

生滾豬肝粥

【消肝熱痞癢，祛黃氣】

用料：

豬肝二兩、淡豬骨粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 豬肝洗淨，入沸水中灼後取出，過冷河，切片，再入碗中下適量薑汁、生油、黃酒拌勻醃半小時。
2. 取砂鍋，下粥底，煮沸，入豬肝滾熟，撒薑絲、蔥花便可。

粥說：

豬肝味甘，益人至善，性溫入肝、補肝。醫云，肝藏血，可以形補形；肝主筋，故又可補人之筋；肝主目，故又能益眼而明目，如是，一肝三補，真是天良之物。

豬肝可入燉、入湯，而又以入粥煮的最妙，尤其小兒，在三至七歲之間，以豬肝粥啖口，可消肝熱痞癢，面黃發枯，四肢消瘦之象。

若以豬肝做菜，雖然爽滑，但功效始終不及入粥，因肝入粥，熬之細綿，易於吸納歸經而入肝生氣血，故小兒若以養育而言，當煮粥為上養。

陳皮草果豬腰粥

【補腎虛，治勞損腰膝無力】

用料：

豬腰一對、淡豬骨粥底一窩、草果二錢、新會陳皮一錢、砂仁二錢

製法：

1. 豬腰切開，去內裡之白膜脂，用少許油薑汁拌勻。
2. 將草果、砂仁、陳皮洗淨浸透後取出。
3. 取砂鍋少許，將草果、砂仁、陳皮放入，並下二碗水，熬約半碗汁，隨後下黃酒。
4. 另取砂鍋盛粥，煮滾，將藥汁倒在粥中，武火燒沸，再入豬腰，煮至熟透即成粥食。

粥說：

陳皮草果豬骨粥出自元朝《飲膳正要》載，此粥有補腎虛之功，能治勞損腰膝無力疼痛。

粥中之豬腰，性味鹹平。醫云，以形補形，功專補腎虛以療腰痛，尚可用以老人耳聾，補中不燥。

入草果溫中，化積消食；砂仁行氣開胃化溫；陳皮健脾醒胃，三品在粥中入胃、補中益氣、填歸肺腎，助豬腰入腎之功力，腎受補，腎之府為腰，則可療其腰肌勞損，腎主骨，主腰膝而受益，則可療膝無力之疼痛。

九記豬腰粥

【滋陰，補養肝腎】

用料：

豬腰二両、瑤柱蠔豉豬骨粥底一窩

製法：

1. 豬腰切片，下少許薑絲、生油拌醃半小時。
2. 取砂鍋入粥底，置爐中煮沸，入豬腰滾熟即可。

粥說：

九記豬腰粥，是廣州西關名粥之一，其舖在龍津西路，其粥之所妙，妙在粥底。

據說，此舖是用荔枝木作柴燒來煲粥，由一專人在每天零晨三時起爐煮粥，米是十月後收割的晚造米，因其米味重，甘滑可口，能健脾和胃，除煩渴之力比其他季造的米好。

故九記之粥，甚有特色，再配合瑤柱、蠔豉、豬骨及其骨髓、白果、腐竹、皮蛋做粥底，味甘潤而鮮，有滋陰潤燥養顏之效。

本膳僅一味粥底就已是益人之品，再配合豬腰之補腎，以形合形，可作為固先天之一膳，又能善補肝腎下元；中老年用之大益，可以強陰壯骨；小兒用之明目、長智、活潑伶俐；女子用則潤膚細顏；病後用煮，能療百虛，補氣血以復人，其妙甚顯著。

北芪牛肉粥

【健脾，補氣，生肌】

用料：

牛肉八両、大米二両、北芪一両、紅棗三粒、生薑少許、陳皮一角

製法：

1. 牛肉洗淨切片，以少許薑汁、黃酒、油醃半小時。
2. 北芪用溫水浸軟；生薑切絲；紅棗去核。
3. 陳皮浸軟切絲；大米洗淨，用油醃半小時。
4. 取砂鍋入適量水，置爐上，水沸後，下上述各種材料，上蓋，滾後易文火，熬二小時，不時攪拌，勿讓米沉底，下鹽粥成。

粥說：

北芪牛肉粥，是近代老中醫陳蔭先生之名膳粥品。

昔日，我隨陳老先生生習醫，凡治臟氣陷下垂之症，諸如內科中之中氣不足所引致之胃下垂、腎下垂、婦科中之子宮下垂、在雜病中之脫肛及重肌無力、筋癱骨軟。凡氣虛之下陷諸症，服藥後，即囑其煮北芪粥，佐以調之，使每能速起沉疾，可謂神奇。

陳氏善用北芪，喜讀張仲景和李東垣之書，法從此出。

牛肉味甘性平，入粥能大補後天之本，生化氣血。牛性平，製時可用草果、砂仁、小茴香而沸之則辛腥味可去，燥性亦可消。

北芪，李時珍說它是補藥之長者，屬補品中之上品。北芪也因其補而被稱為「羊肉」，可見其功。由古至今，它的療效確切，歷代不衰，古代脾胃派鼻祖李東垣，尤喜用北芪。

北芪補氣、牛補血，氣血雙形，可謂天衣無縫，方簡效廣。北芪與牛配合之外，尚可配雞、鴨、豬、羊作滋補品。

山東羊骨粥

【健脾補腎養血】

用料：

山東羊脛骨一斤、糯米二兩、紅棗三粒

製法：

1. 羊脛骨洗淨，沸水滾燙，過冷河，取出，打碎，以布袋盛骨，以免骨髓流出。
2. 紅棗去核，糯米洗淨。
3. 取砂鍋入適量水，置爐上升武火，煮沸，入骨與米、紅棗，熬二小時，粥成，下鹽可吃。

粥說：

山東羊骨粥，原為北方一款膳粥，後傳入廣州，亦為一款名食。羊，各地有產，但以山東出產的羊最美味，故有山東羊之稱。羊一物，渾身是寶，不論骨、肉、臟，均為養臟補血之品，尤其羊肉，最旺婦人血，羊骨則最壯筋。

其實羊骨粥，未必是取山東羊，諸如草羊、黑羊、白羊均可，同樣補益。羊脛骨即羊四肢之長骨，性味甘、溫，入脾、肝、腎三經。醫云，以形補形，功能強筋壯骨、滋補肝腎，可調治脾虛勞損，筋軟骨弱、腰膝酸軟無力。

紅棗色赤，入脾胃，甘溫而補，益氣養血生津、寧心神。

糯米，性味甘溫，補脾益氣養胃，三品相合即成補脾養心，生津化血，壯養筋骨之粥膳。

三滾羊雜粥

【補腰、筋，益五臟】

用料：

羊肝一兩、羊腰一個、羊粉腸一兩、清香白粥底一窩、薑絲少許

製法：

1. 羊肝、羊腰、羊粉腸，洗淨，以適量薑汁、生油拌醃半小時。
2. 取砂鍋入粥，置爐中升火煮滾，再入三品羊雜，滾熟後下薑絲，鹽便可。

粥說：

此粥從羊雜湯演化而成，屬廣州一道名食，取其於藥用，則是出於醫家。昔日廣州西關，有牛羊雜湯，以牛羊之雜即心肝腸腎之物，白灼而成，下韭菜、酸蘿蔔，酸甘可口，十分惹味，馳名西關。

現取羊腸、肝、腰三物，不入湯而合米入粥，另成一款有米氣而養脾胃之品，屬閒食亦入藥膳，可謂藥食同功。

本品入口甘滑，並有肉之鮮香，另成品味而益人。

羊有南北二膳，北膳取藥氣味濃，南膳主在味而入清補，立中平之性，使男女老少可用，尤其在病後或婦人產後之氣虛血少諸症中，虛不受痰補，而取用平補之法，人人可及，從而成為南膳之一色。

羊味甘，性有溫亦有涼，其肝甘涼，甘能補肝明目，涼能清肝風虛熱，可治血虛、痿黃肌瘦。若婦人產後筋軟手足無力，可進羊肝而補筋，羊腰甘溫以補腎，治虛勞，腰膝痿軟，壯陽益胃縮夜尿，用之有妙。羊腸甘涼，可祛腸風補虛，潤燥生津，而益腸臟。

醫言：以形補形，本粥是補益臟器而滋養腑之品。

煮羊肝粥

【養肝明目，治癆黃肌瘦】

用料：

羊肝二兩、清香白粥底一窩、薑絲少許、陳皮少許

製法：

1. 羊肝切片，下少許黃酒、油醃半小時。
2. 取砂鍋入粥底，置爐上武火煮沸，下羊肝、陳皮、薑絲，滾至熟後，下鹽調味。

粥說：

生滾羊肝粥可在家中自製，粥鋪已少有此品。

此粥，專於補肝明目，前西關富家傭人，即順德孀姐，常用此粥育童，也有伶俐孀姐，知主人長期伏案書寫計數，眼目不靈，則煮此粥敬主人家，頗受人讚。

羊肝，性味甘、微苦，入肝經，甘味，以補肝養血，肝開竅目，即是能養眼，可療目疾，諸如目暗昏花、青光等。

醫云，肝膽相連，膽虛肝弱，脾胃亦虛，人會癆黃枯瘦，吃此粥，可助改善情況。

小兒肝鬱有疳癆，亦可取羊肝清熱解鬱，治其疳癆。

羊肝若合羊肉、羊骨，三者同功，則補虛治勞損，大有良效。

吳連記魚腸粥

【補肝明目】

用料：

餛飩魚腸一副、生魚骨粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 將魚腸剪通去糟粕，洗淨，瀝乾，再下適量油，薑汁，黃酒醃十分鐘。
2. 取鍋下油，入魚腸煎香撈出。
3. 取砂鍋入粥底，置爐中煮沸，下魚腸滾熟，放薑蔥粥成。
4. 吃時配炸粉絲、花生，下胡椒粉。

粥說：

昔日，廣州城西有一間吳連記粥鋪，以做魚腸粥著名。有不少達官貴人也到吳連記嗜粥，遂成一時佳話。其實，此粥之煮，是出自一順德名廚之手。

魚入粥，以取鮠魚腸為上品，其腸來自餛飩，餛飩之腸，腸乾淨而無腥臭，其他魚鮠腸，入粥則不及餛飩之味獨特。

鮠魚，性味甘溫，其腸肝相連，也入腸肝二經，入腸補腸潤腸，甘而生津，入肝補肝以明目、治暗。民間則取其補益肝腸而入粥，粥能化生氣血，二品相合，於人甚有益而味滋甘，故不少人喜嗜。

惟魚腸之煮，要先入油煎香，使腸甘熟後入粥，一來香口，二來無腥，方為美味。吃時配以蔥花、炸花生，入口甘香。

龜板煲老鴿粥

【堅骨，補五臟】

用料：

老鴿一隻、龜板一兩、大米二兩

製法：

1. 龜板洗淨，斬碎，用布袋包妥，再以溫水浸一小時，取出瀝乾。
2. 老鴿宰淨，洗淨，入熱水中灼片刻，過冷河。
3. 大米洗淨，用油鹽醃半小時。
4. 取砂鍋入適量水，置爐上升武火煮沸，下老鴿、龜板、大米，上蓋，復滾後易文火熬一小時，粥成。

粥說：

龜板煲老鴿粥，屬民間藥膳，治小兒頭瘡甚佳。

鴿入粥，取老鴿用，《本草求真》一書「白鴿，鹹平，無毒，得金水之精，滋腎陰，平肝風火，調精，清肺氣，解諸熱藥毒，益虛羸，治惡瘡，疥癬，風瘡，白癩，瘰癧，痘毒，止渴。」

龜板一物，能滋陰益血，除熱堅骨，治小兒頭瘡。

二物相合，能滋陰養骨，又能清熱解毒，若小兒患瘡疥，用之有良效。

鮑魚老雞粥

【養肝生血，清香味極】

用料：

老雞一隻、乾鮑魚仔十隻（一兩）、大米二兩、紅棗三粒、生薑少許

製法：

1. 老雞宰後，洗淨，入熱水中灼，過冷河，取出瀝乾。
2. 鮑魚用溫水浸半小時，刷淨鮑上之泥。
3. 大米洗淨，紅棗去核。
4. 取砂鍋入適量之水，置爐中煮沸，入鮑魚熬一小時，再放生薑、紅棗、老雞，熬一小時後，粥綿肉爛，下鹽調味即成。

粥說：

鮑魚老雞粥，是南北馳名之一款名貴粥品，入口清香甘美，有養肝生血化癥之功，可用於氣虛血少，勞損絕傷之症中。

鮑魚，性味鹹平，能平肝、滋補腎陰、清勞熱、治黃疸、益精明目、開胃化滯。

老雞，有祛風、養血、生血、化血之妙。

平時，品此粥，最補心，養肝腎而化痰滯，又能清熱解毒，養筋骨而壯神，故為神品。

昔日，此粥多為達官貴人所熬，據說可治熬夜不眠，肺火上逆，胃火上沖。

鹽製黑豆粥

【補腎，化腳氣】

用料：

黑豆四兩、大米二兩、鹽二兩

製法：

1. 取砂鍋入黑豆、鹽、適量的水，置爐中，沸後文火煮透，取出風乾備用。
2. 大米洗淨後以油醃半小時。
3. 取砂鍋入適量之水，置爐煮沸，下大米與黑豆，熬約一個半小時後即粥成。
4. 本粥不必下味，因豆用鹽製過已帶鹹味。

粥說：

鹽製黑豆粥屬於廣東民間粥譜，本方之膳，乃由我的國術師父蔡李佛名家潘芬老先生傳授，潘老先生言其少年時習武，鄉有老師父，常常以鹽製十數斤黑豆，煮熟，風乾，入罐，然後與米煮粥，年近八旬，尚能筋骨強實。

黑豆，又名烏豆，以皮黑肉青者為上品，廣東人稱此名「黑皮青」，性味甘平，能入脾胃之經，有活血利水，滋補腎氣之功用。

醫言，能治腳弱痿軟無力、化心痛、消產後諸風、通經脈化水濕、治筋痿膝痺。

民間有言，其肉青者能養肝、潤腎、化燥，肝主筋，腎主骨，故滋補筋骨，又有說其能入脾、化黃疸、治水腫。

《食物本草》曰：「陶華以黑豆入鹽煮，常時食之，云能補腎。」今取鹽黑豆煮粥，法與此同，看之應是前人取方義由此來。本粥雖簡單，然功用非凡，民間之膳，多是簡而效顯，實在妙。

仙品靈芝粥

【滋補肝臟，安神養血】

用料：

赤靈芝三錢、大米二兩

製法：

1. 赤靈芝研磨成粉末，惟取之靈芝必須原枝生品，上有靈芝孢子為真品，勿買無靈芝孢子之下品。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋，下適量之水，入鍋爐中煮沸，下米，用文火熬，粥將成，入靈芝煮至粥成即是。
4. 服時取其甘苦之藥性，勿下鹽調味用。

粥說：

仙家靈芝粥，原為中國道家修練之仙方，久服輕身延年益壽，用在醫中作藥膳，能助諸般百症康復。

靈芝一品，素有仙草、瑞草之稱，傳說為神仙所服，每歲三花，有名三秀。

不少古書皆有記載靈芝一品，服之延年不終，如古代神話《白蛇傳》，便把靈芝作為仙草而採。民間也一直將靈芝當作吉祥如意品。

醫云，靈芝性味苦平，煮之其味清苦，飲之使人口明而腦清、心靜，又言能益心氣補中、增智慧、治失眠耳鳴、能堅筋骨、利骨節、治風寒濕痺、腰膝痠痛、屈伸不利、悅顏祛斑、治虛勞咳嗽。而且能生精化血、助心充脈、補益肝腎、健脾胃，故靈芝實為百病之藥。

本品靈芝粥，今醫有取其甘苦之味以治肝養肝補肝，療效可信。平時品之，益壽輕身。

羊腰粥

【滋補肝腎，明目養眼】

用料：

山東羊骨一斤、羊腰二個、大米二兩、竹蔗半斤、紅棗三粒、馬蹄四兩

製法：

1. 羊腰切開，去白色筋膜燥腺，洗淨，瀝乾，切片，入少許黃酒，薑絲、油拌醃半小時，取出，入沸水中灼一灼，取出，過冷河，瀝乾備用。
2. 羊骨洗淨，入沸水灼一灼，取出，過冷河後，打碎。
3. 馬蹄削皮，竹蔗刮淨，紅棗去核。
4. 取砂鍋，入適量水，置爐中煮沸，下大米、馬蹄、竹蔗、羊骨，上蓋，起武火煮沸，然後易文火，熬二小時後粥綿，撈出竹蔗、羊骨上碟。
5. 續下羊腰、紅棗，滾半小時即粥成。

粥說：

羊腰粥，原是我國少數民族常烹之膳，後京城人遷粵，也帶入此粥，漸為粵人之饒。

入粥之山草羊，各地都有餵養，但以山東出產為上品，不取綿羊用。山羊善走登高，性格活潑，其補益甚佳。

煲羊粥之妙，是妙在粥底，粵派羊粥，講究清鮮之汁味，少求藥性氣濃，另有粵派之色。

本粥底，羊骨取髓，性味甘溫，入口鮮香而又能滋補肝腎，強筋壯骨，配合馬蹄清潤，竹蔗甘甜，能使粥先有甘香之味底，而後入羊腰。

腎虛尿頻，男子陽痿，女子宮冷，取煮有妙。《食醫心鏡》一書載，療腎虛勞損精竭，作粥亦得。

醫云，凡治腎虛的藥引，均可見羊腰一物，妙用無窮。

惟羊腰之煮，不宜太久，久則味老，也不宜太快，快則味不洩，而效用不足，故以煮半小時為妙。

用羊骨粥底熬羊粥，是昔日老中醫陳蔭，言其先師丁一和尚所創，一般人煮羊粥，未有入粥底，故力不及有粥底之煮，品者細辨其味自知有妙，惟製作功夫多點矣！

羊脊骨馬蹄粥

【養肝，填精髓，壯筋骨】

用料：

羊脊骨二斤、大米三兩、馬蹄二兩、紅棗六粒

製法：

1. 羊脊骨洗淨，馬蹄去皮，紅棗去核。
2. 大米洗淨用油拌醃半小時。
3. 用沸水先煮羊脊骨，十分鐘後取出過冷河，斬件，以除腥味。
4. 取砂鍋，入適量之水，煮滾，下大米，羊脊骨、馬蹄、紅棗，熬一個半小時，粥綿即可下鹽調味用。

粥說：

羊脊骨馬蹄粥，是一道民間坊膳，品清香甘潤，有滋補肝腎，強筋骨養精髓之功。民間用以理腎虛精虧，肩頸背無力，腰膝酸軟，甚有驗效。

羊骨，從藥而論，醫說性味甘平，頭骨，治頭風清痛，以及療骨瘦肌弱之者，尤其小兒骨瘦可用。頭頸，北方人善用羊頸熬湯，其旨是從而出，以補骨壯瘦。脊骨，甘溫，補腎益，能通脊壯椎，平時，人腰頸無力，椎攣痛，屈伸不利，或骨質變軟，可取脊用。

脛骨性味鹹平，能養筋骨，強壯四肢，治手膝無力，攣縮疼痛，虛者可用。

羊尾骨，補益，益精填腎，腰痛無力，坐則酸軟等，用之有療效。

骨髓，甘平，大補肝腎，填精補髓。

醫云：以形入形，大凡腎虛，多有腰肌轉移不利，屈伸失靈，或

腰膝肢冷，夜臥不暖，或見肥瘦面淡灰暗朱色，小便夜頻尿多，陽痿，宮冷，皆可化補腎氣法。取羊骨，熬以補腎，固先天之本，民間有言，第一神功。

昔日，廣東著名老中醫胡海天先生對民間膳方有研究，我亦曾經請教胡老先生，胡氏言，補骨之取，鹿為峻補，豬骨為潤補，牛骨為壯補，蛇骨為驅風，唯羊骨最平和，補骨兼養血，尤在婦人中，取羊骨最妙。

嶗山首烏甜粥

【補肝腎益精血，養顏】

用料：

嶗山何首烏一兩、大米二兩、紅棗三粒、黃糖三兩、麥冬五錢

製法：

1. 何首烏、麥冬用水浸透，紅棗去核。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋入適量之水，置爐中升火煮滾，下首烏、大米、紅棗、麥冬，上蓋，復滾後易文火，熬兩小時，不時攪拌，忽讓粥沉底，放黃糖，熬十五分鐘，粥成。

粥說：

嶗山首烏甜粥屬道家養生方膳，能甘潤、暖脾和胃、滋補肝腎，常服甚益！

此方之源：有一年，我遇山東螳螂拳名家郭氏，他說在訪武時遇嶗山道士，緣合，得此粥法，甚妙！他也告訴我，一試，果妙！

何首烏，又名地精。相傳古代有一牢囚姓何，補困在牢中，獄卒斷其糧，欲將其餓死，殊不知，三個月後，囚人不但不死，反而紅光滿臉，而髮黑如墨，縣官審他，他說是靠一草根莖而不餓，後人便將此物，取名何首烏。

中國以武當山、嶗山、九華山以及粵地德慶縣所產之首烏，尤有靈氣，本品性味苦甘溫。

首烏一物，分生與製用，生首烏用水浸透切片，曬乾；製首烏用黑豆、黃酒水燉製。生用為涼，製用為溫。

首烏，能滋陰補腎，養血祛風。據說，長食，可以黑髮養顏，治

人白髮，凡居山之道士修身，多採以為養身之品，卻病延年。

麥冬，性味甘平，能滋養胃汁，久服身輕不老。

醫則取何首烏治肝腎陰方所致之腰膝酸軟、血虛頭暈、耳鳴、失眠、健忘、心悸。平時，合紅棗生津養血，大米補氣血，黃糖甘潤，健中和胃，粥則作滋補品。

鼎湖山芝麻粥

【滋補肝腎，潤腸化燥】

用料：

黑芝麻一兩、大米四兩

製法：

1. 黑芝麻放入砂鍋中用文火炒熟，取出冷卻，研細。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋入米，下適量之水煮沸，下米熬至粥將成，入黑芝麻末煮十分鐘至粥成。
4. 若喜甜者，尚可在粥成後入適量黃糖，則為甜粥。
5. 芝麻不可生入，生者性寒，熟者性溫平，生入滑腸無益，熟入方益腸潤燥，生熟有別。

粥說：

廣東有四大名山，稱南海西樵山、肇慶鼎湖山、粵北丹霞山及羅浮山，名山有古刹，寺廟中不乏長生者，各自有一門養生之法。

有一年訪學，入鼎湖山到一寺，見一僧正在門前端粥過，聞得一股似芝麻的香味，立迫步趕去，問僧，僧說，不錯，正是芝麻粥，再問有何用，僧答補血養顏。細看此僧，果然貌顏光滑。再問煮法，僧亦傳。

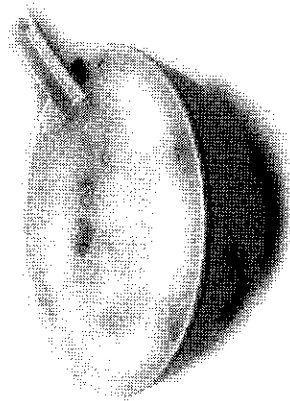
後讀書，知芝麻一品，有黑有白二品，性味甘平，微寒，二品各有奇功。

黑芝麻又名黑脂麻，甘平入口甘香，能滋補肝腎，養氣血、長肌肉、補氣力、益腦髓，又能潤腸通便止燥，甚益人，有說能黑髮固虛養顏，寺僧用此粥，為素食亦養生。

白芝麻則潤肺除燥為主用。
色黑以歸腎，色白以歸肺，歸終不同，奇功各妙。
本粥老少咸宜，尤其老人，常品，有益養身。

補中益肺兼提氣

在健康的情況下，氣在人體內不斷運作，以「升、降、出、入」為氣的運作方式。論到肺，肺主氣，氣以「升」和「出」(即宣發)、「降」和「入」(即肅降)來表現其暢情況。若宣發和肅降不暢，則肺的功能便有受阻，以補肺益氣粥膳佐之，如西洋菜鯪魚球粥、腎方百合粥等，便可補肺氣、升陽、提氣。



鮮牛奶甜粥

【補肺，潤肺，養顏】

用料：

鮮牛奶一斤、冰糖三兩、大米二兩

製法：

1. 大米洗淨，用少許油醃片刻。
2. 取砂鍋入適量之水，置爐中煮沸，下米，上蓋，熬一個半小時後，再入冰糖，溶後，下鮮牛奶煮滾即成。

粥說：

鮮牛奶甜粥，原是番禺人喜歡的食譜之一，與順德大良牛乳粥有異曲同工之妙。

大良牛乳粥，屬鹹品，順德人常取此粥餵養小孩，益氣血而補中、填精髓、潤肺助胃、養顏，故順德小童特別聰明伶俐好學。本鮮牛奶粥，是甜品，與大良的鹹品另有風味。

牛奶甘平，醫說，甘味入脾胃，色白歸肺，有補虛損、益肺胃、生津潤腸之功，可治消渴之症，大腸便秘秘結，以及一切虛弱勞損，又有說能養血脈潤皮膚、解熱毒。

合米煮粥，能補益氣血。入冰糖則在補益中兼享清心潤肺和胃。鹹牛奶以滋補髓骨為主功，甜鮮牛奶粥能養血脈、清心、潤肺，各有奇妙。

生滾泥鯚粥

【補益，助肺，益肝胃】

用料：

泥鯚魚半斤、生魚骨粥底一窩、新會陳皮一角、薑絲適量、紅棗三粒、生油少許

製法：

1. 將泥鯚魚去鱗臟，洗淨，原條用，下適量油、薑絲拌勻。
2. 陳皮用水浸軟後取出切成細絲，紅棗去核。
3. 取砂鍋入粥底，煮沸，下泥鯚魚、薑絲和陳皮，魚熟後，撒少許蔥花即成。
4. 倒入碗中，下胡椒粉調味，吃魚喝粥。

粥說：

用泥鯚魚煮粥，是現今海鮮舫裡一道名品。原為珠江岸口一帶南海漁民之餐粥，後進入城中之海鮮舫，成了珍品。

泥鯚魚，性味甘鹹，平，益肝腎，其味極甘鮮，肉質香滑而爽，骨小，是海魚中之珍物。可補虛，助肺氣，寬中健胃，開胃進食。

泥鯚魚，人們多用椒鹽而烹，其實入粥方為最妙，以其鮮甘之味合米熬成粥，甚能補益氣血，令人悅澤，尤其是他的鮮味能助胃開食，使人食慾增而益氣生血，非親嚐不能知其妙。

本粥不但要下薑蔥，尚合紅棗、陳皮，以強醒胃之功，使粥味在鮮中帶香，又下點胡椒粉，香中帶辛，以鮮、香、甘、辛、滑、嫩諸味相合，獨有一番風味。若小兒皮黃納少，煮之，甚能開脾健胃。

粵中入粥之魚，有鮫魚、鯽魚、大魚、鯉魚、鱸魚、泥鯚魚，若從食味言，則以泥鯚魚味最鮮和最獨特。

西洋菜鯪魚球粥

【清香，潤肺】

用料：

西洋菜四兩、鯪魚肉九兩半斤、蝦米二錢、臘肉一兩、冬菇二朵、鹽少許、蔥花少許

製法：

1. 西洋菜洗淨，切段。
2. 鯪魚肉、蝦米、臘肉切粒；冬菇泡後切絲。
3. 將鯪魚肉剝成魚蓉，後入蝦米、臘肉、冬菇，下鹽，少許蔥花，拌至成膠，做成小魚球。
4. 取砂鍋入水，武火煮沸，下米，熬至粥將成時，下魚球，再下西洋菜，粥成即可。

粥說：

西洋菜鯪魚球粥，原為廣州西關人常煲之一款粥膳，小時候我也常吃。西洋菜，以西關泮塘鄉出產最妙，其菜梗短而粗，葉大而香甚濃，味又清鮮無比，清肺熱，潤肺燥，尤能開胃，化肝鬱，單味西洋菜煮粥已夠清香，與鯪魚鮮味，實在美味無比。

鯪魚一品，甘平，補中開胃，益氣血。若剝成魚蓉，下蝦米、臘肉、冬菇、髮菜、蔥花，拌成小魚球，入粥不獨味鮮，魚球入口亦爽滑可口，鯪魚丸本身已是一道名食，合西洋菜，真是食味一流。

蔗糖花生粥

【化燥祛痰，潤肺補腰】

用料：

花生四兩、蔗糖半斤、大米三兩

製法：

1. 大米洗淨，花生剝衣，用水浸半小時。
2. 取砂鍋，入適量之水，置爐煮沸，下大米、花生、易文火，熬二小時後，下蔗糖煮溶，粥成。

粥說：

蔗糖花生粥，為廣東人所喜之一膳。另外，在廣州也有人以花生磨漿熬「糊」，成為粵中著名甜品「花生糊」，也是民間傳統甜品之一。

我國花生產地很廣，從味道而言，番禺出產之花生最好，尤其是秋收的花生，身細果實，肉白味甘，山鄉村民更常以鹽製鹹乾花生，另有風味；而加工製成的花生醬，味甘香滑；若以榨油而言，取山東的大花生為上品，其產地所出的花生，身大油多，榨成花生油，作烹調之用。

本粥所取用的是花生，又名長生果。

花生，性味甘平，能和胃潤肺，歸脾胃二經。入胃能暖，化痰，入脾能補益，入肺能化燥除痰。

蔗糖，顧名思義，取蔗汁提煉而成，又名黃糖，能養肝生血，健脾和胃，常入粥煮妙之。

若合粥，則能健脾開胃，理氣消滯；若熬糊，則能補虛潤肺。

本粥，小兒服之，能養脾生肌，助長筋骨；老人服食，能益脾壯胃，味道甘香，可以常啖。

冰糖紅棗粥

【清潤甜品，補虛潤肺】

用料：

紅棗二兩、冰糖四兩、大米二兩

製法：

1. 紅棗去核。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋入適量之水，置爐中煮沸，下大米，上蓋，復滾後易文火，熬二小時後，下紅棗，略滾，下冰糖，溶後便可。

粥說：

冰糖紅棗粥原是北方甜品，後傳入廣州，為廣州人喜嗜之一種膳方，本粥味道甘美，有入心養血之功，粥味清潤香甜，生津止渴，又能清心化肺燥，更可用於肺胃虛而津少之燥症。

紅棗，性味甘平，形小，肉質香，皮紅，有健脾、生津、益血和胃之功，入脾胃二經。

據醫說，棗分五種：一名大棗，性味甘溫，入藥用安中養胃；一名紅棗，生津養血；一名南棗，生津止渴；一名蜜棗，甘甜清潤；一名黑棗，不入膳用。

冰糖，據醫載，有清心潤肺之功，止咳化痰之妙用。

把以上材料熬粥，能益肺氣、暖脾胃、生津養血、清熱除煩。

據老一輩說，紅棗功用甚廣，入糖水，清甜甘潤，如市面上的八寶粥；入烱飯，出甜味，甚有特色；煲湯水，能益氣養血；入燉品，補虛生血，長肌通脈，各有其功，甚妙！

泮塘菱角粥

【益氣除煩，解酒】

用料：

菱角四兩、大米二兩

製法：

1. 菱角去殼，洗淨，用水浸二十分鐘後取出。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火煮滾，下菱角、大米，復滾後，易文火，間中攪拌，熬約二小時便可。
4. 入碗中下鹽調味。

粥說：

菱角粥，是昔日西關泮塘鄉一帶之民間膳方。

昔日西關，有泮塘五秀，即茨菇、蓮藕、馬蹄、筍、菱角。本地鄉民，常就地取材，以五物煲粥，漸成習俗。

菱角又稱菱，或水栗，性味甘涼，微帶苦澀，入水浸可去其苦澀。

菱角可分生熟二用，生食能消暑解熱、除煩；熟食能健脾益氣。

菱角與米煮粥，甘香可口，益氣血、生津、安中補臟，也可作療腰腿筋骨疼痛之用。

醫方百合粥

【益肺氣，清肺燥】

用料：

百合三兩、大米二兩

製法：

1. 百合入溫水，浸透，約二十分鐘後，取出。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋，入四分之三水，置爐中，升武火煮滾後，下百合，大米，復滾後，易文火，熬二小時後粥成。

粥說：

昔日在廣州城西，曾有名老中醫杜蔚文，坐堂診症。有一年，我有一位親人往杜老醫生處求診，服三帖藥後，杜囑咐，可常煲百合粥，一味清煲，勿下糖鹽，清啖之。這是屬於病後補虛之民間單方，百用百靈。

百合，民間平常之物，多用來煲糖水，合冰糖則味更甘甜，也可作湯料和燉品之材料。

百合，味甘微苦，可清火、潤肺燥、安神養魂。性平，可以常吃，老少咸宜。本品且能補中益氣，故病後體弱氣虛之人，可吃此粥，甚有益效。

百合煮粥，與米交融，能補中養血而安神，妙之又妙！

百合粥，材料雖簡但養生療疾之義廣而深，甚值一研。

此粥不用下糖鹽，旨在清醇歸經，啖其清香之味。

北芪炒黃米粥

【益氣和胃】

用料：

炙北芪五錢、大米二兩

製法：

1. 炙北芪取溫水浸軟。
2. 大米入鍋中炒至微黃。
3. 取砂鍋入適量之水煮沸，下米和炙北芪，熬至成稀粥即可。

粥說：

北芪炒黃米粥，又稱北芪炒米茶，是補氣養氣、補脾固表之膳，尤在治汗方面，功效甚佳，此粥可當茶飲，並作調養之常方。

昔日，西關中醫何伯雄，富有老人來求診時，便常囑其喝北芪炒米茶作病後調養，說能補氣平胃。

黃米，即大米入鍋炒至焦黃之米，但勿炒焦，色黑則過火而不可用，其性味甘溫，能補中益氣、除煩、平胃長肌，為補品之一。

北芪，有稱黃芪，性味甘微溫，能益氣升陽、固表、補脾；北芪大補肺氣之奇功，為補氣中之聖品。

北芪分生與熟，生用固表，有汗能收，無汗能發，是治汗之妙藥；熟用是蜜炙，用以補中，本品所用，便是熟北芪。

北芪羊肺粥

【提氣，補肺，升陽】

用料：

羊肺一個、北芪一兩、竹蔗三兩、馬蹄一兩、晚造大米三兩

製法：

1. 羊肺先用水從喉灌入，擠出水，如是者反覆做數次，再用鹽將其反覆搓擦，再以清水洗淨。
2. 羊肺入水中煮約三至五分鐘後可取出，入冷水浸透，拿出，擦乾水，切成小塊。
3. 取砂鍋，入少許油，將羊肺入鍋內炒乾水，盛起。
4. 北芪以溫水浸軟，竹蔗洗淨，馬蹄去皮。
5. 取砂鍋，入適量之水，置爐煮沸，下米、馬蹄、竹蔗、羊肺，熬至粥綿後入北芪熬十五分鐘即可。
6. 吃時不下油鹽薑蔥，只嗜原味。

粥說：

北芪羊肺粥，與老火煲北芪羊肉粥，同出自西關一老婆婆之手。本粥之功，主補肺氣，民間常用以治理肺虛咳嗽，症見久咳肺燥，肺虛諸病，均可用此粥。

羊肺，性味甘平，歸肺經，能補肺氣，甚能益肺。醫云，渴有三消，為上消、中消、下消，凡上消之症，口乾舌燥、唇紅少津、乾咳無痰，或肺癆咳嗽，均可用羊肺調治。

北芪，性味甘溫，亦入肺脾，能補肺氣、升陽、提氣，治諸般氣虛，佐以羊肉之補，更佳。

甘蔗，味甘醇，補脾生津。

馬蹄清潤而下通腸胃，助羊肺生化氣血。

諸品與米共合成粥，可經脾胃之運化，變赤，上輸於肺而補益療虛，一旦肺旺，肺主氣，氣帶血，血養心而壯，筋骨亦能健，一粥勝方，人補益在中。

本粥品少而功大，確有妙著。

人參大補粥

【補中益氣，安神，通脈】

用料：

人參一條、大米二兩、紅棗八粒、北芪一兩

製法：

1. 用清水小心清洗人參，入燉盅，再倒入溫開水，上蓋，浸半小時後，入鍋，置爐中燉二小時，取出。
2. 大米洗淨。
3. 紅棗去核，北芪用溫水浸軟。
4. 取砂鍋，入適量之水，置爐煮滾，下米、北芪，上蓋，復滾後易文火，熬二小時後粥綿，下紅棗滾一會兒，然後，將燉盅裡之人參燉汁倒入粥裡，攪勻，煮二三分鐘，即粥成。

粥說：

人參大補粥，傳自晚清羅浮山少華首台寺之主持大玉禪師之方，大玉禪師父是粵派少林寺傷科聖手，此方能補正療損，尤其是筋骨之損，必傷人氣，治之以補氣為第一法，以扶正為綱，繼之續筋駁骨，佐以暢通血脈。

人參，產自東北吉林，日久成人形，味甘微苦，能大補人之元氣和五臟，上可安神、定魂魄、益智、明目聰耳；中可大補脾胃，補中益氣；下可以補下部虛冷，房勞諸損。

人參，練武用之以壯筋而修養舉腳之功夫，佛家認為可輕身延年，病後服之，以還體魄。醫說，不論內兒婦傷各科，凡諸虛百損，一切虛症和五勞七傷皆可用。

急救之中，可以一味獨參救用。

北芪，味甘氣溫，能溫中補氣，通血脈。與人參之物同用，則有大補元氣之功，米化氣血以生人形，補五臟，血脈筋骨，大有神驗。

紅棗者在和血，一氣一血，二品相益得彰。

醫云，凡血少津燥，用黃精，大補元氣則用參芪，由是可知本粥旨義。

人參北芪淮山粥

【健脾補肺，治慢性鼻炎】

用料：

人參五錢、淮山一兩、北芪一兩、豬腰四兩、大米一兩、五指毛桃一兩，紅棗四粒

製法：

1. 人參入盅，下冷開水燉中泡一小時。
2. 北芪、五指毛桃用溫水洗淨，紅棗去核，淮山切塊，豬腰入沸水中灼後取出過冷河。
3. 取鈔鍋，入適量之水，煮沸，下北芪、五指毛桃，先蒸一小時後，取出不用。水再滾，下米與豬腰，淮山，復滾後易文火熬至粥成，入紅棗與燉盅，稍滾即成。

粥說：

此粥源於前老中醫陳蔭，用以調理鼻部之症的膳食。

鼻炎，為五官科鼻部中常見疾病，鼻病有鼻淵、鼻血、急性性鼻炎諸疾，其中以慢性鼻炎分為常見多發病症。如鼻塞、嗅覺不靈、鼻流涕，有時鼻乾涕，甚者常出血。

亦有鼻黏膜肥大腫脹，鼻黏膜紅腫，有的毛孔疏泄，常打噴嚏，遇風寒鼻塞，易流涕，甚有頭昏腦脹，畏寒，手腳冷。

慢性鼻炎一症，中醫認為多屬於虛，由脾肺二虛所成，醫說，肺開竅於鼻，化鼻病，主皮毛，脾主肌生血，為人氣血之本，脾虛肺亦虛，欲理肺必從脾中生，調理鼻病，可立溫補脾肺二法，以從本治。

粥中人參，以生氣血，旨在固本以養脾肺，為補中益氣之功，人參壯元氣，北芪入肺提氣，五指毛桃芳香亦補氣，二品同用以養肺補

肺，肺氣旺，其氣暢，鼻之疾也在調中理。

淮山健脾補益，可養四肢以化濕，生肌還元。

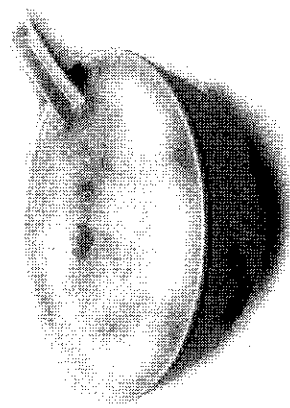
豬腰甘平，以補脾肺養人形以固本，益五臟，諸品合粥微化生，補氣血，可生還脾肺之功，以復脾肺之能，鼻疾消在其中。

◎

補血養顏，安神定心

抗衰老，靚肌膚，情緒穩定都是女士們夢寐以求的。要做到這一點，除了有穩定的生活習慣，良好的心理素質外，食療是有效的協助方法之一，粥膳更是食療中的一朵奇葩，它取材方便、製作簡單、營養豐富、容易吸收、老少皆宜。以下介紹幾款粥膳，長期食用可助容光煥發、安神定心。

◎



老火牛筋粥

【養血，補筋，壯力】

用料：

牛筋四兩、大米三兩、紅棗三粒、草果一錢、砂仁一錢、小茴香一錢、生薑三片、蔥花少許

製法：

1. 牛筋入沸水中灼，取出過冷河，撈起切碎。
2. 草果、砂仁、小茴香先以溫水洗浸二十分鐘，然後取出。
3. 大米洗淨，下少許油鹽醃半小時，紅棗去核，薑片切絲。
4. 取砂鍋，入四分之三的水，下草果、砂仁、小茴香，煮滾後，以文火熬十分鐘後取出。
5. 下大米與牛筋、紅棗，用文火，熬至牛筋軟滑粥綿，再入薑絲，粥成。下胡椒粉調味，便可。

粥說：

老火牛筋粥是粵民間一道養身膳，功能健胃、補脾、生肌、壯筋骨，常用於中老年人之脾胃虛弱，肌枯筋瘦骨無力之虛勞損傷，久服能驗。平時啖之老少咸宜，服之養身。

牛筋，味甘溫，煲脰後，入口爽滑。功能補肝，肝主筋，筋以形固形，故牛筋之品，以補筋用甚強，可填先天之不足，理後天之勞絕，並能續筋，療效確切。

另外用蘿蔔煮牛筋，也屬一道佳餚。

牛筋用醬煮，則是廣州街邊攤鋪有名之牛雜小食。

牛筋不論如何煮攪，皆於人之筋骨大有補益，惟合米煲，取米之潤和，不獨補筋骨，且養胃補中，益血生肌，以助筋之長，其妙無窮。

生滾窩蛋魚片粥

【補中養顏，常品悅容】

用料：

雞蛋二隻、魚片數片、清香白底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 取平底鑊，下少許油，燒熱，將雞蛋打入鍋中，慢火煎成窩蛋，再下少許鹽在蛋中。
2. 魚片下油、薑絲拌勻。
3. 取砂鍋入白粥底，置爐中煮沸，即入魚片攪拌，再下窩蛋、薑絲、蔥花即成。

粥說：

生滾窩蛋魚片粥是一款南海農家之膳，所取之魚片是鮫魚，惟蛋以新鮮最好，本粥有補中養顏之功，常品可悅色。

鮫魚性味甘溫，能暖中和胃，味甚鮮。雞蛋性味甘溫。

此粥能養肺腎滋陰，可養五臟平補氣血，而悅顏目，婦人產後用倍能生血。

佛山燒鴨粥

【補陰血，甘香可口】

用料：

燒鴨四兩、大米二兩、蔥花少許

製法：

1. 燒鴨斬件。
2. 取砂鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火煮沸，下大米，上蓋，復滾後，易文火，不時攪拌一下，勿使其沉底，熬二小時後，放燒鴨滾二十分鐘，粥成。
3. 吃時，下蔥花。

粥說：

燒鴨粥是佛山人喜煮之一膳，後傳入廣州，惟粥名仍稱「佛山燒鴨粥」，亦有叫佛山火鴨粥，入口甘香味厚，使人回味無窮。

鴨，以蝦、螺、蜆為食，故肉具有野味與鮮味之合。

鴨，性味甘涼，古言，老鴨公滋陰，小綠頭之鴨甘平無毒、平胃消食、益肺胃，能滋脾腎以解毒結，能清虛勞之熱、補血行水、養胃生津，為鴨中之上妙之品。

火鴨入燒，粵人取麻鴨用，皮脆肉瘦、味香、甘醇同入補氣血之粥中共熬，是一款清香、味甘、潤滑之妙膳；功能健胃養脾，亦養腎而固本。

鴨一身是寶，其掌可滋陰降火，其血可補血生血，亦有人煮鴨血粥以旺血，鴨肚可以健脾，鹹鴨蛋可以下火氣，亦可以入粥。粵中以火鴨合芥菜為湯，屬一道名菜。

鮑魚老鴨粥

【滋陰，養血，美容妙方】

用料：

鮑魚一兩、老鴨半隻、大米二兩

製法：

1. 乾鮑魚入溫水浸三小時。
2. 鴨宰後，洗淨入沸水中煮約五分鐘，後撈出，過冷河。
3. 大米洗淨。
4. 取砂鍋入乾鮑魚，下適量水，熬約一小時後，再入米熬至半粥狀時，後下鴨，熬成粥後，入少許薑絲，生油即可。

粥說：

鮑魚老鴨粥，是廣州二、三十年代之名膳，曾風行於西關。

相傳這粥原為清宮庭之御膳，是慈禧太后最愛品嚐之佳餚，到慈禧大壽，慈禧即囑御廚，精熬此粥，分與文武百官品嚐，其製甚精，內合十八種材料，慈禧人稱老佛爺，故十八取義於羅漢之意。

其十八品味已失傳，又傳說是由八寶鴨之義演繹，後由入京的廣東商人傳帶回廣東，化演為另一種品味，只取鮑魚、鴨二味，原汁原味，功為滋陰、養血、化痰、蕩一切濁氣，轉為養生之功，另立品境，另成妙膳，為食家粥品中之一絕。

鮑魚一品，味極鮮，稍有鹹味，功能洗滌五臟，行氣血之瘀積，醫說入肝散瘀，治四肢血痺，跌打骨傷，能調婦人血枯經閉。

老鴨，滋陰，養胃益肝脾，生氣血，補虛除熱，助陰生精，為平時常用之補品，二品合粥，老少咸宜。老鴨，後有西關名醫何樑藻，專以此粥，囑女子常熬，個個花容月貌，肌膚如玉，唇紅齒白，成為一時杏林中之佳話。

何首烏黑雞粥

【補血，養顏，烏髮】

用料：

黑雞一隻、何首烏五錢、大米二兩、紅棗三粒、生薑二片

製法：

1. 雞宰後，洗淨，入沸水中灼過，過冷河，取出瀝乾。
2. 何首烏用溫水洗一洗，紅棗去核。
3. 大米洗淨。
4. 取砂鍋入適量之水，置爐中升火煮沸，下大米、黑雞、首烏、紅棗、薑片，上蓋，復滾後易文火，熬二小時，粥成。

粥說：

何首烏黑雞粥，是粵中名老中醫陳蔭之膳方，有補血養顏之功，可調理顏面乏色或皮黃，髮白稀少之症。

何首烏，色黑性味苦甘微溫，能滋補肝腎、益血、祛風，功專烏髮有奇功，並治筋骨酸痛，腰膝軟弱、慢性肝炎。

烏雞溫中補氣生血，二品合粥，則為益肝、補腎、斂血、滋陰；上養顏容、烏髮；下養肝腎，滋補筋骨，使手腳靈活，祛風養血治痺痛均有效。

豬皮花生粥

【玉女美容妙方】

用料：

鮮豬皮四兩、大米一兩、花生四兩

製法：

1. 先將豬皮入沸水中煮，熟後取出，過冷河，再切成段塊。
2. 花生入溫水浸泡。
3. 大米洗淨，下油鹽拌醃半小時。
4. 取砂鍋入適量之水，煮滾下米、豬皮與花生，再以武火起，滾後轉文火熬煮至粥好即成。

粥說：

小時候，我家住廣州西關，不少粥舖都有此粥出售。

老一輩人說，西關小姐聰明、智慧、美麗又有膽色、溫文而藏學藝，據說是與西關人嗜粥，不無關係。

粥一品，以清腸胃、和氣、養人肌顏，長人智慧為功用，西關人好食粥品，故西關多有人才，古時之狀元倫文敘也是長居西關。

相傳，豬皮味甘，以形補形，食之最養人肌膚，以前西關之女子顏容艷滑，唇紅齒白，活潑伶俐，都有愛吃豬皮之因在其中。

花生十分甘香好味，二品合米和粥，清香甘潤，人人可做，不妨一試。

片糖紅豆粥

【益血健脾】

用料：

紅豆四兩、大米二兩、紅棗六粒、片糖半斤

製法：

1. 紅豆洗淨，以溫水浸半小時。
2. 紅棗去核，大米洗淨。
3. 取砂鍋入四分之三水，置爐中煮沸，下大米、紅豆、紅棗，上蓋，復滾後，易文火熬二小時，入片糖，溶後，粥成。

粥說：

片糖紅豆粥，與眉豆粥皆為廣東人常吃之甜品。在廣州，人們泡製之甜品有以豆熬「沙」，綠豆者稱為綠豆沙，紅豆者名紅豆沙，眉豆則叫眉豆沙，均屬廣東民間之傳統食品。

凡豆一品，有紅色，名紅豆，性味甘溫，能健脾補虛，和中養血，甚能補損。

有綠色，名綠豆，歸肝，能清熱、涼血、解毒；有色淡黃，曰黃豆；色白叫眉豆，也稱娥眉豆，能健脾補胃，生津厚腸胃，老少皆可常食，尤在病後口咳，或夏日炎熱口渴肢倦，內氣消耗需要補充時，吃此粥，甚有口福，可立竿見影而生益。

片糖即紅糖，性味甘平，入脾，能生津，入口甘，入肺清潤，治燥熱百症皆有妙功。

本粥能養血健脾、生津，有食味，再合紅棗，其養血之功更強。

增城荔枝乾煲粥

【生津益血，甘甜】

用料：

荔枝乾二兩、大米二兩、蓮子一兩、淮山一兩、紅糖適量

製法：

1. 荔枝乾剝殼，取肉乾去核子。
2. 大米洗淨。
3. 淮山、蓮子用水浸十五分鐘。
4. 取粥鍋入適量之水，置爐起火，沸後，入淮山、蓮子，上蓋，易文火，熬粥至綿，再下荔枝乾，煮一會兒便可，以免失果香；續後下紅糖，溶後便成。

粥說：

增城以掛綠荔枝，名聞天下，相傳是八仙中之何仙姑種下之仙果，吃了使人長生不老，為廣東之絕品。

荔枝，可入粥，而入粥之荔枝，不獨增城所產，如從化、東莞也有出品。昔日，廣州荔枝灣所出之荔枝，也是名品，飲譽於粵。

荔枝，性味甘酸而溫，乾品則甘而酸味少，可入藥用，歸肝脾二經，功能生津、健氣益血、又能補肺寧心、和脾開胃，性平補益功巨。荔枝核可治疝氣，荔枝乾可以吃，可以入粥，治老人五更瀉。

荔枝一品，古代為宮廷之貢品，也是不少文人墨客詠詩讚揚之對象，更被稱為丹荔，可見荔枝之妙。

《本草求真》書載其通神益智：「益顏色，宣風木，輔心火」。

藥膳豬心粥

【治心虛，驚悸多汗，失眠】

用料：

豬心一個、人參三錢、大米二兩、當歸二錢、北芪一錢

製法：

1. 豬心洗淨，切開取走瘀血，入溫水浸泡，以去腥氣。
2. 把人參、當歸、北芪泡在溫水中半小時，取出。
3. 把各藥材，從心管裡塞進豬心內。
4. 米洗淨，下少許油拌勻，醃半小時。
5. 取砂鍋，入適量水，用武火煮沸，下米、豬心，上蓋，再沸後易文火，不時攪動一下，熬約二小時後，粥成，下鹽調味食用。

粥說：

藥膳豬心粥，原上是世紀五十年代初，廣州一名老中醫何樑藻自創有名藥粥，據說這是從《證治要訣》一書中演變而成。

何氏曾言，書中所載，以豬心配合人參、當歸，煮熟後可去藥吃豬心。這時，雖有藥用，但未有膳養，實美中不足也，故若能加一味米，熬綿成精微，則甘溫化氣血，以形補形，以心補心。豬，粥煮食比水煮的為妙。

豬心，性味甘鹹、平，入心經，補虛損，心血不足，療心悸、自汗、失眠、痰火入心、咳血、吐血。婦人產後中風，也可服之。

北芪提氣補氣，尤對汗症，不論盜汗自汗，皆有良效。

人參可大補元氣；當歸養血、補血；大米補氣血，諸品相合，大有益於心血，藥作食膳，可治心虛自汗失眠之症。

煮羊心粥

【養心血，安神定魄】

用料：

羊心一個、清香白粥一窩

製法：

1. 羊心洗淨，去血，瀝乾，切片，拌少許油、薑汁、陳皮絲醃半小時。
2. 取砂鍋，入粥底，置爐中煮沸，下羊心、上蓋，熬半小時後粥成，下鹽調味服之。

粥說：

羊心粥，家中可烹之品，屬民間膳方。

羊心，性味甘溫，以形入形，歸心經以補益心血，能解鬱消隔氣、定驚安神。

羊心入藥，可治鬱結不樂，受驚後之悶結，以及神思過累，勞氣傷神者進服，羊心可與杞子、生薑、紅棗入墩取湯而服，然更妙的是合米與薑絲煮粥，以米粥補益生化氣血，佐羊心之入心生血之力，則力壯。

羊心煮粥，除下薑、陳皮，以健胃驅寒化濕，優養心生血，尚可下紅棗生津養血，入杞子滋補肝腎、安神養血、治心痛。

生滾大魚頭粥

【養腦安神】

用料：

大魚頭一個、生魚骨粥底一窩、蔥花少許、胡椒粉少許

製法：

1. 大魚頭洗淨，瀝乾，斬件。
2. 將魚頭件入少許薑絲，生油撈勻。
3. 用砂鍋入粥底，至爐中，升猛火，粥滾起，隨下魚頭，再以筷子一邊滾一邊攪，滾約三至五分鐘，待魚頭熟。
4. 把粥倒入碗中，下蔥花，胡椒粉調味可食。

粥說：

大魚，又名鱸魚，性味甘溫，入胃能暖，為補益脾胃之上品。牠頭形體大，故稱大頭魚，以順德桑基鱼塘養之最佳，味甚鮮。

大魚之頭，能益腦祛頭風、治目眩氣虛頭痛，在藥膳燉汁中，常配川芎白芷，有名川芎白芷燉魚頭。

藥膳中祛風用椒的目的是以川芎白芷作引上，本粥不但可以祛風治頭眩，合米煲煮，更能暖胃、補中益氣、健脾、化生氣血，功在養腦安神。

本粥，以晨早作餐食最妙。

鮮滾帶子粥

【滋陰養胃】

用料：

鮮帶子半斤、清香白粥底一窩、薑絲、蔥花、胡椒粉各少許

製法：

1. 鮮帶子橫切成片，下少許油鹽、薑汁拌醃。
2. 取砂鍋入粥底，煮沸，下帶子肉拌勻，再起武火將帶子煮熟，撒薑絲、蔥花即離火，吃時再放胡椒粉調味。

粥說：

鮮滾帶子粥，在廣州不少海鮮食肆均有此品，即烹即煮，三年前，我入番禺南沙，到一江邊飯店，入膳時，服務員介紹此粥，我點頭應允，後端桌上來一嚕，味鮮極至。

日後，我請教一廚師，他說，鮮帶子粥首為洗淨後要選粥底，以腐竹、白果煮粥底最妙，不用豬骨、豬肚、皮蛋、大池魚一類之品入粥，以免將鮮味弄濁，因帶子一品，味獨鮮也，品此粥，旨在嚐帶子鮮味。

可見，粵人品粥確有一文化，以顯出其清其純，其鮮其香之特色。

帶子一品，有稱玉瑤，有貝殼，取其肉用，又稱乾貝，其味清香甘鮮，能滋陰養胃，生津，尤益腦，是海鮮中之佳物，品後令人回味無窮。

斂汗小麥粥

【寧神、斂虛汗兼清熱除煩】

用料：

小麥半斤、大米一兩

製法：

1. 小麥洗淨，入砂鍋，下適量之水，熬成汁。
2. 米洗淨，下鹽拌勻。
3. 取砂鍋，入小麥汁後加適量水和勻煮沸，下米，滾後，轉文火熬至粥成。

粥說：

自汗之症屬肺脾虛之症，治用補斂方法，可選用北芪、黨參、五味子、浮小麥，對虛斂自汗，獨用藥。腎未足則合粥膳取方為妙，《調疾飲食辨》一書也有載小麥粥，專治虛汗，言小麥粥「主療神斂汗止渴除煩。」

小麥一味，在清書《本草求原》中載，「小麥，微寒、養心、咳熱止煩、止血止汗」。

小麥屬於谷品，養人氣血之品，故此粥非自汗者，正常男女老少咳之亦不妨。

碎骨粥

【養顏，生精化血】

用料：

豬碎骨（脊背碎、豬皮碎、豬骨碎、排骨碎、排骨碎，諸合均可）一斤半、黃豆一兩、大米三兩、花生二兩、薑二片

製法：

1. 將豬碎骨拌入沸水中灼過，取出過冷河。
2. 黃豆、花生亦以溫水洗浸。
3. 大米用水洗後，下鹽拌勻。
4. 取砂鍋，下適量之水，煮沸，將所有材料放進，用武火，復滾，轉文火熬，至粥成後下薑即可。

粥說：

有一年我到順德買花，在花檔中遇一老婦，面潤如玉，不覺奇怪，試問其歲，只笑而不答。

後有旁邊檔主代答，說其是順德老姑婆，終身未嫁，無八十亦有七十五了。我聽後，好奇地問她平時的生活。

她說，沒甚麼特別，只是早睡早起，平日吃鹹魚青菜，不過經常將一些碎豬皮、碎肉、碎骨買回家，取黃豆、花生合來煲粥。此外，也沒有甚麼了，也少吃雞鴨鵝鴨。

我明白了，她的顏容，除鹹魚青菜之功外，更是歷年來以黃豆、花生合豬肉，米成粥所養而成。

以後，我也間中取些豬骨、豬皮等雜骨，下些黃豆、花生熬粥。哈，味道的確好，有肉甘、滑，黃豆、花生之可口，十分美味。

後來，我閱藥膳之書，也翻閱到一方，用黃豆、花生煲豬蹄粥，可治產後乳汁少，黃豆、花生、豬合用能化血生精，可謂妙也。

北芪煲老雞粥

【提氣補血，養筋脈】

用料：

北芪五錢、老母雞一隻、大米二兩、生薑二片

製法：

1. 老雞宰後，洗淨，入大熱水中灼過，入冷河，取出，瀝乾。
2. 北芪用溫水浸十分鐘後，備用。
3. 大米洗淨，用鹽油醃半小時。
4. 取大砂鍋，入水約四分之三，置爐中，武火煮沸後，入老雞、北芪、生薑、大米，上蓋，滾後，易文火，熬二小時，即可。
5. 入碗下鹽調味。

粥說：

北芪煲老雞粥，為昔日廣州西關人敬養老人之一品。據說粵北山民有一個習俗：每年冬天，氣寒天冷，鄉人便煲老母雞下北芪之粥，敬養老人，粥有補氣化血調養筋脈之功，可調用於婦人產後氣血不足諸症以及老年人補養筋骨之用，凡腰酸膝軟無力，筋痿諸般老人虛損之症，可吃此粥佐以調之。

俗云：無雞不成宴，雞常為餐中佳餚之美品。

雞分黃和黑兩種，入粥則取黃雞為良，然雞又分食味與補益之效，若以食味則用雞項，若以補血則用老母雞或黑雞，黃雞補脾胃，黑雞補肝腎。

雞味甘，性溫，入肝脾二經，能溫中補氣，由氣化血，由血生精，入腎填精，補髓助陽益人，五臟得補，筋骨肉養在其中。

本粥用的老雞，據《藥膳傳心賦》書載，老雞即年長無病之老母

雞，平肝益脾、補血驅風，常用煲湯，今取入粥。

北芪，性味甘溫，其味入血，其溫能提升固表，可長肌通脈。

若合米熬粥，則能益脾胃、助生津、化血氣、養筋骨，尤合筋脈虛弱之老人服用，尤其卓妙。

本粥以生薑為藥引，能健胃驅寒。

通天地黃粥

【仙家粥品，養肌，填髓】

用料：

熟地二兩、大米二兩、生薑二片、玉竹五錢、紅棗二兩、天冬五錢、麥冬五錢、黃糖三兩

製法：

1. 熟地取米酒拌少許砂仁、陳皮，浸後，蒸曬九次。
2. 玉竹、麥冬、天冬用水浸透。
3. 紅棗去核，大米洗淨。
4. 取砂鍋入四分之三水，置爐中，升武火煮沸，下各種材料，不時攪拌，勿讓粥焦底，二小時後，下黃糖，待其溶，粥成。

粥說：

通天地黃粥，本名甚奇，其實粥料甚簡，味道甚佳，能補腎填髓養筋肌、美容、養生，屬山中道家養生祛病的延年之方。

熟地入粥，書多有載，唯稱之為通天者不多。

有一年，我上鼎湖山訪學，後遇一名藥人，閒聊中他授予我一熟地之方，言能壯筋養神。

藥人言，方中之熟地，性味甘溫且帶甜味，能健脾生津，補腎水、生精、生血，精血隨陽氣上輸於頂而養人，故名通天。

據《本草求原》一書載，熟地黃，甘微苦、微溫，補腎水生血，使真陰隨陽而上通於天，理出一微。

熟地素來為仙家取用之品，言其能填骨髓，長肌肉聰耳，明目烏髮鬚，常用能養生，久服神壯。

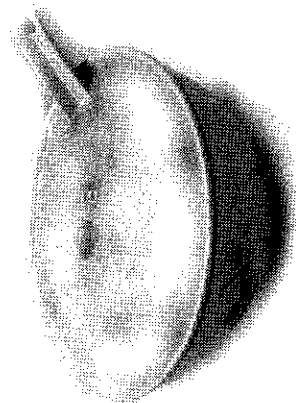
熟地色黑入腎。醫云，百病之生，皆從腎治，專以地黃為主，久

服滋補，再以穀養，以果物相助。由此可知熟地之妙。

玉竹性味甘平，質潤生津，古云，久服好顏色，輕身不老，澤肌膚，除煩渴，又能化濕毒腰痛。生薑健胃，紅棗生津，麥冬養胃，久服不老，對容顏有妙用，天冬性味氣平，治肺益津，久服輕身，二冬合用能化消渴。

補氣血，養筋肌

無論任何時候都要注意骨骼的健康和氣血的補充，除了平日多做運動，飲食方面也要多補充營養，現精心為大家介紹多款療效甚佳的粥品，如存氣補虛的黃鱔粥、精益氣血的陳皮牛肉丸粥等。



陳皮牛肉丸粥

【補益氣血，固後天之本】

用料：

牛肉四兩、玉竹白果粥底一窩、新會陳皮一錢、薑絲適量、蔥花少許

製法：

1. 取牛肉洗淨，用刀剝成免治狀，下陳皮、薑絲，拌搥成膠狀，再下少許生油拌勻，用匙或手擠成丸狀。
2. 用砂鍋煮滾粥底，入牛肉丸，滾熟後下蔥花即成。

粥說：

牛，在民中以膳論，言其味甘香醇厚，常用以為餐。若從醫論，牛一身是寶，其肉性味甘平，入脾胃之經，能補脾胃、益氣血、強筋壯骨，腰膝酸軟無力者用之甚妙。

廣東人有早上上茶樓的習慣，茶樓中亦有多款牛製點心供人品用，其中陳皮牛肉丸粥便甚受人歡迎。

此粥以牛肉剝碎打成丸，有甘香潤滑爽口之味，下陳皮薑絲，令氣辛香，使牛肉丸之香味加濃，吃後留有餘香在口，令人回味。

本粥，甘平，入胃補益氣血，諸品相合，有健脾和胃、生氣血、壯筋骨、強氣力，固人後天之本，功有神效。

老火牛肉粥

【補氣血，生肌】

用料：

牛脊肉一斤、大米四兩、紅棗三粒、草果一錢、砂仁一錢、小茴香一錢、生薑適量

製法：

1. 牛脊肉切片，用油鹽薑汁拌醃半小時，再用沸水灼後撈出，過冷河去腥味。
2. 用溫水浸軟草果、砂仁、小茴香。大米洗淨用油鹽拌勻。
3. 用砂鍋粥煲，入四分之三水，下草果、砂仁、小茴香，升武火，沸後易文火，十分鐘後取出三品不用。
4. 續入大米、牛脊肉、紅棗熬製一個半小時後，粥綿即成，可下薑絲、胡椒粉調味用。

粥說：

老火牛肉粥，與生滾牛肉粥有異曲同工之效。生滾牛肉粥，所取的是普通牛肉，而老火牛肉粥則用正牛脊肉，取其爽滑嫩，老火煲後仍然無渣，味甘香，比普通牛肉優勝。

牛肉，性味甘平，醫說入脾胃之經，專補脾門，固後天之本，最能治虛損瘦弱，平時消渴服之也有良效。

昔日，廣州名中醫謝天宏老先生，治腰肌勞損症時，也常囑其取牛脊肉入粥，另加生薑、紅棗、陳皮，吃時下鹽，勿下胡椒粉。粥品清香甘醇，療效顯著。

另有前西關龍津西路九記粥鋪，每日以原塊大牛脊肉熬粥，配合自製草藥，專賣給踏三輪車的工人，他們每次吃後都腳力倍增，傳為一時之奇聞。由此可見，牛肉之功，能用得妙，功益無盡。

生滾牛肉粥

【補氣血，益脾胃】

用料：

牛肉二兩、清香白果粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 牛肉洗淨，橫切成片，用薑汁、黃酒、生油醃半小時。
2. 取砂鍋，入粥底，置爐中煮沸，入牛肉滾熟後，即下薑絲、蔥花、胡椒粉、麻油調味可用。

粥說：

生滾牛肉粥是廣州一道馳名粥品，至今的粥鋪仍有售此粥。

生滾粥的粥料，有豬瘦肉片、牛肉片、魚肉片、豬肝、豬腰等，其中以生滾牛肉粥最出名。

牛肉，味甘香而溫，能補氣血，益脾胃，固後天之本。常吃牛肉，則肝胃脾肺五臟皆益。大補筋骨，益氣力而壯神。昔日，廣州西關一帶，多為苦力之人，常勞筋骨，每有損傷，即吃此品，作療補功用，漸而久之，生滾牛肉粥便以物美價廉而馳名於西關，成為有名膳食之一。

北芪牛筋粥

【益氣血，補筋骨】

用料：

牛筋四兩、大米二兩、新會陳皮三錢、北芪五錢、生薑二片

製法：

1. 牛筋入鹽、油、薑汁、黃酒醃半小時，再入沸水中灼燙，取出過冷河，瀝乾，切碎。
2. 北芪入溫水中泡軟。
3. 陳皮，入溫水中泡軟，切絲。
4. 大米淘洗，下油醃半小時。
5. 取砂鍋下適量之水，置爐中煮滾，下大米、陳皮、牛筋、薑片，煮約一小時後，再下北芪，熬半小時粥成。

粥說：

北芪牛筋粥，屬民間一款老火熬膳，益氣力，滋補筋骨，可用於傷筋後之補益，對中老年人患筋骨鬆軟無力症效果尤佳。

牛筋，性味甘溫、氣香，也可以用來燉蘿蔔，非常可口，爽滑。醫說牛筋能補肝強筋，續筋傷。在以往的北方傷科裡，就常用其佐療筋骨之病，甚益。後有北方人到南方，從此引入此膳。

陳皮氣香，醒脾健胃、行氣化滯；北芪固氣、補氣、益氣。

把各種材料與米合成粥，則益能增氣力、補筋骨。

本粥亦可熬綿，在小童七八歲間作為資長骨骼的補益品，助骨成長，或少時因先後天不足的腎虛之骨遲症中服食，甚有妙用。

黃鱔粥

【存氣，補虛，養血】

用料：

黃鱔半斤、大米二兩、紅棗五粒、北芪五錢、生薑三片

製法：

1. 黃鱔去臟洗淨，入薑汁、黃酒醃十分鐘，後用沸水沖滌，除腥味。
2. 紅棗去核，北芪以溫水浸軟。
3. 大米洗淨，下油醃半小時，薑片切絲。
4. 取砂鍋入適量之水，置爐中，升武火煮沸，下大米、北芪、紅棗，上蓋，復滾後易文火，熬一個半小時後，再入黃鱔，煮半小時，粥成，下鹽、薑絲食用。

粥說：

黃鱔粥是番禺一道粥品，在三十年代，廣州城中有一名老中醫何氏，在黃鱔粥中加一味北芪，專作補氣血之膳，頗有療效，漸成各方名食。

粥中北芪，性味甘溫，入藥能升陽，通血脈；入膳能補氣長肌，凡一切氣血虛虧之症，皆可入北芪，故補品中，常有北芪入燉入湯或入粥。

生薑健脾和胃化濕，紅棗補中。

黃鱔，無磷，分黃、青、白三種，白者名白鱔，青者名藤鱔，黃者名黃鱔。醫云，黃鱔，專於健脾補血化氣，血能壯陽，補虛，善走竅通脈，本品佐北芪，則其行氣化血之功尤善尤佳。

黃鱔入砂鍋燉煮，有名嗜嗜黃鱔煲，味道好，入飯焗則成粵中有名之黃鱔飯，也是補血之方，唯是最妙之是黃鱔入粥，氣血雙補，對老人尤妙。

鮮甜肉蟹粥

【散瘀、通脈、養筋益氣】

用料：

肉蟹一隻、瑤柱腐竹白果粥底一窩、生薑少許、蔥花少許

製法：

1. 肉蟹洗淨，開殼，去內臟，洗淨，瀝乾，打裂大蟹腳鉗的殼。
2. 取砂鍋，入粥底，置爐中，升武火煮沸，下蟹，薑片，上蓋，復滾十五分鐘後，粥成。
3. 入碗，下蔥花、鹽調味食用。

粥說：

蟹粥是粵河一帶漁民之方膳，其味極鮮，肉滑，氣香，蟹殼青，熟後紅，頗具色香味。

粵人喜嗜蟹粥，尤是傷後的後期補益，不少名家也主張用蟹煮酒以療內傷，骨折，以及跌打的後遺症，也可以助鐵筋駁骨，或作活血散瘀之用。

蟹，一名螃蟹，性味鹹寒，入口甘鹹而鮮，能清熱，入心，活血散瘀，入肝鐵筋，入腎駁骨而益氣，甘味補脾胃，理胃消食。

本品屬於理脾胃，養筋鐵骨，尤利四肢治舊傷之妙藥。其清熱之功可配生地治喉痛。

蟹，穴居江、河、湖、海及四邊土岸，晝伏夜出，以秋長肥滿為最佳。

平時，人嗜之，取其味道。膳家言，本品能強壯筋骨、補骨髓、滋肝陰、充胃液生津、活血，入粥尤能生此效。蟹一物，論藥用，以煮酒，論養生，以入粥。

清遠鵝肉粥

【養陰、益氣、生津】

用料：

清遠黑棕鵝肉一斤、大米二両、生薑三片、陳皮一角

製法：

1. 將鵝肉入薑汁、鹽、油醃半小時，然後放入沸水中加陳皮煮約十分鐘後取出，過冷河。
2. 大米洗淨，用油醃半小時。
3. 取砂鍋入適量之水，煮沸，下大米、鵝肉、陳皮、生薑齊熬，間中攪拌一下，勿讓焦底，二小時後，粥綿下鹽調味，即成。

粥說：

清遠鵝肉粥，是粵中清遠縣一道名品，能和胃生津，滋陰益氣補虛，乃中老年人之妙品。

鵝以清遠所養之黑棕者為上品，其毛黑，體壯肉滿而味甘香，善游，嗜青草、小魚、蝦。

鵝，性味甘平，入脾、肺、腎三經，白鵝，色白歸肺，專功補肺，黑鵝色黑歸腎，功專補肝腎，能養陰、益氣、補虛、和胃生津，其肉肥而不膩，益五臟。

本粥只下生薑及少許陳皮，鵝味清醇，原汁原味。惟粥要老火慢熬，切勿煮焦。

北芪烏雞粥

【溫中益血，補髓填精】

用料：

北芪五錢、生薑三片、豬腰四両、烏骨雞一斤、紅棗三粒、大米二両

製法：

1. 將烏骨雞洗淨，入薑汁、生油醃半小時，再入沸水中灼過，去腥。
2. 豬腰洗淨，北芪用溫水洗浸，紅棗去核。
3. 取砂鍋入四分之三水，置爐煮沸，下材料熬二小時，不時攪拌，勿讓其焦底，粥綿即成。

粥說：

北芪烏雞粥屬民間藥膳一方，功能溫中、補氣、益精、填髓，用於婦人氣虛血少，病後體弱，甚妙。

烏雞，性味甘平，黃雞主用補氣，黑雞主用滋補肝腎而生血，為婦人補血中之珍品。醫言烏雞能溫中補氣，可調治胃呆食少之虛症，能益氣生血，治虛勞諸瘦，生津調消渴、化水腫、治小便秘、添精補髓，也可調婦科中之崩漏、帶下、產後少乳及手腳筋骨無力。

古人對烏雞，有言能主風寒濕痺、安胎，有主治積勞虛損，有言安心定志，諸用頗廣。

北芪補氣，豬腰健脾生肌以佐生血之力；生薑健脾；紅棗和中，共煲則成一補血之粥。

北芪鵪鶉粥

【滋陰、補氣】

用料：

北芪五錢、豬腰四兩、鵪鶉四隻、大米二兩、生薑二片、紅棗二粒

製法：

1. 鵪鶉宰後洗淨，用薑汁、黃酒醃半小時，入沸水中灼去腥味，過冷河。
2. 豬腰用水洗後，入沸水中灼過。
3. 紅棗去核，大米洗淨，用油鹽醃半小時。
4. 取砂鍋入適量之水，置爐中煮沸，入米與北芪、鵪鶉、豬腰、紅棗，武火復滾後，用文火熬一個半小時，粥成。

粥說：

北芪鵪鶉粥，與斑鳩粥、鵪鶉粥，同屬廣州的山鄉野味粥，功能化痰，尤治小兒疳癆，甚有功效。

鵪鶉，形如小雞，頭頸身不大，性味甘平，專治疳癆和濕痺，古說能補五臟，益中續氣，堅筋實骨。

在兒科中，小兒疳癆，症見腹大如鼓，頭大頸細，肚在青筋，兒童可用食膳以佐之，能補養續氣、調肺利水濕，療效頗佳。

平時，在養育小童時，可多煮此粥，使童身壯實、耐寒暑、消結熱，四季少病，可作為育兒妙方。

北芪補肺，生薑健脾胃，紅棗和中，豬腰生肌補力，合米之補氣血，用之妙也。

昔日，西關有兒科名家羅天佐，診小兒疳癆時，必囑其父母煲此方再加淮山以健脾、蓮子補腎、薏米利水。此方至今仍可用。

家鄉南瓜粥

【甘潤，補中益氣】

用料：

南瓜四兩（連皮）、大米二兩

製法：

1. 南瓜洗淨，切大件。
2. 取粥煲，入三分之二的水，置爐中。大火煮沸，下米，至粥成時，下南瓜，不時攪拌，再熬半小時至粥成，下鹽便可。

粥說：

南瓜粥是粵中山鄉村民常煮之一款粥，可作餐用。

南瓜，其肉色黃，質滑帶粉，性味甘溫，能厚益腸胃，補中益氣，入脾胃、腸，填胃充肌，生津而養人。

南瓜入膳，可以蒸、炆、煮，入粥更佳，因南瓜甘潤而香與粥合則粥甘香。而粥米之品，能補中益氣血，合南瓜煮成粥，味甚美，而益心脾。

南瓜一物，山村、屋邊、田野隨處可種，粗生粗長，其形肉厚，皮亦可食，其子剥殼，肉香可口，可製成瓜子。

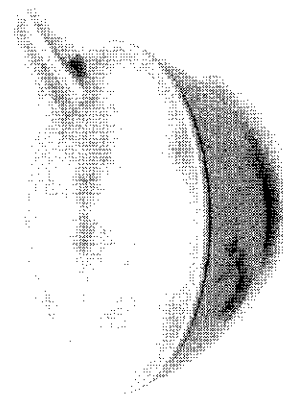
南瓜熟食外，尚可生吃，功用驅蛔蟲。亦有人用南瓜子入粥，味甘香。亦有以南瓜作飯，是名南瓜飯，皆為鄉間之膳食。

◎

小兒妙品，助成長

小兒藥膳，自古已有。
現據小孩子的身體特質，設計十多款粥品給他們作日常食用，以助成長，如牛乳甜粥健脾開胃、山楂粥化食癰、蓮藕粥助生肌肉。

◎



蠔豉皮蛋瘦肉粥

【小兒常食，白淨聰明】

用料：

蠔豉一兩、皮蛋一個、瘦肉一兩、生魚骨粥底一窩、生油少許

製法：

1. 蠔豉用溫水浸二十分鐘後撈出。
2. 瘦肉洗淨，切片，以生油拌勻。
3. 皮蛋去殼，切成長形小件。
4. 取粥煲，下粥底，升武火煮，入蠔豉，易文火熬，不時攪拌，以免煲焦，約半小時後，下肉片、皮蛋，滾熟即成。

粥說：

蠔豉皮蛋瘦肉粥生津養顏，品味甘香，是民間傳統的粥膳。昔日，廣州西關人家，善烹飪，用心育養小孩，故西關的孩子，大多是白淨聰明，這與饌食此粥皆有微妙關係。

蠔，分生和乾二品。生蠔即鮮開之蠔，鮮蠔多入煎炒。乾蠔即蠔豉，常用於入湯或入粥，粥裡的蠔，令粥味甚鮮，傳統上人們也多人蠔做粥底。

蠔豉，性味甘鹹平，功能清肺補心，又能滋陰養血，《本草求真》一書載：煮食，肥膚養顏。

《本草求真》則載：蠔，多食之，能細膚、美容顏，膳中引證，多吃確能滋陰養血，健身強魄。據說，中國名人宋美齡也常吃蠔，以蠔入粥，令膚顏如玉，甚得益處。

粥中皮蛋，用鴨蛋製，性味甘平而潤燥，能清虛熱，降虛火，且有香氣，入粥甘香而醒胃，使人增加食慾。豬瘦肉也能滋陰長肌膚。

大良牛乳粥

【育兒妙品，健脾開胃】

用料：

牛乳餅一兩、清香白粥一窩

製法：

1. 取砂鍋入粥底，置武火中煮沸，再入牛乳餅熬，溶化在粥裡即成大良牛乳粥。

粥說：

大良牛乳粥，是大良鎮之名品，有健脾開胃之功，可潤五臟，益十二經脈，為一款營養之補益品。

牛乳，即牛奶，味甘色白；黃牛性溫，水牛性微寒，能益脾胃，補肺氣，補虛損諸勞，又能潤膚，清心肺熱毒，養血脈，故牛乳，老少咸宜，不論病後調養或老少食用，皆有營養益人，功效神巨，稱曰聖品。

粵人取牛奶，以順德人最妙，製成牛乳餅，成粵中名品，味略有鹹，入粥妙絕，合米一物，大有生氣血、補中益氣、填精髓、潤肺助胃、生肌養顏之用，確屬一窩妙品。

西關狗棍魚粥

【健脾補氣，治小兒夜尿多】

用料：

狗棍魚半斤、大米二兩

製法：

1. 狗棍魚去鱗，腸臟及頭並洗淨，瀝乾，用少許薑汁醃製。
2. 大米洗淨。
3. 取大砂鍋，入水約四分之三，置爐中，升武火煮沸，下大米，上蓋，復滾後，易文火熬，粥快成時，下狗棍魚，上蓋，再熬至粥成，下鹽調味即可。

粥說：

狗棍魚粥是昔日廣州西關流傳民間的一道膳食，尤是西關孀姐常煲此粥餵養小孩，因孩童常有腎氣未固而夜間多尿，遺尿之情況，此不屬病，治之以調為法，用狗棍魚煲粥，則小兒開胃，漸而固腎，夜尿自縮可消。

狗棍魚，形長如梭，又稱梭魚，在中國沿海都有出產。

本品性味甘平，醫說，能健脾開胃，通五臟之氣而益，尤能固胃縮夜尿，久食令人壯筋，生肌健肥，而強力。

粵中曾有著名骨科名家李廣海，有一漁民骨折求診，治療之後，即囑其以狗棍魚煮粥，言其益氣力，補筋骨，並說此魚形長如梭，其骨甚能補骨，以形補形，妙在其中。

狗棍魚屬於藥用魚類之品，現代醫學說，它在治小兒麻痺後遺筋萎之症頗有效。

鯇魚鰓煲粥

【健脾開胃，化小兒食積】

用料：

鯇魚鰓二兩、大米四兩

製法：

1. 鯇魚鰓取溫水洗淨，切碎，入布袋紮妥。
2. 大米洗淨，入生油鹽拌一下。
3. 取砂鍋入適量之水，煮沸，下米，熬至粥半成時，下鯇魚鰓再熬至粥成。

粥說：

鯇魚鰓煲粥，屬民間藥膳，據說可治小兒疳積，頗有良功。

鯇魚鰓，性味甘鹹平，有健脾開胃，清熱積，化血瘀而生津之功，至今，也有流傳在民間使用。

鯇魚鰓一品，在海味市場上有售，常用一玻璃瓶盛著，頗顯品貴。一日，我入廣州海味市場見此物，問售貨員，其功有何用，答曰，可以清心潤肺，解熱毒健胃，化小兒食積，尤其小兒肚大見青筋之消化不良，每用有其功。

小兒雞肝粥

【化小兒疳癪】

用料：

雞肝二兩、清香白粥底一窩、薑絲少許、紅棗三粒、杞子三錢

製法：

1. 雞肝洗淨，入薑汁、黃酒、油撈醃半小時後，再入沸水中灼過，撈出，過冷河，瀝乾。
2. 杞子亦以溫水浸半小時。
3. 紅棗去核。
4. 取砂鍋入粥；煮沸，下雞肝、紅棗，慢火滾透約半小時後再入杞子，稍滾片刻即成。

粥說：

小兒雞肝粥，原是廣州一款粥品佳餚，食味甘美，後來廣州有兒科專家蕭氏，配合紅棗杞子，專治小兒疳癪，本粥配伍簡單，食味清純，真是藥不貴繁，而療效確切，頗有口碑。

粥中之雞肝，性味甘溫，能入肝腎補益滋養，化小兒肝鬱之氣而疏理，治小兒疳癪有良效。

雞肝一品，醫學界中有不少名家均言可治小兒疳癪，補小兒虛弱，調理萎黃病，並可明目，蓋由肝開竅於目也。可見雞肝治疳癪從補而治，屬扶正驅邪之醫法。

紅棗生津補血，杞子養血生血，旨在補小兒之弱，扶還小兒生機，粥乃精微之品，集諸精華融於裡，以暖補脾胃，疳癪可化。但杞子一物不宜久煮。

農間田雞粥

【滋陰，養胃生津，治小兒疳癪】

用料：

田雞八兩、腐竹白粥底一窩、生薑少許、蔥花少許

製法：

1. 田雞宰後，去皮、除臟、斬頭與爪指，洗淨血腥，斬成小塊，再下適量薑汁、黃酒、鹽醃半小時，腥味可去。
2. 取砂鍋入粥底，置爐中，武火煮沸，下田雞煮熟，再下薑絲，蔥花即成，下鹽調味，或再下胡椒粉、麻油。

粥說：

田雞粥，是人們愛吃的一道膳食，煮法多用生滾。

田雞滋陰，性味甘涼、平，入胃腸與膀胱之經，功能清熱解毒、滋陰、補腎、利水消腫、去黃氣、除疳癪。

醫用上，可治小兒黃氣之疳癪、肚大身弱，化解熱瘡之毒、老人腳氣浮腫亦妙。

平時煮粥，合米，即為滋陰補益脾胃養肝腎之餚，味道甚鮮，亦可加數粒紅棗或杞子以增甜味。

田雞肉鮮甘，其皮亦十分爽滑可口，人們愛洗淨其皮，用油酒醃過後，入鍋炒，佐作下酒。

現在田雞因野生漸稀，漸為飼養，功效亦相同。

小兒貝母粥

【小兒頑痰，止咳，潤燥】

用料：

川貝母五錢、大米二兩

製法：

1. 將川貝母研末。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋入米，下適量之水，煮沸，下米，熬成粥後，再入川貝末，煮十分鐘粥成。

粥說：

清書《老老恒言》，共五卷，最後一卷為粥譜。他把粥分為上品三十六、中品二十七、下品三十七，百粥百味，甚值一賞。

本粥流傳於民間，雖此書在中品一節亦有載，名《貝母粥》，貝母研末入粥，治喉痹目眩，本方在民間中用作調理小兒肺熱止痰咳，久咳見痰黃，咳中燥帶痰血，皆可啖此粥調之。

貝母一品，性味甘淡而平，功專化痰下氣，醫書載，小兒咳嗽、火郁、痰郁，可用，為化痰止咳之要藥，可潤肺，開鬱化痰，功效尤勝它物。

俗云，「入口間咳嗽，醫生眉頭皺」人們常有煩燥熱咳嗽，久醫不癒時，以川貝母燉蜜糖，為驗方，後有川貝母合米熬粥，以調小兒燥咳，亦是有效用。

唯川貝，味甘，尖小底質而白，開瓣者為上，色黃，面不開瓣者無用，棄之勿用。

泮塘蓮藕粥

【止津補益，小兒常吃生肌】

用料：

蓮藕（約一斤）二個、大米二兩、紅棗三粒、白果五錢、生油少許、腐竹五錢、生薑二片、鹽一錢

製法：

1. 大米、白果、腐竹入碗中加入鹽攪拌，醃半小時。
2. 生薑切片，紅棗去核。
3. 蓮藕洗淨分段，並切成小塊。
4. 取砂製粥鍋，入四分之三水，至爐中，用武火，水沸，下白果、腐竹、米，攪勻，煮約一個半小時後，下蓮藕、薑片、紅棗，易文火熬，不時攪動，約一小時後，粥綿清香，下鹽調味可用。

粥說：

泮塘蓮藕粥，是廣州泮塘鄉一道風情膳品。

蓮，有葉、子、蓬、根。根即藕，可入藥與膳；蓮葉可以包米做飯，稱荷葉飯；蓮子常入湯料中煲；蓮蓬是祛濕料，可入粥煲祛濕粥，稱得上一身是寶。

蓮藕分生熟二用，生用性味甘澀平，能清熱、涼血、散瘀、止渴，治血熱鬱結。血熱妄行者，可以磨汁服用。熟食則甘平，無涼性，能甘香醒脾開胃、益腸、養血生肌，補益五臟有奇功。

蓮藕可以切片生炒，煲豬肉湯，煎藕餅或燉豬肉，皆為粵中名菜，使人嚙之回味。

蓮藕合米煮粥，米補益、生津、生肌、生血，若見孩童不開胃，此粥不妨常吃，可增孩兒肌滿智生。

小兒柿餅粥

【補中，益脾益胃】

用料：

乾白柿餅二個、清香白粥底一窩

製法：

1. 柿餅洗淨，入溫水中浸軟，取出，用刀切成細碎，置入碗內，用匙壓爛。
2. 取鍋，入粥底，置爐中煮沸，再下柿餅，易文火煮，邊煮邊攪，十分鐘左右粥成。

粥說：

柿餅粥，是廣州西關人常做之一道小兒粥膳。
柿餅，可以入飯，名柿餅飯，也可以入粥，名柿餅粥。昔日，西關孀姐餵養兒童，便常用柿餅做菜，成為育兒之妙法，驗有口碑。
柿餅，其製作獨特，採摘後削去外皮，日曬夜露一個月左右，然後納入甕中，讓它漸生白霜，柿肉甘潤，即成柿餅。
柿餅，性味甘潤而平，能潤肺、化燥，為益陽生精之上品。常用以治吐血、咯血、腸風下血、痔出血之諸般血症，又可用於肺熱燥咳，咽乾喉痛，口舌生瘡之患。
本粥養潤化燥之功甚妙。在小兒病中，症見口乾舌燥、唇紅便秘、煩熱、不思飲食間的氣膈不通，即煮此粥，用有奇驗。
俗云，藥食同源，有時食膳雖只用一二種材料，惟用藥如用兵，兵不用多，惟取其能，僅一二味，對症而下，亦能妙藥回春。

陳腎西洋菜乾粥

【補脾健胃，生津益氣】

用料：

陳腎（即陳鴨肫）二個、西洋菜乾一兩、大米二兩、白果五錢、腐竹五錢

製法：

1. 西洋菜乾入溫水中浸半小時取出，瀝乾水。
2. 大米、白果、腐竹用少許油鹽拌勻。
3. 陳腎原隻以溫水浸軟。
4. 取煲粥砂鍋入適量之水，升武火煮滾，入大米、白果、腐竹，邊下邊攪，勿讓米沉底，上蓋，復滾，二十分鐘後，再入陳腎、西洋菜乾，易文火，煲時間中攪一下，勿煮焦，約二小時後，撈起陳腎，切片，復還粥中即成。

粥說：

陳腎西洋菜乾粥，是粵中民間一小兒粥品，能清熱生津，健脾助消而補益。
陳腎即陳年鴨肫，性味甘，能補脾健胃益氣。
西洋菜，清潤，甘香，生津，潤肺，本品常入湯中煮，民間有用西洋菜曬乾，留作湯料。
本粥用的西洋菜是鮮品，入粥尤能令氣清香而甘，是菜中之上品。
本粥，簡易可製，不妨一試。

獨腳金煲鯽魚粥

【清肝熱，補脾胃】

用料：

鯽魚一條、大米二兩、獨腳金五錢、蔥花少許、生薑數片

製法：

1. 鯽魚去鱗除臟洗淨，用生油、薑汁撈勻，醃半小時。
2. 獨腳金洗淨，用溫水浸十五分鐘後，取出。
3. 大米洗淨，下油撈勻。
4. 取鍋入四分之三水，升武火煮沸，下米與獨腳金，熬至粥將成時，復下鯽魚，再熬至粥綿即可，食時加薑蔥拌勻。

粥說：

此粥屬廣東民間驗方粥品，世稱神農方，相傳是神農所創。

昔日，廣州西關有不少老中醫，擅治小兒諸症，凡脾胃虛弱，或疳積納食不佳時，多囑其父母取獨腳金煲瘦肉或煲鯽魚作佐膳調養，療效顯著。

獨腳金又名疳癪草，能化疳癪之症，故得此名。它長在田野荒地，性味甘淡、微寒。入肝，清肝熱，入胃能消積滯，平時亦可單味作煎茶用，能退熱解渴，並除黃氣，治肝胃熱，食滯不化。

凡小兒食慾不振，煩燥生熱，日漸消瘦皮黃，甚者肚大青筋凸而頸細，即民間所言「肚大，頸柄細，分明生積仔」，由是便知他是生疳癪，獨腳金一物可用矣。

鯽魚甘溫，可補脾胃，生精血，屬補益之滋養品。

粥以米做，能補中益氣，三品相和，即為健脾暖胃、生氣血、清肝熱去黃氣、治小兒疳癪之品。兒童吃粥時，大人應先將魚骨除淨，以免骨刺入口。

燈心花鯽魚粥

【清煩熱，化水濕】

用料：

鯽魚一條、大米二兩、燈心花五錢、生薑幾片、蔥花少許

製法：

1. 鯽魚去鱗除臟，洗淨，用生油、薑汁拌勻，醃半小時。
2. 燈心花洗淨，用溫水浸十五分鐘後，取出。
3. 大米洗淨，下少許油撈勻。
4. 取鍋入四分之三水，升武火煮沸，下米與燈心花，熬至粥將成時，復下鯽魚，再熬至粥綿即可，吃時也可加薑蔥。

粥說：

燈心花鯽魚粥是廣東人調給兒童，健脾胃清濕之民間膳方，主理皮黃濕腫，煩熱不安之症，頗有口碑。

人們把本粥與獨腳金煲鯽魚粥奉為聖藥，並有種種傳說，有說是神農所教，有說是神醫華佗之妙方。無論如何，此方已流傳百載。

燈心花，入涼茶，可入祛濕料中，乃廣東慣用之物，其物性味甘淡，微寒，入心脾、小腸。功能清心火，通淋利尿，除濕化水。常用在小兒科，治小兒煩熱燥悶，睡不寧，驗有奇效。

鯽魚，補中益胃健脾，合米生氣血以固本，合煮，補氣血、健脾除濕、清心火。凡小兒身體虛弱，消瘦皮黃，或見微腫，夜睡不寧，煩燥不安，即可煮此粥服。

此粥平時，也可作為增益小兒氣血之滋補品，常吃無妨，中老年人也可吃，以健理脾胃。

小兒山楂粥

【消滯開胃，化食積】

用料：

山楂一兩、紅糖少許、大米二兩

製法：

1. 山楂洗淨後入溫水泡軟。
2. 大米洗淨，山楂用油略拌勻。
3. 取大砂鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火煮沸，下大米、山楂，上蓋，滾後，易文火，熬二小時後，下紅糖，至粥綿即成。

粥說：

小兒山楂粥，是民間一款傳統的消食古方，能健脾，開胃，平日常煮，化治小兒積滯。昔日西關有名老中醫，擅治兒科，常合山楂使用，奉山楂為聖品。

山楂，色紅面鮮，稱為紅果，也叫山裡紅，味酸帶甘，有香，氣溢出。平時，望之令人生津，入口酸甜，立有液出，妙之非凡，此品以山東、河北一帶產之果為上品。」

山楂一品，《中參西錄》書中，醫云：「味至酸、微甘，性微溫，皮赤肉紅黃，故善入血，為化癥要藥，其性尤和平也」。

山楂，能寬胸消痰積，古代名醫朱丹溪創「山楂凡」治食積，自古以來為消積之要藥，常配山楂、麥穀而用，山楂消肉積，麥芽消積，穀芽消食積，稱「消積三寶」，小兒科中常用。

李時珍也言其能治肉積、痰飲、滯血、痛脹諸症。在《本草綱目》一書中也盡有詳說，歷代醫學，卻推崇山楂之藥用，民間則取以膳法而用。

現代醫學，則說山楂能開胃滯、止痛化積、止瀉、化痰、抗癌，並

廣泛應用於內科、外科、兒科、婦科、腫瘤科及防治心臟血管病，古藥今用，潛力甚大，可作茶水、作湯、作粥，諸用平和，老少咸宜。

本品煮粥，米可補中益氣而生作精緻，也是填補五臟之聖物；合山楂、黃糖甘溫，能補益肝脾，小兒品之，酸酸甜甜，非常可口。

小兒五君子粥

【清味甘香，潤養肺胃】

用料：

紅蘿蔔乾五錢、粉葛乾五錢、竹蔗乾一兩、茅根乾五錢、馬蹄乾五錢、淡豬骨粥底一窩半

製法：

1. 把各種乾品，取溫水泡浸，半小時後換清水再浸十分鐘，取出，瀝乾。
2. 取砂粥煲，入粥底，用武火煮沸，下齊乾品，復滾後，易文火熬，間中攪拌，勿讓煮焦，約大半小時後，粥成，便可。

粥說：

小兒五君子粥，是廣東的民間膳方，其粥是從五君子涼水中變化而來。味甘性平，生津止渴，益陰，開胃消食，夏日可作消解熱氣之用，一款是清涼飲料，一道是膳粥，小兒吸之養在清熱中，甚妙！

昔日，廣東人有一習俗，說人有「熱氣」易上火，遂開舖賣涼茶，常備乾馬蹄、乾草茅根、乾紅蘿蔔、乾竹蔗與粉葛乾，藏室中，逢夏熱乾燥，即煲此湯賣，名稱五君茶，名享於粵。

漸漸，廣東人也將茶演入家中，合米煮為粥，清熱補益、潤養腸胃。用此粥以養育小童，則少生病痛，頗有靈驗，遂口碑四起。

凡藥膳之妙，妙在這裡，以防病為本，治未病，醫有云：有病不治為下，治已病為中，治未病為上，藥膳之運屬上。

粥中紅蘿蔔，性味辛甘，微溫，能寬中下氣，散胃中之鬱滯；馬蹄甘涼，能清熱生津，下氣通便解毒，通臟腑；粉葛生津止渴，清熱除胃火；茅根性味甘涼，能清熱利尿；竹蔗薄皮味甘醇，能清心潤肺

瀉火熱，除煩燥，再合米補養血津，以米育人，甚益於化熱之中，可謂妙矣。

粥中之乾品，粵稱五君子，因其性平和，故得此號，其實，此五品可以任意相配，諸如茅根配竹蔗，為茅根竹蔗水；紅蘿蔔配馬蹄，稱為紅蘿蔔馬蹄水；紅蘿蔔，馬蹄配粉葛稱紅蘿蔔粉葛湯；茅根竹蔗、紅蘿蔔馬蹄煲湯稱為四君子湯，法變自如，膳家也可以由此自變無妨。

肥兒散

【健脾胃，小兒消瘦之潤養品】

用料：

淮山二兩、新會陳皮五錢、茨實一兩、瘦肉四兩、蓮子一兩、乾雞內金五錢、大米四兩

製法：

1. 大米與瘦肉洗淨，下鹽醃半小時。
2. 淮山、茨實、蓮子，取溫水浸片刻。
3. 雞內金研成粉，陳皮亦磨成末。
4. 取砂鍋，入適量之水煮沸，下米、待滾後入瘦肉、淮山、茨實、蓮子、易文火熬至粥好，再入陳皮和雞內金末，再煮十分鐘便可，服時下鹽，不可下薑絲、蔥、胡椒粉、薄脆。

粥說：

此粥創自廣州中醫張鐵口之手，顧名思義，肥兒散，即是育嬰養兒之品。

粵中民間，小兒患病，常有疳癪一病，稱頭大肚大頸項細，面黃骨瘦，這是因小兒後天失調，脾胃虛弱，不生氣血，則出現臉黃，不養筋肌，骨瘦之狀，調之用健脾開胃之法，唯健脾開胃之法，用藥不可太過猛，反傷脾胃，調補之法，山藥與糯米最妙。

張鐵口，養理兒科疑難雜症，自擬一方肥兒散，治小兒消瘦，頗具良效，濟人無數，成為杏林中之佳話。

方中淮山，又稱山藥，性味甘平，能健胃，生津，補肌腎，在中國道家養生中，稱為仙品，及人民間，為最常用之藥，可治老少男女，皆可食之及益。

豬肉，皆在補養益肌。

茨實，又名雞頭實，性味甘平，能開胃助氣、固腎、補脾，常與山藥齊用，古人亦稱仙品。

蓮子亦甘平，能養補脾，益胃，增氣力，養五臟而生肌，清熱除煩。

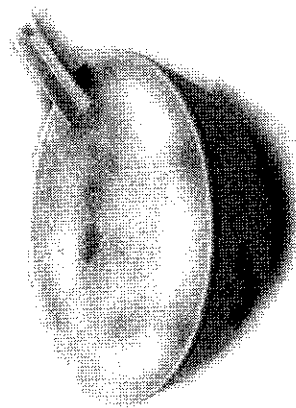
陳皮醒胃，健脾除濕，雞內金化食積，專治肚大筋青，疳癪，諸合為健脾開胃消疳癪之方粥，小兒日常吃此粥也無妨。

◎

男女滋補，強身延年

強身延年，人所望也。間中吃一碗熱騰騰的老火粥或生滾粥，定能給予身體足夠的營養和補充，身體健康，自能保年強身，如仙家四神粥乃道家養生藥品，久服不老、牛腰粥則能壯精祛虛。

◎



羅浮道人黃精粥

【安神益智，久服輕身】

用料：

羅浮山黃精二兩、大米二兩、蔗糖三兩

製法：

1. 大米洗淨。
2. 取適量水，置爐上煮滾，下米和黃精，上蓋，復滾，易文火，熬二小時後粥綿，入蔗糖滾十五分鐘，即可。

粥說：

羅浮道人黃精粥是粵派少林寺之養生方，源自羅浮山白鶴觀的蔡福禪師。羅浮山為粵中四大名山之一，其餘的為西樵山、鼎湖山、丹霞山，均有大藥出產，羅浮山中之黃精，屬名藥，性味甘平，而質潤，帶甜，功能補脾益腸胃而生津潤燥，助肺氣、寬中、調五臟、補心、入髓壯筋骨、祛風除濕、充飢、開穀，久服輕身，是安神益智、療補諸虛、養血生精之中藥。

據武林人言，清初時少林寺武僧蔡福禪師，入羅浮山修練，常挖深山之黃精，服之而身瘦可輕，鶴髮童顏。黃精葉也可消黃氣病，皆為羅浮山中之妙方。

本粥取品簡純，僅一味黃精合米煮即成仙家之品，粥中之蔗糖，即是黃糖，又稱片糖，性味甘平而潤，和胃生津。

黃精粥，功能滋養脾胃潤心肺，補髓壯筋骨，凡脾胃虛弱、腸燥，老年人血津虧損之便秘，風濕痺痛，筋骨痠軟而無力，皆可嘗本粥，入口甘甜，佐以調之，久服自有良效。

神仙天冬粥

【久服輕身延年】

用料：

天冬五錢、大米二兩

製法：

1. 天冬用溫水浸軟，取出去芯，搗爛。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋入適量之水，置爐煮沸，下天冬、大米一齊熬，間中攪拌，勿讓粥焦底，二小時後，粥成原味品嚐便可。

粥說：

神仙天冬粥，屬中國道家修練時常服之一品。記得前廣州三元宮黃誠通道長曾言，道家修煉，常修術數，諸如天文、地理、醫術、符咒、養生術、房中術，懂奇招口術，能力超乎常人，故稱術士為神仙。人，原非天上之神，後來藝術描繪，說是天上来，漸而神是從天，其實仍是人。

故此，道家內的許多養生之方，能使人久服益氣，延年不老，如是也冠以神仙一名罷了。如此說來，神仙之方即妙方，非故作玄虛。

今有天冬粥，天冬一品，原名天門冬，《本草求真》一書載，「氣平，陰液最足，是稟冬寒之水精，使水運行，上滋肺金者也，故口天門，能強骨髓，久服輕身益氣，延年不飢」。

天冬合米，熬成粥，米能補中益氣生血，久服輕身。

本粥不獨為仙道修練所用，亦可為平常人延養天年之膳，蓋天冬一味，能通腎益精以潤燥，使肺腎之陰氣相生，即金水相生，潤養肺腎，延養天年。

二仙雙冬粥

【久服輕身，不飢不老】

用料：

天冬五錢、大米二兩、麥冬五錢、紅棗三粒

製法：

1. 將天冬、麥冬去芯，搗爛。
2. 紅棗去核。
3. 大米淘洗。
4. 取砂鍋入適量之水，置爐中，用武火煮沸，入大米，熬至粥將成時，下天冬、麥冬、紅棗，再熬至粥成，可吃。

粥說：

二仙雙冬粥，與天冬粥一樣，亦是道家修身之妙品。

麥冬可以單一味入粥，稱曰仙家麥冬粥。

麥冬一味，性平味甘，能入胃入肺，《本草求原》載，「稟水氣以滋胃汁，上致於脈中，而歸於肺，故能清金復脈通心，又能久服輕身，不老不飢」。

醫曰，麥冬補胃生肌治瘦。可見，麥冬功能非凡。

本粥與天冬同用，天冬滋肺腎，麥冬養胃氣，其形一草一上一下而粒，像人之經絡，故能通達上下之脈絡而貫通心氣，二品一上一下而養人在其中，合米化氣血而補中。

仙家四神粥

【道家養生，久服不老】

用料：

熟地五錢、首烏五錢、黃精五錢、天冬五錢、麥冬五錢、大米二兩

製法：

1. 熟地、首烏、黃精用水浸軟後切片。
2. 天冬、麥冬用水浸軟，切半去芯。
3. 大米洗淨。
4. 取砂鍋，入適量之水，置爐煮沸，下齊上品，上蓋，滾後易文火，熬二小時，不時攪拌，勿讓粥焦底，粥綿即成。

粥說：

仙家四神粥屬中國道家養生常服之品，取物簡，味道佳，能澤肌，烏鬚髮，安神益智。用於滋肝補腎，明目、養筋肌、生精血，久服為輕身不老之方。

熟地入粥，書亦有記載，稱為通天者，性味甘微苦、微溫，色黑入腎。醫云，百病之生，皆從腎治，用地黃為主，合以穀養，果助，即能長肌肉，明目烏鬚髮，養生壯沖。本品歷為道家所用，亦可作果充飢，闢穀代煙火。

首烏，性味甘苦溫，微溫，可單一入粥，亦屬道家養生之方，能補肝益血，黑髮養顏，治白髮，養身延年。

黃精性味甘平，帶甜潤，功能養脾胃潤心肺，老人家之血津虧損，筋骨無力，皆可用此品，久服有良效。

天冬、麥冬，亦可單一味入粥，曰為麥冬粥、天冬粥，皆是道家仙品。

天冬，又名天門冬，氣平，能潤肺生津。麥冬，又名麥門冬，因其根莖似人之經絡，所以有滋補胃汁，復脈通心，又可作闢穀充飢之用，久服者輕身，二冬合米熬，道說為仙品。

諸品相合，久服輕身，延養天年，小孩也可以常品此粥，使耳目聰明。

北芪羊肉粥

【補血養顏，還童不老】

用料：

羊肉一斤、北芪一兩、竹蔗三兩、馬蹄一兩、晚造大米三兩

製法：

1. 羊肉洗淨，原塊用。
2. 北芪以溫水浸軟，竹蔗洗淨，馬蹄去皮。
3. 取砂鍋入適量水，煮沸，下馬蹄、羊肉、竹蔗，熬約十分鐘後，取出羊肉冷浸，此法能去腥味，而使羊性清純。
4. 另取砂鍋入適量之水，置爐煮滾，下米，羊肉先熬，肉軟粥綿後，入北芪再熬十分鐘即可。
5. 吃粥時，不下油鹽薑蔥，只品原味。

粥說：

北芪羊肉粥，是出自一老婆婆之手，記得，小時候，我曾在西關向一位年過七旬的老婆婆問，她何以尚能容顏滿澤而嫩白，玉膚紅顏。其答曰，北芪煲羊肉，並教煲法與吃法，其言此粥功效補血養顏，安神養氣，幾十年來，煮此粥，而脾胃健，筋骨壯，步行身輕，難以盡言。

本粥入口清香，略有藥味而肉帶甘，羊氣清香，開胃開口。

無論春夏秋冬四季可用，夏日啖啖開冷氣，冬日啖啖手暖，夜臥安寧，少有病痛。

羊肉入藥，在《金匱要略》一書已有載，用當歸，生薑，羊肉煮之，乃有名之湯方，以治婦人產後血虛，勞損不止之侯。

羊肉一品，性味甘溫，能入心脾腎三經，古代醫家李杲，曰，入

心能補血補虛，人參補氣，羊肉補形，入脾能養開胃，養肌生肌而肥人，凡瘦弱之者，不論男女老幼，皆可取羊肉之甘補以還筋肌，入腎能壯陽，生精而起痿，四肢不溫者，可入湯常食，以取其溫性。

醫曰，女人以血為主，男人以氣為主，故羊肉專於補血，而為女科常用之品。

醫又言，氣帶血行，北芪一品，旨在提氣升發，佐羊肉入臟歸經之運化，故此，粥雖二物之簡，而相配得法，則功效非凡。

藥用有云，藥不貴繁，唯取其效，能達效即是善方，求原味則功專，獨一養氣血，甚有理。

農家牛腰粥

【壯精補腎，壯腰祛虛】

用料：

牛腰二個、大米二兩、生薑二片、紅棗三粒

製法：

1. 牛腰洗淨，切開，去筋膜，再切成小塊，下適量薑、油、黃酒拌勻，十分鐘後入沸水中灼，取出過冷河。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋高，入四分之三水，煮沸，下米、薑和紅棗，熬一小時後，再入牛腰煲半小時，間中攪拌，粥綿即可。下鹽調味可用。

粥說：

牛，分水牛與黃牛，黃牛色黃，黃屬脾，性味甘溫，專補脾胃，功與北芪同，能補氣。入膳中，能療補病後瘦弱，古云：「諸虛百損」可用。

牛，無論肉、骨、筋、髓、腦、乳、心、肝、脾、腎、腸、胃皆甚益人，醫家說，牛補人之氣血，固後天之本，一身是寶，以形補形，各有歸經，用有驗效。

黃牛，賦天之陽氣重，善補陽益氣；水牛色黑，入水，賦地之氣重，善補陽中之陰，功近而各有妙用。

本粥所取之腰，以黃牛腰最上，水牛腰亦可。腰一物，甘溫入腎，益精，合米為粥，則脾腎二養，可固先後二天之本，生氣血而中老年者用之尤妙。《北平聖惠方》一書也載有用牛腎煮粥，以收補腎之效。

牛骨粥

【壯筋骨，填精補髓】

用料：

牛頭骨二斤、眉豆四兩、花生四兩、馬蹄四兩、紅棗三粒、小茴香三錢、草果五錢、砂仁五錢、陳皮五錢、生薑三片

製法：

1. 將牛頭骨打碎，隨入沸水鍋中，再下草果、砂仁、小茴香、陳皮，煮約十分鐘後取出，瀝乾，以除腥味。
2. 眉豆、花生用溫水浸泡，紅棗去核，馬蹄削皮。
3. 取砂鍋入適量水，置爐中煮沸，下牛骨、眉豆、花生、陳皮、生薑、紅棗、馬蹄，熬約二小時後粥成。
4. 下鹽調味可用。

粥說：

牛骨粥是廣東回族人的一道膳品，在廣州比較流行。

本粥能壯骨、填精補髓、滋養肝腎、強力，可補骨軟、筋弱、手足無力諸症。

牛骨，性味甘溫，功能入腎壯骨而滋補，凡肝腎虛症諸勞白損者可服以調之。牛骨，有頭頸骨、脊骨、尾骨與脛骨，各有功效。頭頸骨以補腦髓最有效；脊骨補脊以治腰脊骨痛；尾骨治骨盆；脛骨治四肢骨軟，凡骨軟無力之虛症，用之最妙。

眉豆化濕健脾補骨。花生甘平，能潤肺、和胃、化濕氣以消腳氣、壯骨力。

紅棗，生津補益。生薑健脾化濕。陳皮健脾和胃，諸品合粥，功能健脾化濕和胃、壯骨、填精、補髓、養筋脈。

本粥對老人也有滋補筋脈，養骨壯力之效。

肉蟹河蝦粥

【補肝腎以壯陽】

用料：

肉蟹一隻、河蝦四兩、淡豬骨粥底一窩、生薑三片、蔥花少許

製法：

1. 肉蟹宰後，開殼去腮，洗淨斬件。
2. 河蝦剪鬚，洗淨留用。
3. 取砂鍋入粥底，置爐中升火煮沸，下蟹、蝦齊滾，熟後入蔥花、鹽、薑絲便可。

粥說：

肉蟹河蝦粥，以河蝦配蟹，原是南番順一帶漁民喜煮之膳。昔日，漁民在海上捕撈，順手取來，十分方便，屬海河鮮一品。

南番順人煮河鮮粥，有單用河海蝦，或蟹蝦同煮，非常隨意，味道奇鮮。

從食經而言，說是味鮮，從醫而言，則有藥用，可謂藥食同功。河蝦，性味甘溫，入肝腎而壯陽，對陽虛自損之絕症有奇功。

蟹，性味鹹寒，入口甘鮮，能活血化瘀，續筋駁骨且補脾胃，二者合用可為陽虛者得補陽之妙用，在傷科中也能駁骨續筋，為傷科膳食中之第一神品。

合米熬粥，能理胃益氣、生血化瘀，老少咸宜。

番禺小虎麻蝦粥

【清鮮之味，補陽妙品】

用料：

小虎麻蝦四兩、生魚骨粥底一窩、生薑二片切絲、蔥花少許、麻油少許

製法：

1. 將麻蝦之頭鬚與尾，剪淨。
2. 取砂鍋下粥底，武火煮沸，下麻蝦，粥滾蝦熟便離火，下薑蔥拌勻，即成，下麻油則味更香濃。

粥說：

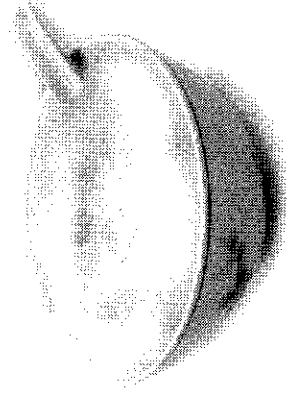
蝦，淡水者青，鹹水者白，溪澗中出者，有腥味，湖澤池沼的殼薄肉滿，味甚鮮為上品，此款麻蝦粥，屬海鮮粥一品。

南番順一帶，鄰近海河，民有嗜海鮮之俗，在番禺南沙，有一地名小虎，盛產池養麻蝦，出銷海外，有名小虎麻蝦，其蝦可以白灼，可做醉蝦、入湯、炒蛋、炒青瓜，皆為佳餚，尤其煮粥，味甚鮮，成為番禺一道名食。

蝦性味甘溫，入肝腎，能補肝胃、壯陽、通乳，凡陽虛百損之症可用。有外用敷貼、能托毒。蝦合米熬粥，旨在養陽補氣，氣虛者常服之甚益，有陽痿不育者，久服能壯陽。

清熱解毒下火

藥食同源，乃中醫之奇妙處，在很多食物和藥材中，它們都具有清熱解毒下火清心之效。如蠔豉、綠豆、苦瓜，再配以合宜的配料和米共煮，則成一道道清熱解毒下火的粥膳。



鹹瘦肉豬骨粥

【甘鹹，下火，治牙痛，口瘡】

用料：

豬肉四兩、豬骨一斤半、皮蛋一個、大米二兩

製法：

1. 豬肉洗淨，原塊下大約五湯匙的鹽醃之。
2. 豬骨亦同下大約五湯匙的鹽，醃一小時，然後把鹽抖淨。
3. 大米以油拌勻。
4. 皮蛋去殼，研爛待用。
5. 取砂鍋，下適量水置爐中煮沸，再入豬骨，豬肉，熬成粥，取出豬骨，另入碗中，豬肉也取出，撕成絲，再放入粥裡即成。
6. 吃時，先吃豬骨後品粥，其味甘鹹清香可口。

粥說：

鹹瘦肉豬骨粥，功能清虛熱下火，治口瘡，並清胃熱，能生津，滋補肝腎，壯筋骨，使人生勁得力，是民間老百姓喜煲之一款膳粥。

昔日，在廣州街頭巷尾之粥鋪，均有此粥出售。店主煲時用大銅煲，在夏日，更有人挑之上街叫賣，一角錢一碗，十分暢賣，可謂廣州風情之一。

農家蚌肉粥

【鮮味，甘潤，清熱滋陰】

用料：

蚌肉四兩、大米二兩

製法：

1. 蚌肉洗淨，瀝乾，用薑酒醃半小時後，入沸水中，灼熟，撈出。
2. 大米洗淨。
3. 取粥煲，入水四分之三，置爐中，用武火煮沸，即下米與蚌肉，再沸後易文火，間中攪拌，煲約一個半小時後，粥成，下鹽食用。

粥說：

本品蚌肉煮粥，源自南番順一帶之農家，蚌物生在泥底，形大，殼硬似硯，以塘池出產為上品，河間出者不及池塘出產的優良，池出者肥厚多肉。

蚌殼開後，即見其肉，性味甘鹹、寒、入肝腎經，能滋陰養肝補血，入腎祛濕，其寒性清熱，化毒。煲成粥，奇味甘鮮、清潤，屬漁農一家隨手可得之滋補品。

惟其品寒腥，煮前要養二、三天，開殼取肉後，瀝乾，再用薑酒醃之，後入沸水中灼過，此為煲粥除腥之要訣，然後入粥煲則鮮香非常。

廣東有蜆、螺、蚌三品，稱作河鮮，皆可入粥，為粵粥品中之美饌。

農基田螺粥

【利水化濕，祛黃疸】

用料：

田螺一斤、大米二兩、生薑二片切絲、蔥花少許

製法：

1. 把螺養在水盆中數天，水中放鐵器，如小刀等，以誘使牠吐出沙泥。擦淨，去殼，把螺尾剪去，下油鹽拌勻，醃半小時，用小叉挑出螺肉，洗淨，瀝乾。
2. 米用油鹽拌勻。
3. 取砂鍋，下大半煲水，置爐中煮滾，下米，煲至粥將成，下螺肉。
4. 熬至粥綿，下薑絲和蔥花即可。

粥說：

田螺，在山鄉村間之河溪，隨處可撈，人們喜以蒜頭、豆豉配以紫蘇炒吃，十分惹味。

田螺性味甘鹹而寒，入腸胃，膀胱經，功能清熱利水、化濕熱、解毒。醫言，可治小便不暢、黃疸、腳氣、胞瘡、瘡腫、瘡毒、止渴。煮粥，可化腸胃濕毒、通二便。因螺肉性寒，所以下薑以化寒為平。

生魚野葛菜粥

【清熱解毒，滋陰養人】

用料：

生魚四兩、鮮野葛菜三兩、大米二兩、生薑少許、紅棗三粒

製法：

1. 生魚去鱗，去臟。野葛菜洗淨，並用湯袋將二品包裹穩妥。
2. 生薑切絲，紅棗去核。
3. 大米洗淨。
4. 取砂鍋下適量水，下大米，生薑、紅棗、生魚、葛菜，升武火，沸後用文火，熬成粥。
5. 取出布袋，盛起生魚葛菜，邊吃魚菜邊吃粥。

粥說：

生魚野葛菜湯能祛骨火，是民間之方，本品是從此方中得靈感，加米煮成粥，味道十分甘香。

野葛菜又名塘葛菜：田邊山間多有野生，一年四季可採，性味甘香而涼，能清熱解毒，民間常取其與生魚煲湯飲用。

生魚又名烏魚，色黑，多為野生，是魚中之珍品，性味甘香，能滋陰補益脾胃，養血生氣。

生薑健胃驅寒，紅棗和氣血。

大米即粳米，甘平，補中益氣、大補氣血、健胃和中、養人。

本粥五物相合即成滋陰補益，清熱解毒而生氣血、養人之食物。

鹹魚頭粥

【降火，熬夜，虛腫，牙痛可食】

用料：

大鹹魚頭一個、大米三兩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 鹹魚頭入溫水中洗浸十分鐘取出，用布袋包著魚頭。
2. 大米洗淨，下油拌醃十分鐘。
3. 取砂鍋，入適量之水，煮沸，下米與魚頭，熬至成粥，下薑絲或蔥花即可上碗。

粥說：

鹹魚頭粥，是廣東山鄉粥品，鮮為城中人知。

據老一輩人說，滾鹹魚頭節瓜湯，下火功效強。在夏天，山鄉中人，常喝，其鹹味可以生津止渴，尤其在室外勞作，炎日流汗乏力，品此可以補增肌力。

若然煲粥，則效用更妙，不但可下火，尚能生津止渴，補益氣血，老少咸宜。

鹹魚頭粥，一般鹹魚之性味，因有鹹味，故能降、能下、能墜、能入腎滋補，為甘寒之品，故能制熱下火，因虛而上之火，鹹魚頭的治用最佳。

鹹魚頭，以大頭大眼，俗稱大眼雞的鹹魚最為上品，其鹹味適中，入粥中不鹹不淡，最合口味，唯用此魚頭之時，須把裡藏之鹽抖淨後入水中洗淨，至鹽味化盡方可入粥。此是煲鹹魚頭粥之大法，否則，粥味太鹹，也難入口。

有的在煲鹹魚頭粥時，下點花生作味，也妙，俗稱鹹魚花生粥，亦有用菜乾加鹹魚頭，稱鹹魚頭菜乾粥，功用與此相同，不妨一試。

冬瓜薏米老鴨粥

【消暑利水，滋陰補腎】

用料：

冬瓜半斤、老鴨一隻、薏米三兩、大米二兩、生薑三片、紅棗三粒

製法：

1. 老鴨宰後洗淨，入大熱水中灼過，取出過冷河，瀝乾。
2. 冬瓜洗淨，切片，紅棗去核，薏米用溫水浸十五分鐘後取用。
3. 大米洗淨，以油鹽醃半小時。
4. 取砂鍋，入水約四分之三，置爐中，升武火煮沸，下薏米、老鴨、大米、生薑，上蓋，復滾後，易文火，熬一個半小時，再放冬瓜，熬至粥綿鴨爛，即成。下鹽調味食用。

粥說：

冬瓜薏米老鴨湯原為廣州民間之老火湯，有化濕、滋陰、降火之功，在夏日喝之，更可消暑解渴、利水補腎。病後之陰虛者，或老年肝腎不足者，均可入米熬粥服用。

鴨分老、嫩，嫩鴨濕毒，老鴨無毒、滋陰，買綠嘴鴨煲粥，效用最佳。

鴨味甘鹹、性平，歸肝腎二經。據《藥膳傳·心賦》一書載，鴨滋陰生津、平胃補氣、消食解蟲毒。

薏米又名薏仁，味甘淡性涼，化濕利水，久服輕身。

冬瓜，性味甘淡微寒，其甘可生津止渴，味淡可解暑利濕，微寒能清熱。若合米入粥，可以生津，化氣血，而固後天之本，甚益人。

本品配以生薑、紅棗為引，健胃驅寒，甘甜可口。

鹹蛋蠔豉粥

【民間用治虛火牙痛】

用料：

鹹蛋黃二個、蠔豉五錢、大米二兩

製法：

1. 蠔豉以溫水洗淨，浸軟。大米略洗，用鹽醃半小時。
2. 取砂鍋下適量之水，煮蠔豉、大米，武火煮沸，易文火熬綿，再入蛋黃煮熟即成。

粥說：

鹹蛋蠔豉粥，屬粵派民間粥膳，能滋陰下火，專治虛火牙痛。

鹹鴨蛋，性味甘鹹，能滋陰清肺熱，下膈熱，洩陽明火，去腸胃積熱，民間用以治虛火牙痛，有妙用。

蠔豉性味鹹平，功能滋陰養血，又為食味中之極品，可以清肺補心。

本粥平時亦可作滋養肺胃而清熱之用，老少咸宜，此粥尚「平」，可佐以調小兒煩燥之眠。

沙參玉竹老鴿粥

【清熱解毒，治痘瘡】

用料：

沙參五錢、玉竹五錢、老鴿一隻、豬脊骨一斤、大米二兩、紅棗三粒、生薑三片

製法：

1. 沙參、玉竹以溫水浸軟。
2. 老鴿宰淨，去毛除臟，同豬骨洗淨，入大熱水灼片刻，過冷河。
3. 紅棗去核，米洗淨。
4. 取砂鍋入四分之三水，置爐中升武火煮沸，下各材料熬二小時，中間攪拌，勿讓粥沉底，粥綿即可食用。

粥說：

沙參玉竹老鴿粥，屬於民間藥膳，能清熱毒、養津血，用於一切惡瘡疥癬中，佐以調食，膳有妙功。本粥不但藥用好，且味道甘香。

粥中沙參，性味甘淡，色白，能清心潤肺，散脾困鬱熱、解毒，治肺熱咳嗽，咯白，可補中。《本草求真》言，治一切惡瘡疥癬，可知其祛毒之妙功。

玉竹，味甘平，多津，能清肺、潤中焦、除煩渴。古言，久服輕身，常與沙參合用，為清心潤肺之品。

豬脊骨，補精髓、養腎陰、生精充神。

生薑健脾和胃，紅棗生津。

老鴿性味鹹平，能解諸熱藥毒，醫言，治惡瘡、疥癬風瘡，痘毒，諸品相合，則是清熱解毒而補益之膳，妙。

綠豆甜粥

【味甘，清熱解血，解毒】

用料：

綠豆四兩、大米二兩、紅糖四兩

製法：

1. 綠豆用水浸十五分鐘後，留用。
2. 大米洗淨。
3. 取一砂鍋入適量水，置爐上升武火，沸後，下大米、綠豆，上蓋，復滾，易文火，熬二小時，下片糖再熬十五分鐘，粥成。

粥說：

綠豆甜粥，是廣州一款有名甜品，從味道而言，與綠豆沙相比，粥甘潤，能益胃健脾，豆沙則清熱養津，二者各有其妙，各有其功。

綠豆，性味甘涼，而入心胃，入心能清熱涼血，並化毒，入胃清熱生津而補益，可消暑熱，解煩渴，佐以治丹毒癰腫，化解熱毒。

綠豆，為外科瘡科中之膳。昔日，廣州外科名醫蕭步丹，治瘡瘍時，必囑人煮綠豆湯水，佐以療之而效顯。

合海帶煮，稱為海帶綠豆沙，是廣東一款有名甜品。綠豆甜粥，下紅糖健脾，下白糖潤肺，入冰糖則清心，以蜜糖則養顏美膚，各人可依口味而取不同之糖用。

據老一輩人說，城市人熬煮的綠豆沙，內有香草陳皮，清香可口、養津醒胃。而山鄉人，則喜煮綠豆粥，製作方便而養胃充飢，益力氣。故城中甜品店，少有綠豆粥出售，而山村人也少製綠豆沙。真是各鄉各俗！

冬瓜薏米粥

【利水，解暑，止渴】

用料：

冬瓜四兩（連皮）、薏米二兩、大米二兩

製法：

1. 冬瓜洗淨連皮切件。
2. 薏米入溫水浸半小時。
3. 米洗淨後以米鹽攪拌醃半小時。
4. 取砂粥鍋，入薏米煲水，置爐中起武火，置爐中起武火，沸後入薏米、大米，復滾後易文火熬，間中攪拌，煲一小時，入冬瓜，再熬半小時，粥成。
5. 倒入碗下鹽調味。

粥說：

冬瓜薏米粥，屬民間之膳方，功能利水、除濕解暑、生津止渴。在夏日暑濕中煲此粥，甚能解暑止渴。

薏米，性味甘淡而涼，分生熟兩物，熟薏米先置鍋中，用文火炒過而用，熟者健脾補肺化濕，生者則健脾中利水下行。它，利腸胃、消水腫、除風濕痺痛，主理筋骨濕腫有殊功，並可作減肥用。

冬瓜，性味甘淡質潤、微寒，其甘潤可以生津解暑，淡味利濕，微寒之性可清熱，若夏日感暑，見心胸煩熱，即可取本品用。

用冬瓜煮粥，最好是連皮用，民間言其皮清熱比肉炒，米則能補氣血，三品相合，即成生津利水而生化氣血之補益品。

泮塘馬蹄粥

【生津止渴，清熱，治喉痛】

用料：

馬蹄三兩、大米二兩

製法：

1. 馬蹄削皮洗淨，用水浸十五分鐘後取出。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火煮滾後下馬蹄、大米，復滾後，易文火，熬二小時後粥成。
4. 入碗中下鹽調味。

粥說：

昔日，廣州泮塘一鄉，盛產馬蹄，稱五秀中之一物，清代溫病家名醫王孟英，便常用馬蹄和海蜇煮湯，療補熱後傷。

西關人則喜用馬蹄煲湯，製馬蹄粉，煮涼水、或煲粥以啖之。馬蹄性味、甘涼，能清熱、涼血、通便、化痰、消積、祛胃氣，尤在夏日炎炎啖一碗馬蹄粥，倍感清爽可口。

平日小兒有熱痰，咳嗽不爽，或人們酒熱在胃，或老人便秘，也可煲此粥。

曾有一小童生疳癰，夜眠不安、口味異腥、便秘、皮黃骨瘦，百藥不靈，後有一老婦，囑其買馬蹄煲粥，日啖一碗，兩個月後，便暢而疳癰漸化，還胖白起來。

醫云，藥無分貴賤，驗者是靈丹，也確是如此。

泮塘茨菇粥

【生津，益氣，下熱】

用料：

茨菇三兩、大米二兩、生薑三至五片

製法：

1. 茨菇去皮、切片，入清水中浸半小時後，再入沸水中灼去澀味。
2. 米洗淨，以鹽油醃半小時。
3. 取砂鍋入四分之三的水，置爐中，升武火煮沸後，下大米，上蓋，復滾後，易文火，粥即成時，下茨菇、生薑，再熬至粥綿可成。
4. 下鹽調味，即可食用。

粥說：

茨菇粥，屬昔日廣州城西泮塘鄉的一道農家粥品。

茨菇一物，水底生，性味甘澀涼，果形帶有粉質，甚厚，惟出產於泮塘之茨菇，澀味甚微而甘中帶香。

茨菇屬瘦物，可煮豬肉，也可磨茨菇，蒸之。果粉之質，色黃白，能補脾充肌益肺，甘味有補中，益氣之功，性涼可解熱。

《本草求原》一書中載：「生搗汁服，解巨毒」，「冷滯、腹脹、腳氣、癰瘰、臍下痛、同生薑煮。」

煲此粥前，把茨菇切片，下水浸，以去澀之色，並入薑化其寒，菇品之粉質，鬆軟而又化溶於粥中，一服茨菇，香味隨氣而升。若是其他產地的茨菇，須擇個大而澀味淡方可入粥，清解下熱，補益在裡之功，甚妙！

泮塘笏筍粥

【止渴、通便、化癰瘡】

用料：

笏筍三兩、大米二兩、生薑三五片

製法：

1. 笏筍去皮，切片，入清水中浸半小時後，再入沸水中灼去澀味。
2. 米洗淨，以鹽油醃半小時。
3. 取砂鍋入四分之三的水，置爐中，升武火煮沸後，下大米，上蓋，復滾後，易文火，粥成後，入笏筍，再滾十分鐘即成。
4. 下鹽調味啖之。

粥說：

笏筍，長在塘泥地底，色白葉綠，根果有一種清香，本品入膳，可以炒，可以原個清蒸，甚是爽口氣香，入粥則更妙。

昔日夏天，西關鄉村的兒童，常生癰瘡，村民便隨手取笏筍，切片浸在水中，入粥養童，療效頗顯。

若夏日炎熱，腸胃熱，秋口苦便秘，也可取此入粥作藥，以療之。

今觀古書《本草求真》一冊載：「笏筍，性味甘淡而涼」，「止渴，除邪熱，心胸浮熱，止痢。」除目黃、解酒毒、通二便、治癰瘡。可見民間取笏筍入粥也理在當中。

苦瓜粥

【清心火，生津解暑】

用料：

鮮苦瓜四兩、清香白粥底一窩

製法：

1. 苦瓜洗淨，開邊，去子，切片，入碗中用鹽拌，出汁，汁去不用。
2. 取砂鍋入粥底，置爐中煮滾，即下苦瓜，拌勻粥成。

粥說：

苦瓜粥，昔日廣州西關泮塘鄉一帶的農家常煮，作清熱解暑，生津止渴之用，以後，漸漸傳入城中，又為城市人所喜。

昔日，珠江岸邊，盡是農田，田基常種苦瓜、豆角等。夏日，在田中耕作之農家，常在田基之旁，煮飯煲湯熬粥，就地用料，食魚入河撈，品菜田邊摘，生活無憂。

苦瓜粥，為農家解暑之物，稱涼水粥，價廉物美。

苦瓜一品，又稱為涼瓜，性味苦甘、涼平；可切片曬乾成苦瓜乾，入菜。擇苦瓜，以青邊肉厚，子少為上品。苦瓜入心肝、脾之經，能解暑，清肝熱以明目，苦味解毒治喉痛。

大凡熱病中暑，目赤，癰腫丹毒惡瘡，喉乾口臭，用之有良效。

本品合米煮粥，則能清熱解毒，生津而補益氣血，粥品入口，甘香微苦而味美。

鄉間淡竹葉粥

【清心火，除煩渴】

用料：

淡竹葉五錢、大米二兩

製法：

1. 淡竹葉用溫水浸軟。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋入適量之水，置爐中煮沸，下米，熬至粥成後，再下淡竹葉，煮約二十分鐘即成。
4. 本粥宜稀不宜濃，以淡喝最妙，可略下少許鹽服。

粥說：

在少年時我曾上廣州的羅浮山，與一道人同行，途中見一淡竹葉，道人即說淡竹葉粥為山中人喜啖之一品粥菜，能清心火，除渴生津，養陰最妙。

據其云，淡竹葉一味，單品可以作涼茶，能清心火而止渴，若合米熬，更妙，在清熱中能生津養陰，扶正有功。

淡竹葉，性味甘淡，微涼，多野生在林蔭之下，能清心火，祛煩熱，利小解，可見用於心火上炎之口乾、煩渴、煩燥，尤在兒科中，作清熱利尿治口瘡、眼赤腫痛、牙升胃火腫脹痠痛。

凡胃火，心火，膀胱濕熱諸症，皆可取本品。

昔日廣州洋塘鄉一帶的農夫，也有煮此粥作夏日清熱解暑之用，下痔瘡諸毒。

民間又有言，煮此粥品，不宜太濃，略有點米氣即可。淡竹葉粥，在醫中治鼻血、尿血、尿淋也有驗效。

金銀花粥

【清解熱毒，化療瘡】

用料：

鮮金銀花五錢或乾金銀花三錢、大米二兩

製法：

1. 金銀花以水洗淨，用布包著。
2. 大米洗淨，勿下油鹽。
3. 取砂鍋，先入適量之水，下金銀花，熬十分鐘後取去金銀花不用。
4. 原鍋內再加水，煮沸，下米，轉文火，熬煮成粥即成，吃時也不用下鹽，以純味用之。

粥說：

金銀花一物，相傳是二仙變成之藥，占有金仙子、銀仙子，後來，金銀仙子為救世人，下凡變成花，初開色白，繼後變黃，銀者白、黃者金，即名金銀花。

此花有藤，嚴冬不凋，又名忍冬藤，其花、葉、藤三功同一，其功為清熱解毒，《調疾飲食辨》曰：「能解百藥不能解之惡毒，為一神方」。可見，古人已對金銀花推崇至極。

廣東人喜用金銀花煮茶，尤其夏日，妙用非凡，其性味甘、苦，用時可下少許蜜糖調服。

古人有言，若平時以此代茶，長服，三年必不患痛消癰腫，不患肝毒之熱，不患腳氣腫滿，男女俱品，所生子必不生瘡。

又言，能治一切腫毒，療瘡便毒，喉痹。亦可入涼茶，防中暑。

由此可見，金銀花之功，若合米之甘潤、養血，則清中有補，妙上之妙也！

皮蛋蠔豉叉燒粥

【除虛火，熬夜者之良品】

用料：

叉燒二両、蠔豉一両、大米二両、皮蛋一隻

製法：

1. 蠔豉用溫水浸，洗淨。
2. 大米洗後下油鹽拌勻。
3. 皮蛋去殼切粒，叉燒切片。
4. 取砂鍋，下適量之水煮沸，入米與蠔豉同熬，粥成時放皮蛋，最後放叉燒，拌勻，即可下鹽調味，或放薑絲蔥粒。

粥說：

皮蛋蠔豉叉燒粥，是我喜愛之粥膳，尤其在熬夜時，便常煮此粥作為生活之調養珍品，記得少年時跟廣州西關洪拳老師郭九習技，常常在夜間練拳完畢後，老師即帶我到街邊，吃一碗皮蛋蠔豉叉燒粥，十分美味，今回憶起，仍十分清晰，心裡也甚謝師恩。

當時，記得老師說，練完拳，嗜碗夜粥，能養筋骨，除虛火，若熬煮後，能常品此粥，則不令火上、焦累而傷神累筋骨，亦少口苦生瘡。老師說「本粥」，米能生血化氣、健四肢、養筋骨、益五臟，合水能利膀胱通六腑。蠔豉最滋陰，有陰可以製陽，除虛火之功非凡，而人口甘香好食味，皮蛋亦降火。

蛋，鮮食，補益脾胃生氣血，鴨蛋可製鹹蛋或皮蛋，皆能清香下火，入粥，則味更香。

合叉燒之香潤肥油以包火，就成一膳清香、甘潤、美味下火之粥。

後來，因工作也常熬夜，熬夜中乾口苦唇，口舌生瘡，牙肉腫痛，我就立煲此粥，或有叉燒或無叉燒，品後，口苦唇乾，口舌生瘡之象，很快便消失。

故此粥已成為我熬夜之珍品。

老鴿綠豆粥

【清熱解毒，滋陰補氣】

用料：

老鴿二隻（八兩）、大米二兩、紅棗三粒、綠豆一兩、生薑二片

製法：

1. 老鴿宰後，用少許薑汁、黃酒醃半小時，然後用沸水灼過，過冷河。
2. 米洗淨，入油、鹽醃片刻。
3. 綠豆用水浸泡，洗淨。
4. 取粥煲，入大半煲水，置武火煮沸，下米、綠豆、老鴿、薑、紅棗，上蓋，沸後，易文火，熬一個半小時至粥成。
5. 入碗下鹽調味。

粥說：

本粥是由綠豆煲老鴿湯演變出來的。

綠豆煲老鴿，原為廣東民間一道藥膳老火湯，功能益氣、清熱解毒，入藥膳，作瘡科調養之佐品，平民百姓取作湯，認為能去惡瘡疥癬，尤在夏炎之日，煲此湯以防孩童熱痱瘡疔，女性常服，可清熱養顏去暗瘡。

鴿，以毛白色者為良，雜色則次之，有家養與野生，野鴿補力較旺，家鴿養補益平和。

鴿又分老鴿與乳鴿之別，乳鴿者即出生在十天內，乳毛未長，故名乳鴿，其味甘，為滋補之上品；老鴿長養，清熱毒之力較大。

鴿性味，甘鹹而平，入腎肺二經，醫書云，能滋陰、養陰、益氣，補虛有良效，能平肝之風火、解毒，治惡瘡疥癬，屬清解熱毒之

滋補品。另可調治婦科，凡經血乾枯，可配雞、鱉甲、龜板來燉湯。

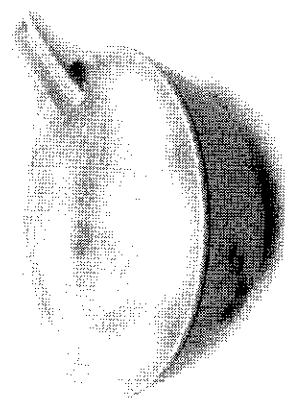
綠豆，性味甘涼，能消暑，清解血中的熱毒，可用於丹毒、風疹、瘡疔、癰腫、疔熱，常與老鴿煲用，可化熱毒瘡疔，功效甚靈。綠豆入粥和入湯都要保留豆皮共煮。

若入米合粥，能生津化氣血而養後天之本，固本療疾，甚益人。生薑、紅棗二品配為藥引，健胃生甘，使粥甘平可口。



老少咸宜，健體益人

粥品，除身體不適時進食以佐調理外，更有不少粥品適合老少一家食用，以達平日補益身體之效。如傳統粥品生滾瘦肉片粥、順德生魚片粥以及宮廷四寶粥等。



生滾瘦肉片粥

【傳統粥品，甘香肉滑】

用料：

豬瘦肉四兩、豬肚白粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 將瘦肉切成薄片，拌油和薑絲。
2. 取砂鍋入粥底，用武火煮沸，下肉片，滾至熟後，放蔥花、薑絲，拌勻，粥成，下鹽調味。

粥說：

生滾瘦肉片粥，為廣州一道粥品，男女老少皆宜，入口清香甘潤而粥綿肉滑，非常美味。

瘦肉入膳可以炒和入湯，也可配各種材料與藥同用，常用之佐藥有人參、北芪、淮山、沙參、玉竹，以及黃精、生地、巴戟等，均達藥食同用之效。

豬性味：甘鹹、性平，入脾胃，滋化氣血，能潤燥止咳、健脾養血益人、厚腸胃、生肌肉、壯筋骨。西關人更喜用馬蹄粉作醃料，以令肉片更爽滑。

生滾豬肉丸粥

【傳統粥品，爽口彈牙】

用料：

半肥瘦豬肉四兩、豬肚白果粥底一窩、乾魷魚鬚五錢、馬蹄粉五錢、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 魷魚鬚用溫水浸泡，取出剝碎。
2. 豬肉洗淨，切片後剝碎，攪搥成膠狀，再入魷魚碎、薑絲和馬蹄粉攪勻，再撻，攪用手擠出肉丸。
3. 取砂鍋，下粥底，升火滾起，下肉丸煮熟，入蔥花即成。
4. 入碗中，可放胡椒粉同吃。

粥說：

生滾豬肉丸粥，一直是廣州一道馳名小食，也是傳統家庭菜式之一，本粥食味在於肉丸，入口爽而彈牙，吃時甘香肉滑，十分可口。

此粥之粥底本已十分味美香滑，再加上爽口肉丸，丸中又有魷魚之甘香，則確非一般之肉丸可比。廣州西關也有一道菜，名馬蹄魷魚蒸肉餅，因為有魷魚在肉餅中，故十分甘香可口。

豬肉，性味甘鹹、平，入脾胃，功能滋陰潤燥。以瘦肉燉汁，可治熱病燥咳、消渴、傷津，入粥更有此效。

米，性味甘平，古人言宜煮粥吃，粥飯為世間第一補人之物，味美而益人甚善。

民間有言，本粥養脾胃補肝益血，滋陰潤燥，小兒常服甚益智長。

新鮮豬雜粥

【甘鮮，補益五臟】

用料：

豬肝一兩、豬肚二兩、豬腰一兩、豬粉腸一兩、玉竹白果粥底一窩

製法：

1. 豬肚，翻轉用刀刮淨，再下油鹽搓擦乾淨，用鹽醃一小時，取出洗淨，瀝乾，切成粗條形。
2. 豬粉腸用薑粒穿擦，並下薑汁鹽擦洗淨，下沸水，略灼、過冷河，收出切小段。
3. 豬肝、豬腰切片，下油醃一小時。
4. 取粥底入鍋，置爐中升火，煮沸，先下豬肚滾透，次下豬粉腸，最後入腰肝，滾熟粥成，下薑絲、蔥花，胡椒粉調味便可。

粥說：

番禺人有吃新鮮豬雜之俗，更喜吃宵夜，這時很多食肆仍燈火輝煌，因宰場在半夜宰豬，所以豬雜多在此時送來，店主即煮成粥，食味尤其甘鮮。

本粥材料新鮮，營養豐富，味道清純，與過時之豬不可比，入口尤其鮮嫩。

豬，常用之材料，其豬肉、豬肝、豬腰、豬肚也常入粥。豬，味甘微鹹，性平，為滋養人之神品，故人多用服之。

醫說以形補形，以肉補肌生力，以肝滋補肝血，以肚補胃，以腰滋補腎氣，壯筋骨，以強人，廣東人取此粥，以味為先，養在當中。

本粥不論小童，婦人產後血虛，老年人體弱血少，皆可服，能補下諸般虛勞筋損、臟弱，實為一妙方。

狀元及第粥

【清香甘潤，美味可口】

用料：

豬腸一兩、豬肝一兩、豬腰一兩、清香白粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 豬腸用薑粒穿過洗淨，再用鹽醃半小時。
2. 豬肝、豬腰切片，下薑汁、生油、黃酒拌勻。
3. 取砂鍋入粥底，置爐中，升武火，煮沸，下以上三種材料，煮熟，放薑絲、蔥花即可。

粥說：

狀元及第粥，是西關名牌粥品，與廣東狀元倫文敘有一掌故，相傳倫氏在小時候，家貧，賣菜，常衣不暖，食不飽。西關有一粥鋪，常隨意煮豬雜下品給他充飢，以粥助他，渡貧過日，後來倫氏考中狀元，感恩報德，就專門登訪，拜望以謝鋪主。鋪主驚喜，未料一個賣菜貧童，竟成新科狀元。

後來他向鋪主表示想再嚐此粥，並說自己因有此粥，方成狀元，故提筆書寫「狀元及第粥」匾贈之。

從此，狀元及第粥就名冠天下，由始至今，一直傳至現在，名氣不減。以西關伍湛記做此粥，味最佳，也最有名氣。

清芝閣圓丸粥

【甘鮮，爽口，潤滑】

用料：

鮮牛肉丸六粒、鮮豬肉丸六粒、鮮鯪魚球六粒、清香白粥底一窩、蔥花少許、薑絲少許

製法：

1. 取砂鍋，入粥底煮沸後，下三丸滾十分鐘，放薑絲、蔥花，粥成。

粥說：

清芝閣圓丸粥，入豬、牛、魚三品，材料甘鮮，爽口、潤滑，是甘日廣州西關叢桂路一間粥鋪之名菜，曾馳名廣州一帶。

據老一輩言，粥鋪主人姓劉，其祖父在宋朝榮登科甲，有了三人，皆中進士，現還有史可查，後來他隱居西關故里，退出仕途，與子係一起經商。

該鋪劉氏用豬、牛、魚三圓借義於三人都高中進士，以此粥把佳話流傳後世。

據飲食界老一輩介紹，其鋪之丸，做工極精良，其豬牛之肉，精選彈口之脊肉，鯪魚則用順德出產的。由於擇料精純，其他鋪難以學習，丸子均不及此鋪之味甘爽，所以清芝閣的生意甚旺。粥中之丸，狀細，共十八粒，為發之諧音，寓有好意。

不少文人墨客都曾經居住在這路，也常入鋪中品粥談聊，清朝粵中詩人梁佩蘭，學者朱次奇、康有為等也品嚐過圓丸粥，寫下贊句而為文人佳話。

生滾魚嘴粥

【馳名粥品，甘香軟滑】

用料：

大魚嘴四面、瑤柱蠔豉豬骨粥底一窩、蔥花適量

製法：

1. 大魚嘴斬件，下少許薑絲生油拌勻。
2. 取砂鍋入粥底，起武火煮沸，下魚嘴，滾熟透後，入蔥花即粥成，可放胡椒粉調味，吃魚嘴喝粥。

粥說：

生滾魚嘴粥，亦是南番順一帶的人愛煮之食膳，本品主旨，旨在其食味甘香軟滑。

本粥所用之魚嘴，以人魚之嘴較多肉滑；肉厚且食味甘香。

此粥之正宗做法，是用料正道，所用之部位只是嘴，一魚只有一嘴，要熬成粥則要多個魚嘴，故此粥以材料收集費時而馳名一方。

坊間，亦有用鯢魚嘴下粥，但其食味，則不及大魚嘴之精純。

惟本品傳至現在，人們已少用純魚嘴，多夾幾件魚頭之其他部位滾入，口感遂降，可為美中不足。

但此粥，用料易，製作簡單，可以自製，以品嚐到此粥的真味。

本粥，老人宜服，小兒常吃能健脾生肌，甚益於小兒成長。

生滾魚頭雲粥

【爽滑甘香，補益氣血】

用料：

大魚頭雲四兩、瑤柱蠔豉豬骨粥底一窩、薑絲少許、蔥花適量

製法：

1. 將魚頭雲斬件，入生油、薑汁拌勻。
2. 用砂鍋入粥底、起武火煮沸，下魚頭雲，滾透之後，下薑絲、蔥花即粥成，可放胡椒粉調味。

粥說：

生滾魚頭雲粥，是順德馳名之粥品，入口爽滑甘香，能補益氣血，確為妙品。

魚頭雲又稱魚雲，是魚頭裡一件白色軟肉，其味甘香而爽滑，是為魚中之珍品。

魚頭雲，因近腮部，故常帶有泥味，須先用清水洗淨，再入薑汁、生油拌醃半小時，那麼魚頭雲便沒有腥味。

入粥中之魚頭雲，以大魚頭為上品，鯪魚則鮮滑味皆不及大魚。

據言，民間常以大魚頭燉川芎白芷以祛頭風，功效在於大魚頭之腦及魚雲。昔日，廣州西關名老中醫謝培初先生，在治婦人血虛頭眩，以及婦人產後有頭風時，便專取魚雲，再配小天麻、川芎白芷，淮山杞子元肉合燉，功效顯著。

兒童吃魚雲，更聰明伶俐。另亦有用魚雲煮絲瓜菜湯，能潤養脾胃。

生開蜆肉粥

【滋陰生津，補益氣通】

用料：

黃沙大蜆一斤、清香白粥底一鍋、蔥花少許、生薑少許

製法：

1. 將大蜆洗淨，瀝乾，然後用刀生開，去殼留汁肉。
2. 生薑切絲。
3. 取鍋入粥底，置武火中煮沸，下蜆肉與汁煮熟後，入薑絲，蔥花即成，下鹽調味。

粥說：

蜆肉粥，屬南海一帶漁民喜煮的一道粥品，粥有分生開與熟開，熟開者指煮熟後挑肉，生開者以生開取肉，留汁用。

漁民有撈捕蜆之習俗，蜆一物，生長在淺海底的珠江一帶，殼黃，以在沙灘中生長的為上乘之品，肥大肉厚，味鮮，價稱黃沙大蜆。

廣東人稱蜆、螺、蚌為水中三秀，皆屬河鮮。

蜆之吃，可以用鹽水煮，可以生炒，可以生開煮或焗飯，亦可入粥，或鹽醃生吃，放湯均可。

生開之蜆，先洗淨其殼，瀝乾，再用刀撬開，盛其汁，倒入粥中煮，奇味尤鮮，可謂味中一絕。蜆肉，性味鹹寒，無毒，能滋陰、利水、清熱解毒、軟堅消積，也可治痰積、水腫、痔瘡、癭瘤。

民間用膳，旨在於食味之鮮，肉質軟滑可口，風味自成一格。

本物作粥，取用旨意，合米補中益氣，成一款滋陰、生津、補益氣血之品。

膏蟹田雞粥

【鮮香相和，甘膏肉美】

用料：

膏蟹一隻、田雞四面、淡豬骨粥底一窩、生薑三片、蔥花少許

製法：

1. 膏蟹開殼除腮，切小件，洗淨。
2. 田雞剪頭剥皮，去臟，以水洗淨，斬小件。
3. 薑片切絲。
4. 取砂鍋入粥底，置爐煮滾，下膏蟹、田雞、生薑，待熟透後，入蔥花，粥成。

粥說：

廣東人吃此粥喜其味道，田雞配膏蟹，是取田雞之鮮味，田雞從味言，屬清香鮮味中之妙品。

蟹，以水蟹為汁鮮，入湯與粥皆妙，肉蟹以蒸為最上；膏蟹以香著名，品香吃膏蟹。本粥入膏蟹香，入田雞是取肉鮮，二品相合則鮮香相和，甘膏肉美，妙不可言。

唯本粥不須久熬，屬生滾一類，亦有農家在此味上再加蝦，稱為三鮮粥，是南番順一帶之粥中極品，用料簡單而做法容易，家中亦可做，不妨一試，以品天下味。

順德生魚片粥

【肉質爽滑，甘香鮮美】

用料：

生魚肉四面、生魚骨粥底一窩、蔥花少許

製法：

1. 生魚肉洗淨，瀝乾，切成薄片，用碗盛起，以生薑、油拌勻。
2. 以鍋取粥，入爐煮沸後，立即將粥倒入魚片碗中，下蔥花。

粥說：

生魚片粥是廣東魚品裡最出名的一道粥品，在南番順一帶的人，無不喜歡此粥。

生魚，其色黑，稱鱧魚，頭有七星，古說此魚夜朝北斗，吸天上北方之精華，與星遙望，是一甚有靈氣之物，也養人靈氣生化，屬一寶物。

生魚性味甘涼，醫說其水土合德，能「補土製水」，補土即補益脾胃，甘以生化氣血養胃，故粵人有手術失血後煲生魚湯之俗，理也由此來，它也是利水之物，能治水腫濕痺，可見其效甚高。

惟食家以味言，其味甘香鮮美，肉質爽滑，為魚類中之精品。此粥以薄片為品，魚片快熟，其味更鮮，故多為人所愛吃之一款粥品。吃時可加胡椒粉、花生、豬皮、海蜇和叉燒等佐食。

生滾滑雞粥

【廣州美食，甘香清滑】

用料：

雞半隻、豬肚白果粥底一窩、瑤柱五錢、蔥花少許

製法：

1. 雞洗淨，瀝乾，斬件，下薑絲、油拌勻。
2. 瑤柱溫水浸透，半小時後取出。
3. 取砂鍋下粥底，置爐中煮沸，先下瑤柱熬透，再入滑雞滾熟，即成，下蔥花調味，品粥吃雞。

粥說：

生滾滑雞粥是廣州一道馳名粥品，據說是西關華貴路街頭擺賣粥品之洪氏所創，煮法獨特，粥底味道醇厚甘鮮，在未滾粥之前，先熬粥底，用料有豬骨、瑤柱、小鮑魚乾、腐竹、白果、冬菇，故粥底甘鮮，味道無盡，是一道風格獨特之粥品。由於製作精細，後為富人家之精品，普通人家則以淡豬骨粥滾入。

生滾雞粥，以清遠三黃雞最妙，名聞於粵，此雞骨細肉滑甚有雞味，不論燉、蒸、白切都佳。尚有龍門鬍鬚雞，以及杏花雞，也都肉滑味美。

雞一品入粥，有煲老雞粥、窩蛋粥、雞雜粥、雞腸粥、雞紅(血)粥、雞子粥(即雄雞畢丸)。此雞子尚可製雞子酒，為民間一道補陽品。另外雞肝煮粥可治小兒疳積。

雞，性味甘溫，入脾胃與肝，能溫中健脾，益氣補血、生血、養血，為人們補益氣血中之第一品，亦能補精添髓，壯陽、補筋骨，老少咸宜，尤在病後，作體復之用、療補百虛，故民間有煮雞粥之習俗。

生滾雞上雜粥

【馳名西關，食有雞味】

用料：

鮮雞腸、雞肝、雞肫、雞心各一副、淡豬骨粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 雞腸用筷子捅乾淨，以生粉、油、鹽擦洗後切段。
2. 雞心、雞肫、雞肝切片，下油、薑汁醃半小時。
3. 取砂鍋入粥底，置爐中升火煮沸，下雞腸、雞心、雞肫、雞肝滾透，放薑絲、蔥花，調味即成，吃時入胡椒粉。

粥說：

生滾雞上雜粥是西關之馳名粥品。

粥中之雞肝能補肝，治目暗及小兒疳積；雞腸潤腸；雞肫能補中暖胃消食積；雞心補心血。

四物相合，味道香而甘醇，以米煮粥，則甘香清醇中兼平補氣血以生津養顏。久服可以悅顏玉容，小兒健碩。

冬瓜田雞粥

【味道清醇，甘香味鮮】

用料

田雞五兩、冬瓜半斤、淡豬骨粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法

1. 冬瓜去皮，洗淨，切件。
2. 田雞剝皮去臟、爪，洗淨血水，瀝乾斬件，以生薑、油拌勻。
3. 取砂鍋入粥底，置爐中煮沸，先下冬瓜，瓜稔時，入田雞、薑絲，滾到熟透，粥綿，下薑花即成。

● 說

冬瓜田雞粥，是山鄉之民間膳方，材料簡單，製作容易，味道清醇，甘香味鮮。據民間所說，功能清熱滋陰，在夏炎日讓小童啖此粥，可治痄子。

冬瓜，家常菜材料，性味甘淡，醫云能清心火、瀉脾火、利濕解暑、化熱、通大小腸，可潤腸燥之便秘。合薏米用，則能健脾補氣，再入米煮粥，去濕極佳，百用百中。

田雞一品，為菜中之佳餚，性味甘平，能大益肺脾，《本草求真》說：「能利水、解酒、解毒、消腫，故可治小兒夏日熱痲。」

二品相合，能滋陰、清熱解毒、下通大便、養陰通腑，化五臟六腑之困熱，用之神功，尤其是中老年人者，常服此粥，以化多年臟腑經年運行，獨擅之職，以保其行轉運，延年益壽。

民間也有用此粥，調理小兒疳癰之疾，稱肥兒散。老年者腸燥痔瘡，品此粥也常能調，佐以治之。

鳳城滑雞粥

【肉滑骨嫩，甘香可口】

用料：

雞肉四兩、清香白粥底一窩

製法：

1. 雞洗淨，瀝乾、斬成碎塊即可。
2. 取砂鍋，入粥底，置爐中，升武火煮沸後，將雞放粥中至粥成。
3. 下鹽調味。

粥說：

鳳城滑雞粥，也叫順德滑雞粥，出自鳳城人之手，故名。

廣東有順德鎮，以廚名聞天下，此城有雅名鳳城，鳳城人以精烹新鮮家魚馳名，手藝絕倫，還善作各種菜餚，也甚善煮粥，其中一款，以順德農家雞為品，生滾入粥，食味一流。

順德不獨產魚，也在魚塘岸邊養小雞，另有一種風情，牠與清遠雞、龍白鬚雞、杏花雞齊名。

順德人有一傳統，凡待客，年節間，祭祀都以雞作為厚意。

順德飯店，家家有名雞作招牌，諸如鳳城脆皮雞，鳳城紙包雞，啫啫雞，鳳城醉翁雞、四杯雞、大內雞，品牌上乘而繁多。

鳳城滑雞粥，其實是生滾雞粥，鮮香味美，肉滑骨嫩，原汁原味，補養氣血，屬上乘之膳，其用可煮、可炒、可燉、可湯、可粥。雞，性味甘溫而平，功專補益而化生氣血，益肝脾，助陰生精，補中，功用諸多，又因味美而入餐中。古云：宴中無雞不成。

以雞入粥，更妙，味融在水中，尤勝吃雞，功益血而宜人補養，老少咸宜。

人參北芪老鴿粥

【補元氣，益五臟，滋陰解濁氣】

用料：

人參五錢、北芪五錢、老鴿一隻、大米二兩、紅棗三粒、生薑三片

製法：

1. 人參洗淨，切片。
2. 北芪用溫水浸泡。
3. 老鴿宰淨，去毛除臟，入沸水中灼走腥味，過冷河。
4. 大米洗淨，下油鹽醃半小時。
5. 取一燉盅，下適量之水，入人參燉一個半小時，備用。
6. 取砂鍋，入四分之三的水，置爐中煮沸，下北芪、老鴿、生薑、紅棗，上蓋，復滾後易文火，熬二小時後下人參汁，滾十分鐘，粥成。

粥說：

人參北芪老鴿粥，屬藥膳一方，能補氣、清熱毒、滋陰。老人常吃，可養生。

人參補元氣、益五臟、定心安神、養脾胃。北芪固氣補氣，以助人參之氣升發。

生薑健胃，紅棗和中。

老鴿為一有血肉之物，以生還血肉，填補五臟，又能清解內裡之濁氣，補中有化毒用之良妙。

中山鵲蛋粥

【滋補益氣】

用料：

鵲蛋十二個、清香白粥底一窩、生薑二片、紅棗二粒

製法：

1. 鵲蛋煮熟去殼。
2. 紅棗去核。
3. 取砂鍋入粥底，置爐中升大火煮沸，下蛋、薑葉，略滾，即離火，粥下鹽，盛起便可。

粥說：

中山，以乳鵲聞名，稱中山乳鵲，在民間膳食中，有一款著名的白鵲蛋粥。

白鵲蛋，性味鹹平，能補腎、益氣和解毒。

中山人以鵲蛋粥作育養兒童之用，以收健脾生血、長腦，益智力之食物。老人常服，也可益年抗疾。女子用之，顏白玉潤。

也可以鵲蛋配桂圓、杞子、紅棗、蓮子、冰糖煲成糖水吃。

紅糖眉豆粥

【益氣，健脾，補中，生津】

用料：

眉豆四兩、大米二兩、紅棗六粒、紅糖五兩

製法：

1. 眉豆洗淨，入溫水浸一小時，紅棗去核。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋入四分之三的水，置爐中煮沸，下大米、眉豆、紅棗，熬二小時後入紅糖，滾後，甜粥成。

粥說：

紅糖眉豆粥，是廣東人喜嗜的一道甜品，昔日廣州甜品舖多有豆製甜品：紅豆沙，綠豆沙與眉豆沙，屬民間傳統飲食。

本粥能補中、益氣、健脾，平時也可作補益之品。

眉豆，性味甘鹹，平，入脾腎。醫說，其補五臟，又能暖腸胃，助一身經脈之運行。膳中也常取其煲湯、煲粥、煲飯，廣東山村鄉民取豆入飯，說能健脾消水腫、治腳氣，甚為有益。

紅棗入脾，生津養血。

紅糖，性味甘平，入脾生津，入口味甘，入肺能潤，可治肺燥熱咳。

諸品相合，則成香甜可口，健脾生津，潤燥之甜粥。

仙方蓮子粥

【清心養神】

用料：

蓮子一兩、大米四兩、紅棗三粒

製法：

1. 蓮子以溫水浸至漲後除皮去芯。
2. 大米洗淨，下油鹽拌過，紅棗去核。
3. 取砂鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火煮沸，下蓮子、大米、紅棗，上蓋，復滾後，易文火，不時攪拌，熬二小時粥成。
4. 吃時下鹽調味。

粥說：

仙方蓮子粥，屬古稱，出自道家之養生粥譜說。是醫家與民間常吃之粥品，能清心、補中、養神。

本方材料簡單，但其功專效驗，可作為健脾益氣之品。

蓮子，性味甘平，長在土裡，古人云，功能補中、益氣、清心、養神、醒脾、固精、補心腎、調諸血百病、益十二經脈。常用調理心血虛少、健忘、乏力、心悸、食納減退、腎虛腰酸。

道家言，蓮子屬仙物，久服清心養神，固腎生精而身輕；紅棗健脾生津，常用益血。

腎則取用為健脾益氣，甚能補中，老少咸宜，調補虛損；民間用作膳味，入米，健脾，與米相合來進食能生化氣血，以養身壯人益智。以此粥餵養小童，可強胃納之力，四肢壯健。

宮廷四寶粥

【香甜甘潤，老少咸宜】

用料：

糯米二兩、大棗三個、蓮子一兩、淮山二兩、紅糖適量

製法：

1. 糯米用溫水浸透。
2. 蓮子浸泡，去衣與芯。
3. 大棗去核，淮山浸軟。
4. 取砂鍋入適量之水，置爐中武火煮沸，即下糯米、蓮子、淮山、大棗，再沸後，易文火，熬至粥成，下紅糖滾透，即可食用。

粥說：

宮廷四寶粥，香甜甘潤，能生津健脾，是對幼兒及老年人甚有益處之一款甜品。

相傳清末慈禧太后，最喜嗜此粥，後來，京城有官員入粵任職，便將此膳引入，故有宮廷之稱，再後來，廣東人以簡稱之曰四寶粥。

粥中蓮子能健脾補中，清心、養神。小兒用以調理脾胃，老人用以清心養神、固精補腎，素為仙家之品。

大棗味甘氣平，入肺補氣，入脾補暖，以資血長，平胃安中，古說治驚有神靈，可見其功之巨，非一般可比。

蓮子合大棗，為安神生定之神藥，老人以此安魄，妙之又妙。

淮山味甘，能補虛益力、長肌、養胃厚腸，並可益腎理腰痛，可入菜常吃。性平，中老年人取以養生，古人亦以淮山為仙品。

糯米，甘溫，益暖脾胃，益肺氣，合淮山能暖腎固精。

沙參玉竹煲鵲鳩粥

【清熱養津，補五臟】

用料：

鵲鳩一隻、沙參五錢、豬腰四兩、大米二兩、玉竹五錢、紅棗三粒、生薑二片

製法：

1. 鵲鳩宰後，洗淨，用薑汁、黃酒醃半小時，入沸水中灼去腥味，取出過冷河。
2. 沙參、玉竹以溫水浸軟，豬腰入溫水略灼，大米洗淨，紅棗去核。
3. 取砂鍋入適量水，置爐上升武火煮沸，下各材料，上蓋，復滾，易文火，熬二小時，即成。

粥說：

沙參玉竹煲鵲鳩粥，能清熱養津、拔毒、解毒、補虛益力。鵲鳩，性味甘溫，能補五臟、益氣力、壯陽生精而養眼。《本草求真》稱其為鵲鳩，言能引諸藥透入病以拔毒、治風痺。豬腰，益氣力；玉竹、沙參，清熱養陰而有除煩、解毒之用。生薑紅棗，健脾和胃。合米熬粥，補氣血。常啖此粥，能補五臟、清心煩、生津解毒。

荔灣艇仔粥

【馳名粥品，八珍美味】

用料：

生魚肉一兩半、叉燒一兩、海蜇一兩、豬皮一兩、鮮蝦一兩、雞蛋一個、魷魚鬚一兩、豬肝一兩、生魚骨粥底一窩、薑絲、蔥花、油炸花生、芫荽、油炸薄脆、炸麵絲或油炸粉絲各適量。

製法：

1. 生魚肉切片，用少許薑絲，生油撈勻。
2. 豬肝切片，亦用薑絲油拌勻。
3. 鮮蝦白灼去殼，成蝦仁。
4. 叉燒切片。
5. 海蜇、豬皮用溫水泡軟，切成條。魷魚鬚洗淨，浸軟，切段，一起放入滾水中灼熟，撈起過冷河。
6. 雞蛋打開，入碗攪勻，入鍋用文火煎熟後，切成蛋絲。
7. 取砂鍋盛粥，至爐中起武火，粥滾起，即下魚片、叉燒、海蜇、豬皮、魷魚鬚和蛋絲。
8. 把蔥花、炸花生、芫荽、炸麵絲放入碗裡。
9. 將砂鍋裡之粥倒入碗裡，拌勻碗中材料，再下胡椒粉即可。

粥說：

昔日廣州西關的泮塘荔枝灣，山鄉秀麗，每當蟬鳴荔熟時，便有不少文人雅士和四方遊客到此遊玩，吟詩作對，觀賞丹紅枝岸。是時，岸邊水灣就有不少水上人家搖著小艇如梭，又有艇妹哼著小曲小調，歌謠婉轉，叫賣著艇仔粥，甚有景緻，遊人多在歌聲中喝碗艇仔粥。入夜，樂聲燈影，令人心舒神怡，樂也融融。一碗艇仔粥，使人懷舊，想起了昔日之西關風情。

叉燒甘味；生魚片，鮮蝦味美鮮甜；豬皮、海蜆爽滑可口；雞蛋清香；魷魚鬚甘香；豬肝甘潤，再加炸花生等油炸品，爽脆甘香可口；薑絲、蔥花、芫荽也香口，下一點辛味胡椒粉更能醒胃。

這一碗艇仔粥具色香味全，鮮甜甘香爽脆清滑可口，極之美味，令人嘆後尋味，歷歷不忘，更成為廣東人名食之一。

附錄



- 豬入粥膳潤養脾胃之說
- 牛入粥品補後天之本說
- 羊入粥成血、生精、補氣妙說
- 海鮮入粥有治效之說
- 家禽粥品補益上饒
- 蔬果入粥四時進食妙說
- 藥膳粥品功效說

◎豬入粥膳潤養脾胃之說◎

人之先天，以腎為本，後天以胃為本。重氣血，用牛最妙；論潤養，則以豬為世間第一品。

豬，一身是寶，牠生性溫馴，身強健而肥厚，性味甘鹹，屬滋潤、滋補之品，以形補形，豬之五形則養人五臟四肢、筋骨和血脈。

在粵菜中，以豬入膳製出之佳餚，多不勝數。雖有百味，惟入膳養人，以合米入粥為最妙之聖品。

昔日，粵中八大名醫之一陳蔭老先生，乃佛教指針點穴推拿按摩拿術之聖手，亦是脾胃派名家，最擅理內、兒、婦三科。在開立方藥以外，即用藥膳，膳中以養潤脾胃為大法，甚有功效，每遇沉痾之症則臨症取豬中一品，或肉，或骨，或臟，隨症加減，入粥中熬，吃數次後，可妙藥回春。

豬肉分肥瘦，性味甘鹹，滋陰潤燥。

肥肉，能生脂，化津以潤腸胃為第一功，入口甘美，粵菜有一蓮藕煲豬肉湯，取肥豬肉為材料，煲出之湯尤其甘潤，可療腸燥諸症。

瘦豬肉，滋補肝腎，常與湯燉相佐，諸如煲雞，加配一塊瘦肉，雞湯味添甘而美，是最常用之一品。

豬心，甘鹹性平，能補心治失眠驚悸，血虛不寧諸症。

豬肝，味甘、微苦，性平，能補肝養血明目，治血虛面黃，筋軟無力，因肝主筋，故入肝可治筋。

豬腰，性味甘鹹平，能補腰治痛，利膀胱，耳鳴，盜汗，治腰痛，常以豬腰煲杜仲成湯水。

附

豬脾，又名豬橫膈，能健脾助消化，入粥治小兒疳癪，脾胃虛弱百病可補。

猪蹄，粵人稱作猪手，性味甘鹹平，能補血、養胃、增乳汁，婦人常用以煲薑醋雞蛋，治婦人產後諸症。

豬腦，性味甘涼，能補腦益腦，常與淮山杞子作燉湯的材料。

豬骨，常入湯中熬，味甘香，能補骨，治骨傷及老人筋骨無力諸症。

豬骨髓，性味甘鹹平，能補陰益髓，填精補骨以壯筋骨、養血脈。

豬膚，即豬皮，味甘，能潤皮生脂，玉容美顏。

豬肺，性味甘平，能補肺，治肺虛咳嗽，氣虛無力。欲潤肺治燥，則可連霸王花和菜乾煲成湯。

豬小肚，即尿胞，又名膀胱，性味甘平，治尿症，與車前草煲成豬小肚湯，治膀胱濕熱。

豬肚，即胃，甘溫，能入胃補虛損，健理脾胃，養陰生津，治小兒疳積。

豬大腸，甘微寒，略帶異味，但無毒，治痔瘡脫肛。

豬小腸，又名粉腸，能補腸虛，運化無力之症，常入粥中熬。

◎牛入粥品補後天之本說◎

昔日老中醫謝培初先生，細研李東垣之脾胃論，並通溫病學與補腎養陰法，凡治病持脾胃學者，著重回後天之本為法，專補脾胃，言粥最妙，粥又以牛最能益脾胃，生後天氣血之本。

牛一物，甘香醇厚，取為常食之品，醫則言其效用，一身是寶。醫云，牛能補諸虛百損。

牛有水牛、黃牛、牦牛之分，其功用，黃牛性溫，補氣，耗牛功與黃牛同；水牛性冷，能安胎補氣。

醫言牛之說：

牛肉，味甘性平，入脾胃之經，專補脾胃，益氣血，乃後天氣血之本，補此則無不補，能強筋骨、理腰膝酸軟、治虛損瘦弱、消渴、水腫。脾胃弱消化不良，可配山藥、蓮子同用。

牛腦，性味甘溫，能補腦安神，祛頭痛頭風眩暈，添髓補志。

牛鼻，生乳汁，養鼻骨，療鼻骨腫痛。

牛腰，此物即牛之甲状腺體。

牛喉，治喉痛、久疳、吐食。

牛肚（胃）味甘性溫，功專補虛、益脾胃。凡病後體弱、氣血不足，用之妙。

牛脾，味甘微酸，性溫，能健脾消積、調脾胃、消化不良諸病。

牛肺，大補肺氣而治氣虛氣弱諸症。

牛肝，性味甘平，能入肝補益、養血明目。

牛腎，即牛腰，性味甘溫，能補腎氣、益精、壯骨，祛濕痺。

牛腸，味甘香，功專厚腸，潤腸生津而除腸風治痔漏。

牛蹄，能治水浮氣腫。

牛筋，味甘性溫，能補肝強筋、益氣力、填先天之不足、理後天之勞絕、能續筋骨。

牛骨，性味甘溫，能入腎壯骨、強氣力、治骨軟無力、續筋骨。

牛髓，味甘性溫，能潤肺、補腸胃、填髓壯腎而補益、治虛勞、對精虧血損有神功。

牛血，味鹹性平，以血補血，能理中補中、治血少血枯、經閉。

牛奶，味甘性平，入肺補益、生津、潤腸、補虛損、治勞傷、化消渴、下便秘之最妙品。

牛尾，補尾骶部之骨損，勞傷，常作湯膳。

牛睪，性味甘溫，入腎補形，能壯元陽、補腎氣、填精、壯陽道治痿症。

牛鞭，性味甘溫，補精益氣、安心養血、治虛勞、補外陽。

牛皮，經水煮加黃酒，冰糖熬膠，名黃明膠，味甘性平，滋陰潤火化燥、止咳、能生肌皮、止痛。

牛胎盤，味甘性溫，養血補虛、安心神、益氣補精、祛勞咳。

◎羊入粥成血、生精、補氣妙說◎

善養脾胃

中醫古典名著《金匱要略》一書，載有當歸生薑羊肉湯，治虛勞不足，婦人產後腹中虛痛及腹中寒疝。自古以來，沿代續之。杏林中也有不少名家，均取羊肉入藥以益氣補虛，益血生精或用以益腎氣，強陽道，亦用以形補形，滋養五臟六腑，頭面四肢，婦人可用，丈夫亦然！

羊一品，藥膳同用，功有獨妙！

古代脾胃學家李東垣說：「羊肉，甘溫，能補血之虛能補有形肌肉之氣」，又說：「人參補氣，羊肉補形也！」

近代，粵中有老中醫陳蔭，深研氣血，尤重脾胃論，常曰脾胃為後天之本，氣血生化之源，人得脾胃可生也。

陳氏又說百病必傷脾胃，故治百病，先治脾胃，脾胃一生，百病可祛，然後養脾胃，又以米為本，最妙是合羊，以補虛養形，和米煮粥，氣血雙補，遂獨創羊入粥補血論。

羊熬粥，以合米生精微化氣血，由脾胃輸注，上成宗氣，下成精，且藏肝變血，妙用無窮也！

山羊和綿羊之用

羊一品，俗說，渾身是藥，故也，一身是寶！

羊之分，有山羊與綿羊二物，從色分，有黑羊白羊之別。

入膳用山羊，因其放山吃草，又稱草羊。

羊，隨古說，羊用分色可於氣血兩補，或入腎填精，色白入肺，肺主氣，故有補氣之功，其味甘性溫，故又可歸脾生血，為氣血同用，雙補可也。

山羊色黑，能入腎生精，填胃補髓，若然黑白相兼，則精氣雙補，肺腎二養，能補氣生精，精生則血生，人若能精、氣、血三生，則神存矣。人存神，則百病可驅，風、寒、暑、濕、燥、火，六淫不犯。明羊之妙，用得法，則無論診症，養生，無不妙手相應。

入藥作膳均可

羊一品，無論頭、皮、骨、髓、血、腦、筋、肉、蹄、心、肝、脾、肺、腎、胃、膀胱、睪丸、膽、乳、脂，均可入藥，亦有膳用。

羊肉，最常用，性味甘溫，醫說其入心、脾、腎三經，入脾溫中生化精微而成血，入腎暖下生精，入心旺血補虛，補氣，合米煮粥，可以外養筋肌，內壯骨髓，調腸胃。粥中入馬蹄甘涼之物，則粥味甘潤而羊肉之溫可調，老少咸宜，尤其婦人，品之甚益。中醫古籍《千金方》載，瘦人以當歸、生薑、生地黃和羊肉煮，甚益，後人有以生地黃熬湯，合羊肉，當歸、生薑煮粥服驗，增肥白之效。

羊肝，古代食譜說其甘涼，入肝經，能益血，治血虛萎黃之症，能補血益肝血，明目補虛治目昏花、雀目，若入粥中，名羊肝粥，可理小童近視，有良用。

現代醫學研究，羊肝適用於小兒體弱及因維生素A缺乏而引起之眼病，如夜盲。

羊心，甘溫性平，中醫有云，以形補形，能解鬱、補心，合米煮粥，有名羊心粥，理鬱悶不樂，可開胸護心，養心而調。

羊腎，性味甘溫平，醫云補腎暖腰足、益精髓、壯筋骨、壯陽道、助膀胱由腎虛引致之耳聾、陰弱、虛損、盜汗、陽痿、尿頻、腰痛、足膝無力、五勞七傷，均可取用，合米煮粥，尤合用於上述諸症之虛損勞者，此是陳氏有名之羊腎粥。

唯製羊腎，要先切開，去腎裡面的白色腺物，後入薑汁醃，再放肉苳蓉，慢熬水煮十分鐘後取出，粥將成後下羊腎煮熬至成粥。若不製腎，生滾亦妙。

羊肺，性味甘溫而平，說補肺氣，止咳嗽，補虛不足，可治老人肺弱之咳。

我曾遇一人，久嗽肺燥，久治不癒，形含胸撥背，彎凸胸部椎骨，醫診肺痿乃胸椎小錯位所成。

我囑其整脊，並以羊肺洗淨，入薑汁製，先煮十分鐘，後取出和粥煮吃，十數次後，病癒。

羊肚，性味溫平，補虛、健脾、生肌。曾有一童，十三歲，骨瘦如柴，百診無驗，後遇之，囑其母，不必替其服藥。因此症是後天不養，胃弱而脾虛，脾不主肌故瘦也；可取羊肚和馬蹄熬粥，常服即可。兩個月後，人肥白。本方名陳氏羊肚粥，合米熬微，下鹽便可，小兒老幼，品之妙不可言。

羊骨，性味甘溫，分有頭骨、頸骨、脊骨、尾骨、胸骨、脛骨，諸骨之功，皆能入強筋養胃，壯力旺肌，並主虛勞，弱瘦，筋軟無力，腰背頸累，用時以形補形。

頭骨祛頭風補顛，治風眩、腦虛、骨痛，用頭骨合米煮粥，也可加北芪。

脛骨補手足無力，四肢消瘦而肌弱。

尾骨補腰痠，脊骨通督脈，而補脊主腰痛。

頸椎病用頸骨，肋悶用胸骨，上物均可合米熬粥，下煮調食。

羊髓，即骨髓之髓，可從脛骨或脊中取，尤能潤肺活肌，婦人用之養顏，老人用之嫩白。古食譜《隨息居飲食譜》曰：「潤五臟，充液，補諸虛，調養營陰，潤利經脈，祛風化毒，填髓。」相傳，清末慈禧太后，最喜服羊髓粥，用以養顏。

羊外腎，即羊辜丸，性味甘溫，鹹，人以腎為本，內腎古稱腰子，即腎臟，外腎名辜丸又稱腎子，以形補形，則可固命。此一物，在《隨息居飲食譜》中載，「或熬粥食，亦可入藥。」本品可益精、生精、固精、補腎壯陽，是治陽痿之妙品，亦可調勞傷腰痛，甚驗。

羊外腎入粥，先洗淨煮熟，後切片，再入米熬成用之，通理一切虛弱諸症。

羊胎，在羊母中之胎，古說胎能補全形，凡氣虛、血虛、腎虛、疲弱諸症可合米熬成粥用。羊胎粥，近已失傳，不作詳述。

此外，羊鬚、羊膽、羊脂、羊黃、羊膀胱、羊血、羊蹄、羊腦也有入藥入膳，唯少入粥。

◎海鮮入粥有治效之說◎

廣東人善吃魚

粵中南番順一帶為魚米之鄉，粵人有嗜粥的習俗，自古至今，已成風。

鄉民嗜粥，就地取材，合米而熬，凡水裡之魚蝦蟹，田基中之蛇蛙蜾蚌，彼彼可以入膳，鮮味無比，盡享大自然之恩賜。

粵人嗜粥，首喜魚頭入粥，有口魚頭粥，魚頭雲粥、魚嘴粥，食不厭精，可謂天下一絕。

除魚頭外，尚有取魚腸、魚肉、魚片、魚骨腩等不同之部位，取其不同之魚，食味講究！

入粥之魚頭、魚嘴、魚骨腩，皆取大魚，其魚性味甘溫，能暖胃補益，為補益脾胃中之上品。

魚片煮粥，用生魚片為上品，其魚頭有七星，以野生為珍品，味甘香，能滋陰補益脾胃，養血生氣。另外，也常有鮫魚肉片入粥，此魚草養，肉滑味鮮，能益胃和中，實為鄉間美食。

說到魚腸粥，取鮫魚腸入煮，鮫魚腸甘鮮肥厚，少腥味，以油煎後入粥，非常香鮮，誘人食指大動，非一般魚腸可及。

魚脊骨入粥，用生魚骨或大魚骨，把骨味熬到粥中，味清甘，其味不同凡響。

尚有魚丸入粥，取鯪魚滑合蝦米臘肉打成魚球，做出生菜魚球粥，入口爽滑而彈，鮮爽味美。

另外，珠江三角洲一帶之漁民，捕鰱魚，取其魚子，下粥同煮，實為粥品中之一絕，妙極了。

此外，泥鰌魚、鯽魚、塘虱魚也可以入粥，單是魚一類，已林林總總，美不勝數，令人叫絕。

蝦蟹功效大

蝦蟹入粥，是粵中江河一帶漁民之方膳，由漁民傳到坊間。

粵人嗜蟹粥，不獨取其味美，後來，粵中不少傷科名家，也漸有用蟹粥以療骨傷，用以駁骨、補骨，平時服能活血，散陳舊傷患，所

以粵中技擊界，不少人均重看蟹粥。

蟹一品，醫說性味鹹寒，入口甘鹹，味極鮮，入腎益氣，治陽遺，主用養筋丹、補脾、理胃、消食化積、活血散瘀，可見藥膳同源，以膳為藥，十分妙，更是嶺南醫派一門特色。

南番順一帶，尚有煮蝦粥，不論河蝦、海蝦，皆可入粥，味道極鮮。

蝦一品，性味甘溫，大補陽氣，治陰虛百損、久用壯筋、復神養力、生精、起陽、激情，民間稱之為「春神」！

田基美食冠天下

魚蝦蟹入粥，稱河鮮；黃鱔、沙蜆、沙蚌、水蛇、田雞入粥，則稱田基美食。

田雞，肉厚皮滑，妙！

吃田雞，有取皮亦有去皮，粵人處理田雞，先剝皮，去頭肺臟，肉斬件，下油薑酒醃後，下粥內生滾，田雞皮以鹽洗淨，也用薑油醃製，吃之十分爽口。

另有田雞胃，稱「田雞扣」，入粥甚妙，爽口清滑。

田雞粥也曾是嶺南馳名粥品，名冠天下。

河蜆、沙蚌、田螺入粥雖鮮為人知，卻是十分傳統的風味。

無論魚蝦蟹入粥或是田基美食入粥，都是鮮味無比。

◎家禽粥品補益上饒◎

無雞不成宴

雞，古稱鳳，艷美。

古人有無雞不成宴之說，在中國烹膳中，雞乃上品，唯粵人製膳，雞除炆、蒸、湯、燉、炒、炸、焗之外，尚有以雞入粥，做成美食，奉為上饒。

據說，古時在粵中稱雄之南越王，最喜以雞入粥，曾設雞粥宴，款待文武百官，成為佳話。

古時粵人製粥，有老雞粥，說是老人驅風養血之補品，民間有生滾滑雞粥，清香可口，以飽口福。名門中有生滾雞球粥，純取雞肉、雞腿肉滾成粥，下薑蔥調味，味甚美。

在五十年代，廣州西關曾有一間雞粥專店，以雞舌粥，雞子粥為招牌，吸引食客，聞名一時，但後來不知為甚麼，生意下落，此粥製法也隨之失傳。

雞粥做法，南北各異，嶺南人喜雞之清香甘味，原味為主，略合豬骨、瑤柱，亦有合鮑魚熬，味較清。北者有以金華火腿、麻油、香菇、青菜合，味較濃較重，各有風味。

雞也有入藥成粥，諸如合人參煮粥，田七煮粥，取於藥用，性味甘平、能補虛、益氣、溫中、養血。故雞，不論男女老少，體壯體弱，皆可取用。

嗜雞粥，以薑、蔥、鹽下則夠，若再加生抽、味精、麻油則失原味，少下為佳。

燒鴨粥的故事

鴨，人喜嗜之一品。

鴨，醫說性味甘鹹而平，有滋陰補虛之功，且能利水消腫，民間則說老鴨滋潤，嫩鴨濕毒，不取為席。

說到鴨，入粥有多款，其中一款臘鴨頭頸煲白菜乾粥，流傳在民間多時，今臘鴨頭頸在市場仍有出售。

另有一品名佛山燒鴨粥，在粵中聞名，此粥使我想起一個故事，雖是傳聞，但也頗有趣聞。

相傳，昔日佛山有一家三口，妻子喜熬白果粥，丈夫則喜嗜酒，以燒鴨送下，妻子則不喜酒，說酒氣薰人，言燒鴨令人燥火生病，一見丈夫品酒吃燒鴨就吵架，年復一年，家中總不得安寧。

一日，妻子煮粥，又聞丈夫嗜酒吃燒鴨，立吵，未已，其夫發怒，責其妻，曰：「我喝酒送燒鴨與你何幹，你不吃燒鴨我偏要你看。」說罷，手拿燒鴨頭頸，走到粥煲前，打開煲蓋，將燒鴨倒下粥中，賭氣走了。

其妻也憤，火也不收，自出家門。未已，兒子歸家，入門，即聞一陣陣燒鴨味，好香啊，走到廚中一看，爐中正煲著一隻燒鴨粥，香噴四溢。

兒子不明其故，看看，粥也微微，也就收火，自掏粥上碗，品，嘩，其味無窮。

後其母歸來，他立讚母親，做了一鍋好粥。母愕然，這時，其爹也歸來，也聞一陣陣燒鴨味，立取碗盛粥一啗。嘩，粥不但鮮美甘香，而且，燒鴨軟滑帶有濕潤，比原來的燒鴨滋味多了。

哈哈，丈夫，復為一笑。
從此，這丈夫便日日買燒鴨下粥煮，戒了酒，家庭和睦。
以後，燒鴨粥，聞通佛山，成為一地名食。

妙烹老、嫩鴿

鴿一禽，以中山鴿最出名。
鴿，醫說性味甘鹹平，有滋陰、益氣，能解毒、治血氣虛損與陰虛諸症；凡惡瘡疥癬亦可調之。

紅燒，以乳鴿為上；若論入湯入粥，以老鴿最妙。

老鴿入粥，合豬脊骨慢火細熬，可調老人體弱、氣虛、腰膝無力，效果甚妙。

老鴿入粥若加紅棗，則補血、生津，加北芪則提氣、補中；合綠豆，可化瘡毒。粵北人喜取綠豆老鴿煲粥，餵養小童，說是吃過不生瘡，看來，也有其理，這亦由此來。

◎蔬果入粥四時進食妙說◎

蔬果入粥，古惠香菜，各有所愛，色彩俱全，老幼咸宜，味道極佳，南北各有風味，國人堪稱一絕。

北人煮粥，取果子，常有紅豆、綠豆、花生、紅棗、玉米、木耳諸品，以果為主，蔬菜為次。粵人熬粥，無分蔬果，方便即取，故粵民間，取蔬果入粥，彼彼皆是，一年四季，春夏秋冬都可進食。

蔬果粥多樣化

粵人煮粥，雖說是日常蔬果之平常物，但也甚重其功，不獨取口味，更以功用為論據，民間習俗所說，凡蔬果入粥，皆有妙用。

平常最多見者是菜乾粥，其以小白菜曬乾後，入米煮粥，一年四季可熬，老少咸宜。據說，白菜生煮，屬甘涼之物，曬乾後，即成甘潤之補物，入粥清香，能生津止渴，健脾開胃，老人啖之化滯，小兒嗜之開胃，婦人嗜之養容，病後服之，以調血脈，為食家極為推崇備至之品。

一味小菜乾粥，功用已無窮，由此可見蔬果之妙！

另有山鄉民間喜煮之番薯芋頭粥也很妙，粵人不獨以米為糧，蔬果中之番薯、芋頭、玉米、南瓜，亦可為主食，入粥更妙！

芋頭粥，粵人認為煮芋會滯胃，唯入粥煮，不阻不滯，反而健脾開胃。小兒品之，補中益氣，益智豐肌，若合蝦米、冬菇、豬肉煮之，更是有名之香芋粥，曾風行於羊城一時。

番薯粥，曾在嶺南傷科一派中，用治內傷煩燥，大便不下之症，其功潤腸，化宿瘀，又能補脾生血，甚養人，平時也可作糧。

南瓜粥，農家說能補中，作飯則味甘潤口香甜，可以常食。此外，尚有種種蔬果名的粥：

生菜粥，化鬱熱；韭菜粥，溫中暖下，壯陽固氣。

薤菜粥，清熱解毒，治毒瘡癰；西洋菜粥，清心潤肺，解酒化燥；絲瓜粥，解毒祛痰，通經絡；節瓜粥補中益氣，健脾益胃。

蘿蔔粥化痰，寬中理氣；馬蹄粥生津，清熱通便，利口瘡；苦瓜粥，解疲倦，清心目。

茭筍粥，清腸胃積熱；菱角粥，除煩解酒；茨菇粥，治腳氣；蓮藕粥，補中益血，健胃。

薑粥，健胃祛風；陳皮粥，行氣健胃。

茨實粥，益脾助胃氣；薏米粥，利濕；玉米粥，甘甜味養胃生津；百合粥，清心養肺除煩熱。

粟子粥，補中、健脾、養胃；冬菇粥，甘香、清神、益脾胃；粉葛粥，清熱祛濕。

甘蔗粥，養肺陰，生津止咳。

以豆煮熬，眉豆粥，補中益氣，健脾化濕；綠豆粥，清解熱毒；紅豆粥，久服減肌消脂去肥；黃豆粥寬心脾，益中氣；黑豆粥補益調中；蠶豆粥，平胃化氣。

以果入粥，梨粥能清心潤肺；山楂粥能健脾消食；白果粥能溫肺益氣，滋養固腎；荔枝乾粥，能補脾而益血；龍眼乾粥，補心益肺。

五秀之物響廣州

小時候，我家居在廣州西關。

以前西關的泮塘鄉，盛產茨菇、蓮藕、馬蹄、菱角、茭筍，有名泮塘五秀，另有薺菜、西洋菜也很出名，田基旁也常種有番薯、芋頭、南瓜、豆角。兩岸荔枝，在七八月間即蟬鳴時，更是丹紅荔熟。

記得，小時候，夏日常看見農夫在田耕作，至午，農夫就會取磚架爐以柴起火，飯後煮粥作膳，情境非常有趣。

農夫所取粥料，有時摘薺菜，有時採西洋菜，此二菜入粥，是西關民間之驗食。

薺菜粥，能清熱生津，薺菜頭曬乾煮水作茶，能消暑散熱，西洋菜也十分清香。

若然是泮塘五秀盛產季節，則取蓮藕入粥，清香爽口，取菱角入粥則甘粉、馬蹄入粥則清爽味甜。

蔬果粥之妙

在多年前，我遇上……一件小事，事後細研之，從此得粥之妙：一日，入泮塘鄉墟集買蘿蔔，賣者為一老婦人，她看上去，雖臉有皺紋，赤腳、素衣，露出手腳，然顏光如童，兩目炯神、筋骨粗壯。

言語間，聞其聲沉實有力，問其歲，答曰，七旬矣。

我一聽，不敢愕然、心想，七十老人，還竟有此聲，筋骨如此粗壯，不知有何妙術，能有此補養呢？

隨試問一下。

農婦不加思索，答曰：吃粥！

我心又為之一動，原來是吃粥，心想妙妙妙！我以為她有甚麼仙藥入粥，或者飛龍走鳳、山珍之品。

我問她，她呵呵一笑，說：「我是山鄉婦農，又不是神仙皇帝，何來仙藥，飛鳳呢？不過是粗粗蔬果，平常人食之菜再合稻米熬粥，又常年自耕自給，落得清閑自悠，無憂無愁，不過如此，呵呵！」

原來，婦農在鄉間，深居簡出，一年四季，早出晚歸，常年勞作，自耕自足，種水稻旱菜、蘿蔔、番薯、芋頭、菜心、節瓜、芥菜，無不種植，有時也摘野菜，夏煮稀粥，冬煮綿粥，一日復一日，年過年，雖說不富，卻也無病，自然骨壯、聲亮。

她一言，使我沉思，這就是老婦人養生之道理。

我再問，為何要這樣煮粥，婦人答曰：「用菜煮粥最能清腸胃，俗話，腸胃通，少病痛！」

婦人一言勝真金，粥之妙原於此。

婦人一言，使人開竅，言與醫合。

醫曰：六腑通，五臟用，五臟得養，人之筋骨自然強壯，妙！

從此以後，我也常取蔬果入粥，慢品調研，又從蔬果中再留心雞鴨的肉粥，留神於粥書粥譜說，慢慢也自得三味，一晃就是幾十年。

從此，妙嗜百粥，有飛禽走獸，山珍海味河鮮，也有蔬果瓜菜，人養在中，妙矣！

蔬果，以自種為上，田間野菜，不明者切勿亂採，以防毒迷。尤其菇類之品，雖菇粥清香，唯不少是毒菇，不可不防，以誤了卿卿性命。

◎藥膳粥品功效說◎

中藥是國粹之一

古說：藥食同源，亦可同功。

中國由古以來，食可以為藥，藥也可以入食，自有藥膳一門：藥粥、藥飯、藥湯、藥糕、藥菜，可稱國粹。

藥粥，是米和藥合，熬煮成微為粥，有如補氣，取人參北芪合米熬，補血取米入雞血藤煮，滋陰補腎用黃精，養血用熟地、黑豆和米相配，亦固腎，不論氣血陽陰、五臟六腑之補、調和血脈、營養筋骨，都有藥粥，可作功用。

藥飯，如小兒常吃之淮山飯，老人用紅棗飯，以及民間用之黃鱔飯、雞飯，均可作藥用，稱之藥飯。

藥湯，即是藥膳湯水，諸如常用之千斤撥、金狗脊煲豬骨，專調補風濕腰痛，通常以飛禽走獸合中草藥熬成湯汁，稱之藥湯。

藥糕，以藥熬汁入平常之糕點中製作，如以首烏、黃精、熟地之汁入製糕品。

藥菜，即平常之王老吉、廿四味涼茶，再如民間製之竹蔗馬蹄水，亦屬藥菜，不分男女老少，皆可作茶飲。

在中國藥膳一門，品種繁多，琳瑯滿目，但以粥膳最廣，以粥之用途最妙！

古代品粥之儀

據考究，早在春秋戰國時期，古人禮儀，就有詩書琴棋畫粥六品，以吟詩、讀書、彈琴、寫畫、下棋、品粥，曰六藝為禮教。

相傳，品粥有一門禮，以桌中置花，旁放花生、鹽、薄脆、魷魚鬚、胡椒粉，以碟墊碗上粥，筷匙分置碟旁，另有香巾浴面。

品粥時，先三清問禮，拱手作揖，後入座中，一聞香、二看色、三拌粥、四笑語、五品粥、六贊評。

尚有一不狂言，二不咳聲，三不響碗，四不雙手捧碗，五碗底不朝人，六手不離桌。

童時，聽老人講故事，說有一年清慈禧太后，宴請文武百官品粥時，有一官因弊竇三次，立被請出外，稱之罰席。古人以粥為禮，可見對粥之尊重。

故粥之膳，在古時早已有「食粥天下之達禮也」一說。

南北品粥之俗

品粥，是中國人獨有之食膳，北喜甜，南愛鮮，自成傳統。

再在道家修煉中，求長生，欲成仙，有將粥作為仙道，列入仙法之中。

我曾閱神仙冊一類之書，有一方稱神仙粥，載曰：「神仙粥，以山藥、雞頭實即茨實，去殼，搗爛，入晚粳米，慢火煮成微，服之，可使長生不老。」

後來，我隨師學習，問師神仙粥一事，師曰：「神仙粥，即米與淮山合，老少咸宜。凡此，不論男女老少可用，皆可說是神仙粥了。」在歷代有傳，唯各有加減不同，然功相近。

神仙粥，醫用療百疾，尤治沉痾，慢病可調用，無論五臟虛損，身弱脾虛盜汗，無不得心應手。

可見，中國藥粥有人藥用，膳用或仙用，其功甚大。

中國粥膳精華

作者：梁達

執行編輯：蕭美玲

封面設計：程家俊

美術設計：戴世定、程家俊

封面攝影：湯炳強

出版及發行：經濟日報出版社

香港北角濟華道 321 號

柯達大廈二期 6 樓

電話：(852) 2880 2444

傳真：(852) 2516 9989

網址：www.etpress.com.hk

電郵：etpress@hket.com

出版日期：2004 年

承印：日昇柯式印刷有限公司

定價：港幣 \$68

國際書號：962-678-205-6

版權所有 不得翻印

出版社已盡一切所能以確保所刊載的資料正確無誤，惟資料祇供參考用途。對於任何資料錯誤或由此而引致的損失，出版社均不會承擔任何責任。