



广东养生粥



《《 相约名医系列丛书 》》

总主编 郎江明
主 编 魏爱生 余海波



古人称粥为“世上第一补人之物”

港、台、大陆各埠均有代售





广东养生粥

《相约名医系列丛书》

总主编 郎江明

总主编 郎江明

主 编 魏爱生 余海波

编 委 郎江明 魏爱生 余海波

陈 苹 田华琴 卢 昉

李家春 刘 天 王甫能

陈学彰

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

广东养生粥 / 郎江明著. — 广州: 广东世界图书出版有限公司, 2005. 5

ISBN 978-7-5062-7587-3

I. 广... II. 郎... III. 粥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 036086 号

广东养生粥

出版发行: 广东世界图书出版有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451013 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 肇庆市科建印刷有限公司

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5

书 号: ISBN 978-7-5062-7587-3 / R·0110

出版社注册号: 粤 014

定 价: 12.80 元

版权所有 侵权必究

前言

随着生活水平的提高,人们对健康的要求也越来越高。健康意识已从过去的有病求医的被动模式逐步向养生保健、未病先防的主动模式转变。广东的生活水平位居全国前列,对于保健养生的要求更为迫切,主要表现为广东省近年来的健康体检、健康锻炼、旅游观光、休闲度假、饮食娱乐等消费支出的节节攀升。在健康意识模式转变的过程中,如何引导大家以正确的方式达到强身健体之目的一直是我们的临床医务工作者关注的话题。正因为如此,我们组织了一批长期在临床一线的经验丰富的知名专家,编撰了《相约名医系列丛书》,期望对这一模式转变有所贡献。

保健养生涉及内容众多,本辑以粥为题材加以论述。

粥,是用米或面等加水煮成的食物,俗称稀饭,是我国人民的传统饮食之一。粥有两种类型,一是单纯用米煮的粥,另外一种是用中药和米煮成的粥。这两种都是营养粥,前者称为白粥,后者因为加进中药,称为药粥。

白粥本身就有营养价值,再制成药粥,既可保健养生,又可以治病。难怪古人称粥为“世上第一补人之物”。不论男女老幼,不同体质的人,均可长期食粥调补。粥易于消化吸收,不伤肠胃,滋补养生,加上药物后,就可以成为调补身体之良品。《黄帝内经》有曰:“药以祛之,食之随之。”故药粥疗法是一种古代流传至今的食疗方法。而米本身具有很好的补益脾胃的功能,制成药粥后,通过调整人体的气血阴阳,而达到补益机体、养生美容、防病治病、延年益寿的功效。

为此,我们从古典医籍中和现代研究的角度广泛查询了有关药粥的大量文献,同时也吸取了大量报刊杂志和来

前言

自民间的验方,依据中医中药理论,从选料、制作、功效、主治病症等方面进行全方位的解析、整理,确认其养生、保健的疗效,再归纳总结,汇编成本书。

由于水平有限,对谬误或未能详尽之处,望读者批评指正。

郎江明

2007年1月于锦城

第一章 春季常食粥 1

1	荠菜粥	利水健脾,凉血止血,降压明目	1
2	韭菜粥	健胃温肾	1
3	芹菜粥	清热,熄风,解表透疹	2
4	猪肝粥	补血明目	2
5	红枣粥	调补脾胃,养血安神	2
6	薄荷粥	清心怡神,疏散风热	3
7	枸杞粥	补肝肾,明目	3
8	胡萝卜粥	润肤,降压,明目	4
9	菊花粥	疏散风热,平肝明目,清热解毒	4
10	山药粥	益气养阴,补脾肺肾,固精止带	4
11	梅花粥	舒肝理气,健脾消食	5
12	桑椹粥	补肝养血,明目益智	5
13	决明子粥	清肝,明目,通便	6
14	猪肝绿豆粥	补肝养血,清热明目,美容润肤	6
15	黑米党参粥	补中益气,健脾养胃	6
16	木耳粥	润肺益胃健脾,补肾强筋,活血止血	7
17	栗子桂圆粥	补益肾气,强壮腰膝,养心补血,益智安神	7
18	玉米粉粥	益肺宁心,调中开胃	8
19	黄精粥	补气血,益脏腑,壮筋骨	8

第二章 夏季常食粥 9

1	绿豆粥	清热解毒,消暑止渴,清心泻火	9
2	莲子粥	养心健脾,益肾固涩,安神催眠	9
3	芹菜粥	去伏热,利小便,降血压	10
4	枸杞粥	补肝肾不足	10
5	山药粥	补脾健胃,益肾强身	10



6	百合粥	润肺、调中、镇静、止咳、养阴、清热	11
7	藕片粥	消暑解渴、生津开胃、补气安神	11
8	荷叶粥	清热解暑、降压降脂、活血散瘀	11
9	藿香粥	消暑除湿、健脾和胃	12
10	茯苓粥	健脾利湿、宁心安神	12
7	苡仁粥	健脾补中、利水渗湿、祛湿除痹、清热排毒	13
12	菊花粥	疏散风热、清肝明目、清热解毒	13
7	赤豆粥	清热利湿、消积化滞、下气通乳	14
7	扁豆粥	清热解暑、健脾利湿、和中止呕	14
7	酸枣仁粥	养心安神、宁心止汗	14
9	麦冬粥	养心、滋阴、宁神、润肺、清暑热	15
9	银花菊花粥	疏风清热解毒、清肝明目、利咽	15
7	茯苓荷叶粥	清热解暑、化湿开胃	16
7	花粉生地粥	清热、生津、凉血、止渴	16
20	竹叶粥	清热除烦、利尿通淋	17
7	芦根粥	清热除烦、生津止呕	17
7	决明子粥	清热泻肝、明目通便	18
7	乌梅粥	生津止渴	18
24	茵陈蒿粥	清热利湿、利胆退黄	18
12	车前叶粥	利湿通淋、清热明目	19
9	西瓜粥	祛暑湿、解热毒、除烦渴、利小便	19
7	薄荷粥	清热解暑、疏散风热、清利咽喉	20
28	茵苋莲米粥	健脾止泻、清热解毒、凉血止痢	20
29	粉葛芦根麦冬粥	清热除烦、生津止呕	21
30	冬瓜薏米粥	清热、祛湿、利水	21
24	扁豆荷叶粥	消暑散热、健脾化湿	22

32	薏仁扁豆粥	健脾益胃,化湿止泻	22
33	八宝小麦粥	润肺、安神、消暑、敛暑、敛汗之作用	23
33	蚕豆大米粥	消暑散热、利湿利尿	23
35	生梨甘蔗粥	养阴生津,润肺止咳	24
32	绿豆百合粥	清热利水,化痰止咳,宁心安神	24
32	扁豆花山药粥	清热解暑,健脾化湿,止咳化痰	25
38	马齿苋粥	清热解毒,清化暑湿	25
32	茶粥	清热、提神、醒脑、消食、通利大便	26
40	冬瓜籽粥	通利小便、清热除烦、化痰止咳	26
35	炮姜白术粥	温中健脾	26
32	红枣绿豆粥	清热解毒、祛暑止渴、利尿消肿	27
35	杏仁粥	祛痰止咳,下气平喘	27
33	麦仁大米粥	消暑降温、止渴生津、补中益气	28
32	冬瓜赤豆粥	利小便、消水肿、解热毒、止烦渴	28
46	苦瓜粥	清热祛暑,解毒消肿	29
33	百合银花粥	清热解毒、生津止渴	29
32	金银花粥	清热解毒,防治中暑	29
49	槐花粥	清热化湿、凉血止血	30
33	黄精粥	补脾阴,益脾气	30
35	芡实粥	固精,明目,健脾,止泻	31
32	银耳粥	润肺生津、滋阴养胃、益气养血、补脑强心	31
33	松子粥	养阴补虚、润肺滑肠	31
32	黑芝麻粥	补肝肾、润五脏	32
32	红枣粥	养心安神、补气血、健脾胃	32
33	南瓜粥	补中益气,健脾润肠	32
32	牛奶粥	补虚损、润五脏、通燥结	33

Contents

58	清心君子粥	解暑,清热止渴,凉血止血,健脾	33
59	山楂粥	健脾消滞、化食散淤	34
60	三色豆粥	健脾除湿、解毒排脓、清热除烦、消暑止渴	34
61	梨粥	清热、疏风、止咳	34
61	豆浆粥	补虚润燥、利咽止咳、降血脂	35
59	黄豆粥	健脾宽中、利肠利尿、降血脂	35
59	月见草粥	清热泻火、生津除烦、降血脂、抗血栓	36
59	绿豆葛根粥	清热解毒、消暑利水、生津止渴、降血脂	36
58	首乌紫米粥	清肝健脾、通便降脂	37
58	玉米山药粥	益肺宁心、调中开胃、利水消肿、降血脂	37
58	菊苗粥	清肝明目、降血压、降血脂	38
58	罗汉果粥	清热止咳、利咽喉	38
59	冬瓜粥	清热化痰、除烦止渴	39

第三章 秋季常食粥

61	梨粥	滋阴润燥	40
58	芝麻粥	润肺养肝、益精生发、润肠通便、延年益寿	40
61	栗子粥	养胃健脾、补肾强筋、活血止血	41
58	银耳粥	滋阴生津、润肺止咳	41
61	燕麦粥	降脂、降糖、御寒、护心	41
6	丝瓜粥	健脾、利气、开胃、清燥	42
6	百合粥	润肺调中、养心提神	42
58	红枣糯米粥	健脾养胃	43
6	猪肚粥	补虚损、健脾胃	43
59	冰糖银耳粥	生津润燥	43
58	郁李仁粥	润肠通便、利水消肿	44
59	天门冬粥	养阴润燥、生津止渴	44

13	沙参粥	养肺阴润燥热, 养胃阴清胃热	45
14	四仁粥	润肺止咳, 润肠通便	45
13	玉竹麦冬饮	养阴润燥, 生津止渴, 除烦安神	45
13	蜜糖银花露	润肺止咳, 润肠通便	46
13	桂圆枸杞粥	清心除烦、养血安神	46
13	核桃茯苓粥	补肾助阳, 养心安神	47
14	枣仁莲子粥	宁心安神, 健脑益智	47
20	合欢大枣粥	养心、安神、解郁	48
13	石决龙牡粥	平肝潜阳, 镇静安神	48
14	枇杷粥	润肺止咳, 生津止渴	48
20	柿子粥	润肺化痰, 生津止渴	49
20	百部粥	润肺止咳, 杀虫	49
13	葫芦粥	清肺热, 利小便	50
第四章 冬季常食粥			51
14	羊肉粥	益气补虚, 温中暖下	51
13	胡桃粥	益肾补脑, 止咳定喘, 养血益肾	51
13	龙眼粥	补肝肾, 益精血, 安神定志	52
4	腊八粥	健脾益肾, 滋补虚损	52
5	人参粥	大补元气, 补脾益肺, 宁神益智, 生津止渴	52
4	西洋参粥	益气生津, 润肺清热	53
5	首乌粥	补肝肾, 益精血, 乌须发	53
13	苁蓉羊肉粥	补肝肾助阳, 健脾养胃, 润肠通便	54
9	苏子粥	健脾化痰, 止咳平喘	54
5	葱白鸡粥	发汗解表, 散寒通阳, 增强人体免疫力	55
13	羊肾粥	补肾助阳	55
13	阿胶粥	润肺、柔肝、养血、补血、止血	56

13	猪肺粥	补肺止咳化痰	56
14	鸡汁粥	益气,补血,温阳	57
13	韭菜粥	补肾温阳,补中通络	57
13	牛肉粥	养胃健脾,补气生血	57
14	虾米粥	补肾壮阳	58
13	枸杞羊肾粥	益肾强筋,健身壮阳	58
19	牛奶红枣粥	补益气血	59
19	狗肉粥	补肾助阳益精	59
13	燕窝粥	大补元气,大养肺气	60
14	枸杞粥	补肾益血,养阴明目	60
13	胡萝卜粥	润肤,降压,明目	60
19	芡实莲子粥	补益心脾,滋养肠胃	61
25	黄精糯米粥	补气血,益脏腑,壮筋骨	61
14	白果粥	敛肺定喘,止带,缩尿	62
13	核桃粥	补肾养血,止喘纳气	62
28	蛤蚧粥	补肺益肾,纳气定喘	62

第五章 药粥的知识 64

第一节	药粥的起源与发展	64
第二节	药粥疗法的应用范围	66
第一节	药粥的特点	67
第一节	煮食药粥的方法及注意问题	69

第一章 春季常食粥

春季是四季之首,进补养生尤为重要。春季气候寒暖不一,老年人首要的是预防感冒。外感风寒可使旧病复发或诱发新病。若在春季常食用适宜的药粥,既可以滋补身体,又可以防治疾病,且疗效好,食用方便。

1 荠菜粥 利水健脾,凉血止血,降压明目

【原料】粳米 100 克,荠菜 100 克。

【做法】先将粳米 100 克倒入锅内加水煮沸,再加上新鲜的荠菜 100 克同煮成粥,早、晚随量食用。

【主治】适用于泄泻、痢疾、高血压病及目赤肿痛等症。

名 医 点 评

荠菜,味甘,性凉,归肝、胃经,利水健脾,凉血止血,降压明目。《本草纲目》谓:“明目,益胃。”《别录》有云:“主利肝气,和中。”《千金·食治》云:“杀诸毒,根,主目涩痛。”荠菜富含蛋白质和 10 多种氨基酸,还含葡萄糖、蔗糖、乳糖等,其营养丰富、味道甘美。

2 韭菜粥 健胃温肾

【原料】粳米 100 克,韭菜 550 克。

【做法】先将洗净的粳米 100 克倒入锅内加水煮沸再加入洗净切碎的韭菜 550 克,同煮成粥,早、晚随量食用。

【主治】脾胃虚寒、肾阳不足者。

【注意】韭菜性热助阳,凡阴虚体质或身有疮疡者不宜食用。

名 医 点 评

韭菜,味辛、甘,性温,具有健胃、提神、温脾补肾之作用。《本草纲目》中云:“韭菜粥,温中暖下。”韭菜富含维生素 A、B、C 和糖类及蛋白质,且有调味杀菌等作用。春日食韭菜有辛辣助阳,促进生发的功效。

3 芹菜粥 清热、熄风、解表透疹

【原料】芹菜 150 克，粳米 100 克。

【做法】将芹菜连根洗净，每次用 150 克芹菜加水熬煮取汁，与粳米 100 克同煮成粥，早、晚随量食用。

【主治】适用于肝阳上亢型高血压病、麻疹初起等。对血管硬化以及神经衰弱等，都有辅助治疗的作用。

名 医 点 评

芹菜，味甘，性凉，能清热、熄风。《本草推陈》云：“肝阳头昏，面红耳赤，头重脚轻，步行飘摇。”《本草纲目》曰：“去伏热，利小便。”

4 猪肝粥 补血明目

【原料】猪肝 50 克，粳米 250 克。

【做法】取猪肝 50 克，粳米 250 克洗净，加水煮粥，随量食用。

【主治】适用于生长期儿童、缺铁性贫血及夜盲者。

【注意】血脂紊乱者慎用。

名 医 点 评

猪肝，味甘、苦，性温，归肝经，具有补血明目之功效。《千金·食治》言：“主明目。”猪肝中含有丰富的蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育，尤适宜于缺铁性贫血及夜盲者。

5 红枣粥 调补脾胃，养血安神

【原料】红枣 50 克，粳米 100 克。

【做法】取红枣 50 克，粳米 100 克，同煮为粥，早晚温热食用。

【主治】此粥香甜可口，适用于久病体虚、脾胃功能虚弱、贫血者及生长发育期儿童服用。并有保护肝脏的作用。

【注意】牙痛痰多者禁用。

名 医 点 评

红枣,味甘,性温,归脾、胃经,补中益气,养血安神,缓和药性。《本经》谓:“安中养脾助十二经……补少气,少津液,身中不足,大惊,四肢重,和百药。”《千金要方》说:春宜“省酸增甘,以养脾气”。另有谚云:“要使皮肤好,粥里加红枣。”

6 薄荷粥 清心怡神,疏散风热

【原料】鲜薄荷 30 克(干品 15 克),粳米 100 克,冰糖适量。

【做法】取鲜薄荷 30 克(干品 15 克)煎汤去渣备用。另以粳米 100 克沸煮,待熟后加入薄荷汁,并放适量冰糖,再煮片刻即可,早晚餐温热食用。

【主治】适用于温热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛、麻疹不透症。

【注意】体虚多汗者不宜使用。

名 医 点 评

薄荷,味辛,性凉,归肺、肝经,疏散风热,清利头目,利咽,透疹。《本草纲目》谓:“利咽喉口齿诸病。”《用药法象》有云:“清头风,除风热。”《医余录》记载:“薄荷粥通关格,利咽喉,令人口香。”

7 枸杞粥 补肝肾,明目

【原料】枸杞 50 克,粳米 100 克。

【做法】取枸杞 50 克,粳米 10 克,同煮成粥,早、晚随量食用。

【主治】适用于虚劳阳痿、咳嗽久治不愈者(无外感)及糖尿病、动脉粥样硬化、慢性肝炎、夜盲症、营养不良、贫血等。

名 医 点 评

枸杞,味甘,性平,归肾、肝经,兼入肺经。滋补肝肾,益精明目。《本草经集注》谓:“补益精气,强盛阴道。”《汤液本草》有云:“主渴而引饮,肾病消中。”《本草经疏》谓:“枸杞子,润而滋补,兼能退热,而专于补肾,润肺,生津,益气,为肝肾真阴不足,劳乏内热补益之要药。”

8 胡萝卜粥 润肤,降压,明目

【原料】胡萝卜 350 克,粳米 100 克。

【做法】胡萝卜 350 克,洗净切碎,加粳米 100 克,与水煮成粥,早、晚食用或做午后点心。

【主治】适用于皮肤粗糙和夜盲症、眼干燥症、小儿软骨症者、高血压者及糖尿病患者。

【注意】平素脾虚泄泻者要慎食。

名 医 点 评

胡萝卜,味甘,性平,归肺、脾经。现代药理研究发现:胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,人体摄入后,可转变成维生素 A,能保护眼睛和皮肤。它还含有一种叫琥珀酸钾盐的降低血压的有效成分,可有效降低血压。

9 菊花粥 疏散风热,平肝明目,清热解毒

【原料】菊花 50 克,粳米 100 克。

【做法】菊花 50 克,粳米 100 克,先将菊花煎汤,再将菊花汤与洗净的粳米同煮成粥,早、晚随量食用。

【主治】高血压病的风热头痛、面红目赤、眩晕耳鸣者。

名 医 点 评

菊花,味辛、甘、苦,性微寒,归肺、肝经。《本草便读》谓:“平肝疏肺,清上焦之热邪,治目祛风,益阴滋肾。”菊花体轻达表,气清上浮,微寒清热,长于疏散风热;性寒入肝经,能清热平肝;甘寒养阴,又滋补肝肾,益阴明目。现代药理显示菊花含有挥发性精油、胆碱、维生素 A、维生素 B₁、氨基酸。《中药学》一书指出:“菊花制剂有扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,提高心肌耗氧量的作用,并具有降压作用,还能抑制毛细血管通透性而有抗炎作用。”

10 山药粥 益气养阴,补脾肺肾,固精止带

【原料】干山药片 45~80 克,或鲜山药 100~200 克,粳米 100 克。

【做法】以干山药片 45~80 克,或鲜山药 100~200 克,洗净切片,与粳米 100 克同煮粥,

做早、晚餐食用。

【主治】适用于脾胃虚弱者。

名 医 点 评

山药,味甘,性平,归肾、肺、脾经,益气养阴,补脾肺肾,固精止带。《本草纲目》谓:“益肾气,健脾胃,止泄痢。”《本草经》有云:“山药能健脾补虚,滋精固肾,治诸虚百损,疗五劳七伤。”山药含有淀粉酶、胆碱、粘液质、糖、蛋白及自由氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素C和碘、钙、磷等。山药中所含的淀粉酶,有人称之为“消化素”,其还有滋补之效。

II 梅花粥 舒肝理气,健脾消食

【原料】白梅花 5 克,粳米 80 克。

【做法】取白梅花 5 克,粳米 80 克。先将粳米煮成粥,再加入白梅花,煮沸两三分钟即可,每餐吃 1 碗,可连续吃 3~5 天。

【主治】食欲减退者。

名 医 点 评

白梅花,味酸、涩,性平,归肝、胃经,舒肝理气,健脾消食。《百草镜》谓:“开胃散郁。煮粥食,助清阳元气上升。”《饮片新参》言:“……平肝和胃,止脱痛,头晕,进饮食。”

III 桑椹粥 补肝养血,明目益智

【原料】桑椹 30 克(鲜桑椹则 60 克),糯米 60 克,冰糖(适量)。

【做法】将桑椹洗干净,与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖即可。

【主治】适合于肝肾亏虚引起的头晕眼花,失眠多梦,耳鸣腰酸,须发早白等症。

名 医 点 评

桑椹,味甘,性寒,归肝、肾经,补肝养血,明目益智。《本草拾遗》言:“利五脏关节,通血气……”《滇南本草》谓:“益肾脏而固精,久服黑发明目。”《随息居饮食谱》曰:“滋肝肾,充血液,祛风湿,健步履,息盛风,清虚火。”

13 决明子粥 清肝、明目、通便

【原料】炒决明子 10 克，大米 60 克，冰糖(适量)。

【做法】先将决明子炒至微黄，取出待冷却后熬汁。然后，用其汁和大米同煮，熟后加入冰糖，即可食用。

【主治】该粥对于目赤红肿、怕光多泪和高血压、高血脂、习惯性便秘等症，效果明显。

【注意】平素气虚便溏者慎食。

名 医 点 评

决明子，味甘、苦、咸，性微寒，归肾、肝、大肠经，清肝明目，润肠通便。《本经》谓：“主青盲，目淫肤赤白膜，眼赤痛泪出，久服益精光。”

14 猪肝绿豆粥 补肝养血、清热明目、美容润肤

【原料】新鲜猪肝 100 克，绿豆 60 克，大米 100 克，食盐、味精各适量。

【做法】先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后改用小火慢慢熬，八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后加调味品。

【主治】特别适合面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者，同时，它对患有慢性肾炎、水肿等病人亦有辅助治疗作用。

【注意】平素脾胃虚寒便溏者慎食。

名 医 点 评

猪肝，性平，具补肝养血的作用；绿豆，味甘，性寒，归心、胃经，具有清热解毒，消暑利尿的作用。《开宝本草》云：“煮食，消肿下气，清热解毒。”《随息居饮食谱》亦云：“绿豆甘凉，煮食清胆养胃，解暑止渴，利小便，已泻痢。”

15 黑米党参粥 补中益气、健脾养胃

【原料】党参 15 克，生姜 15 克，黑米 100 克，冰糖适量。

【做法】先将党参、生姜、茯苓切片，与黑米、冰糖共放入锅内，加水用旺火烧开，再改用