



杏林墨香

致力于打造中医品牌

健身·防病·治病小窍门丛书
主编◎王凡 卢世秀

药粥治病

小窍门



YAOZHOU ZHIBING
XIAOQIAOMEN

中国医药科技出版社

• 健身·防病·治病小窍门丛书 •

药粥治病小窍门

主编 王 凡 卢世秀

中国医药科技出版社

内 容 提 要

药粥疗法，既不同于单用药物治疗，又有别于食服五谷以扶正调理，它集药物、食物为一体，患者在吃饭的同时，获得保健养生、防病治病的效果，适合普通家庭广泛采用。该书收录了治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官各科常见病症的药粥验方 300 余首，并详述其配方、制用方法、主治病症及注意事项。其内容科学、实用，为普通家庭防病治病的好帮手，可供大众阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

药粥治病小窍门/王凡等主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(健身·防病·治病小窍门丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7543 - 4

I. ①药… II. ①王 III. ①粥 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105889 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 710 × 1000mm ¹/₁₆

印张 12 ¹/₄

字数 204 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7543 - 4

定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

具 有数千年悠久历史的中医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学学术蓬勃发展的今天，《健身·防病·治病小窍门丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“健身”“防病”“治病”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等 11 个方面介绍临床疗效卓著、简便易行而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为中医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读书者能从本丛书中有受益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

2015 年 4 月

编写说明

粥是我们日常生活中不可或缺的饮食种类，《周书》载“黄帝蒸谷为饭，烹谷为粥”，可见其历史源远流长。在日常饮食中，粥应当是大众最为常啖的饮品了，无论是达官显贵，还是平民百姓，没有饮过粥的恐怕不多。即便是以喝汤闻名的南方地区，也少不了粥的影子。粥之所以有如此广泛的受众，味美易为恐怕是最重要的因素，不仅能够充饥，还能健体，东坡有云：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥即快美，粥后一觉，妙不可言。”当是最好的说明。

“药食同源”的理论在中国传统医学理论中一直占据着重要地位，“药疗不如食疗”的说法更蕴含着通过饮食来促进健康、预防疾病的养生原则，而粥则在食疗中有着特殊的地位。在漫长的饮食文化长河中，粥作为一种饭桌上的常品已不仅仅扮演着充饥的角色，它被我们智慧的先人赋予了强身健体的内容，成了维护健康的载体，它可以由各种各样可食可药的物质组成，这些亦食亦药的物质的奇特疗效可通过它达到五脏六腑，或者独自发挥保健和养生的作用，或者帮助其他疗法提高疗效，医圣张仲景的名方桂枝汤服用法中就有“啜热稀粥一升余以助药力”的医嘱，足见其对于治疗保健的重要性。

当今，食疗的观念越来越深入人心，以饮食促健康已成为当代人的时尚，在这种形势下，粥的作用更凸显其重要，药粥也顺势成为舌尖上的新宠。为发扬中华饮食文化，更具体点说是粥文化，为大家的食疗提供一种选择，我们收集整理了常用的药粥处方300余首奉献给读者，希望能对大家的健康有所帮助。当然，限于篇幅，所选内容难以概括粥文化的全貌，权当是健康饮食大餐中的一个小甜点吧。

编者

2014年9月

目 录

【第一章 补益类药粥方】

补气血	2
补肝肾	13
补脾胃	20
补阴	33
补阳	38

【第二章 内科疾病药粥方】

中暑	47
发热	49
内伤低热	53
感冒	55
咳嗽	59
哮喘	69
肺结核	72
血证	75
梅核气	76
慢性胃肠炎	77
呕吐	78
泄泻	80
痢疾	83
胃痛腹痛	87
习惯性便秘	91

饮食积滞	94
高血压	96
胸痹	99
高脂血症	101
惊悸不寐	101
自汗盗汗	107
黄疸	108
消渴	110
蛋白尿	115
水肿	116
淋证	122
肥胖症	124
腰腿疼痛	125
阳痿遗精	127

【第三章 妇产科疾病药粥方】

月经不调	133
崩漏	135
带下病	137
妊娠恶阻	139
先兆性流产	140
先兆性子痫、子痫	141
妊娠腹痛	142
妊娠水肿	143
产后缺乳	143
产后发热	144

【第四章 儿科疾病药粥方】

麻疹	147
腮腺炎	148
夜啼	149
蛔虫症	149

小儿感冒	150
发热	150
咳嗽	152
小儿肺炎	154
哮喘	154
肺脓疡	155
呕吐	156
泄泻	157
小儿伤食	159
呃逆	160
小儿水肿	160
糖尿病	162
泌尿道感染	163
瘰疬	164
遗尿	164
小儿疝气	165
扁桃腺炎	166
小儿血证	166
便秘	167
水痘	168
肺结核	168
肝炎	169
痢疾	171
小儿近视眼	173
小儿疳疾	174

【第五章 外科疾病药粥方】

丹毒 疮疡	177
瘰疬	178
乳腺炎	178
痔疮	179

【第六章 皮肤科疾病药粥方】

雀斑	181
粉刺	181

【第七章 五官科疾病药粥方】

目赤肿痛	184
耳鸣	185



第一章 补益类药粥方

补气血

气血亏虚多由久病不愈或失血过多造成，可见于多种慢性消耗疾病以及妇女产后血虚。症见面色苍白或萎黄，心悸失眠，头晕目眩，倦怠懒言，腰膝酸软等，中医理论认为气血互生，因而可用气血双补的药粥治疗上述病症。

人参粥

【处方】人参 10 克 粳米 100 克 冰糖适量

【用法】将粳米淘净，与人参（切片或打粉）一并放入砂锅内，加水适量，煮至粥熟，再将化好的冰糖汁加入，拌匀，即可食用。

【功效】补元气，益脾肺，生津安神。

【主治】久病气虚所致的短气懒言，神疲乏力，动则气喘，易出虚汗及食欲不振、大便溏薄等症；亦可用于年老体弱，工作过度疲劳之后的不思饮食，全身无力，倦怠欲睡而又久久不能入寐，或津伤口渴等症。

【来源】《食鉴本草》

【禁忌】服用人参粥期间，不要同时服萝卜、茶叶，以免降低人参的治疗作用。

紫河车粥

【处方】新鲜紫河车（即胎盘）1 具 小米 100 克

【用法】将新鲜胎盘洗净切碎，每次取 100 克与米同煮粥。如无新鲜胎盘，可用紫河车 10 克研粉，待小米粥煮成后调入，再煮二三沸，调匀即可。

【功效】益气，养血，补虚。

【主治】元气不足，精血亏虚而致虚损羸弱，倦怠乏力，咳喘咯血，遗精早泄，性功能减弱，女子不孕或乳少等。

【来源】民间方。

【禁忌】①新鲜胎盘应取健康产妇的，有病者勿食。②本粥方需现煮现食，不宜放置过久，应趁热服食。

羊骨粥

【处方】羊骨 1000 克 粳米 60 克 葱、姜、盐各适量

【用法】将骨洗净，捶碎，加水炖汤；取骨汤入粳米煮粥；临熟时加入调味品，稍煮即成。

【功效】补肾阳，益精血，强筋骨，健脾胃。

【主治】虚劳羸瘦，腰膝无力，头昏目暗，久泻等。多用于肾虚腰痛。

【来源】《千金翼方》

乳粥

【处方】牛乳或羊乳适量（幼儿也可用人乳） 大米 60 克 白糖少许

【用法】先用大米加水煮粥，待煮至半熟时去米汤，加乳汁、白糖，文火同煮成粥。可早晚餐温热服食。

【功效】补虚损，健脾胃。

【主治】一切虚弱劳损，气血不足，病后、产后羸瘦。年老体弱。婴幼儿营养发育不良。

【来源】《曜仙神隐》

【禁忌】夏天乳汁易变质，须注意保鲜，无变质方可食用。

羊肉粥方

【处方】羊肉 1000 克 黄芪 20 克 人参 3 克 大枣 10 枚 粳米 500 克

【用法】取黄芪、人参煎取浓汁，然后将羊肉去脂皮细切，取 500 克同粳米用药汁（不足加水）煮粥，临熟时将另外 500 克羊肉及大枣（洗净）加入，待肉熟，加盐适量即可，可供早晚餐或作点心食。

【功效】补气益血，健脾温肾。

【主治】老年气短无力，精神不振，心悸烦躁，食欲不佳，头昏耳鸣，健忘失眠等症。平素自汗，畏寒肢冷，腹泻肠鸣，尿频尿急等亦可服用。

【来源】经验方。

【禁忌】凡属阴虚火旺体质或身体壮实的中老年人及炎热的夏季不宜服用。

补虚正气粥

【处方】人参 3~5 克 炙黄芪 30 克 枣仁 100 克 粳米 100 克 白糖适量

【用法】将人参、炙黄芪切成薄片，冷水泡半个小时后入锅煎沸，改文火煎浓汁，取汁煎半个小时加枣仁，滤渣取汁分两份。粳米加水煮粥，每日早晚各取

一份药液煮粥，粥熟后调入白糖。

【功效】补气养心。

【主治】心血不足一类的心脏病。

【来源】民间方。

苡蓉鸡粥

【处方】母鸡1只 肉苡蓉10克 生山药500克 茯苓20克 粳米1000克

【用法】用肉苡蓉、茯苓煎煮母鸡，熟后去骨。用鸡汁、鸡肉、山药末、药汁及粳米煮成粥食，早晚进食，空腹最宜。

【功效】补气，壮阳，安脏腑，调和气血。

【主治】老年神衰，精力不足，气血衰弱，头昏眼花，畏寒肢冷等。常服可强壮轻身，延年。

【来源】经验方。

归脾麦片粥

【处方】党参、黄芪各15克 当归、甘草、酸枣仁各10克 丹参12克 桂枝5克 麦片60克 桂圆肉20克 大枣5枚

【用法】党参、黄芪、当归、甘草、酸枣仁、丹参、桂枝清水泡1小时，取出置砂锅中加水1000毫升，煎煮后取汁，与大麦片、桂圆肉、劈开的大枣及适量清水同煮为粥，热后温服，日2次。

【功效】补虚羸、活血脉、安心神、祛瘀痛。

【主治】心气衰弱。

【来源】经验方。

小麦粥

【处方】陈年小麦50克

【用法】将陈年小麦去皮淘净，加水煮粥，熟后服食。

【功效】补心气、养肝血。

【主治】心气衰弱。

【来源】民间方。

松子粥

【处方】松子仁15克 粳米100克

【用法】松子仁研碎，同粳米煮粥。早晚餐服食。

【功效】补虚、养液、润肺、滑肠。

【主治】体虚早衰，头晕目眩，咳嗽咯血，慢性便秘等。

【来源】《土材三书》

四色粥

【处方】绿豆、红豆、黑芝麻、麦片各适量

【用法】加水煮粥。

【功效】补元气，调五脏，健脾胃，平肝气，止烦渴。

【主治】气血虚弱之症。

【来源】《中国食品》

健脑粥

【处方】粳米 100 克 核桃仁 25 克 干百合 10 克 黑芝麻 20 克 冰糖少许

【用法】前 4 味洗净同入砂锅，加适量清水及少许冰糖。文火炖熟煮透。

【功效】补虚滋阴，健脑益智。

【禁忌】脾虚便溏者少食。

【来源】经验方。

枣米粥

【处方】粳米 200 克 大枣 50 克

【用法】洗净，同入砂锅加适量清水煮熟。

【功效】补虚损、润脏燥。

【主治】气血虚损，体弱多病。

【来源】民间验方。

酥蜜粥

【处方】酥油 30 克 蜂蜜 15 克 粳米 1000 克

【用法】用粳米煮粥，待沸后加酥油、蜂蜜，同煮至熟。

【功效】滋补五脏，补益气血，润泽毛发，养阴润燥。

【主治】五脏亏损，虚劳发热，毛发枯萎，脾胃虚弱等。

【来源】民间验方。

鹤鹑粥

【处方】鹤鹑1只 粳米50克 细盐少量

【用法】将鹤鹑去毛和内脏，切成细块，与粳米共煮成粥，加盐适量调味空腹温服。

【功效】补益五脏。

【主治】营养不良，身体瘦弱，贫血萎黄，咳嗽哮喘，小儿疳积等症。

【来源】民间方。

鸡汁粥

【处方】鸡汁适量 粳米100克

【用法】将母鸡煮汤，去鸡油，取鸡汁；将粳米煮粥，临熟调入适量鸡汁及精盐，稍煮即可。

【功效】益气补血，安养五脏。

【主治】虚劳诸症，慢性肾病。

【来源】民间验方

黄芪粥（一）

【处方】黄芪20克 粳米50克

【用法】将黄芪、粳米同入锅加适量清水煮粥食之。

【功效】补气生血。

【主治】少气懒言之症。

【来源】经验方。

黄芪粥（二）

【处方】生黄芪30~60克 粳米100克 红糖少量 陈皮末适量

【用法】取生黄芪浓煎取汁，粳米、红糖同煮，等粥将熟时，调入陈皮末，稍沸即可，可供早晚餐温热服食。

【功效】补益元气，健脾养胃，利水消肿。

【主治】劳倦内伤，慢性腹泻，体虚自汗，老年性浮肿，慢性肝炎，疮疡久不收口等一切气血不足之症。

【来源】《冷庐医话》

冰糖芡实粥

【处方】芡实 200 克 冰糖 100 克 粳米 100 克

【用法】将芡实、粳米同入锅加足量清水，烧开后去浮沫加入冰糖，再以慢火熬煮熟烂后即可服食。

【功效】益精，强志，聪耳明目。

【来源】经验方。

芝麻大枣粥

【处方】黑芝麻 30~60 克 大枣 30~60 克 粳米 100~200 克 砂糖少许

【用法】先将黑芝麻放铁锅内用小火炒香，盛出放凉后磨细，再将粳米、大枣分别洗净一同放砂锅内加清水煮粥，粥熟时加入黑芝麻粉及砂糖，即可服用。

【功效】益脾肾、补气血、黑须发。

【主治】脾肾虚弱、气血不足、衰老发白等。

【来源】经验方。

龙眼粥

【处方】龙眼肉 30 克 粳米 50 克 蜂蜜适量

【用法】粳米煮粥，将熟时加入龙眼肉，再煮几沸后加适量蜂蜜即可。

【功效】补中益气，安养五脏。

【来源】经验方。

二仁粥

【处方】枣仁 10 克 柏子仁 10 克 红枣 5 枚 粳米 50 克 红糖适量

【用法】将枣仁、柏子仁、红枣同入砂锅煎煮出汁，用汁加适量清水煮米成粥，粥熟后调入红糖适量即可服食。

【功效】养肝宁神，润肠通便。

【主治】心血不足之倦怠、头晕、心悸。

【来源】经验方。

菠菜粥

【处方】粳米 50 克 菠菜适量（洗净切段）

【用法】如常法煮米做粥，米熟入菠菜煮烂即可。

【功效】和血脉，开胸膈，通肠胃，生气血。

【主治】血虚。

【来源】民间验方。



牛乳粥

【处方】牛乳 500 克 粳米 100 克 白糖少许

【用法】先用大米加水煮粥，煮至半熟去米汤。加乳汁、白糖同煮成粥。

【功效】补虚损，健脾胃。

【主治】虚弱劳损，气血不足，年老体弱，婴幼儿营养不良等。

【来源】经验方。



黑糯米粥

【处方】黑糯米、蜂蜜、玫瑰糖、核桃、芝麻各适量

【用法】黑糯米适量，磨成细粉煮粥，待熟时加适量蜂蜜、玫瑰糖、核桃仁、芝麻。

【功效】补血益气，补脑健肾。

【来源】《中国食品》



落花生粥

【处方】落花生 45 克（不去包衣） 粳米 60 克 冰糖适量（也可加入怀山药 30 克或加百合 15 克）

【用法】将花生洗净后捣碎，加入粳米、山药片或百合片，同煮为粥，待粥将成时，放入冰糖稍煮即可。

【功效】健脾开胃，润肺止咳，养血通乳。

【主治】肺燥干咳，少痰或无痰，脾虚反胃，贫血，产后乳汁不足等。

【来源】《粥谱》



薯蕷粥

【处方】生薯蕷适量（约 100 ~ 150 克，或用干怀山药磨粉） 白面粉 60 ~ 90 克 葱、姜适量 红糖少许

【用法】先将生薯蕷洗净，刮去外皮，捣烂，同白面粉调入冷水中煮作粥糊，将熟时加入葱姜红糖，稍煮一、二沸即可。

【功效】养心气，健脾胃。

【主治】适用于心气不足，心慌心跳，自汗盗汗，脾胃虚弱，虚劳消渴，食欲不振，消化不良，腹泻久痢，男子遗精，妇人带下。