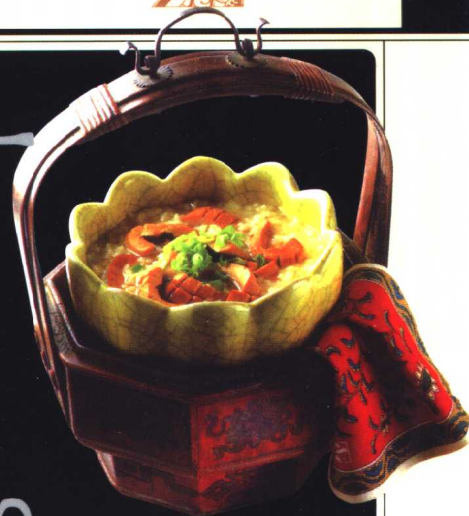
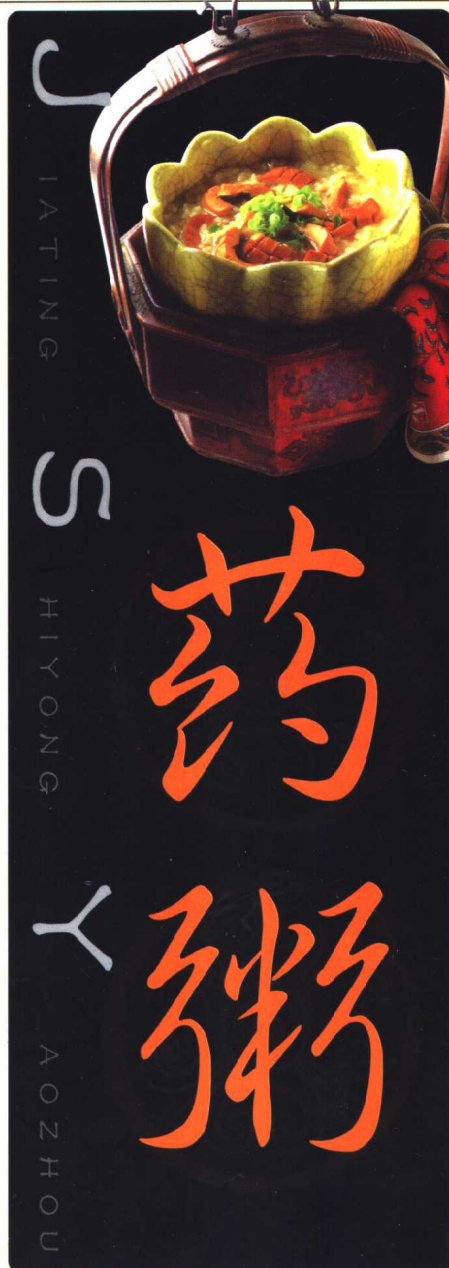


本

书内容包括粥与药粥、药粥的功能、补阳类药粥9方、补阴类药粥13方、补气类药粥14方、补血类药粥13方、气血双补类药粥12方、补脾养胃类药粥47方、补养心肺类药粥13方、补肝肾类药粥14方、延年益寿类药粥7方、美容美发类药粥12方、益智类药粥5方、祛暑类药粥7方、理血类药粥13方、解表类药粥12方、清热类药粥24方、止咳平喘类药粥8方、渗湿利水类药粥7方、泻下类药粥7方。

家庭实用

刘光明 陈丽云 编著



上海科学技术出版社



家庭实用 **药膳** 丛书

刘光明
陈丽云◎编著

JIA
TANG
SHI
YONG
Y
AO
ZHOU

家庭实用

药膳



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用药粥/刘光明,陈丽云编著. —上海:上海
科学技术出版社,2004.7
(家庭实用药膳丛书)
ISBN 7-5323-7481-5

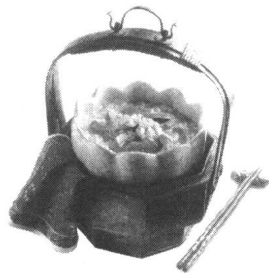
I. 家… II. ①刘…②陈… III. 粥-食物疗法-
食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023059 号

世 纪 出 版 集 团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
上海华成印刷装帧有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 8.125
字数: 170 千字
2004 年 7 月第 1 版
2004 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5 200
定价: 19.00 元

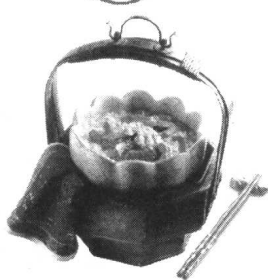
本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要



本书内容包括药粥的性能与医疗作用、补阳类药粥(9方)、补阴类药粥(13方)、补气类药粥(14方)、补血类药粥(13方)、气血双补类药粥(12方)、补脾养胃类药粥(47方)、补养心肺类药粥(13方)、补肝肾类药粥(14方)、延年益寿类药粥(7方)、美容美发类药粥(12方)、益智类药粥(5方)、祛暑类药粥(7方)、理血类药粥(13方)、解表类药粥(12方)、清热类药粥(24方)、止咳平喘类药粥(8方)、渗湿利水类药粥(7方)、泻下类药粥(7方),共18大类237方。

本书内容丰富,实用性强,是一本强身健体、防病治病的普及读物。



药膳是在食物中配以适当中药,或选用某些有药效的食物,经加工烹制成具有一定色、香、味的菜肴、汤羹、药粥、药茶、糕点、药酒,使其取药物之性,用食物之味,食借药力,药助食功,相互协调,服后收到食物营养和药物治疗的双重作用。

药膳在我国源远流长,古有“药食同源”之说。三千多年前,周代已设“食医”专科,专管调配膳食,为帝王防病保健服务。汉代杰出医家张仲景《伤寒杂病论》应用不少药膳方治病,饮食禁忌方面也叙述较详。唐代名医孙思邈《千金翼方》载有“食治”专篇,主张“凡欲治疗先以食疗,既食疗不愈,后乃药尔”,论述药膳内容颇丰,其间列举多种强身益寿膳方,至今仍在沿用。宋代以饮食治病相当普遍,官方编纂的《太平圣惠方》载述药膳方 160 余种,其膳型多样。元代饮膳太医忽思慧《饮膳正要》卷二收载各种饮膳方,几乎全为养生疗疾所设。明代大医药学家李时珍《本草纲目》收录药物 1 892 种,其中包括大量食物,如卷三及卷四“百病主治药”中,大量应用食疗方法,可说每一病症都列有饮食治法。清代食疗著作甚多,尤其王士雄《随息居饮食谱》专论“食治”,强调“人以食为养,而

饮食失宜,或以害身命”,对每种食物均简介功效宜忌。新中国成立后,特别是近20多年来,药膳内容又进一步丰富充实。从古到今,历代中医文献所蕴藏大量药膳方,堪称中华饮食文化的绚丽瑰宝。

近年来,世界各国崇尚返朴归真,回归大自然愿望方兴未艾,天然药物防病治疾强身的独特功效,越来越受到人们的广泛关注。当今人类对身体健康问题的思考,不只是单纯的治病,而且开始注重如何摆脱虚弱乏力,怎样改善亚健康状态,使身体更为健康而提高生存质量。要解决这一课题,西医学中化学药物尚无完善办法,而中医学特有的自然疗法之一“寓治于食”的药膳,在这方面却具有独特的优势,也许这就是海内外大众对药膳青睐的缘由之一吧。

为满足社会普通家庭的需要,上海中医药大学吴鸿洲教授同校内外有关教授、学者,在发掘和研究古今药膳资料的基础上,以现代科学为依据,进一步归纳、提炼、充实、提高,编撰一套《家庭实用药膳》丛书,其膳型分六个专题,每题各成一册。其中,吴鸿洲、杨奕望编撰《家庭药用菜肴》,葛德宏编撰《家庭药用汤羹》,刘光明、陈丽云编撰《家庭实用药粥》,程磐基、郑东升编撰《家庭实用药茶》,杨杏林、范海鹰编撰《家庭实用药酒》,楼映、楼绍来编撰《家庭药用糕点》。付梓前夕示稿于我,颇感内容丰富,通俗实用,尤其《丛书》各分册对每一药膳从“配方”、“制作”、“功效与主治”、“适应证”、“服(食)法”、“禁忌”、“说明”七个方面作具体介绍,便于普通家庭自行操作,实乃便民施膳之善举。

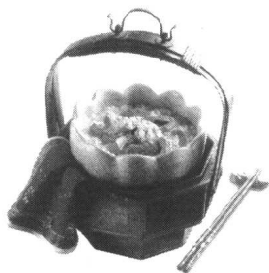
上海市中医药学会会长

施杞

2004年2月

前

言



粥是一种特有的传统饮食,我国人民吃粥的历史已有数千年之久。药粥是在粥的基础上发展起来的。药粥既有低消耗、色香味俱全、易消化等优点,又有防病治病、养生美容、延年益寿的作用,深受历代医家的重视,是中医学的一种重要的辅助疗法,许多价廉物美的药粥一直流传至今。随着人们生活水平的提高,药粥疗法在当代倍受重视。编写本书的目的,是使人们在享受价廉物美的药粥的同时,又起到强身健体、延年益寿的作用。

编 者

2004 年 2 月

家

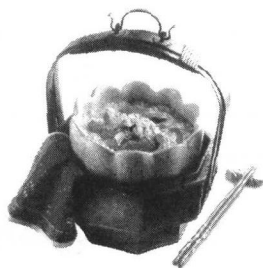
庭

实

用

药

粥



● 粥与药粥	1	10. 五味子	8
		11. 甘草	9
● 药粥的原料	6	12. 当归	9
		13. 白芍药	9
(一) 常用中药	7	14. 熟地黄	9
1. 人参	7	15. 何首乌	9
2. 西洋参	7	16. 冬虫夏草	10
3. 太子参	7	17. 麦门冬	10
4. 党参	7	18. 石斛	10
5. 黄芪	7	19. 玉竹	10
6. 白术	8	20. 枸杞子	10
7. 茯苓	8	21. 附子	11
8. 薏苡仁	8	22. 肉桂	11
9. 黄精	8	23. 肉苁蓉	11

24. 桃仁	11	㊟ 补阳类药粥	27
25. 芦根	11	1. 肉桂粥	28
26. 川贝母	12	2. 鹿角胶粥	29
27. 杏仁	12	3. 锁阳粥	30
28. 柏子仁	12	4. 麻雀粥	31
29. 藿香	12	5. 苁蓉羊肉粥	32
30. 葛根	12	6. 狗肉粥	33
31. 鸡内金	13	7. 羊脊骨粥	34
32. 菊花	13	8. 韭菜粥	36
(二) 各种营养成分	13	9. 虾米粥	37
1. 蛋白质	13	㊟ 补阴类药粥	39
2. 糖类	14	1. 百合粥	40
3. 脂肪	14	2. 天门冬粥	41
4. 维生素	14	3. 玉竹粥	42
5. 无机盐和微量元素	16	4. 燕窝粥	43
㊟ 药粥的性能与医疗		5. 蟹肉莲藕粥	44
作用	18	6. 海参粥	45
(一) 药粥的性能	19	7. 黄精粥	46
(二) 辨证用药粥	22	8. 龟肉核桃仁粥	47
(三) 药粥的制作	23	9. 沙参玉竹粥	48
1. 制作方法	23	10. 地黄枣仁粥	50
2. 煮粥注意事项	24	11. 猪肉粥	51
(四) 药粥的医疗作用	24	12. 猪骨头粥	52
(五) 服用药粥注意		13. 甘蔗粥	53
事项	26		

六 补气类药粥 54

1. 黄芪粥 55
2. 榛子粥 56
3. 糯米粥 57
4. 栗子粥 57
5. 人参粥 59
6. 扁豆粟米粥 60
7. 肥鸽糯米粥 61
8. 南瓜粥 62
9. 枳椇粥 63
10. 鹅肉粥 64
11. 野鸡粥 65
12. 芋头粥 66
13. 珠玉二宝粥 67
14. 泥鳅粥 68
10. 菠菜粥 79
11. 藕粉粥 80
12. 墨鱼粥 81
13. 牡蛎粥 81

八 气血双补类药粥 ... 83

1. 花生粥 84
2. 薏米红枣粥 85
3. 鸡汁米粥 85
4. 人参鸡粥 86
5. 参芪地黄粥 87
6. 黄芪大枣粥 88
7. 羊肉粥 89
8. 牛百叶粥 90
9. 鲑鱼粥 91
10. 豆浆粥 92
11. 木耳粥 92
12. 二乳粥 93

七 补血类药粥 69

1. 当归粥 70
2. 桑椹粥 71
3. 木耳山楂粥 72
4. 养血粥 73
5. 牛乳粥 74
6. 赤豆花生粥 75
7. 芍药花粥 76
8. 糯米阿胶粥 77
9. 山药桂圆粥 78

九 补脾养胃类药粥 ... 94

1. 皮蛋粥 95
2. 桂花粥 96
3. 石斛粥 96
4. 吴茱萸粥 97
5. 山药米仁粥 98
6. 白术猪肚粥 99

家

庭

实

用

药

粥

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 7. 人参茯苓粥 | 100 | 35. 蚕豆花生粥 | 122 |
| 8. 胡萝卜麦米粥 | 101 | 36. 豌豆粥 | 123 |
| 9. 白鲞粥 | 102 | 37. 腐竹白果粥 | 124 |
| 10. 干姜暖胃粥 | 103 | 38. 柚皮粥 | 125 |
| 11. 山楂粥 | 103 | 39. 橘皮粥 | 125 |
| 12. 茯苓粉粥 | 104 | 40. 梅花粥 | 126 |
| 13. 茯苓赤豆粥 | 105 | 41. 玫瑰花粥 | 127 |
| 14. 苹果粥 | 106 | 42. 佛手柑粥 | 128 |
| 15. 薯蓣鸡子粥 | 107 | 43. 代代花粥 | 129 |
| 16. 猪脾粥 | 108 | 44. 甘松粥 | 129 |
| 17. 牛脾粥 | 108 | 45. 鲤鱼粥 | 130 |
| 18. 鸡内金粥 | 109 | 46. 鲫鱼粥 | 131 |
| 19. 曲米粥 | 110 | 47. 鲢鱼粥 | 132 |
| 20. 野鸭粥 | 111 | | |
| 21. 糯米花生粥 | 112 | | |
| 22. 小米粥 | 112 | | |
| 23. 良姜粥 | 113 | | |
| 24. 花椒粥 | 114 | | |
| 25. 刀豆香菇粥 | 115 | | |
| 26. 苡芡粥 | 116 | | |
| 27. 苡澄茄粥 | 117 | | |
| 28. 谷皮糠粥 | 117 | | |
| 29. 草果羊肉粥 | 118 | | |
| 30. 茴香粥 | 119 | | |
| 31. 浮小麦粥 | 119 | | |
| 32. 高粱米粥 | 120 | | |
| 33. 无花果粥 | 121 | | |
| 34. 蚕豆粥 | 121 | | |

十 补养心肺类药粥

- | | |
|-----------------|-----|
| | 133 |
| 1. 冬虫夏草粥 | 134 |
| 2. 桂圆粥 | 134 |
| 3. 麦门冬粥 | 135 |
| 4. 山药鸡蛋黄粥 | 136 |
| 5. 酸枣仁粥 | 137 |
| 6. 莲子桂圆粥 | 138 |
| 7. 远志莲子粥 | 138 |
| 8. 小麦米粥 | 139 |
| 9. 猪肺粥 | 140 |
| 10. 梨粥 | 141 |
| 11. 杏仁粥 | 141 |

12. 松仁粥 142
13. 茼蒿粥 143
7. 仙人粥 166

十一 补肝肾类

- 药粥** 145
1. 山萸肉粥 146
2. 熟地粥 147
3. 荠菜粥 148
4. 枸杞子粥 149
5. 菟丝子粥 150
6. 淡菜粥 151
7. 芹菜粥 152
8. 人参蛤蚧粥 153
9. 甲鱼粥 154
10. 羊肾粥 155
11. 雀儿粥 156
12. 猪肾粥 157
13. 猪肝粥 158
14. 桑螵蛸高粱粥 158

十二 延年益寿类

- 药粥** 160
1. 山药粥 161
2. 补虚正气粥 162
3. 神仙粥 162
4. 萝卜粥 163
5. 甘薯粥 164
6. 玉米粥 165

十三 美容美发类

- 药粥** 168
1. 双豆百合粥 169
2. 胡桃粥 170
3. 菊花粥 171
4. 荷花粥 172
5. 兰花粥 172
6. 油菜花粥 173
7. 扁豆花粥 173
8. 合欢花粥 174
9. 猪蹄粥 175
10. 何首乌粥 175
11. 虾仁归芪粥 176
12. 酥蜜粥 177

十四 益智类药粥

1. 芝麻粥 180
2. 人参莲肉粥 181
3. 鹌鹑粥 182
4. 鱿鱼粥 183
5. 柏子仁粥 183

十五 祛暑类药粥

1. 麦片粥 186

家

庭

实

用

药

粥

2. 绿豆粥 186
3. 刺梨汁粥 187
4. 藿香粥 188
5. 荷叶粥 188
6. 睡莲花粥 189
7. 金银花三鲜粥 189
4. 淡豆豉粥 203
5. 葱白粥 204
6. 鸡肉葱白粥 205
7. 葛根粥 205
8. 菊苗粥 206
9. 菊花粥 207

十六 理血类药粥 191

1. 月季花粥 192
2. 月季凌霄粥 192
3. 牡丹花粥 193
4. 丁香粥 193
5. 玫瑰樱桃粥 194
6. 山茶花粥 195
7. 槐花粥 195
8. 鸡冠花粥 196
9. 木槿花粥 196
10. 益母草汁粥 197
11. 水蛭粥 198
12. 酒酿粥 198
13. 安胎鲤鱼粥 199

十七 解表类药粥 200

1. 生姜粥 201
2. 玉兰花粥 202
3. 荆芥粥 202

十八 清热类药粥 210

1. 生芦根粥 211
2. 蒲公英粥 211
3. 蒲公英玉米粥 212
4. 蒲公英黑豆粥 213
5. 蒲公英橄榄粥 213
6. 扶桑花粥 214
7. 天花粉粥 215
8. 茵陈粥 215
9. 栀子仁粥 216
10. 马齿苋粥 217
11. 金银花粥 217
12. 迎春花粥 218
13. 苦菜粥 218
14. 香椿粥 219
15. 茄子粥 219
16. 夏枯草粥 220

17. 丝瓜粥 221 .
 18. 海带粥 221 .
 19. 荠菜粥 222 .
 20. 芙蓉粥 222 .
 21. 莼菜粥 223 .
 22. 夜来香花粥 223 .
 23. 银桔粥 224 .
 24. 番茄粥 225 .

十九 止咳平喘类

药粥 226 .

1. 竹沥粥 227 .
 2. 川贝母粥 227 .
 3. 三仁鸡子粥 228 .
 4. 真君粥 229 .
 5. 罗汉果粥 229 .
 6. 枇杷叶粥 230 .
 7. 枇杷叶生姜粥 231 .
 8. 蘑菇粥 231 .

二十 渗湿利水类

药粥 233

1. 大麦粥 234
 2. 车前子粥 234
 3. 冬瓜粥 235
 4. 冬瓜赤豆粥 236
 5. 芫荽粥 236
 6. 田鸡粥 237
 7. 桂心粥 238

二十一 泻下类

药粥 239

1. 牵牛子粥 240
 2. 松子仁粥 240
 3. 郁李仁粥 241
 4. 郁李仁薏米粥 242
 5. 香蕉粥 242
 6. 蜂蜜粥 243
 7. 紫苏麻仁粥 244

家

庭

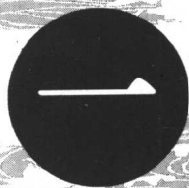
实

用

药

粥

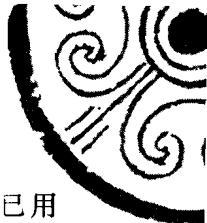
粥 与 药 粥



药粥,就是五谷杂粮同药物煮成的稀粥。药粥疗法是在中医理论的指导下,选择适当的中药,和米谷配伍,再加入一定的调味料,同煮为粥,以预防和治疗疾病的一种方法。

粥又称稀饭。古时还称之为“糜”、“酏”等,它与人们的日常生活密切相关。我国人民吃粥的历史,已经历了数千年。据《周书》记载“黄帝始烹谷为粥”。据考古学家研究发现,新石器时代的龙山文化遗物和西安半坡村遗址中已发现了大量的盆、碗、盘、缸等陶器,其中就有用于煮粥的工具——“鬲”,粥字本作“鬻”,这说明我们祖先远在数千年以前就已懂得了煮粥和吃粥。

我们祖先最先煮粥和吃粥的目的是为了裹腹充饥,解决温饱问题。人们不断地食用某种粥以后,某些疾病就会自然地消失,因而人们逐渐地了解了粥与医疗保健的关系。最早记载药物与谷米同煮治疗疾病的文献,始于《史记》中西汉名医淳于意“以火齐粥且饮”为齐王治疗疾病的医案。湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》中有用药粥治病的记载,如青粱米粥治蛇伤,用米、胶煮粥治痼病。秦汉时期中医经典著作《黄帝内经》记载“半夏秫米汤治疗目不瞑”(失眠),并曰“药以祛之,食以随之”、“谷肉果蔬,食养尽之”。而药粥也正是一种以药治病,以粥扶正的食治方法。《黄帝内经》的这一论述,可为我国药粥疗法的最早理论基础。汉代名医张仲景,在其所著的《伤寒杂病论》中,有很多米药同用的方剂和药后服粥的论述,诸如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”中,就是药物和粳米合煎的汤,这无疑是后世药粥的先声。明代医家陈嘉谟在《本草蒙筌》中赞曰:“粳米,伤寒方中也多加入,各有取义,未尝一拘。少阴症,桃花汤用之,取甘以扶下气也;竹叶石膏汤频用,取甘以益不足焉;白虎汤入手太阴,也同甘草用者,



取甘以缓之。使不速以下尔。”由此可见,秦、汉时期药粥已用于中医临床,而且内容已相当丰富。

唐代医家孙思邈在其所著《备急千金要方》“食治”节中,记载了用谷皮糠粥治疗因维生素 B 缺乏所致的脚气病,温补阳气的羊骨粥,“去四肢风”防风粥等药粥方。唐代孟诜所撰著《食疗本草》原书早已散佚,近代甘肃敦煌石窟中发现其残卷,书内载有“茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥”4 方。特别是唐代医家咎殷所撰《食医心鉴》,书中收有药粥 57 方,并按中风、心腹冷痛、五种噎痛、七种淋痛、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血,妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病分为九类,详细介绍了每种药粥的组成、用量、煮制方法、功效等,为后世药粥疗法奠定了基础。此外,葛洪的《肘后方》、巢元方的《诸病源候论》、王焘的《外台秘要》,零星记载了几张药粥方,如常山粥、鸭粥、章陆根粥、大麦粥等。

宋代对药粥治病养生更为重视,药粥疗法有很大发展。由宋代官方组织编撰的《太平圣惠方》、《圣剂总录》收录了众多的药粥方。例如,《太平圣惠方》第 96、97 卷“食治门”,选列中风、水肿、咳嗽、脚气,以及补益虚损、脾胃气弱不下食和小儿、妊娠、产后等 27 类,共载录药粥 129 方,其中的麻子粥、薏苡仁粥、黑豆粥、酸枣仁粥、茱萸粥、紫苏粥、葱豉粥等一直为后人所喜爱。又如,《圣剂总录》第 188~190 卷共收集药粥 113 方,如苡蓉羊肾粥治疗虚劳症,商陆粥治水肿,生姜粥治反胃呕吐,补虚正气粥治疗慢性泄痢,苦楝根粥治疗蛔虫病等。宋代陈直所著的《养老奉亲书》,则收载适合中老年养生延年的药粥 43 方。

元代太医忽思慧撰《饮膳正要》,是我国第一部营养学专著,其中有不少滋补强壮、延年益寿和防治疾病的药粥方。如

家

庭

实

用

药

粥