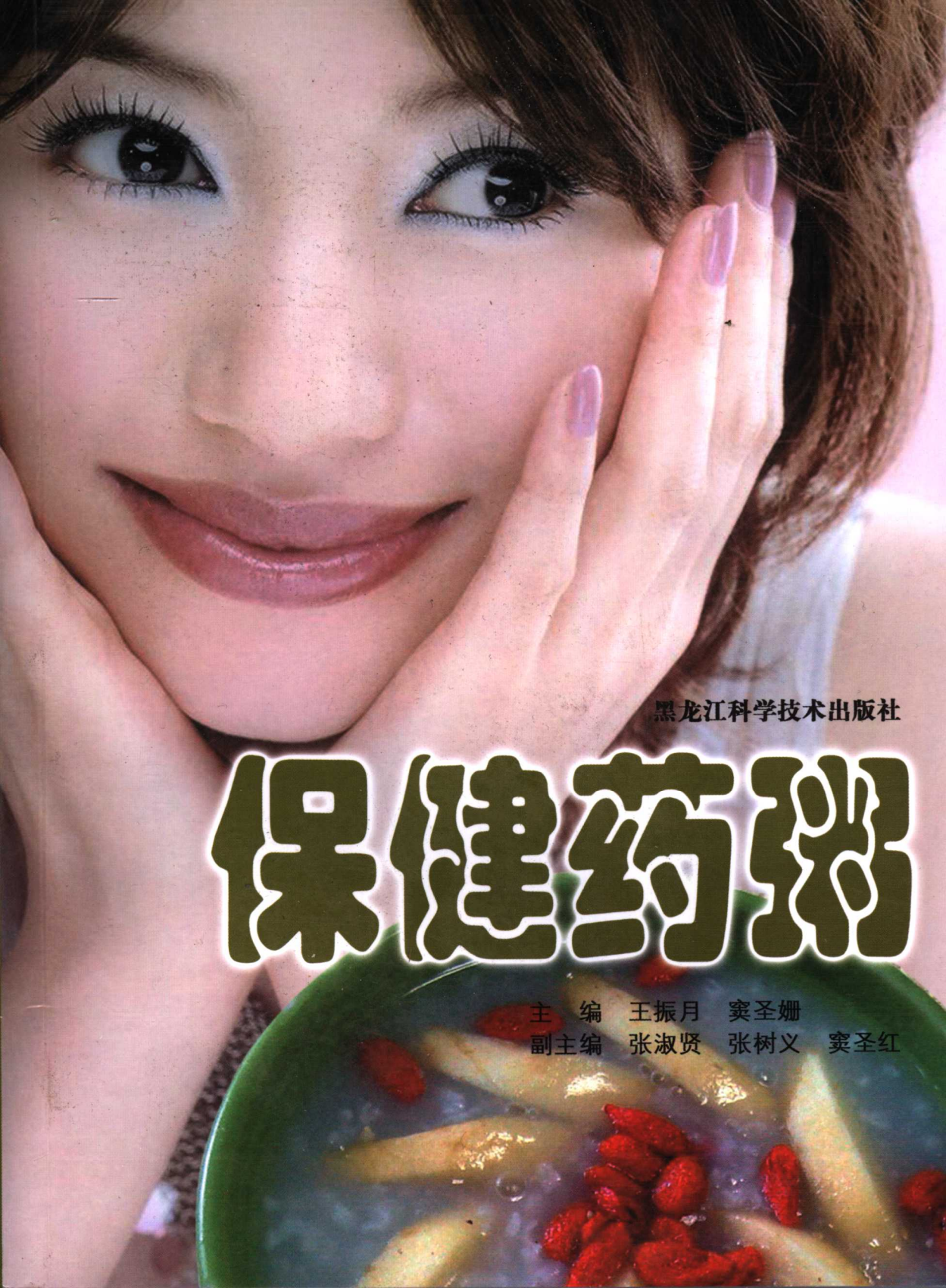




黑龙江科学技术出版社

保健药粥

主 编 王振月 窦圣姗
副主编 张淑贤 张树义 窦圣红



保 健 药 粥

主 编 王振月 窦圣姗

副主编 张淑贤 张树义 窦圣红

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

保健药粥/王振月, 窦圣姗主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5388-5494-7

I. 保… II. ①王…②窦… III. 粥-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 106303 号

责任编辑 张日新

封面设计 古 桥

保健药粥

BAOJIAN YAOZHOU

主 编 王振月 窦圣姗

副主编 张淑贤 张树义 窦圣红

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 720×980 1/16

印 张 17.25

字 数 320 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5494-7/R·1380

定 价 28.00 元

前 言

粥,古时又称糜(现福建、广东的一些地方仍如此称),是指在较多量的水中加入米或面,或在此基础上再加入其他食物或中药,煮至汤汁稠浓、水米融一的一类半流质食品。其中,以米为基础制成的粥称稀饭;以面为基础制成的粥称糊。

《随园食单》在谈到粥时曾指出“见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也,必使水米融洽,柔腻如一,而后谓之粥”,进一步明确了汤、饭、粥的区别。粥是我国饮食文化的精粹之一,是我国历史、地理、人文环境中的特定产物。早在六七千年前,我们祖先就开始以粥充饥,《周书》上记载:“黄帝始烹谷为粥。”原来从古人开化之初,粥已经有了自己最原初的文化形态。有关粥的文字记载散见于各个朝代的医药膳食、文学历史等典籍中。

粥,是中国社会一种极为普遍的现象,曾是权势的代表,也曾是贫穷的象征。帝王将相、达官贵人食粥以调剂胃口,延年养生。唐穆宗时,白居易因才华出众,得到皇帝御赐的“防风粥”,食七日后仍觉口齿余香,这在当时是一种难得的荣耀。宋元时每年的十二月八日,宫中照例会赐粥予百官,粥的花色越多,代表其所受恩宠越浩大。到清朝时,雍和宫中仍有定点熬制腊八粥的惯例。

千百年来,粥一直为国人所喜爱并百吃不厌。粥可调节胃口,增进食欲,补充身体需要的水分。它味道鲜美,润喉易食,营养丰富又易于消化,实在是养生保健的佳品。粥的妙不可言,在于它介于饭、菜和汤三者之间。有饭的饱腹之功,有菜的美味爽口,也不乏汤的营养开胃。粥既适合做早餐,也适合做夜宵,因为,粥中淀粉与充分地水分结合,既提供热能,又不乏大量水分,极易消化。“每日起,食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙诀。”喝粥使肠胃得到滋养,却不会增加消化系统的负担,也不会导致肥胖。晚间喝粥,还能帮助睡眠,与

喝牛奶有异曲同工之妙。凉夜喝粥,当滚烫热乎的粥从口中流到腹中时,全身无数个毛孔有如熨帖过一般畅快淋漓。

药粥疗法是指在中医药理论指导下,选择合适的中药和米谷配伍,或再酌加适当调料,同煮为粥,用以保健或防治疾病的一种食疗方法。粥以一定量的中药与适量米谷(如大米、小米、糯米、玉米、高粱、麦面等)合用,加入适量的水,煮成半流质的食物,称为药粥。食疗药粥作为我国食粥的特色,集传统营养科学与烹饪科学于一体,对增进国民的健康发挥着重要的作用。粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤食一样,也具有制作简便,加减灵活,适应面广,易于消化吸收的特点,甚宜养生保健长期食用,曾被誉为“世间第一补人之物”。不仅如此,清代黄云鹄在其《粥谱》中还谓粥“于养老最宜:一省费,二味全,三津润,四利膈,五易消化”,对食粥养生大力推崇。南宋爱国诗人陆游也极力推荐食粥养生,认为能延年益寿,并专作一首著名的《食粥诗》,诗中写到“世人个个学长年,不司长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”。它是从“医食同源”、“药食同用”的观念出发,根据传统营养学的理论,以各种养生食疗食物为主,或适当佐以中药,并经过烹调加工而成的具有相应养生食疗效用的一类粥品,也属于药膳的一个组成部分。

我将民间流传的“健康粥歌”附在了书后,它是人民群众智慧和经验的结晶,比较全面地概括了各种粥的功效,生动形象。

我国人民自古就有食粥的习惯,根据古籍记载,远在二千多年前,古人就已懂得用米煲成粥供给肠胃欠佳的老人食用。《礼记·月令》载曰:“仲秋之月,养衰老,授完杖,行糜粥,饮食。”可见中国人食粥的历史悠久。相传粥最早是由黄帝始创的,并经过历代劳动人民的饮食生活实践,粥的制作方法不断发展,种类也增加到上千种。我国古代有不少名士视粥为养生之妙品,他们把粥被誉为:“资生育神丹”、“滋养胃气妙品”、“世间第一补人之物”。

历代医家所研制的营养食疗药粥,作为具有中国特色的粥品,可谓是我国的一大发明,也是对人类健康的一大贡献。药粥用于防治疾病,历代都很重视。春秋战国时期的文献中,就有青粱米粥、火齐粥、半夏秫米粥治

病的记载。

随着生活水平的提高,人们对饮食的养生保健要求也日益迫切,粥也由旧时的充饥功能,演变为养生保健、防病治病的手段。为适应这一需要,我们参阅了大量的古籍资料,搜集了一些常用的“药粥膳食方”编辑成了此书,读者可根据自己的需要选择其中合适的粥法。本书内科常见病症药粥方部分由张淑贤撰写。

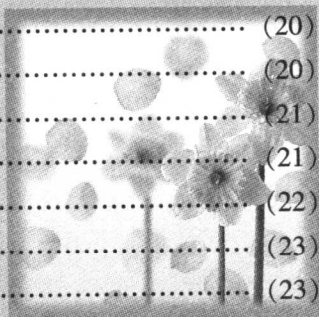
因为编者水平有限,难免有误漏之处,敬请广大读者批评指正。

编者

BAOJIAN YAOZHOU | Y

目 录

绪 论	(1)
(一)药粥的起源和发展	(1)
(二)药粥的吟诵	(3)
(三)药粥的作用	(3)
(四)药粥的制作	(7)
(五)药粥的选用	(11)
一、内科	(12)
(一)感冒	(12)
1.风寒感冒	(12)
葱白粥	(13)
葱豉粥	(13)
防风粥	(14)
荆芥粥	(15)
生姜炒米粥	(15)
淡豆豉粥	(16)
辛荑粥	(18)
神仙发散粥	(18)
生姜粥	(19)
2.风热感冒	(20)
薄荷粥	(20)
菊花粥	(21)
石膏葛根粥	(21)
石膏豆豉粥	(22)
双花粥	(23)
豉粥	(23)



银桔粥	(24)
(二)中暑	(25)
竹叶粥	(25)
生地黄粥	(26)
绿豆粥	(27)
马齿苋绿豆粥	(28)
荷叶粥	(29)
竹沥粥	(29)
藿香粥	(30)
莲叶绿豆粥	(31)
石膏粥	(31)
石膏绿豆粥	(32)
地黄雪梨粥	(33)
生芦根粥	(34)
白扁豆粥	(34)
甜瓜粥	(35)
(三)便秘	(35)
牵牛子粥	(37)
麻子苏子粥	(37)
大麻仁粥	(38)
槟榔糯米粥	(38)
苏麻粥	(39)
松仁粥	(40)
五仁粥	(41)
蜂蜜粥	(43)
郁李仁粥	(45)
红薯粥	(46)
芋头粥	(47)
香蕉粥	(47)

(四)咳嗽	(48)
真君粥	(49)
猪肺粥	(49)
百合杏仁粥	(50)
莱菔子粥(1)	(51)
贝母粥	(52)
四仁粥	(53)
枇杷叶粥	(55)
苏子粥	(56)
地骨皮粥	(57)
花生粥	(58)
梨粥	(58)
(五)哮喘	(59)
杏仁粥	(60)
蔗浆粥	(61)
半夏山药粥	(62)
石菖蒲猪肾粥	(62)
芥菜粥	(63)
阿胶粥	(64)
(六)高血压	(65)
决明子粥	(66)
松花淡菜粥	(67)
芹菜粥	(68)
荷叶粥	(69)
桃仁粥	(70)
葛根粉粥	(71)
莲肉粥	(72)
胡萝卜粥(1)	(72)
菊苗粥	(74)

(七)冠心病	(74)
拔粥(1)	(75)
玉米粉粥	(76)
豆腐浆粥	(76)
黑豆红糖粥	(77)
(八)肝炎	(78)
茵陈粥	(79)
蒲公英粥	(80)
栀子仁粥(1)	(81)
茯苓粥	(81)
枸杞鸡肾粥	(82)
悦肝粥	(83)
双耳粥	(84)
柴胡疏肝粥	(86)
(九)糖尿病	(87)
竹笋米粥	(87)
天花粉粥	(88)
枸杞子粥	(89)
枸杞叶粥	(90)
菠菜根粥	(90)
菠菜粥	(91)
玉竹粥	(92)
莱菔子粥(2)	(93)
猪肚粥	(94)
(十)消化不良	(94)
山楂粥	(95)
白术猪肚粥	(96)
槟榔粥	(97)
曲米粥	(98)

陈茗粥	(99)
鸡内金粥	(100)
大麦米粥	(100)
香菇粥	(101)
香砂枳术粥	(102)
萝卜粥	(103)
荸荠粥	(104)
(十一)腹泻	(104)
乌梅粥	(105)
柿饼粥	(106)
莲子粥	(106)
车前叶粥	(107)
金樱子粥(1)	(108)
拨粥(2)	(109)
附子粥	(110)
椒面粥	(111)
(十二)风湿性关节炎	(112)
川乌粥	(113)
木瓜粥	(114)
羊骨粥	(115)
双桂粥	(117)
牛膝叶粥	(117)
(十三)胃痛	(118)
干姜粥	(118)
茴香粥	(119)
大蒜粥	(120)
佛手柑粥	(121)
高良姜粥	(122)
干姜附子粥	(122)

草拨粥	(123)
(十四)高血脂	(124)
豆浆粥	(125)
山楂木耳粥	(126)
玉米粉粥	(128)
泽泻粥	(129)
菊粥	(130)
菊花决明子粥	(130)
三七首乌粥	(132)
(十五)失眠	(133)
柏子仁粥	(134)
酸枣仁粥	(134)
磁石粥	(135)
半夏秫米粥	(137)
猪心粥	(137)
夜交藤粥	(138)
桂枝甘草粥	(139)
猪肉粥	(140)
生地枣仁粥	(140)
(十六)腹痛	(141)
花椒粥	(141)
萆澄茄粥	(142)
(十七)痢疾	(143)
马齿苋粥	(143)
茶叶粥	(144)
薤白粥	(146)
白木耳粥	(146)
(十八)肾炎	(147)
车前叶粥	(148)

鸭粥(1)	(149)
商陆粥	(150)
茅根赤小豆粥	(151)
荠菜粥	(152)
(十九)贫血	(152)
羊骨粥(1)	(153)
动物肝粥	(154)
鸡汁粥	(155)
二、妇科	(156)
(一)痛经	(156)
桂浆粥	(156)
吴茱萸粥	(157)
姜艾薏苡仁粥	(158)
韭菜粥	(158)
(二)月经不调	(159)
桃仁生地粥	(160)
月季花粥	(160)
(三)闭经	(161)
兰花粥	(161)
桃仁粥	(162)
(四)带下病	(163)
腐竹白果粥	(163)
金樱子粥(2)	(164)
萆薢银花粥	(165)
山药乌鸡膏粥	(166)
(五)崩漏	(166)
苎麻粥	(167)
糯米阿胶粥	(167)
桂圆肉粥	(168)

(六)妊娠呕吐	(169)
麦地粥	(169)
生芦根粥	(171)
白术鲫鱼粥	(171)
(七)流产	(172)
安胎鲤鱼粥	(172)
菟丝子粥	(174)
(八)妊娠水肿	(174)
鸭粥(2)	(175)
(九)产后缺乳	(175)
猪蹄粥	(176)
红薯粥	(176)
小茴香粥	(177)
落花生粥	(178)
芫荽粥	(179)
(十)产后恶露不净	(180)
坤草粥	(180)
参芪胶艾粥	(181)
芋头粥	(181)
(十一)子宫脱垂	(182)
党参小米粥	(182)
黄鳝小米粥	(183)
(十二)不孕症	(184)
鹿角胶粥	(184)
艾叶粥	(185)
桂浆粥	(186)
(十三)乳腺炎	(187)
蒲公英粥	(187)
栀子仁粥(2)	(188)

(十四)更年期综合征	(188)
甘麦大枣粥	(189)
百合粥	(189)
益智仁粥	(190)
三、儿科	(191)
(一)小儿腹泻	(191)
人参扁豆粥	(191)
粟米粥	(192)
茯苓大枣粥	(193)
山药扁豆粥	(193)
参莲大枣粥	(194)
糯米固肠粥	(195)
(二)积滞疳积	(195)
大米胡萝卜粥	(196)
山楂神曲粥	(196)
大麦粥	(197)
猪脾粥	(197)
焦三仙粥	(198)
梨汁粥	(199)
(三)小儿遗尿	(199)
水陆二味粥	(199)
小儿缩泉粥	(200)
白果羊肾粥	(201)
(四)小儿厌食	(201)
砂仁粥	(202)
参苓粥	(202)
橘皮粥	(203)
(五)小儿流涎	(203)
茯苓益智粥	(204)

(六)流行性腮腺炎	(204)
牛蒡粥	(205)
(七)小儿麻疹	(205)
香菜粥	(206)
银菊葛根粥	(206)
芦笋粥	(207)
大米冬笋粥	(208)
(八)水痘	(208)
银花薏苡仁粥	(209)
四、男科	(210)
(一)阳痿	(210)
雀儿药粥	(210)
菟丝子粥	(211)
鹿角胶粥	(212)
肉苁蓉粥	(213)
枸杞羊肉粥	(214)
神仙粥	(215)
(二)遗精	(215)
山茱萸粥	(216)
山药芡实粥	(217)
韭子粥	(217)
龙骨粥	(218)
(三)早泄	(218)
芡实茯苓粥	(219)
苁蓉羊肉粥	(220)
虾米粥	(221)
(四)慢性前列腺炎	(221)
白花蛇舌草粥	(222)
通草粥	(222)

淡竹叶粥	(223)
五、保健	(224)
(一)减肥	(224)
冬瓜粥	(224)
茯苓粥	(225)
(二)美发乌发	(225)
芝麻粥	(226)
(三)延年益寿	(226)
补虚正气粥	(226)
何首乌粥	(227)
珠玉二宝粥	(228)
天门冬粥	(229)
(四)明目增视	(230)
杞实粥	(230)
夜来香花粥	(230)
六、补益类	(231)
(一)气虚	(231)
人参粥	(231)
银鱼粥	(232)
黄芪粥	(233)
芋头粥	(233)
人参茯苓粥	(234)
栗子粥	(235)
浮小麦粥	(236)
(二)血虚	(236)
鱼胶糯米粥	(237)
龙眼肉粥	(238)