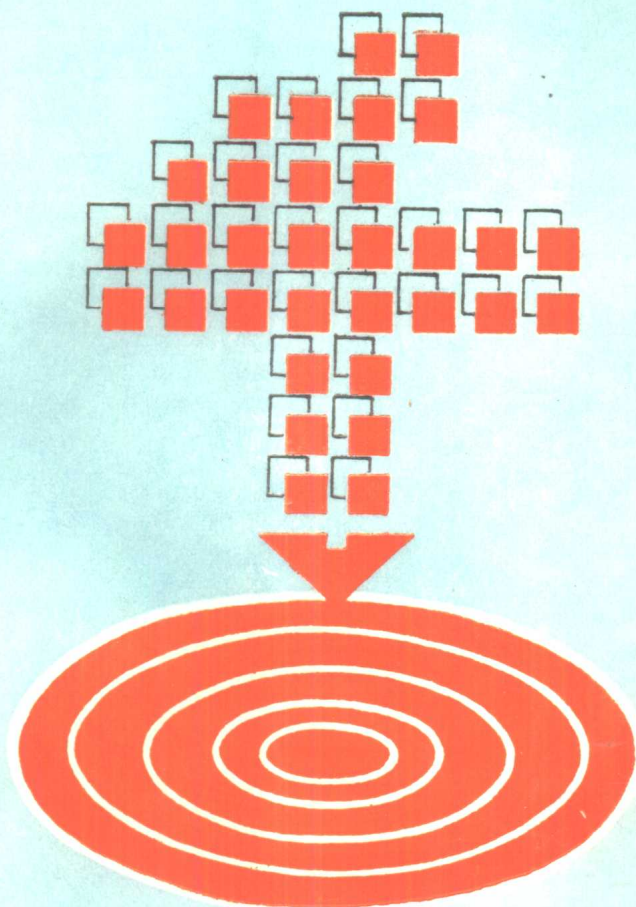


千家粥疗妙方

主编

谷慧敏

范思行



中国医药科技出版社

千家粥疗妙方

主 编 谷慧敏 范思行
审 订 庞 华

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

千家粥疗妙方

主编 谷慧敏 范思行

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
天津宝坻第二印刷厂印刷
全国各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 印张 10.5
字数 216 千字 印数 1—4000
1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 7-5067-1146-X/R · 1027
定价：10.80 元

内 容 提 要

本书博采精取古今千余位名医名家的各种粥疗妙方一千余首，分治内、外、妇、儿、男、皮肤、骨伤等科 200 余种常见病症。其内容翔实，既收录有历代名医名家粥疗秘方，又兼取古代帝王贵族保元粥谱，还并蓄民间粥疗精华，其论述完备，以病为纲，以方为目，方法分明，制做简便，易于掌握。粥食治病，原料丰富，比比皆是，家家可做，人人可为，医食兼备，经济实用。是千家万户必备的保健良师。

编写人员名单

审	订	庞	华			
主	编	欲	慧	敏	范	思
编	委	谷	慧	敏	范	思
		常	华	丽	李	军
					武	
					陈	力
						赵
						平

前 言

“吃”是一门学问，社会的进步，经济的发展，生活的改善，使人类对“吃”有了新的追求，也有了更高的标准。许多家庭，许多患者，烦透了那些苦得要命的药水、药片，恨透了那些痛得难忍的打针、扎针。把治病寄希望于食疗之中。

食疗，自古就被历代医家所重视。《素问·脏器发时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。”唐代著名医家孙思邈在《千金翼方》中亦说：“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”由此可见，饮食不仅是人类饱腹充饥、赖以生存的食物，而且又对人体的营养失衡，体质虚弱，阴阳偏盛偏衰，有着不可忽视的治疗作用。因此说：食疗是祖国医学的一个重要的组成部分。

在食疗之中，首推粥疗。其原料广泛，制做简便，高自繁花都市，下及远山乡间，千家万户皆能配制。既能调节食谱品种，增强食欲，又能强身健体，疗病却疾，延年益寿。

然而，人们只知道粥疗能治病，但不知其如何治病；只知道粥疗能强身，但不知其怎样强身。又加之祖国医学浩如烟海，许多名医、世家之粥疗秘法、妙方零星散乱，查找使用犹如大海寻针，难之又难。

为使患者掌握粥疗之法，便于查找使用，我们广搜博取，汇集了古今医家及民间高效粥疗秘法、妙方治疗常见病症196种。希望各位读者能从本书中得到启示，在运用时都能针对个人的身体状况和病情酌情选用。如果本书能对各位朋友

的身体健康起到良好作用，那将是我们极大的快乐。

始生之物，其形必丑。书中不足之处、恳盼广大读者批评指正。

编者

一九九三年十一月于北京

目 录

一、内 科

高 热	(1)
低 热	(3)
头 痛	(4)
中 暑	(6)
感 冒	(8)
咳 嗽	(11)
咯 血	(14)
急、慢性支气管炎	(16)
支气管哮喘	(20)
肺 炎	(23)
肺脓疡	(24)
肺结核	(25)
心 悸	(28)
眩 晕	(31)
心功能不全	(33)
风湿性心脏病	(35)
高血压	(35)
冠心病	(39)
心绞痛	(42)
动脉硬化症	(43)
高脂血症	(44)
低血压	(46)

呕 吐	(47)
呃 逆	(49)
吐 血	(51)
消化不良	(52)
胃脘痛	(54)
急、慢性胃肠炎	(57)
慢性胃炎	(58)
胃及十二指肠溃疡	(59)
胃下垂	(62)
腹 痛	(63)
腹 泻	(66)
慢性腹泻	(69)
腹 胀	(72)
便 秘	(75)
便 血	(78)
痢 疾	(81)
胁 痛	(84)
黄 疸	(85)
肝 炎	(88)
肝硬化	(90)
腰 痛	(92)
水 肿	(94)
癃 闭	(97)
淋 证	(98)
小便不利.....	(101)
多 尿.....	(103)

尿 血	(104)
肾 炎	(105)
痹 证	(108)
糖尿病	(110)
肥胖症	(113)
瘦 病	(114)
甲状腺机能亢进症	(115)
贫 血	(116)
紫 癜	(119)
癲 痢	(120)
中 风	(121)
失 眠	(124)
盗汗、自汗	(127)
神经衰弱	(129)
疟 疾	(131)
虫 证	(132)
误吞异物	(133)
营养不良	(133)
体质衰弱、病后体虚	(135)
盛夏药粥	(139)
二、外 科	
疔	(141)
痈 疽	(142)
丹 毒	(143)
乳腺炎	(144)
血脉闭塞性脉管炎	(144)

淋巴结核·····	(145)
胆道蛔虫病·····	(146)
泌尿系结石·····	(147)
直肠脱垂(脱肛)·····	(148)
疝 疮·····	(149)
疝 气·····	(149)
鞘膜积液·····	(150)
风湿性关节炎·····	(151)
痔 疮·····	(152)
疮 疡·····	(152)
烧(烫)伤·····	(153)
三、妇 科	
痛 经·····	(155)
闭 经·····	(156)
月经不调·····	(159)
经前紧张症·····	(161)
带下病·····	(162)
功能性子宫出血·····	(164)
慢性盆腔炎·····	(166)
女性“阴冷”症·····	(167)
先兆流产·····	(168)
习惯性流产·····	(172)
产后发热·····	(173)
产后腹痛·····	(175)
产后身痛·····	(176)
产后出血·····	(177)

产后晕厥.....	(178)
胞衣不下.....	(179)
恶露不绝.....	(180)
难 产.....	(181)
胎萎不长.....	(181)
妊娠呕吐.....	(182)
妊娠水肿.....	(183)
缺 乳.....	(183)
子宫脱垂.....	(185)
子宫颈癌.....	(187)
阴 痒.....	(188)
更年期综合征.....	(189)
不孕症.....	(190)

四、儿 科

百日咳.....	(192)
麻 疹.....	(193)
水 痘.....	(195)
疥 腮.....	(196)
流行性乙型脑炎.....	(197)
小儿感冒.....	(198)
小儿低热.....	(200)
小儿咳嗽.....	(201)
小儿哮喘.....	(204)
小儿肺炎.....	(205)
小儿夏季热.....	(206)
小儿夜啼.....	(208)

小儿腹痛·····	(209)
小儿疳积·····	(211)
小儿泄泻·····	(214)
小儿痢疾·····	(218)
小儿厌食症·····	(219)
小儿黄疸·····	(221)
小儿呕吐·····	(222)
小儿便秘·····	(223)
小儿脱肛·····	(225)
小儿汗证·····	(226)
小儿遗尿·····	(227)
小儿癫痫·····	(230)
小儿五迟五软·····	(231)
小儿荨麻疹·····	(233)
血 证·····	(234)
肠道寄生虫病·····	(235)
五、五官科	
耳 鸣·····	(237)
中耳炎·····	(238)
听力减退·····	(238)
美尼尔氏综合征·····	(239)
目赤肿痛·····	(240)
急性结膜炎·····	(241)
青光眼·····	(242)
老年性白内障·····	(243)
翼状胬肉·····	(243)

夜盲症.....	(244)
鼻 衄.....	(245)
鼻窦炎.....	(246)
慢性鼻炎.....	(247)
牙 痛.....	(247)
牙龈出血.....	(248)
口 臭.....	(249)
咽喉炎.....	(249)
六、皮肤科	
扁平疣.....	(252)
荨麻疹.....	(252)
湿 疹.....	(253)
单纯疱疹.....	(254)
带状疱疹.....	(255)
脂溢性皮炎.....	(255)
接触性皮炎.....	(256)
皮肤瘙痒症.....	(257)
银屑病.....	(258)
痱 子.....	(259)
痤疮.....	(260)
酒渣鼻.....	(261)
斑 秃.....	(261)
多形红斑.....	(262)
脚气病.....	(263)
七、男 科	
阳 痿.....	(265)

遗 精	(268)
早 泄	(270)
精子异常	(273)
八、肺癌科	
肺 癌	(275)
咽喉癌	(277)
胃 癌	(278)
食道癌	(279)
肝 癌	(280)
大肠肿瘤	(281)
小肠肿瘤	(282)
肛门癌	(283)
甲状腺癌	(284)
肾及输尿管肿瘤	(285)
阴茎癌	(288)
眼部肿瘤	(288)
耳部肿瘤	(290)
口腔恶性肿瘤	(291)
咽喉肿瘤	(293)
九、补 益	
补气血	(294)
补 阴	(300)
补 阳	(304)
补脾胃	(308)
补肝肾	(312)
益寿养颜	(315)
减肥健美	(317)

一、内 科

高 热

高热是指患者体温升高达 39°C 以上为主要临床特征的急性病症。如温病、伤寒、脏腑杂病内伤所致的“大热”，以及现代医学中的各种急性传染病，或急性感染性疾病，某些风湿病、胶原性疾病、血液病、肿瘤等所致的高热。

1. **竹叶石膏粳米粥**：鲜竹叶 50 克，生石膏 100 克，粳米 100 克。将鲜竹叶用水洗净，同生石膏煎水 500 毫升去渣，用粳米 100 克，加竹叶石膏水同煮成粥食之。每日 2~3 次。有清心除烦，降火止渴之功效。主治肺胃实热所致高热。

2. **蕃薯粥**：取蕃薯（即甘薯、红薯）60 克，去皮洗净切小块和小米 60 克煮粥。此粥有养胃益肾，生津润燥，养肝明目之功效。适用于胃弱阴虚之发热，干渴等。

3. **石膏豆豉粥**：生石膏 60 克，葛根 25 克，淡豆豉 1.5 克，荆芥 4.5 克，麻黄 1.5 克，生姜 3 片，葱白 3 根，粳米 100 克。将生石膏、葛根、淡豆豉、荆芥、麻黄、生姜片等洗净，加清水煎煮取汁去渣，澄清沉淀，再将淘洗净的粳米加清水煮沸后，加入药汁，葱白，煮成粥食用。此粥具有解表邪，发汗，清热的作用。主治高热不退，无汗，肺热喘急、头痛，烦躁等症。注意病人有汗，恶风怕冷者忌食。

4. **石膏粥**：取生石膏 100~200 克，捣碎入沙锅，煮 30 分钟去渣取清，入粳米 100 克煮粥，候温服食，每日 2~3 次。此粥具有透表解肌，解热除烦止渴之功效。用治高热。注意热退即停。体弱便溏者不可久服。

5. **竹沥粥**：取鲜竹截段约长 65 厘米，劈开，两端去节，以火烤中间，流出汁液，即竹沥。用粳米 100 克入竹沥 100~150 毫升，煮稀粥，每日服 2~3 次。此粥具有清肺胃之热。用治呼吸系统感染引起高热谵妄尤宜。注意胃寒吐酸者不宜用。

6. **生芦根粥**：新鲜芦根 100~150 克，竹茹 15~20 克，粳米 100 克，生姜 2 片。每次取鲜芦根洗净，切成小段，与竹茹同煎取汁，去渣，入粳米一并煮粥，等粥快熟时加入生姜片，稍煮即可。每日 2 次，3~5 天为 1 个疗程。此粥具有清热、除烦、生津、止呕的功效。用治一切高热引起的口渴，心烦，胃热呕吐或吐逆不止，肺病咳喘，咳吐脓性痰等症。注意生芦根粥是用于肺胃热症，煮制时宜稀薄不宜稠厚。对胃寒呕吐，肺寒咳嗽的病人，不可选用。

7. **发汗豆豉粥**：淡豆豉 15~20 克，荆芥 3~6 克，麻黄 1~3 克，葛根 20~30 克，山栀 3 克，生石膏末 60~90 克，生姜 3 片，葱白 2 茎，糯米 100 克。先将上述各药同入沙锅煎汁，（煎的时间不要过长，煎沸后再煎 5~10 分钟即可，去渣，放入粳米，同煮为稀薄粥服食。此粥有发汗，清热的功效。用治感冒引起的高热不退，肺热喘急，头痛、无汗，烦躁，失眠，咽干口渴，以及病毒性感染所引起的高热无汗病人。注意应用此粥的主证是高热，无汗，头痛。汗出、恶寒怕冷者不宜服。若服后汗出热退则停服。

8. **玉竹粥**：玉竹 15~30 克（鲜品 30~60 克），冰糖适