米 100 克。

【做法】先选择未全开放的玫瑰花，然后撒下花瓣用清

水洗净，接着将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，最后加入玫瑰花，稍煮即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】疏肝解郁，调畅气血，和血调经。

【应用】适用于行经腹痛、经血色紫含块者。

肉苁蓉粥

【原料】肉苁蓉25克，粳米100克。

【做法】先将肉苁蓉、粳米一同入锅，加适量水；然后用旺火煮沸；再改用文火熬成粥；最后加入盐、味精即成。

【用法】每日早、晚温热服用。

【功效】补肾益精，暖子宫，固本养颜，温补下元。

【应用】适用于肾阳不足、精血亏损、肠燥便秘、痛经、不孕症等。

【禁忌】阴虚或实热便秘者忌用。

姜艾薏苡仁粥

【原料】干姜、艾叶各10克，薏苡仁30克，粳米50克。

【做法】将前两味水煎取汁，将薏苡仁与粳米煮粥至八成熟，入药汁同煮至熟。

【功效】具有温经、化瘀、散寒、除湿及润肤功效。

【用法】每日一次，连服7日。

【应用】适用于寒湿凝滞型痛经。

肉桂红糖粥

【原料】肉桂3克，粳米100克，红糖适量。

【做法】先将肉桂加适量水煎浓汁；然后将粳米入锅，

加适量水，用旺火煮沸，调入肉桂汁；再改用文火熬成稀粥；最后调入红糖即成。

【用法】每日2次，1周为一疗程。

【功效】温中补阳，散寒止痛。

【应用】适用于虚寒性痛经、脘腹冷痛、消化不良、大便稀溏等。

艾叶粥

【原料】干艾叶15克，粳米50克，红糖适量。

【做法】先将艾叶煎取浓汁，去渣取汁；然后与粳米、红糖一财入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日1剂，分数次服用。

【功效】温经止血，散寒止痛。

【应用】适用于虚寒性痛经、月经不调、小腹冷痛等。

【禁忌】阴虚血热者忌用。

羊肉粥

【原料】鲜羊肉250克，大米100克，葱、姜、食盐各适量。

【做法】羊肉洗净、切片，与大米、生姜、葱盐同入锅，加水适量，以常法熬粥，至羊肉熟烂为度。

【功效】补气养血止痛。

【用法】早晚分2次食用，可常食。

【应用】适用于气血亏虚型痛经。

三十八、月经不调

香附粥

【原料】香附 3 克，鸡蛋 1 只，粳米 100 克。

【做法】先将香附与鸡蛋加水一同煮至鸡蛋熟；然后用粳米煮粥后加入香附汁；最后调入红糖与鸡蛋同服。

【用法】每日 2 次，温热服用。

【功效】温经止痛，补益气血。

【应用】适用于闭经。

赤小豆米粥

【原料】赤小豆、大米各 50 克。

【做法】赤小豆、白米洗净，放入沙锅中，加水煮粥，豆烂为度。

【功效】健脾清热化湿。

【用法】常饮。

【应用】适用于湿热内热内郁之闭经。

桂圆莲子粥

【原料】莲子肉、桂圆肉各 50 克，红枣 20 枚，糯米 100 克。

【做法】将莲子、桂圆、红枣、糯米放锅中加水适量，文火煮熟后食用。

【功效】养心宁神，健脾益气。

【用法】适量食用。

【应用】适用于气血两虚型闭经。

苡米扁豆粥

【原料】苡米 30 克，炒扁豆、山楂各 15 克，红糖适量。

【做法】苡米、扁豆、山楂洗净，放入沙锅内加水同煮粥，粥熟后放入红糖食之。

【功效】健脾祛湿，活血通经。

【用法】每日 1 次，连服 7 天。

【应用】适用于痰湿内阴之闭经。

牛膝高粱粥

【原料】牛膝 5 克，高粱米 180 克。

【做法】先将牛膝、高粱米分别洗净后一同入锅，加适量水；接着用旺火煮沸；再改用文火熬成粥即成。

【用法】月经前日服用，连服 5 日。

【功效】活血化瘀，引血下行。

【应用】适用于倒经。

鸽肉葱姜粥

【原料】鸽肉 150 克，葱姜末 20 克，猪肉末 50 克，粳米 100 克，胡椒末 1 克，料酒 10 克，麻油、食盐、味精各适量。

【做法】将鸽肉去净骨刺切块，放入碗内，加猪肉、葱姜末、料酒及盐，拌匀备用。

粳米淘洗干净，下锅加水 1000 毫升，烧开后放进鸽肉等，共煮成粥时调入麻油、味精及胡椒粉即可。

【功效】滋肾补气，祛风解毒，和血悦色。

【用法】每天 2 次，佐餐温服。

【应用】适用于血虚闭经之用。

墨鱼香菇冬笋粥

【原料】干墨鱼 1 只，水发香菇、冬笋各 50 克，猪瘦肉、粳米各 100 克，胡椒粉 1 克，料酒 10 克，食盐、味精各适量。

【做法】墨鱼干去骨，用温水浸泡发胀，洗净，切成丝状；猪肉、香菇、冬笋也分别切成丝备用。

粳米淘洗干净，下锅，加入肉丝、墨鱼、香菇、冬笋、料酒熬至熟烂，最后调入盐、味精及胡椒粉即可。

【功效】补益精气，通调月经，收敛止血，美肤驻颜。

【用法】每日 1 次，佐餐温服。

【应用】适用于闭经，白带增多，面色无华等症。

水蛭粥

【原料】生水蛭 30 克，生淮山 250 克，粳米 100 克，红糖适量。

【做法】水蛭研粉，生淮山研末备用。粳米洗净，煮粥前将水蛭粉、生淮山粉一同放入，粥熟后加红糖食用。

【功效】破血逐瘀，通经美容

【用法】每日 1 次，佐餐温服。

【应用】适用于青春期体壮血瘀闭经者。

茴香粥

【原料】小茴香 3 克，粳米 50 克。

【做法】先将小茴香研细末；然后将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，待粥将熟时加入小茴香，稍煮即成。

【用法】每日 3 次，温热空腹服用。

【功效】温肾散寒，和胃理气。

【应用】适用于月经不调、少腹冷痛、胃脘疼痛、恶心、呕吐、遗尿等。

【禁忌】凡阴虚火旺者忌用。

阿胶粥

【原料】阿胶 30 克，红糖 15 克，糯米 100 克。

【做法】先将糯米入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；加入捣碎的阿胶粒，边煮边搅拌；然后调入红糖即成。

【用法】每日 1 剂，4 天为一疗程。

【功效】滋阴补血，健肺养胃。

【应用】适用于血虚咳嗽、月经过多、崩漏等

【禁忌】脾胃虚弱者忌用。

三十九、带下

鱼胶粥

【原料】鱼胶 30 克，糯米 50 克，油、盐、味精各少许。

【做法】先将鱼胶与糯米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥，加入少许油、盐、味精即成。

【用法】每日 1 剂，温热服用。

【功效】补中益气，补肾益精。

【应用】适用于妇女脾肾虚弱、腰酸、白带过多等。

白鳝粥

【原料】白鳝 100 克，莲子 30 克，糯米 60 克。

【做法】先将白鳝肉切片；然后将莲子用温水浸泡，去皮、心；接着将肉片、莲子、糯米一同浸泡 20 分钟后入锅，

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成都市稀粥即成。

【用法】每日1剂，早、晚餐温热服用。

【功效】补虚祛湿。

【应用】适用于脾虚体弱以及脾虚型白带等。

【禁忌】脾虚泄泻者忌用。

银杏腐皮粥

【原料】腐皮75克，银杏7克，粳米50克。

【做法】将银杏去壳、心后，与粳米、腐皮一同煮成稠粥即成。

【用法】每日2次，温热服用，1周为一疗程。

【功效】敛肺定喘，收涩止带。

【应用】适用于湿毒型、脾虚型带下等。

鳖甲鹿角胶粥

【原料】鳖甲10克，鹿角胶15~20克，粳米100克，生姜3片。

【做法】先煎鳖甲20~50分钟，取汁去渣，加入粳米熬粥，将熟时放入鹿角胶、生姜同煮至粥熟。

【功效】补肾、益精、止带。

【用法】每日1~2次温服，3~5日为1个疗程。

【应用】适用于肾气虚带下清稀者，湿热带下者不宜用。

莲荷粥

【原料】莲子（去芯）芡实各60克，鲜荷叶50克，糯米适量。

【做法】将以上各物洗净后共煮粥，加白糖调味服食。

【健脾】补肾止带。

【用法】食莲子，喝粥。

【应用】适用于虚寒引起的白带清稀带者。

豆腐皮白果粥

【原料】豆腐皮、大米各 100 克，白果 9 克，白糖适量。

【做法】豆腐皮洗净切条，白果去壳、芯，捣碎，和淘净的大米一起加水煮粥，加白糖调味。

【功效】补肾养胃，收敛止带。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于白带清稀、量多者。

莲子红枣糯米粥

【原料】莲子 30 克，红枣 10 枚，糯米适量。

【做法】将莲子、红枣、糯米洗净后共煮成粥。

【功效】健脾补肾止带。

【用法】食莲子、红枣，喝粥。

【应用】适用于虚寒引起的白带清稀者。

四十、产前

芦根竹茹粥

【原料】鲜芦根 150 克，竹茹 20 克，生姜 2 片，粳米 100 克。

【做法】先将鲜芦根洗净，切段；然后与竹茹一同加水煎煮，去兴旺取汁；接着将汁液与粳米一同煮粥，待粥将熟时加入生姜片稍煮即成。

【用法】每日 2 次，5 天为一疗程。

【功效】清热除烦，生津止吐。

【应用】适用于妇女妊娠恶阻等。

【禁忌】胃寒呕吐、肺寒咳嗽忌用。

北芪粥

【原料】北芪 30 克，粳米 100 克。

【做法】将北芪与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】益气补脾，安胎消肿。

【应用】适用于妊娠腹痛、胎动不安等。

鲤鱼粥

【原料】鲤鱼 500 克，苕麻根 20 克，糯米 100 克。

【做法】先将鲤鱼洗净，煮鲤鱼汤；然后将苕麻根加水煎汁；最后将鱼汤、苕麻根汁、糯米一同入锅煮粥，加油、盐调味即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】安胎，止血。

【应用】适用于妊娠腹、胎动不安等。

川芎黄芪粥

【原料】川芎、黄芪各 50 克，粳米 100 克。

【做法】将川芎、黄芪与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，分 3 次服用。

【功效】益气安胎，活血止痛。

【应用】适用于气虚胎动、腹痛下血等。

南瓜粥

【原料】南瓜 30 克，麦芽糖 20 克，粳米 50 克。

【做法】先将南瓜洗净，切丁；然后与粳米、麦芽糖一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】每日 1 剂，温热服用。

【功效】补中安胎。

【应用】适用于先兆流产等。

燕麦粥

【原料】燕麦全草 80 克，小米 50 克，红糖适量。

【做法】将燕麦全草加水煎熬，去渣取汁；然后将汁、小米一同煮粥；最后调入红糖即成。

【用法】温热顿且。

【功效】催产。

【应用】适用于胎产不下等。

红枣菟丝子粥

【原料】兔丝子、糯米各 50 克，红枣 10 枚，白糖 15 克。

【做法】将菟丝子洗净，加清水 4 小碗，文火煮至 3 小碗，倒出药汁，过滤备用。将糯米、红枣洗净，与菟丝子汁一起放入锅内，武火煮沸后，文火煮至粥成，加入白糖煮沸即可。

【功效】补肾健脾安胎。

【用法】随量食用。

【应用】适用于胎漏、胎动不安或滑胎属肾虚者。

四十一、产后

芋头粥

【原料】芋头 200 克，粳米 50 克。

【做法】先将芋头去皮，洗净，切小块；然后与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成粥；最后加油、盐调味即成。

【用法】随意服用。

【功效】散结，宽肠，下气。

【应用】适用于便秘、产后恶露、排出不畅等。

鲢鱼粥

【原料】鲢鱼 1 条，丝瓜仁 10 克，小米 100 克。

【做法】先将小米入锅，加水煮粥，用旺火煮沸；然后将鲢鱼、丝瓜仁放入锅内同煮至熟即成。

【用法】吃鱼喝粥，空腹用。

【功效】通经下乳。

【应用】适用于产后乳少等。

酒酿粥

【原料】甜酒酿、西米各 100 克，鸡蛋 1 只，红枣、红糖各 50 克，桂花糖 10 克。

【做法】先将红枣去核，洗净，切丝，西米用水浸泡；然后在锅内倒入清水煮沸，加入甜酒酿、红枣、红糖、西米烧煮成稀粥，淋上打散的鸡蛋，撒上桂花糖即成。

【用法】每日 1 剂

【功效】益气生津，活血行经。

【应用】适用于乳汁不通、头痛头风、水痘初起、跌打损伤等。

豌豆粥

【原料】豌豆 50 克。

【做法】先将豌豆洗净入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬至豆料即成。

【用法】每日 2 次，空腹服用。

【功效】下乳。

【应用】适用于产后乳少。

香菇茭白猪肉粥

【原料】茭白、粳米各 100 克，猪肉末 50 克，香菇、猪油各 25 克，盐、味精各少许。

【做法】先将香菇用温水浸泡后切碎，茭白洗净切细丝；然后将猪油入锅，倒入猪肉末煸炒，加入茭白、香菇、盐、味精炒入味，盛入碗中。

将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸，改用文火熬成稀粥，加入香菇、茭白、猪肉末搅匀，稍煮片刻即成。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

【功效】清热解毒，除烦止渴，催乳。

【应用】适用于高血压、心胸烦热、产后缺乳等。

【禁忌】肾病患者以及尿路结石者忌用。

四十二、小儿科病症

豆浆粥

【原料】 豆浆 500 克，粳米 50 克，白砂糖适量。

【做法】 先将豆浆与粳米一同入锅，用旺火煮沸；再改用文火熬成希粥，熬至粥面有粥油为止；最后调入白砂糖即成。

【用法】 每日早、晚餐温热服用。

【功效】 补虚润燥，利咽止咳。适用于动脉硬化、高血压病、小儿久咳不愈、体虚消瘦等。

百合糯米粥

【原料】 百合干 10 克，糯米 50 克。

【做法】 先将百合干洗净，晾干，碾成粉状，与淘洗干净的糯米一同放入砂锅，加水 500 克，用旺火煮沸；再改用文火熬煮成稀粥。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次温热服用，10 天为一疗程。

红枣南瓜粥

【原料】 南瓜 1 只，红枣 500 克，红糖 200 克。

【做法】 先选取冬南瓜；然后将南瓜、红枣分别洗净，与红糖一同入锅，加适量水，煮熟即成。

【用法】 每日 1 剂，随意服用。

【功效】 止喘，抗过敏。适用于小儿哮喘、痰多、食少等。

肉末粥

【原料】 瘦猪肉、粳米各 50 克。

【做法】 先将猪肉切碎、剁末；然后将肉末与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】 每日 1 剂，分 3 次服用。

【功效】 滋阴润肤。辅助用于小儿麻疹恢复期。

绿豆菜心粥

【原料】 绿豆 50 克，白菜心 20 克。

【做法】 先将绿豆用温水浸泡酥软；然后入锅，加适量水，煮至绿豆皮裂开；再加入白菜心，煮粥即可。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次服用，连服 5 日。

【功效】 清凉解毒，通利胃肠。适用于小儿腮腺炎、食欲不振、大便干结等。

二豆粥

【原料】 绿豆 200 克，黄豆、红糖各 100 克。

【做法】 先将黄豆、绿豆洗净入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】 每日 1 剂，分数次服用，连服数日。

【功效】 清扫消肿。适用于小儿腮腺初期。

面包粥

【原料】 面包 50 克，热粥适量。

【做法】 先将面包切成薄片，烤至焦黄，研成细末；然后拌入热粥内即成。

【用法】 每日 2 次，连服 2 日。

【功效】 健胃消食。适用于小儿长期反复发作的腹泻，

大便呈稀水样。

淡藕粉粥

【原料】 藕粉 25 克。

【做法】 先将藕粉用少许冷开水调成糊状；再冲入沸水搅拌即成。

【用法】 每日数次。

【功效】 健脾止泻。适用于小儿腹胀、腹泻、大便呈糊状。

山药麦芽粥

【原料】 山药、莲子各 15 克，麦芽、茯苓各 5 克，白砂糖 15 克。

【做法】 先将所有原料一同研粉；然后冲调服用即可。

【用法】 每日 2 次，每次 1 剂，10 天为一疗程。

【功效】 健脾和胃，收涩止泻。适用于小儿秋季腹泻。

紫蒜皮粥

【原料】 紫皮蒜头 2 只，粳米 50 克。

【做法】 将蒜瓣去皮与粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】 每日 2 次，连服 5 日。

【功效】 健脾开胃，收敛止血，杀菌止痢。适用于小儿痢疾，腹痛下痢，大便中带红、白粘液等。

葱粥

【原料】 葱白 30 克，粳米 50 克。

【做法】 先将葱白洗净，切碎；然后将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸，加入葱末；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】 每日 1 剂，温热服用食后避风静卧出微汗。

【功效】 发表通阳。适用于小儿风寒在感冒、发热恶寒、头痛鼻塞、腹痛、便秘等。

【禁忌】 表虚多汗的小儿忌用。

蚕豆花生仁粥

【原料】 蚕豆、花生米、粳米各 50 克，红糖适量。

【做法】 先将蚕豆、花生米、粳米一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再转用文火熬成稀粥，调入红糖即成。

【用法】 每日 1 剂，分数次服用，连服数日。

【功效】 健脾降压，止血利尿，降胆固醇。适用于小儿肾病、高血压等。

红枣小麦粥

【原料】 小麦 60 克，红枣、糯米各 15 克。

【做法】 先将小麦、红枣、糯米洗后一同入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】 每日 1 剂，连服 1 周。

【功效】 补脾和胃，敛汗安神。适用于小儿病后身体虚弱、盗汗、自汗等。

马兰头菜粥

【原料】 鲜嫩马兰头 20 克，粳米 50 克，调味品适量。

【做法】 先将马兰头洗净，切碎；然后将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后加入马兰头和调味品，稍煮即成。

【用法】 每日早、晚各服 1 次，连服数日。

【功效】 补脾和胃，清扫解毒，清肝降火，凉血止血。

适用于小儿肝炎。

牵牛粥

【原料】 牵牛子 1 克，粳米 50 克，生姜 5 克。

【做法】 先将牵牛子研末，生姜切片；然后将粳米入锅，加适量水，用旺火煮沸；接着生姜和牵牛子末；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】 每日 1 剂，温热服用。

【功效】 利水消肿，通便下气，驱虫。适用于脚气浮肿、腹水胀满、大便秘结、小便不利、小儿蛔虫病等。

附子粥

【原料】 炮附子、干姜各 3 克，粳米 50 克。

【做法】 先将炮附子、干姜共研细末；然后与粳米一同入锅，加适量水，和旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥即成。

【用法】 每日 3 次，病情好转时即停。

【功效】 温中散寒，回阳救逆。适用于小儿慢惊风、四肢厥逆、风寒温痹、额汗淋漓等。

【禁忌】 阴虚阳盛以及真热假寒的不上儿忌用。

四十三、甲状腺炎

海带粥

【原料】 海带 50 克，粳米 100 克，食油、盐各适量。

【做法】 先将海带浸泡 1 天，洗净后切细；然后与粳米一同加适量水入锅。

接着用旺火煮沸；再改用文火熬煮稀粥；最后加入油、盐调味即成。

【用法】每日1剂，早、晚2次温热服用。

【功效】利水消肿，降血压，降血脂。

【应用】适用于甲状腺功能不全、慢性淋巴结炎、淋巴结肿大、高脂血症、高血压病、湿热脚气、水肿胀满等。

【禁忌】脾胃虚寒有显以及活动性肺结核患者忌用。

夏枯草煲瘦肉

【原料】夏枯草30克，猪瘦肉100克。

【做法】夏枯草煎汁，入猪瘦肉煮至熟烂即可。

【功效】清肝散结。

【饮汤食肉，每日1次，可常服。

【应用】适用于单纯性甲状腺肿大。

川贝海带粥

【原料】川贝、海带、丹参各15克，薏米30克，冬瓜60克，红糖适量。

【做法】川贝、丹参先煎汤后去渣，入其他味煮粥吃。

【功效】

【用法】每日晨起空腹温服，连服15天~20天。

【应用】适用于颈部肿大、恶心、便溏症。

四十四、关节疼痛

薏苡木瓜粥

【原料】薏苡30克，木瓜10克，白砂糖10克。

【做法】先将薏苡仁、木瓜洗净入锅，加适量水，用文火煮至薏苡仁酥烂时加入白砂糖；再稍煮片刻即成。

【用法】当点心用。

【功效】利湿通络。

【应用】适用于风湿关节炎等。

玫瑰樱桃粥

【原料】樱花、西米各 50 克，玫瑰卤 5 克，白砂糖 100 克。

【做法】先将西米用水浸泡 30 分钟；然后将锅中倒入适量水煮沸；接着加入樱桃、西米、白砂糖同煮粥；最后调入玫瑰卤即成。

【用法】每日 1 剂，温热服用。

【功效】调中益气，祛风除湿。

【应用】适用于体质虚弱、风湿痹痛等。

熟地黄粥

【原料】熟地黄 30 克，粳米 50 克。

【做法】先将熟地黄倒入消毒过的纱布包中；然后将纱布包放入锅内。

加适量水，浸泡片刻，煮沸后用微火煎熬，去渣取汁；最后加入粳米一同煮粥即成。

【用法】每日 1 剂，早晨空腹服用，10 天为一疗程。

【功效】滋阴补肾，养肝补血。

【应用】适用于眩晕心悸、骨蒸潮热、腰膝酸痛、月经不调等。

【禁忌】脾胃素虚、便溏及痰湿素盛者忌用。

鳝鱼粥

【原料】活鳝鱼 2 条（约 500 克），粳米 100 克，香醋 10 毫升，葱、姜、蒜末各 3 克，料酒、精盐、胡椒粉、味精

各适量，麻油 10 毫升。

【做法】净活鲤鱼放入锅内，加清水、盐、香醋少许，加盖烧开，刀由鱼背刺入，从头划到尾，取下净肉。

鱼肉切成线。粳米淘净，放入锅内加清水烧开，待米粒将煮烂时，加入葱、姜、料酒、香醋、精盐、鱼肉丝煮成粥，加入味精、胡椒粉、麻油、麻油、蒜末拌匀即可。

【功效】补益五脏，逐风除湿。

【用法】食粥，每日 1 次。

【应用】适用于风湿性关节炎、慢性腰腿痛。

肉苁蓉羊肉粥

【原料】肉苁蓉 15 克，精羊肉 100 克，粳米 50 克，葱、姜各适量。

【做法】将肉苁蓉加水 10 毫升，煮烂去渣；精羊肉切片入沙锅内，加水 200 毫升，筠煎数沸，肉熟烂后，再加水、粳米，煮至粥熟，入葱、清退稍煮片该即可。

【功效】补气养血湿肾。

【用法】每日早、晚服食。

【应用】适用于阳虚气血不足之腰痛。

橘皮栗子粥

【原料】橘皮 15 克，栗子（去壳切薄片晒干，研为粉末）30 克，糯米 50 克，红糖 10 克。

【做法】先将橘皮入沙锅加水适量，煎煮 20 分钟去渣取汁。

加糯米，加水至 500 毫升，以文火煮沸 30 分钟。再加栗子粉，用文火煎至粥面上的粥汕为度。

【功效】补虚壮腰，理气化痰。

【应用】适用于体虚痰湿型腰痛。

干姜苡仁粥

【原料】干姜 60 克，薏苡仁、白糖各 50 克。

【做法】干姜、薏苡仁加水适量煮烂成粥，再调入白糖稍煮。

【功效】温经能络，利湿止痛。

【用法】每日 1 次，湿服，连服 1 个月。

【应用】适用于寒湿之邪引起的腰腿痛。

姜汁乌头粥

【原料】姜汁 10 滴，生川乌 3~5 克，大米 50 克，蜂蜜适量。

【做法】川乌研为细末，与大米同煮粥。先武火烧开，改文火慢煮，粥煮后加入姜汁蜂蜜搅匀，再煮片刻。

【功效】祛风能络，行痹止痛。

【用法】每日 2 次，早晚餐食，5~7 天为 1 个疗程。

【应用】适用于风寒之邪引起的腰背四肢疼痛。

防风粥

【原料】防风 15 克，葱白 3 根，大米 50 克，调料少许。

【做法】先煎防风、葱白，去渣取汁。大米另煮粥，粥将成加入药汁，稍煮，调味。

【功效】祛风能络，散寒除湿。

【用法】每日 1 次热食，常用。

【应用】适用于风寒湿邪引起的关节疼痛。

四十五、放疗、化疗恢复

芋艿大枣粥

【原料】芋艿、粳米各 100 克，红枣 30 克，玄参 10 克，白糖适量。

【做法】芋艿洗净去皮、切片玄参用纱布包煎，去渣取汁，大枣去核。

将大枣、粳米、玄参汁与适量水同煮粥，粥成加白糖溶化即可。

【功效】健脾养胃生津。

【用法】每日分 2 次服食。

【应用】适用于放疗后脾肾两虚患者。

桂花莲子粥

【原料】莲子 50 克，枸杞 20 克。糯米 100 克，糖桂花 5 克，白糖适量。

【做法】将莲子煮至半熟，再入枸杞、糯米共煮粥，粥熟加桂花、白糖煮片刻即可。

【功效】滋阴养血，健脾宁心。

【用法】每日分 2 次服食。

【应用】适用于化疗后气阴两虚患者。

土茯苓粥

【原料】土茯苓 20 克，香菇、黄芪、白术各 10 克，粳米 200 克。

【做法】先净土茯苓、香菇、黄芪、白术洗净、焙干，

共研成细末，加入粳米中同入锅，加入适量水，煮成粥。

【功效】被虚扶正，防癌抗癌。

【用法】喝粥，每日2次。

【应用】用于癌症病人体质虚弱及放疗、化疗期间和治疗体弱者。

肉丝鱼胶糯米粥

【原料】糯米、猪瘦肉各60克，鱼胶30克，葱1根，姜1片。

【做法】将糯米洗净；葱去须、洗净，切成葱花；姜洗净，切丝；鱼胶用开水浸20分钟，切丝；猪瘦肉洗净，切肉丝，用生粉调味料腌。把糯米、鱼胶放入锅内，加清水适量，文火煮成粥，放肉丝、姜、葱煮沸，调味即可。

【用法】随量食用，每日2次。

【应用】适用于癌肿放化疗期间及手术后体弱、饮食不思者。

珍珠米粥

【原料】鲜珍珠米250克，白糖适量。

【做法】珍珠米洗净，捣成浆，放入沸水锅内，并不断搅拌，放白糖煮熟即可。

【功效】健脾养胃，益阴润燥。

【用法】随量食用，每日2次。

【应用】适用于癌肿手术后、放疗化疗期间，或治疗后脾胃不足。

四十六、气血虚弱

补虚正气粥

【原料】黄芪 60 克，人参 10 克（或党参 20 克），粳米 90 克，白糖少许。

【做法】将黄芪、人参切成薄片，用冷水浸泡半小时，入沙锅煎沸，后改小火煎成浓汁。

取汁后。再加冷水如上法煎取二汁，去渣，将一、二煎药合并，分份于每日早晚同粳米加水适量煮粥，粥成后入白糖少许。

【功效】每日早晚各 1 碗。

【应用】适用于正气较虚者。

胡麻粥

【原料】胡麻 60 克。粳米 100 克。

【做法】将胡麻去皮蒸熟，微火炒香研烂，与粳米煮粥，煮至粥汁粘稠为度。另一种方法，胡麻不去皮蒸，用文火炒香，研末，粥熟时撒入锅内拌匀即成。

【功效】补肝肾，润脏，防衰老。

【用法】食粥，每日早、晚各 1 碗。

【应用】适用于肝肾虚者。

羊肉人参黄芪粥。

【原料】羊肉 100 克，人参、黄芪各 10 克，白茯苓 15 克，大枣枚，粳米 100 克。

【做法】将羊肉洗净切块；大枣洗净去核；人参、黄芪、

茯苓用细白毕业生布包裹。

将羊肉、大枣、药包同入沙锅，加水大火煮沸，上沫除去，改小火慢慢煎煮。

30 分钟后取出药包，放入粳米，继续煮至粥熟。

【功效】益气养血，补肺暖中。尤适宜老年人保健养生。

【用法】每日 1 剂，分闪湿食。用 2~3 天后，停药 5~7 天，如此循环，有规律的进补。

【应用】适用于气血较虚者。

鸡肉粥

【原料】鸡肉 200 克，大米 200 克。葱末 5 克，盐 5 克，熟油、胡椒粉各少许，姜片 5 克，香菜末。

【做法】将大米淘洗干净，放入锅内，加水 2000 克，烧开后用小火煮成粥。

鸡肉放入另一只锅内，加姜片和水，烧开后小火煮熟，捞出晾凉，把鸡肉撕成丝，再用葱末，盐、胡椒粉、熟油拌匀调味。

把调好味的鸡丝倒入粥锅内，用文火稍煮一会儿，撒上香菜末即成。

【功效】补虚扶正，填益精血。

【用法】每日 2 次，随量饮食。

【应用】滋养五脏、补气血。

栗子粥

【原料】栗子粉 30 克，粳米或糯米 100 克。

【做法】将栗粉同粳米（或料米）煮粥。

【功效】补肾强筋，健脾养胃。

【用法】四季均可，供早晚餐食。

【应用】适用于脾肾较虚者。

酸奶粥

【原料】酸奶 200 毫升粳 50 克。

【做法】先将粳米洗净，加水适量在沙锅内煨成稠粥，粥成加入酸奶。白糖适量，调匀后即可食之。

【功效】补精益寿。尤其适宜老年人。

【用法】可供早、晚餐食用。

【应用】适用于精血不足者。

猪蹄章鱼粥

【原料】净猪蹄 1 只，白米 50 克，章鱼 150 克，葱、豆豉、五味佐米各适量。

【做法】先半猪蹄煮熟透，去蹄，去蹄，放入白米及葱、豆豉、五味佐米煮粥。粥成，加入章鱼 150 克，共煲稠粥汤。

【功效】益气血，填肾粗，健腰膝。

【应用】适用于气血虚者。

红薯拔粥

【原料】生红薯 250 克，面粉 100 克，葱、姜适量，红糖少许。

【做法】先将生红薯洗净，刮去外皮，捣烂，同面粉一起放冷水中煮成粥糊，将时放入姜、葱、红糖，稍煮一二沸即成。

【功效】养心气、健脾胃，抗衰老。

【用法】每日 1 次，连服数月。

【应用】适用于脾胃心气不足者。

红薯黑豆粥

【原料】红薯、大米各 100 克（去皮切片），黑豆 30 克。

【做法】将红薯、黑豆、大米同煮粥食用。

【功效】健脾胃，补虚乏，益气力，强肾阴。

【用法】随量食用。

【应用】适用于脾胃偏虚者。

黄精瘦肉粥

【原料】黄精 50 克，猪瘦肉、粳米各 100 克，葱精放入沙锅内煎煮，取汁去渣，放入粳米煮粥，待粥将熟时放瘦肉末，粥成瘦肉熟后放入调味品即可。

【功效】益气养血，延年益寿。

【用法】每日 1~2 次，汆肉喝粥。

【应用】适用于气血不足者。

脂桃粥

【原料】补骨脂、胡桃仁各 15 克，粳米 50 克，白糖适量。

【做法】先将补骨脂煎汁去渣，然后放入胡桃仁粳米，同煮成粥，待粥熟时调入白糖即成。

【功效】补肾壮阳，益寿延年。

【用法】每日 1~2 次。

【应用】适用于肾阳偏虚者。

龙眼粥

【原料】龙眼肉 30 克，粳米 100 克。

【做法】上述二物加清水适量共煮作粥。

【功效】具有大补气血、养气安神的作用。

【用法】每日一次，餐间温服。

【应用】用以补虚疗损，是冬令进补佳品。

嫩莲子粥

【原料】嫩莲子 20 克，粳米 100 克。

【做法】嫩莲子发胀后，在水中用刷把擦去表层，抽去莲芯，冲干净后放入沙锅内，与粳米同煮成粥。

【功效】养心健脾，补肾抗老。

【用法】空腹热服或当饭吃。

【应用】适用于心脾肾虚者。

山药大枣粥

【原料】山药 30 克，大枣 10 枚，粳米各 50 克，蜂蜜适量。

【做法】将松子仁研碎，同粳米（洗净，放入沙锅，加水适量，煮烂成粥，再加入冰糖，搅拌均匀即可。

【功效】补气血，健脾胃，抗衰老。

【用法】可供早点或晚餐服食。

【应用】适用于脾胃虚弱、气血不足者。

天冬黑豆粥

【原料】天冬、黑豆、黑芝麻各 30 克，糯米 60 克，冰糖适量。

【做法】将天冬、黑豆、黑芝麻及糯米洗干净，放入沙锅，加水适量，同煮成粥。待粥将熟时，加入冰糖，再煮 1~2 沸即可。

【功效】益肝补肾，滋阴养血，固齿乌发，延年益寿。

【用法】每日 2 次。

【应用】适用于肝肾虚者。

珠玉二宝粥

【原料】生山药、生薏苡仁各 60 克，柿饼 30 克。

【做法】先把薏苡仁煮至熟烂，而后将山药捣碎，柿饼切成小块，同煮成药粥。

【功效】实肺，健脾，养胃。

【用法】每日 1 次，连服数周。

【应用】适用于肺脾胃虚者。

苡蓉羊肉粥

【原料】肉苡蓉 10~15 克，精羊肉、粳米 100 克，细盐、葱白、生姜各适量。

【做法】分别将肉苡蓉、精羊肉洗净后切细，先用沙锅煎肉苡蓉取汁，去渣。入羊肉与粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、葱白、生姜煮为稀粥。

【功效】补肾助阳，健脾养胃，润脾通便。

【用法】每日 1 次，连服数周。

【应用】适用于肺脾胃虚者。

雀儿药粥

【原料】麻雀 5 只，菟丝子 30~45 克，覆盆子 10~15 克，枸杞子 20~30 克，粳米 100 克，细盐、葱白、生姜各适量。

【做法】先把菟丝子、覆盆子、枸杞子同放入沙锅内煎取药汁，去掉药渣将麻雀处理干净后和酒炒。

然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲熟时，加入适量细盐、葱白、生姜煮成稀粥食服。

【功效】壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。

【用法】每日1次，连服数周。

【应用】适用于正气虚者。

薏米菱角粥

【原料】薏米100克，菱角150克，糙糯米200克。

【做法】先将菱角切一个小口放入锅内煮熟，然后捞起放入冷水内降温后去壳取肉，切成小碎块待用。

再将浸泡后洗净的糙糯米放入开水锅内烧开，用小火熬煮至米粒烂熟成粥时即可食用。

【功效】益气健脾，抗癌益寿。

【用法】每日早晚各1碗。

【应用】适用于脾气虚者。

四十七、头发保健

芝麻粥

【原料】黑芝麻15克，粳米100克，蜂蜜少许。

【做法】将芝麻淘洗干净，晒干后炒熟，研细备用。把粳米洗净，放入锅内。

加水适量，用武火烧沸，再用文火熬煮半熟时，放入黑芝麻、蜂蜜、拌匀，继续熬煮成粥。

【功效】补益五脏，养血乌发。

【用法】食粥，每日1-2次。

【应用】适用于精血中足引起须发早白。

何首乌粥

【原料】制首乌30克，粳米100克，红枣5枚，冰糖少许。

【做法】将洗净的制首乌放入锅内，加水煎取浓汁，去渣。把淘洗干净的粳米放入锅内，加制首乌浓汁、红枣和冰糖，再加水适量，先用武火烧沸，再用文火熬煮成粥。

【功效】补益肝肾，养血乌发。

【用法】每日1~2次，7日为1疗程。

【应用】适用于精血亏虚之须发早白。

【宜忌】大便溏泻者不宜食之。服药粥期间忌葱、蒜。

人参大枣粥

【原料】人参6克，大枣5枚，粳米或糯米30克。

【做法】半人参切片，大枣去核。粳米淘洗干净下锅加入适量水，投入人参、大枣同煮，至粥熟即成。

【功效】益气养血，补虚增益。

【应用】适用于精气虚浮引起的头发干裂、无光泽，须发早白。