

活出健康

DIY 7

家庭自製

藥膳粥



世一

活出健康！
7

編著／曾輝

家庭自製藥膳粥

活出健康DIY 7

家庭自製藥膳粥

發行人／莊朝根

編著／曾輝

登記證／局版臺省業字第 83 號

發行所／世一文化事業股份有限公司

地址／臺南市新樂路 46 號

電話／(06) 2618468 (10 線)

傳真／(06) 2646349

郵撥／0388063~7 (世一文化事業股份有限公司)

E-mail／acme00@ms4.hinet.net

印刷／世一文化事業股份有限公司

地址／臺南市新樂路 46 號

1998 年 7 月初版

訂書專線：(06) 2923077 (3 線)

本書若有缺頁或倒裝，請寄回更換。謝謝！

本書由香港雁南圖書出版公司授權出版

版權所有・請勿翻印

內容簡介

藥粥在我國已流傳兩千餘年，它在防病治病、強身健體方面，發揮了重要的作用。我國著名詩人陸游寫出了膾炙人口的詩句：「世人個個學長年，不知長年在目前，我得宛丘平易法，只將食粥致神仙。」藥粥是科學的將藥物與食物結合而形成的治療法，是強身長壽的好方法，它越來越受到人們的重視與推崇。

本書精選了適合家庭製作，安全有效的藥粥方選五百餘個，包括滋補強身美容、防病治病兩大類，並對每一粥方的組成、用量、煮製方法、功效及注意事項等做了詳細介紹。內容完美，使讀者看了後能懂會用，且達到藥食結合、同治併補、治病強身的目的。

1512011

目 錄

什麼是藥粥	1
藥粥的形成與發展	2
藥粥的起源	2
藥粥的形成	3
藥粥的發展	6
藥粥的作用	8
藥粥適應於慢性病及病後調理	8
藥粥對急性病有輔助治療作用	9
藥粥有預防疾病的作用	10
藥粥有強身延年的作用	11

藥粥有養顏美容的作用	12
------------------	----

藥粥的特點	12
-------------	----

藥粥以中醫藥理理論為基礎	13
--------------------	----

藥粥是藥食結合，相輔相成	14
--------------------	----

藥粥注重後天脾胃，治養一體	15
---------------------	----

藥粥劑型簡便，安全有效	16
-------------------	----

藥粥的選用	16
-------------	----

辯證辨病，合理選粥	17
-----------------	----

因人、因地、因時選粥	18
------------------	----

調味適口，交替選粥	19
-----------------	----

病症複雜，合併選粥	20
-----------------	----

藥粥的煮製方法及調味品的選擇	20
----------------------	----

藥粥的煮製方法 21

調味品的選擇 22

藥粥的注意事項 23

煮製藥粥的注意事項 24

選擇容器的注意事項 25

選擇藥物的注意事項 25

選擇食物的注意事項 26

病人忌口的注意事項 27

藥粥方選 29

補益類藥粥方 30

補氣藥粥方 30

補血藥粥方 38

防病治病類藥粥方

補陰藥粥方 44

補陽藥粥方 52

補脾胃藥粥方 62

補肝腎藥粥方 70

美容保健藥粥方 76

防病治病類藥粥方 86

感冒 86

暑熱症 92

溫熱病 102

咳嗽 114

哮喘 126

肺結核 133

肺癰 142

高血壓病

147

高血脂症

155

冠心病

160

心悸失眠

166

肝炎

174

肝硬變腹水

182

胃痛

186

腹痛

195

呃逆嘔吐

200

消化不良

207

急性腸炎

213

慢性腹瀉

217

便秘

225

痢疾

234

糖尿病	240
腎炎	249
水腫	255
腰腿痛	261
陽痿	268
遺精早泄	278
貧血	286
自汗盜汗	292
風濕性關節炎	297
尿路感染	302
尿路結石	307
尿血	310
肥胖症	314

什麼是藥粥

粥，古時稱饘、糜、醪，俗稱稀飯。是東方餐桌上的主食之一。以適量的米穀和藥物可煮，再加入一定的調味配料，即成了具有食療作用的藥粥。

藥粥療法是寓醫於食，藥食結合的一種比較好的食療方法。它是將藥物作為食物，又將食物賦以藥的作用，藥借粥力，粥助藥威，相輔相成。既具有營養價值，滋補身體，又可防病治病、保健強身。因此，藥粥不同於一般的中藥方劑，又有別於普通的食療方法，是一種兼有藥物功效和食品營養的特殊膳食，因而受到大眾的普遍歡迎。

供家庭應用的藥粥，既有單味藥粥，又有複方藥粥；既有傳統藥粥，又有白製藥粥；既有植物藥粥，又有動物類藥粥；既有治療疾病的藥粥，又有養生長壽的藥粥。藥粥品種繁多，功能各異，四季均可，老少皆宜，是居家養生治病的良劑。



藥粥的形成與發展

藥粥療法是古老而獨特的療法，屬於藥膳療法之一。是我國醫學寶庫中的一部分，具有悠久的歷史。

藥粥的起源

藥粥的雛形，在我國已有數千年的歷史，從商代遺址出土的甲骨文中就記載了禾、麥、黍、稷、稻等農作物，這些均是我國人民煮粥的重要穀物。到了周代，我國已進入了奴隸社會，由於生產力的發展，醫療飲食業也隨之改進，此時已有了煮粥的方法，《周書》中就有「黃帝始烹穀爲粥」的文字記載。

但應用藥物與米穀煮粥治療疾病，最早見於漢代大史學家司馬遷所著的《史記·扁鵲公列傳》中云：「齊王故爲陽虛候時，病甚，眾醫皆爲蹶，臣意（指



西漢醫學家淳于意（診脈，以爲痺，根在右脅下，大如覆杯，令人喘，逆氣不能食。臣意即以火齊粥且飲，少日氣下，即令更服丸藥，出入六日，病已」。還從長沙馬王堆漢墓中出土的一四種醫學方技中，就有服食青粱米粥治療蛇咬傷，用加熱的石塊煮米汁內服治療肝門癢痛等方。據考證，這批出土的古醫書約成書於春秋戰國時期。我國最早的醫書《黃帝內經》，是現存最早的一部重要醫學著作，而且也是我國古代的百科全書。書中所說：「藥以法之，食以隨之一，」穀肉果菜，食養盡之一，這種以藥治病，以食扶正的精辟論述，正是藥粥治療方法最早的理論基礎。

藥粥的形成

繼《內經》之後，漢代名醫張仲景，著成《傷寒雜病論》。書中對米、藥合用有明確的敘述。如「白虎湯」「桃花湯」「竹葉石膏湯」等方中都加有粳米。對此《本草蒙荃》稱讚說：「粳米，傷寒方中，亦多加入，各取其義，未嘗一拘。少陰證，桃花湯每加，取甘以扶正氣也；竹葉石膏湯頻用，取甘以益不足

焉：白虎湯入手太陰，亦曰甘草用者，取甘以緩之，使不違於下爾」。由此可見，仲景已經認識到藥借食力，食助藥威的道理。其善用粳米，且多妙義，實乃使用藥粥之先驅。

唐代大醫學家孫思邈所著《千金要方》一書，其中專列「食療」一門，指出「夫爲醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥」。並收集了民間用穀皮糠粥防治因維生素B缺少所致的腳氣病，羊骨粥溫補陽氣，防風粥「去四肢風」等藥粥方57個，並按中風、心腹冷痛、五種噎病、七種淋病、小便數、五痢赤白腸滑、五種痔病下血、婦人妊娠諸病及產後、小兒諸病共九類，分別詳細的介紹了各個粥方的組成、用量、煮製、功效等，爲後世藥粥療法奠定基礎。

至宋朝，藥粥的應用有了很大的發展。宋代官方編纂出版的《太平聖惠方》和《聖濟總錄》中，更加廣泛收集了宋代以前的藥粥方。《太平聖惠方》中共載129個藥粥方，涉及病種17類。《聖濟總錄》收集藥粥方113個，並分門別類的進行了詳細介紹，如杏仁粥治療咳嗽，酸棗仁粥治療失眠，商陸粥治療水腫，生薑粥治療反胃嘔吐，苦楝根粥治療蛔蟲症，這些粥方都是臨床上確有奇效的食療粥。

方，宋代老年醫學家陳直還在《養老奉親》書中收集了適合老年人養生延年的補養粥方26個，為藥粥療法在老年醫學領域中的應用開拓了先河。

元朝宮廷飲膳太醫忽思慧，還把一些藥粥方應用於宮廷皇室，他在《飲膳正要》中記載了不少滋補強壯、延年益壽和防治疾病的藥粥方。如月於「補脾胃，益氣力」的乞馬粥，有「治陽氣衰敗，「九勞七傷」的枸杞羊腎粥，還有「治虛勞、骨蒸久冷」的山藥粥等，使藥粥的應用更加廣泛。到了明朝，李時珍在《本草綱目》中又收載了藥粥62方，並列專節論述。尤其是明代周正矢櫛等編撰的《普濟方》中，專列食療一門，並以病為綱，詳細論述了180個藥粥方，是明以前記載藥粥方最多的一部書籍。到了清代，研究藥粥的醫家和學者較多，黃雲鵠所著的《粥譜》一書，使藥粥療法系統專著問世，書中收載藥粥方24個，是記載粥方最多的一份資料。曹庭棟則根據老年人養生治病的特點，編撰了《老老恆言》，選擇了藥粥方100個，並將其分為「上品」、「中品」和「下品」三大類。費伯雄的《食鑒本草》按風、寒、暑、濕、燥、火、氣、血、陰、陽、痰等項進行分類，介紹藥粥方29個。此外章穆的《飲食辨錄》，何克謙的《養生食鑒》，尤乘的《壽世青編》等，均對藥粥的應用做了詳細的記載，從漢初到清末，有關



記載藥粥應用的著作，已有近300部，逐步形成了藥粥療法的應用體系。

藥粥的發展

藥粥經驗方的新發展

近些年來，隨著藥膳業的振興，藥粥的應用更是廣泛和普及。各地採用古粥新用，或新創藥粥，均取得顯著效果。如當代著名古老中醫蒲輔周先生用芫花根皮煮粥治療瘋狗咬傷的粥療經驗；岳美中教授用「複方黃芪粥」治療慢性腎炎的經驗；還有鄒雲翔教授用荷葉粥治療高血脂和高血壓的經驗；沈中主教授應用神仙粥治療感冒的經驗等等，都有很好的效果，是臨床上難得的經驗和方治。

藥粥的社會化

隨著藥粥應用的推廣，認識的深入，藥粥作為一種食療的方法，已從醫療走向保健，從家庭走向社會。為了適應藥粥向社會化、大眾化發展，各地開設了眾多的粥店，粥的花色品種也比較豐富，而且冬夏有異，品種有別，功能不同。例



如：春天吃菜粥，夏喝綠豆粥，秋吃藕粥，冬令吃羊肉粥等。廣東地區供應的粥品，名目更多，風味特殊。如豬骨粥，生菜粥，皮蛋粥，明火白粥，水蛇粥，魚片粥，癩蛤蟆粥，竹蔗粥，生滾粥，反第粥等等。不僅品種繁多，而且味道鮮美，深受廣大市民的歡迎和喜愛。

藥粥的商品化

爲了因應廣大群眾的需要，便於旅行攜帶和貯藏，目前有些地區已將滋補保健的粥品納入工業化發展之路，使藥粥成商品化。目前，華南地區上市的「營養八寶粥」、「美味八寶粥」、「健脾八寶粥」、「椰汁八寶粥」、「綠豆爽」、「芝麻糊」等等，美味可口，補身健體，而且食用方便。投放市場後，大行供不應求之勢。

藥粥的國際化

隨著中國改革開放，藥粥產品的商品化、工業化發展，越來越加深了外國賓客對藥粥的了解和認識。在歐美一些發達國家，很多追求健康長壽的人也來學習，自製一些藥粥服食。在日本、東南亞各國以及港澳地區，開設了許多藥膳廳