

養生



养生粥谱

丁兆平
编著

山东医药出版社

养生粥谱

丁兆平
编著

山东医药出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生粥谱 / 丁兆平编著. — 济南: 山东画报出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80713-497-8

I. 养… II. 丁… III. 粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 056263 号

责任编辑 刘 晓

装帧设计 王 芳

主管部门 山东出版集团

出版发行 **山东画报出版社**

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476 (传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

20.75 印张 118 幅图 220 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—7000

定 价 23.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

序：食粥亦时尚

小引：世界一切问题的中心，是人类；人类一切问题的中心，是生活。——抱一《生活》周刊创刊词（1925年10月11日于上海）

生活中最重要的一件事是吃——“民以食为天。”饮食与我们的生存、生长和健康具有无比重要的作用。

从“你吃了吗？”到“你吃了什么？”，这吃的什么不能不与健康、养生发生密切的关联。

我们在这儿所说的吃，是具有历史渊源的粥！食粥，正在成为复古的时尚，换言之，食粥正成为家庭生活的时尚或大众生活的时尚。

把养生，用食粥来体现

把饮食，用粥方来分解

把煮粥，用诗词来吟唱

把药物，用饮食来承载

把诗词，用饮食、养生、食粥、药物疗疾来阐述

——翻开这本书，您看到的是“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充”等多方面的粥方，旁涉博大精深的饮食文化、养生文化和中药文化，以及与之相关的诗词歌赋等。五味杂陈，各取所需。

它的主味是饮食养生，借粥而行之。合理膳食乃四大健康基石之首。养生是中国人长期以来苦苦追求的，它融入了我们的生活，融入了我们的饮食。

食粥，有悠久的历史渊源，包含了众多的品种，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。众多的品种有各自的适用范围，有丰富的内容和内涵。

由此则涉猎到了中国饮食的丰富内容，民以食为天。饱了之后想养生，养生的基础又是饮食，二者互为因果。

药食同源。食五谷杂粮的人，不可能不生病。既病则有食养，有药治。食养不愈而药治。中医药理论体系对养生有系列的阐述和经验，

其巨大贡献不可不学，不可不识。

中国饮食文化、中医学，以及中国的其他传统文化诸如诗词歌赋，这些中国优秀的传统文化，它们结合起来又成为独特的文化内容，得到大家的喜爱。

饮食文化是时下热门的话题。本书虽以粥谱的实用内容为主，但却或多或少地掺杂上了些许的多学科的文化味儿。

由是，而成就了以众多粥方为主体，兼容养生保健、饮食调配、药物治疗、诗词歌赋欣赏，自成一体的涉多学科（跨文本）的这么一本书。

养生是时尚，食粥也成了当前家庭生活或大众生活的时尚。社会的进步与发展提升了我们的生活水平，但我们也看到和感受到，在我们的生活步入小康的过程中，营养过剩、膳食不平衡等又成为大家苦恼的话题。老龄化的迫近、心脑血管病的高发，使人们不得不仔细思考吃的问题。古有文雅称，为“膏粱厚味”、“炮燼炙搏”；今有通俗言，为“大鱼大肉”、“饮料快餐”。专家评说，这些都离那健康的生活方式远了点，而食粥正是回归健康的“大众时尚”！

“煮饭何如煮粥强，好与儿女细商量。一升可作三升用，两日堪为六日粮。有客只须添水火，无钱不必做羹汤。莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”从明朝诗人张方贤写的《煮粥诗》，我们看得出，这食粥除了我们主要的目的——养生的追求，还符合我们目前所倡导的节约型社会和和谐社会的主题。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”节俭恒不能忘。“淡薄之中滋味长”，其实，其滋其味是很值得每一个人仔细品尝的。

这里不妨借用孟德尔的一句话：

看啊，现在是我的时代到来了！

翻开这本书，这里的主角、这里的“我”，竟然是粥！

……

我看，我们还是就此打住，且仔细审视书中的粥方，来慢慢一品它的味……

目 录

食粥总论篇

- 淡薄之中滋味长 1
- 寓医于食话性味 10
- 欲煮糜粥知食宜 19
- 膳食问题巧选粥 26

五谷为养篇

- 五谷为养麦饭香 33
- 瓦甬晨烹豆粥香 46
- 薏苡粥滑香满屋 60
- 烹煮珍珠芡实粥 65
- 谷粟为粥和豆煮 68

五果为助篇

- 五果为助鲜果粥 77
- 五果为助干果粥 88
- 赤心百益大枣粥 97
- 补土却烦莲子粥 100
- 新果新尝核桃粥 104
- 补精益髓桂圆粥 108
- 甘润滋补桑椹粥 111
- 栗粥慢熬和新米 115

五畜为宜篇

- 五畜为宜食荤粥 121
- 鸡鸭飞禽粥味美 128
- 鱼餐粥食两相宜 136
- 介贝虾蟹入粥汤 143
- 以脏补脏有粥方 150
- 猪蹄催乳胜仙方 159

五菜为充篇

- 五菜为充蔬菜粥 163
- 瓜菜煮粥饶有味 174
- 野蕨山蔬次第尝 182
- 春菰秋蕈味隽永 192
- 萝卜煮粥菜根香 197
- 长进玉延山药粥 204
- 食之有助百合粥 212
- 笋蕨何妨淡煮羹 217

五味调和篇

- 五味调和调料粥 223
- 葱白发散神仙粥 238

秀色可餐篇

- 繁花点点入粥香 245
- 延年采掇菊花粥 255

煮粥尝药篇

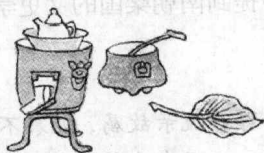
- 煮粥尝药学神农 261
- 黄芪煮粥荐春盘 272
- 延龄饷客枸杞粥 277
- 生津补益地黄粥 282
- 香远溢清荷叶粥 286
- 求是以食茯苓粥 291
- 杏仁止咳堪入粥 295
- 作药有神车前粥 298

文献选录篇

- 李时珍论粥 303
- 黄云鹄粥谱 305
- 曹庭栋粥谱 316

康食已苦節人文

食粥总论篇



淡薄之中滋味长

煮饭何如煮粥强，好与儿女细商量，
一升可作三升用，两日堪为六日粮。
有客只须添水火，无钱不必做羹汤。
莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。

——明·张方贤《煮粥诗》

这首明朝诗人张方贤写的《煮粥诗》，很是受人推崇，故被李诒收入《戒庵老人漫笔》中。

宋人陶谷在《清异录》中记载：单公洁家境清贫，又极好结交朋友。有一次好友来家相访，单公洁留家吃饭，对客人说，今日请吃些“双弓米”。好友好奇地留了下来。等到开饭时，上来的却是每人一碗粥。原来家穷无饭，只能喝粥——“双弓”中加个“米”字，便是“粥”了。

《时尚笑谈》曾谈到一位死要面子的父亲：一小儿哭，这位父亲问他为什么哭？他说：“饿了。”父亲说：“你要龙肝凤羹，我也会给你拿来吃的。”儿子说：“只要饭。”父亲便骂道：“只拣家中没有的便要吃。”

文人清苦与食粥

旧时食粥其实是一种清苦的精神，这在文人中更得到充分体现。《颜氏家训》中提到南朝梁国的文史学家裴子野与众亲友一起同喝稀粥度灾年时说：

裴子野有疏亲故属，饥寒不能自济者，皆收养之。家素清贫，时逢水旱，二石米为薄粥，仅得遍焉，躬自同之，常无厌色。

扬州八怪之一的郑板桥在《家书》中，对他的弟弟交待说：

十冬腊月，凡乞讨者登门，务饷以热粥，并佐以腌姜。

热粥对乞讨者已经既温暖又美味了，但还要奉上腌姜，既佐食又祛寒。若不是自身的贫苦体验，是难以对这些可救助者产生出如此不一般的感情的。

《红楼梦》的作者曹雪芹晚年生活贫困，所谓“满径蓬蒿老不华，举家食粥酒常赊”（敦城《赠曹雪芹》）。《菜根谭》中也倡导“倾半瓢之粟，以济饥饿之人；葺数椽之茅，以庇孤寒之士”。粥与贫穷的渊源，由此可见一斑。

北宋著名散文家苏辙，官至尚书右丞，晚年自号“颖滨遗老”，他为人落落大方，一生嗜好喝粥，晚年作《钟山诗》云：

老僧一身泉上住，十年扫尽人间迹。

客到惟烧柏子香，晨饥坐视山前粥。

“闲时吃粥，忙时吃干；不闲不忙，不稀不干。”至少食粥与节省也是大有渊源的。但现在我们提倡食粥，并不是因为贫穷，而是由于在一定程度上生活富足与养生保健的追求。食粥正成为生活富足之后的健康生活时尚。

只将食粥致神仙

宋朝费衎在《梁溪漫志》中有一篇“张文潜粥记”，讲到：

张安道每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不

细。又极柔腻，与脏腑相得，最为饮食之良。妙齐和尚说，山中僧将旦，一粥甚系利害，如或不食，则终日觉脏腑燥渴。盖能畅胃气，生津液也。今劝人每日食粥，以为养生之要，必大笑。大抵养性命，求安乐，亦无深远难知之事，正在寝食之间耳。

南宋诗人陆游（1125～1210年），字务观，号放翁，享年85岁，堪称高寿，他的养生经验即颇重食粥，他有数首诗谈到食粥，其中有一首《食粥》诗最常被人们引用：

世人个个学长年，不悟长年在眼前。
我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

其序曰：“张文潜有食粥说，谓食粥可以延年，余窃爱之。”宋朝张耒（字文潜）的《宛丘集》，介绍有食粥长寿法，陆游认为其方法简单易行，值得效仿。再如其《嘉定己巳立秋得膈上疾近寒露乃小愈》诗：

粥香可爱贫方觉，睡味无穷老始知。
要识放翁真受用，大冠长剑只成痴。

诗的大意是说，与喝粥求长寿相比，追求功名利禄简直就是愚蠢之举。他在回忆四川美食时说：自己“最爱红糟并煮粥”（《冬夜与薄庵主说川食戏作》）。当然，其吟《薄粥》诗也体现出往日淡薄之粥为生活所需的那种艰辛：

薄粥枝梧未死身，饥肠且免转车轮。
从来不解周家意，养老常须祝甦人。

过节可食粥。自古寒食节有食粥的风俗，唐宋以后，人们喜在杏仁粥内浇以糖稀，杏仁汤粥乃成为一种普遍的节令食品。汤，即麦芽糖稀。《玉烛宝典》卷二引晋·陆机《邺中记》：“并州（今山西太原一带）之俗，以冬至后百五日，有介子推，断火冷食三日，作干粥，是今糗也，中国以为寒食。又作醴酪，醴者，火粳米或大麦作之；酪，捣杏子仁，煮作粥。”原注：“今世悉作大麦粥，研杏仁为酪。别者，一汤沃之也。”唐·沈佺期《岭表逢寒食》诗：“岭外逢寒食，春来不见汤。洛阳新甲子，何日是清明。”宋·王易简《齐天乐·客长安赋》词：

“柳色初分，飏香未冷，是清明百五。”因受赠饧粥，故唐·李商隐有《评事翁寄赐饧粥走笔为答》诗：

粥香饧白杏花天，省对流莺坐绮筵。

今日寄来春已老，风楼迢递忆秋千。

富贵喜食粥。清朝阮葵生，父亲为湖南学政，自己是刑部侍郎，其全家亦喜食粥，有《和魏松涛吃粥诗》云：

香于酪乳膩于茶，一味和融润齿牙。

惜米不妨掺菜豆，佐餐少许抹盐瓜。

匙抄饱任先生饌，瓢饮清宜处士家。

惟恐妻儿嫌味薄，十分嗟赏自矜夸。

淘沙频汲井华清，不假酸咸杂鼎烹。

暖食定应胜麦饭，加餐并可减藜羹。

居然入口融无哽，不碍沾唇呷有声。

客到但宜多著水，木瓢和罢瓦盆盛。

今天我们所追求的淡薄，绝非是因为生活艰辛了，而是为了养生延年，为了追求健康长寿，更为了长久地享受幸福的生活，我们不妨学学古人的“淡薄之中滋味长”，“只将食粥致神仙”。

粥的历史溯源与文献

粥，古时又称糜、飏等，是指以米为主要原料熬成的稀饭。粥字本作“鬻”，因为古人是用“鬻”来煮粥的。据考古发现，新石器时代的龙山文化遗物和西安半坡村遗址中所发现的大量陶器中就有鬻的身影。

粥始于何时？没有很确切的考证。而早在《周书》中就有“黄帝始烹谷为粥”的记载，而应用药物与米谷煮成药粥用来治疗疾病，最早见于司马迁《史记·扁鹊仓公列传》中记载的西汉医家淳于意为齐王治愈疾病所用的火齐粥。

历代收载食疗粥方的主要文献及情况，在此简要介绍如下。

唐朝 孟诜作《食疗本草》一书，据甘肃敦煌石窟残卷本，此书中载有“茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥”四方；咎殷的《食医心鉴》，收录药粥方57首，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、小儿诸病方分为九类。孙思邈的《备急千金要方》“食治”中有治疗因维生素B缺乏所致脚气病的谷皮糠粥，有温补阳气的羊骨粥，还有“去四肢风”的防风粥等。葛洪的《肘后方》、巢元方的《诸病源候论》、王焘的《外台秘要》中对药粥也有零星的记载，如常山粥、鸭粥、商陆根粥、大麦粥等。

宋朝 《圣济总录》收录食疗粥方113首（见于该书中188～190卷）；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泻，苦楝根粥治疗蛔虫病等。王怀隐等所作的《太平圣惠方》，收录食疗粥方129首，见于该书中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；其中如麻子粥、薏苡仁粥、黑豆粥、酸枣仁粥、茱萸粥、紫苏粥、葱豉粥仍为现在的人们所喜用。陈直所著《养老奉亲书》中，收载有适合中老年人的补养药粥43首。

元朝 太医忽思慧所撰饮食营养学专著《饮膳正要》中，收录食疗粥方22首，如乞马粥、枸杞羊肾粥、山药粥、麻子粥、马齿苋粥等。《食物本草》中介绍了最常用的粥方28首，如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、紫苏粥、竹叶粥等。经邹铉所增补宋·陈直《养老奉亲书》而成《寿亲养老新书》四卷，其中收录有药粥77首。

明朝 方书巨作《普济方》中，收录食疗粥方180首（见于该书中第257～259卷“食治门”中）；高濂的《遵生八笺》，列“饮饌服用笺”，收录食疗粥方38首；李时珍在《本草纲目》“谷部”（第二十五卷）收录食疗粥方62首，简要介绍了其效用。刘伯温的《多能鄙事》中收载粥方30多首。徐春甫的《古今医统大全》载乌头粥治风寒湿痹，鸡头粥长服令人有子。还有《老老余编》、《医学入门》、万历年间《二如亭群芳谱》中均载有粥方。

清朝 曹庭栋作《养生随笔》，收录食疗粥方102首。此书原名《老老恒言》，第五卷为粥谱，主要为老年人调养与食疗的粥方。他将药粥分为“上品”36方、“中品”27方和“下品”37方。曹庭栋又名曹慈山，他在粥方下注有“慈山参入”者，系说明这是由他首次提出的粥方。章穆的《调疾饮食辩》，收录食疗粥方55首。我国最早的一部药粥专著当数清朝黄云鹄于光绪年间编写而成的《粥谱》一书，载粥方247首，有谷类、蔬类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，全部为单味粥方，但缺少用量和制法。费伯雄的《食鉴本草》收载粥方29首。还有何克诤的《养生食鉴》、吴仪洛的《成方切用》、张璐的《本

草逢原》、汪昂的《医方集解》均有药粥疗疾的记载。

煮粥常用原料

唐朝诗人白居易有诗曰：“粥美尝新米，袍温换故绵。”煮粥之米，总以新米为上。而且在煮粥前，所用的米谷等，一般都先经淘洗后备用。在此将煮粥常用的谷类介绍如下。

粳米 又名大米，日常最为普遍常用，为禾本科植物粳稻的种仁。由粳型非糯性稻谷制成，米粒一般呈椭圆形。六七月收割者称早粳，八九月收割者称晚粳。入粥以晚粳色白者为良。

糯米 俗称江米，为禾本科植物糯稻的种仁。糯米由糯性稻谷形成，乳白色，不透明，也有呈半透明者，黏性大，又可细分为籼糯米和粳糯米两种：籼糯米由籼型糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形；粳糯米由粳型糯性稻谷制成，米粒一般呈随时形。全国各地均有栽培。

籼米 为禾本科植物籼稻的种仁。由籼型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形。根据籼稻的收获季节，可分为早籼米和晚籼米两种。

粟米 又称小米，别名白粱粟、粳粟谷，为禾本科植物粟（俗称谷子）的种仁。我国北方广为栽培，以山东最多，五谷中最硬，称之“硬粟”，但得浆水即易化。

黍米 俗称黏谷子，又称糯黍、糯粟、黄糯、黄米等。为禾本科植物粟中带有黏性者。糯性粟的颖果，种皮的颜色多为红色（深浅不一），米粒微有光泽，米质黏性大。

小麦 俗名“麦子”，为禾本科植物小麦的种仁，是我国重要的粮食作物之一。现在，全世界有二分之一以上的人口以小麦为主食，是传统的“细粮”。小麦的干瘪颖果（淘洗时轻浮瘪瘦的麦粒，系未成熟者）即药用的浮小麦。

大麦 又名麦饭，为禾本科植物大麦的果实。扁平中宽，两端较尖。用大麦做成大麦饭，形如米饭，爽滑利口，但因产量不高，种植量少。大麦营养丰富，又易消化吸收。大麦芽即药用的麦芽，又是酿制啤酒的主要原料。

玉米 即玉蜀黍，俗名苞谷、苞米、玉茭、棒子、珍珠米等，为禾本科植物玉蜀黍的种子。与其他谷类作物比较，玉米具有特别肥大的胚部，胚的重量占玉米籽粒总重量的10%~14%，占籽粒体积的30%~35%，占籽粒脂肪总量85%以上。

高粱米 又称蜀秫、秫米、红粮、红棒子、芦粟、菱子、小蜀黍等，为禾本科植物蜀黍的种仁。籽粒通常呈圆形、椭圆形、卵圆形、梨形等。

赤小豆 又叫红豆、赤豆、米赤豆，为豆科植物赤小豆的种子。

绿豆 又名植豆、文豆，为豆科植物绿豆的种子。绿豆产量较低，是一种紧俏粮食商品之一。

豌豆 又称元豆、毕豆、淮豆、小寒豆、荷兰豆等，为豆科植物豌豆的种子。我国是世界上最大的豌豆种植园。

荞麦 又称甜荞麦，为蓼科植物荞麦的种子。其籽粒果实为三棱形状，皮色为黑色或银灰色，表面和边缘平滑光亮。是我国杂粮作物之一，但产量不大。

煮粥所用火候

煮粥尤其应当注意火候，火候分为武火、文火两种。武火，即大火、旺火。文火，即小火、慢火。

煮粥不可须臾离火，一般应先用武火烧开后，再转为文火慢慢熬煮，使粥始终保持在微滚状态，这样可防止火大干汤或外溢之弊，方能使所煮之粥达到水米融合、柔滑如一的程度。如掌握不好，火候不到则气味不出，火候太大则气味衰减。

清朝文人袁枚在《随园食单》中自拟了煮粥的标准，那就是：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使米水融合，柔腻如一，而后谓之粥。”

食粥，往往可根据个人的喜好而调味，或加糖使之甜，或加盐使之咸，但均宜在粥将成之前调入，特别应掌握最后入盐的原则。清朝《调摄集》有言：“若下盐太早，物不能烂。”

药粥的作用与服用

在古典文学名著《红楼梦》中，有六个回目共七次写到粥，其中粥的品种能见到的就有七种之多，分为两类。一类是单味主料粥，如碧梗粥、红稻米粥、江米粥；一类是主料米加配料，如腊八粥、枣儿熬的粳米粥、鸭子肉粥、燕窝粥。由此可见，曹雪芹亦深知食粥是有益于健康的。

中医学经典《黄帝内经》所倡导的“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充”的饮食原则，对食粥同样有指导作用。但煮粥除了

可以充分利用五谷、五果、五畜、五菜等发挥饮食调养的作用之外，更可参以药物，把食补食治与药补药治有机地结合起来，起到协同作用。这正如清·黄宫绣在《本草求真》中所说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”

湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》中用粥治病的记载诸如，青粱米治蛇伤，用米、胶煮粥治痼病。《黄帝内经》中有“半夏秫米汤治目不瞑”（失眠）。张仲景的《伤寒杂病论》也有米药同用的处方或者药后服粥以助药力的论述，诸如白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤中均用粳米与药物同煮。这说明秦汉时期药粥应用于临床已有相当丰富的内容。

调养身体或疗疾，可对症选用药粥。总结药粥的作用不外以下几点：其一，预防或治疗某些疾病，如调理脾胃最宜食粥，粥既容易消化吸收，又能减轻肠胃的负担，对于某些急性病也是可以起到辅助治疗作用的；其二，病后、妇女产后及慢性病症的自我调理，发挥煮粥营养搭配而易消化吸收的特点，补充能量，促进身体功能的恢复；其三，中老年人的饮食调养、养生保健。煮粥对中老年人特别适宜，滋味淡薄，软滑可口，水分充足，如加入药物还可兼顾体质的偏盛偏衰；其四，针对不同体质情况的日常食疗保健，容易搭配，具有适合长久应用的特点。

药粥的服用应注意：其一，病中食粥宜淡食，或根据病人的不同情况适当加入冰糖、白糖、红糖调甜，或加盐调咸后食用；调理补养则可根据个人的口味及嗜好，对粥的咸淡甜酸略加调节；其二，治疗性药粥应掌握疗程，应以病愈即停用为原则；普通补益性药粥也可适当间断服用或适可而止；其三，一般食粥宜空腹服，作早晚餐食，或午后作点心食，食后不宜过饱，多数宜温热食用。

关于喝粥的量，清朝曹庭栋《养生随笔》中有一段话，可推荐作为标准：

中其量腹节所受，量腹二字最妙。或多或少，非他人所知，须自审量。节者今日如此，明日亦如此，宁少毋多。若给以规律性总结，则是节制饮食以求长寿。

相关链接一 养生食粥诗欣赏



寿及七十五，俸沾五十千。

夫妻偕老日，甥侄聚居年。

粥美尝新米，袍温换故绵。

家居虽濩落，眷属幸团圆。

置榻素屏下，移炉青帐前。

书听孙子读，汤看侍儿煎。

走笔还诗债，抽衣当药钱。

支分闲事了，爬背向阳眠。

——唐·白居易《自咏老身示诸家属》

宿鸟动前林，晨光上东屋。

铜炉添早香，纱笼灭残烛。

头醒风稍愈，眼饱睡初足。

起坐兀无思，叩齿三十六。

何以解宿斋，一杯云母粥。

——唐·白居易《晨兴》

折脚铛边煨淡粥，曲枝桑下饮离杯。

书生不是南迁客，魑魅惊人须早回。

——宋·苏轼《送柳宜归》（此诗为黄庭坚而作）

蝴蝶庄周安在哉！达人聊借作嘲诙。

不知自此随缘住，更把晨窗粥几杯？

——南宋·陆游《病后晨兴食粥戏书》

久出天魔境，胡为疴鬼来？

亦知无妄疾，毕竟不为灾。

引睡须书卷，支羸赖粥杯。

微风起秋色，樽酒亦时开。

——南宋·陆游《病疴两作而愈》

晨粥半茶碗，秋衣一布裘。
酒惟诗里见，山向梦中游。
卜繇儿能测，药方僧为求。
重阳无半月，尚泥菊花不？

——南宋·陆游《病小减复作》

一鸦振羽鸣，窗色忽已缟。
众鸟次第来，各矜语言好。
病夫正拥被，宛若儿在褓。
跣婢职衣襦，丫童谨除扫。
红日已入帘，吾岂尚恨早？
悠然一杯粥，顽钝聊自保。

——南宋·陆游《病中自遣》

唐安薏米白如玉，汗嘉杞脯美胜肉。
大巢初生蚕正浴，小巢渐老麦未熟。
龙鹤作羹香出釜，木鱼煮菹自盈腹。
未论索饼与饘饭，最爱红糟并煮粥。
东来坐阅七寒暑，未尝举箸忘吾蜀。
何时一饱与子同，更煎土茗浮甘菊。

——南宋·陆游《冬夜与溥庵主说川食戏作》

寓医于食话性味

“国以民为本，民以食为天”。

中医养生原则历来强调“药食同源”、“寓医于食”，体现于贯穿日常生活的膳食原则——食用、食养（食补）、食疗（食治）、食忌（食禁）。

“饮食为医药”，“举箸常如服药”，宋朝黄庭坚在《食时五观》中有妙论，说的是一种心态，我们更应当把其付诸行动并力求其效：