

药粥大全

中国

卢祥之 / 主编

药粥大全

YAOZHOU DAQUAN

ZHONGGUO



中国建材工业出版社

中国 药 粥 大 全

卢祥之主编



中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国药粥大全/卢祥之 主编. - 中国建材工业出版社,
2005,8

ISBN 7-80090-869-0

I. 中… II. 卢… III. 食物疗法-食谱-粥-中国
中国版本图书馆 CIP 数据核定(2005)第 08234 号

书 名:中国药粥大全

主 编:卢祥之

出版发行:中国建材工业出版社出版发行

印 刷:北京怀柔印刷厂印刷

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

印 张:20

字 数:580 千字

出版日期:2005 年 8 第 1 版 2005 年 8 第 1 次印刷

印 数:1-6000

书 号:ISBN 7-80090-869-0/R·8

定 价:30.00 元

前 言

中国的食疗方法,源远流长。早在二千多年前的周朝,即设有“食医”之职,中医最古老的经典著作——春秋战国时期的《黄帝内经》记载道:“谷肉果菜,食养尽之”;“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。意思是说,药物(古代统称为“毒药”)是攻邪、治病的;食物,是可以补益养正,也可以预防疾病,治疗疾病和减轻疾病症状,帮助患者早日康复的。

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

尝闻历史上许多大的医学家,都很善于用饮食代药。唐朝“药王”孙思邈认为“人之安身之本,在饮食也”人如果一旦患病,服药若多,胃肠消化功能就会受到影响,这种影响一大,成为障碍,中医便谓之“败胃”,这个时候,用药疗就不如用食疗。我曾见过 90 多岁的老中医顾兆农先生用鲜藕榨汁治疗妇女吐血,用酱油治疗呕吐不止,用苹果和绿茶煎汤治疗胃肠炎、腹泻,用香油拌粥治疗习惯性便秘,用石榴治疗妇女月经过多的病例,患者不经什么痛苦,在品味饮食、水果当中疾病霍然得愈,这样的治病方法,值得提倡。

《中国食疗药疗精华丛书》共分四部,即《中国药粥谱》、《中国药酒谱》、《中国药茶谱》和《中国药汤谱》。我构思这套丛书由来已久。最初是在 1990 年夏季,原国家科委常务副主任、现全国人大科教文委副主任李绪鄂同志视察工作时,诱导我着力于“功能食品”的探讨。前苏联著名的医药学家贝克曼教授指出,人类健康和病态之间存有一种“第三态”,或称之为“诱发病态”。这种“第三态”的发展、积累到一定程度,便转化为病态,而中国食疗、食养食品的功效和作

用,正是促进人体“第三态”向健康方向转化,它具有一定的活性成分,就是说含有一定的功能因子,对人体生命活动有参与和调节的作用,能够使人体功能活动受到加强或者抑制,功能食品,即有一定治疗作用的好吃、容易被人们接受的食物,正在世界上许多国家和地区受到人们的喜爱。所以,许多科学家预言:“人类明天要吃功能食品”。

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

屈原有“折琼以为飴兮,精琼糜以为粢”;李商隐有一首《兰香粥》:“兰香饴自杏花天,省对流莺坐笔筵。今日寄来春已老,风楼迢递忆秋千”。

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

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

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

商代农业有了显著的发展,甲骨文中记载了禾、麦、黍、稷、稻等多种农作物,农业产品不断增多,使酿酒业的兴盛有了物质基础。在甲骨文和金鼎之中遗留着许多殷王室用酒祭祀祖先的记载,说明了殷人饮酒的规模和频繁。

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

周代设有专管酒的官吏“酒正”、“掌酒之政令……辨五齐(剂)之名:一曰泛齐,二曰醴齐,三曰盎齐,四曰醒剂,五曰沉剂。……”(《周礼·天官冢宰》)

酒的历史如此悠久,那么,饮酒有什么好处呢?酒为水谷之气,味辛甘,性热,入心、脾经,有畅通血脉、活血祛瘀、去风散寒、消冷积、除胃寒、健脾胃之功效,还能引药上行,助药力,振精神。酒精刺激神经,可使体内血液循环加快,有舒畅、温暖的感觉;另还可以开胃,增进食欲。研究表明,酒精可以刺激胃粘膜,引发和增加胃液分泌,使食物很快消化,这就说明,适量饮酒,于人体有益而无害。

前人说“酒之清者曰酿,浊者曰醢,厚者曰醇腐者曰酿,再酿曰酣,味甜曰醴,美者曰醕,未榨曰醅,红曰醞,醇厚曰醑”。《本草别录》列为中品,以药益大也。《诗》曰:“为此春酒,以介眉寿”。所以说酒之宣布药力,活血和营,如果加以药合,各尽其责,各达其所,各治所宜,相得益彰,疗病养生,强身壮体,斯益人矣。

我国盛产茶叶。根据记载,茶叶很可能是最早作为药用植物被人们发现的。汉代司马迁《史记·三皇本纪》中提到:“神农以楮鞭鞭草木,始尝百草,始有医药”。这里的“楮鞭鞭草”,人们认为便是茶叶。可见,茶不仅很早被人们所认识,还从很早的时期开始,便与医药相联系。战国早期著作《神农本草经》中说:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。东汉的《增广本草》进一步指出:“茶味苦,饮之使人益思,少卧,轻身,明目”。说明了茶的医疗保健作用,是很明显的。于是唐代陈藏器在他巨著《本草拾遗》中极力地推崇茶是“诸药为各病之药,茶为万病之药”。宋代淳熙年间日本学者荣西禅师,在他的《养生记》中曾说:“茶养生之仙药也,延年之妙术也”。

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

现代科学研究证明,茶有三大功能,一能兴奋神经中枢;二含多功效的酚性物和氧化物,能杀灭病原体,保证人体健康;三含多聚糖,具有多种营养成分。

近年来,中外学者还不断发现茶的其它功效。譬如说癌症,越来越引起全球的恐惧,恰恰是茶,给人们带来希望。中国学者王志远等用绿茶中的酚性及各种儿茶进行研究,证实对皮肤癌有显著效应;日本学者羽野寿等对60多种类黄酮物质作了抗癌筛选,提出10种不同程度的体外抗癌作用的物质,效果最好的有牡荆甙、染木料素和儿茶素三种。此外,茶还给心脑血管疾病患者带来福音。大量的研究资料证实,茶能降低胆固醇、抑制高血脂症。茶还能缓解核辐射损伤。经上海第二医学院、瑞金医院的综合评价,证明茶叶对消除外辐射所引起的白细胞下降有明显的缓解和防护作用。茶的本身,保健作用广泛,如若用药相合,茶药融一,作用和用途专一而突出了针对性和简便易行,这正是《中国药茶谱》编写的初衷。

《中国药粥谱》、《中国药酒谱》、《中国药茶谱》这三部书,组成了这一套“中国食疗药疗精华丛书”。几年来,在李文刚、卢祥生、李吉祥、张淑敏、王晓鹤、林雅萍、杜繁荣、侯振民、缪正来、李虹、李洪渊以及其他不少人员的参与、写作、辛勤劳动下。今天得以完成,全套丛书约200余万字,大家做了不少工作,在这里,我除了向上述这些积极响应、参与这套丛书编写工作的同仁们表示深切谢意以外,还向诸多提供资料的原著作者、出版者表示真挚的感谢,完全可以这样说,如果没有这么多原著作者的辛勤整理、搜集和专著,就没有我们今天这一套丛书。另外,由于我和各部书籍的编撰者水平有限,丛书中不当、不妥之处,还望读者诸君能予指教,以便在今后再版时,得到厘正和补充。

卢祥之

目 录

绪 论

一、药粥的起源与发展	23
二、药粥的养生和医疗作用	27
三、药粥的性能与辨证用粥	29
四、药粥的制作方法	34
五、自制药粥的注意事项	37
六、服用药粥的宜忌	38

各 论

一、解表药粥

1. 发散风寒药粥		鸡肉葱白粥	47
葱豉粥	41	淡豆豉粥	49
葱白粥	42	荆芥粥	50
三白粥	42	防风粥	51
神仙发散粥	43	辛荑粥	51
生姜粥	44	玉兰花粥	52
生姜炒米粥	45	2. 发散风热药粥	
清明菜粥	46	薄荷粥	53
香菜粥	47	干葛粥	53

葛根粉粥	54	3. 发散风湿药粥	
菊苗粥	55	薏仁薄荷粥	57
菊花粥	56	木瓜粥	58
茉莉花粥	57	牛膝茎叶粥	58

二、祛暑药粥

麦片粥	60	莲叶绿豆粥	67
白扁豆粥	60	荷叶粥(1)	68
扁豆粥	61	荷叶粥(2)	69
绿豆糖粥	62	扁豆花粥	69
绿豆粥	64	蔷薇花粥	70
西瓜粥	65	睡莲花粥	70
刺梨汁粥	66	木棉花扁豆粥	71
霍香粥	66		

三、泻下药粥

1. 攻下药粥		柏子仁粥	71
牵牛子粥	73	郁李仁粥(1)	77
2. 润下药粥		郁李仁粥(2)	78
麻油粥	74	松子仁粥	79
蜂蜜粥	75	紫苏麻仁粥	79
麻仁粥	76	香蕉粥	80

四、驱虫药粥

苦楝根粥	82
------------	----

五、祛寒药粥

刀豆粥	84	草果羊肉粥	94
大蒜粥(1)	85	茴香粥	95
大蒜糯米粥	85	萆澄茄粥	95
花椒粥	86	干姜粥(1)	96
辣椒粥	87	干姜粥(2)	96
焗菜粥	88	良姜粥	97
桂心粥	89	良姜陈皮粥	98
桂浆粥	89	吴茱萸粥	99
拔粥	90	附子粥	99
薤白粥(1)	91	艾叶粥	100
薤白粥(2)	91	川乌粥	101
毕拔粥(1)	92	桂花粥	101
毕拔粥(2)	93	桂花糖粥	102

六、清热药粥

1. 清热泻火药粥		茶叶粥	108
苦瓜粥	103	蚌或珍珠母粥	109
空心菜粥	104	蠔豉皮蛋咸肉粥	109
荠菜粥	105	竹叶粥	110
茭白粥	106	竹叶汤粥	111
莴苣子粥	106	竹叶沙参粥	111
莴苣粥	107	竹茹粥	112

中国药粥大全

生芦根粥	113	海带粥	133
芦根粥	113	海带绿豆粥	134
石膏粥	114	竹叶菜粥	135
栀子仁粥	115	马齿苋粥	135
夏枯草粥	116	蒲公英粥	136
2. 清热解毒药粥		黄连白头翁粥	137
荞麦粥	117	苇茎苡米粥	138
丝瓜粥(1)	118	当归赤小豆猪肚粥	139
丝瓜粥(2)	119	天花粉粥	139
积棋粥	119	双花粥	140
甜菜粥	120	银花蓝根粥	141
菊芋粥	121	银花莲子粥	141
黄瓜粥	121	银桔粥	142
黄瓜土茯苓乌蛇粥	122	迎春花粥	143
苋菜田鸡粥	123	木棉花陈皮粥	144
苦菜粥	124	三宝粥	144
茄子粥	124	3. 清热凉血药粥	
莼菜粥	125	鲜藕粥	145
蕃茄粥	126	蚌肉粥	146
紫苋菜粥	127	地骨皮粥	147
戴菜粥	128	犀角花生衣粥	147
长命粥	128	茅根粥	148
苋菜粥	129	茅根赤小豆粥	149
恭菜粥	130	茅根仙鹤粥	150
香椿粥	130	生地黄粥	151
紫菜粥	131	生地枣仁粥	152
猪蹄粥(1)	132	柏叶粥	153
海蜇粥	132	凌霄花粥	153

昙花粥	154	木槿花粥	155
鸡冠花粥	154	夜来香花粥	156
木芙蓉花粥	155		

七、止咳化痰平喘药粥

1. 温化寒痰止咳平喘药粥		竹沥粥	169
芥菜粥	157	杏仁粥(1)	169
杏仁粥	157	杏仁粥(2)	170
苏子粥	158	杏仁牛奶粥	171
苏子伏龙肝粥	159	千日红花粥	172
莱菔子粥	159	3. 润肺止咳化痰平喘药粥	
白兰花粥	160	糯米百合粥	172
2. 清热化痰止咳平喘药粥		甘蔗粥	173
竹笋粥	161	花生粥	174
橄榄粥	162	花生咸味粥	175
梨粥	163	银鱼粥	175
桔饼粥	164	百合杏仁粥	176
荸荠粥	164	百合杏仁赤豆粥	177
竹蔗茅根粥	165	麦门冬粥	178
批把粥	166	沙参粥	179
罗汉果粥	166	沙参玉竹粥	179
桑皮粥	167	玉竹粥	180
枇杷叶粥	168	贝母粥	181
枇杷叶生姜粥	168		

八、理气药粥

中国药粥大全

咸大头菜粥	182	佛手柑粥	186
薯蓣半夏粥	182	合欢花粥	187
柚皮粥	183	梅花粥	187
橘皮粥	183	玫瑰花粥	188
槟榔芋仔粥	184	米兰花粥	189
甘松粥	185	代代花粥	189
砂仁粥	185	月季花粥	190

九、消导药粥

大麦豇豆粥	191	酸梅粥	196
豇豆粥	192	菠萝粥	197
曲米粥	192	山楂粥	198
菜花粥	193	鸡内金粥	198
萝卜子粥	194	槟榔粥	199
萝卜粥	194	独脚金田鸡粥	200
红萝卜麦米粥	195	锅巴粥	201

十、理血药粥

1. 止血药粥		2. 活血药粥	
大蒜粥(2)	202	油菜粥	207
木耳粥	203	木耳山楂粥	208
香菇粥(1)	204	益母草粥	209
藕丁白芨粥	204	益母草汁粥	209
安胎鲤鱼粥	205	桃仁粥	210
白芨粥	206	桃仁生地粥	211
白芨鲜藕粥	207	甘榜粥	212

水蛭粥	213	莲花粥	215
蜀葵花粥	213	酒酿粥	215
桃花粥	214		

十一、渗湿利水药粥

黄豆粥	217	蕨菜粥	233
黄米粥	218	龙须菜粥	233
高粱米粥	219	芹菜粥	234
蚕豆粥	220	金花菜粥	235
青小豆粥	220	冬瓜粥	235
谷皮糠粥	221	冬瓜赤小豆粥	236
麦豆角粥	222	葫芦粥(1)	237
玉米豆粥	222	葫芦粥(2)	237
玉米糝粥	223	猕猴桃粥	238
玉米粉粥	224	鸭汁粥	239
赤小豆鲤鱼粥	225	田鸡粥	240
赤小豆鲫鱼粥	226	乌鱼粥	241
赤小豆苡米粥	227	青鱼粥	241
赤小豆山药粥	228	鲢鱼粥	242
赤小豆茅根粥	228	鲫鱼粥	243
赤小豆内金粥	229	鲫鱼灯芯粥	243
赤小豆粥	229	鲤鱼汁粥	244
双豆百合粥	229	鲈鱼粥	244
五色豆粥	230	胡桃海金粥	245
大麦米粥	231	茵陈粥	246
大麦粥	231	薏苡桃仁粥	247
葵菜粥	232	薏米百合粥	247

中国药粥大全

薏米杏仁粥	248	车前叶粥	255
薏苡米粥	248	车前子粥	256
薏米粥	249	泽泻粥	257
山药苡米粥	250	篇蓄粥	258
薯蓣苳苢粥	251	篇蓄车前子粥	259
白茯苓粥	251	滑石粥	260
茯苓粉粥	252	商陆粥	261
茯苓苡米粥	253	紫藤花粥	261
土茯苓眉豆蟾蜍粥	254	榆皮粥	262
大金钱草粥	255	减肥粥	263

十二、安神镇惊药粥

1. 安神药粥		安神粥	269
桂圆莲子粥	264	山药鸡蛋黄粥	270
莲子莲心猪心粥	265	2. 镇惊药粥	
猪心粥	265	龙骨粥	271
酸枣仁粥	266	石决明粥	272
菖蒲粥	267	决明子粥	273
夜交藤粥	268	紫石英粥	273
远志枣仁粥	268	磁石粥	274

十三、固涩药粥

麻姑米粥	276	薏米芡实粥	278
高粱螵蛸粥	277	石榴粥	279
浮小麦粥	277	乌梅粥	280
薏米莲子粥	278	柿饼粥	281

中国药粥大全

莲子粥	281	芡实粉粥	291
莲子粉粥	282	芡实茯苓粥	291
莲子桂圆山药粥	283	芡实核桃粥	292
莲子荷叶粥	284	山药芡实煲粥	293
莲子锅巴粥	285	胡桃芡实粥	293
莲子江米粥	285	豆蔻粥	294
猪小肚白果粥	286	肉豆蔻莲子粥	295
白果粥(1)	287	赤石脂干姜粥	296
白果粥(2)	288	虞美人花粥	296
金樱子粥	288	棕榈花粥	297
鸡头粥	289	石榴花粥	297
芡实粥	290	腐竹白果粥	298

十四、补养药粥

1. 补气药粥		紫米粥	308
糯米粥	300	豌豆大米粥	310
糯米麦粥	301	豌豆粥	311
糯米大枣粥	301	粳米粥	311
糯米花生粥	302	薏米红枣粥	312
小麦米粥	303	薏米菱角粥	313
小米粥	304	大头菜粥	313
三米粥	304	山药扁豆粥	314
西米粥	305	山药拔粥	315
两米芸豆粥	305	山药桂圆粥	316
粳米粥	306	山莲葡萄粥	317
玉米粥	307	淮山薏米牛肚粥	318
粟米粥	308	薯蕷鸡子黄粥	318

中国药粥大全

红薯粥	319	猪肚白术粥	341
甘薯粥	320	猪脾粥	342
芋头粥	321	牛百叶粥	342
土豆粥	322	牛肉粥	343
扁豆粟米粥	322	牛肉生滚粥	344
茼蒿菜粥	323	羊肚粥	345
莲藕牛坑腩粥	324	兔肉粥	345
胡萝卜粥	325	鸡丝粥	346
南瓜豇豆粥	326	鸡肉粥	347
南瓜粥	326	鸽肉粥	347
香菇粥(2)	327	肥鸽糯米粥	348
豆腐皮粥	328	鹌鹑粥	349
大枣粥	329	鹌鹑粥	349
大枣薯蓣粥	330	鹅肉粥	350
红枣糯米粥	330	黄鸡粥	351
红枣羊胫糯米粥	331	野鸡粥	352
花生红枣粥	332	野鸭粥	353
栗子粥	332	鳊鱼粥	354
榛子粥	333	鳝鱼粥	354
樱桃粥	334	鳅鱼粥	355
无花果粥	334	黄鱼粥	356
菱角粥	335	人参粥	356
菱角粉粥	336	人参茯苓粥	357
菱菇粥	337	人参莲肉粥	359
菱蜜粥	338	人参鸡粥	359
健脾养血粥	339	人参蛤蚧粥	361
猪肚粥	340	黄芪粥(1)	361
猪肚淮山药粥	340	黄芪粥(2)	362