

传统中医药临床精华读本丛书

第13辑

总主编◎周德生 郭志华

粥谱

· 释义 ·

原 著 黄云鸽
主 编 黄开颜 刘红宇

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

传统

南阳医学高等专科学校



00672708

TS972.137

7

粥谱

· 释义 ·

原著 黄云鹄
主编 黄开颜
副主编 王仙伟
编委 黄开颜

刘红宇
林萃才
刘红宇

王仙伟 林萃才

藏书

图书在版编目 (CIP) 数据

粥谱释义/周德生, 郭志华总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 3

传统中医药临床精华读本丛书 (第三辑)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4087 - 6

I. ①粥… II. ①周…②郭… III. ①粥—食物养生—食谱②粥谱—注释
IV. ①R247. 1②TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 008481 号

粥谱释义

编著者 黄开颜 刘红宇

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 太原德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 5. 125

字 数 128 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月山西第 1 次印刷

印 数 1 - 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4087 - 6

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影响，尽管也涌现了许多医药学专著，但不可避免地留下时代的烙印。而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观，传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式地培养了，此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药的传统思维，是无奈中的必行之举。要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。

今天，我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学，传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。为了使现代中医药的学习者、研究者和从业者们以最小的阅读量获得最大的阅读效果，宏观了解传统中医药学成就的概貌，和掌握传统中医药学的精华，我们汇集了6种传统中医药临床名著，作为传统中医药临床精华读本丛书（第三辑），由山西科学技术出版社出版，奉献给同道。

本丛书的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作；尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

分册内容：（1）《颐养》。《颐养》是清代李渔所撰著的《闲情偶寄》中的一部分。《颐养》讲的是人们应当如何养生保健，以便颐养天年的问题。包括：“行乐”、“止忧”、“调饮啜”、“节色欲”、“却病”、“疗病”等六部分。“行乐”讲的是人如何行乐的方法以及在家庭、道途、春、夏、秋、冬、随时即景就事等如何行乐的方法；“止忧”讲的是如何止住眼前可备之忧愁和身外不测之忧愁的方法；“调饮啜”讲的是在“爱食、怕食、太饥、太饱、怒时、倦时”这些情况下怎么来调节饮食的方法；“节色欲”讲的是在“快乐过情、忧患伤情、饥饱方殷、劳苦初停、新婚乍御、隆冬盛暑”等六个方面如何节制色欲的方法；“却病”讲的是“病未至、病将至、病已至”等三种情况下如何来防止和消除疾病的方法；“疗病”讲的是有“本性酷好、其人急需、一心钟爱、一生

未见、平时契慕、素常乐为、生平痛恶”等七种“非药之药”都可以当作药以及如何使用这些“药”的方法。从中可以看出作者是有着丰富的养生保健、颐养天年的阅历和深切体验的。阅读此书，我们确实可以学习一些养生保健颐养天年的好方法。另外，从这一书还可以看出作者文笔流畅、生动、诙谐、博学，堪称为优秀的散文作家。从这一书还可看出作者李渔不仅是一位博学多闻、知识渊博的学问家，而且是一位多才多艺、才华横溢的大才子，还是一个旷达乐观、情趣高雅的大玩赏家。作者李渔，字笠鸿、又字谿凡，号笠翁，是一个卓有成就的戏曲文学作家和杰出的戏曲理论家。明末清初浙江兰溪人。康熙时流寓金陵。家设戏班，常往各地达官贵人门下演出，著《一家言》，所作传奇《比目鱼》、《风筝误》等十种，合称《笠翁十种曲》，时称李十郎。所著《闲情偶寄》，其中包括戏曲理论、饮食、颐养、营造、园艺等诸多方面内容，在戏曲理论上有所丰富、发展和突破。另有短篇小说集《十二楼》，多描写才子佳人的故事，情节离奇，但间或有些庸俗的描写。这些是读者在阅读他的作品时应加以注意的。（2）《食色绅言》。本书作者龙遵，明代人，生平事迹不详。自称皆春居士，是一个没有出家的佛教徒，从本书的内容中也可以看出他所受佛教的影响。书名“绅言”，绅字有约束的意思，由此可以看出作者的意图，就是说，“饮食男女”之事，应该有所约束节制，不可放纵，不能过度。本书作者只是编纂，而不是创作，他编选了历代有关这方面的言论，没有自己的思想体系，只能从取舍中看出他的思想倾向来。作者约束节制的意图是正确的，但是，是否完全体

现了这种意图，却值得商榷了。全书有儒、道、释三教合一的思想，引言中就引用了三教的言论。全书的选材也以此为准则，将历来三教著名人物的事迹言论作为本书的内容。选材不分时代先后，也不管内容是否典型，不避忌重复啰嗦，作者自称“不择醇疵”，内容比较庞杂。儒家如《礼记》、孔子、孟子、周敦颐、程颐、程颢、朱熹、陆九渊、王守仁等宋明理学家以及一些信奉儒家的官宦读书人等等的言论。释家包括佛祖、佛经、菩萨、禅师、高僧、居士等的言论。道家有老子、至人、真人、仙姑等的言论。全书分两大部分，一是饮食绅言，一是男女绅言。在第一部分中，作者反对杀生，主张素食，提倡节约，同时要求戒酒。第二部分各教意见不一致，儒家要求节制情欲，而释、道两家则主张禁绝情欲。不要多吃大鱼大肉，不要酗酒，不要放纵情欲，这无疑是正确的。但是，如果说过了头，由约束变成禁绝，就走向了谬误，这正是本书的缺点。《男女绅言》有一段论述节欲的文章，指出一年中农历四、五、六、十、十一这五个月，一个月中初八、初九前，二十二、二十三以后的日子；每一天中刮风、下雾、雷电、虹霓出现……时刻；或者遇到怒、恐、悲、忧之事，是人体最虚弱的时候，应该杜绝房事。这段话，极有参考价值。而孙仙姑助人修炼的诗，主张“十岁童子正好修”，等到成年以后，“元阳耗散尽”，好似“芝麻压尽油”，就晚了。作为劝人修道，可以理解；如果要人绝欲，就不能提倡了。自然，书中也还有许多封建迷信的东西，如因果报应、六道轮回等宿命论思想，则应该批判、摒弃。（3）《本草害利》。作者凌奂，字晓五，又字维正，号折肱老人，

清代道光、咸丰年间浙江归安（今吴兴县）人。自幼体弱多病，思阅方书，凡医经、本草及诸家论著，靡不收录。逐弃诸子业，从本郡吴古年学医，将历代名医著述探本求源，随时就正。尝谓：“若辈志图上进，力矫凡庸，必多读书而加以临症，阅历既深，甘苦自悉。”并以程伊川先生所言：“医不读书，纵成仓扁，终为技术之流，非士君子也”，与诸弟子共勉。凌氏斋名“饲鹤亭”，藏书万卷。又从同郡吴古年夫子游，学识愈丰，遂将其师古年夫子所著《本草分门》加入药物之害，整理成帙，更名为《本草害利》。此书集历代本草及名医经验，结合自己丰富临床经验，选用常用药物，删繁就简，先陈其害，后叙其利，并详述其出产、形状、炮制方法，书中提出“药害”理论，强调根据病证辨证用药，趋利避害，对于合理用药，减少“药害”，具有现实的指导意义。（4）《粥谱》。清代黄云鹄所著的《粥谱》是我国最早的一部药粥专著。早在《周书》中就有：黄帝始“烹谷为粥”的记载。但应用药物与米谷煮粥治疗疾病，最早见之于《史记·扁鹊仓公列传》中。该传中载到：齐王有疾，医家淳于意诊断后让齐王服“火齐粥”，服后齐王病愈。而后有关论述药粥的书籍甚多。如汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》就有许多米药同用或药后食粥的论述，如：“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等都是米药合用的典型；唐代孙思邈所著的《千金要方》中就列有食治专节，还有应用“牛乳粥”，“天花粉粥”治疗老年病的记载；《太平圣惠方》收集了宋以前方书中和流传民间的保健粥食 129 方，如用“杏仁粥”治疗咳嗽，“酸枣仁粥”治疗失眠等；明代李时珍所著的《本草纲

目》中选载了药粥 62 方，并列出专节作了论述。明代有关论述药粥的书籍也甚多，如《普济方》收有 180 方，《二如亭群芳谱》收有 18 方等等。由此不难看出，明朝应用药粥防病治病已十分普遍了。到清代时，药粥疗法又有所发展。黄云鹄所著的《粥谱》收载了粥方 247 个。这不仅是我国目前已记载粥方最多的一份资料，而且也是我国最早的一部药粥专著。本书将历载的药粥分为谷类、蔬类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用及主治。不足之处是，单纯地罗列粥名，又缺少用量制法，且全部为单味粥方，前人许多有效的复方药粥均未记载。药粥疗法所选用的中药绝大部分是味性平的滋养强壮药。这些中药都有抗老防衰、延年益寿的作用。如山药、枸杞、首乌、苁蓉等。有些中药对预防老年病的形成也颇有裨益，如山楂可防止高血脂、高血压，冬瓜预防老年肥胖，柏子仁预防老人便秘等等，运用这些中药同米煮粥，经常服食，确实能起到补益抗老，延年长寿的效果。(5)《中医古籍孤本大全·指南后论》。一函二册二卷 121 页（清）著者佚名，据清乾隆二十九年甲申（1764）抄本影印。上卷介绍中风、肝风、眩晕、头风、虚劳、咳嗽、吐血、失音、肺痿、遗精、淋浊等 52 种疾病证治；卷下分述痢、便血、脱肛、痿痹、痉厥、癰疽、胃脘痛、腰痛、崩漏、吐泻、耳目鼻、咽喉等 32 种病证治则及其方药。每证之下先论述病因、病机、诊断等；次列治疗用药，预后、禁忌等。既有医论探讨，也可谓临证指南之书，对后学颇有启迪。(6)《寓意草》。《寓意草》是著名的中医医案著作，明末清初医家喻昌撰于公元 1643 年（明崇祯十六年）。全

书不分卷，前有医论二篇，强调“先议病，后用药”，并制定了议病格式。其后收录以内科杂病为主的疑难病案60余则，每案记述患者发病情况、症状体征、病情变化和治疗过程，分析病因病机，阐明治法方药，还以设问的方式，讨论其关键和疑难所在。本书选案典型，记述完备，分析精当，辨证准确，善用古方，用药灵活，见解独特，发挥颇多，在医案著作中有相当的影响，对中医学习、研究和临床都有指导意义。

每分册原文均选用相应的善本为基础，并较以近世出版的点校本，导读由相关领域的专家编撰。力求使必读之书成为可读之书，有用之书成为能用之书。

传统中医药临床精华读本丛书（第三辑）总主编

周德生 郭志华

《传统中医药临床精华读本丛书（第三辑）》

编委会

总策划 赵志春 周德生

总主编 周德生 郭志华

编委 (按姓氏笔画排名)

万 能 王 鹿 王仙伟 邓兰平

邓秀娟 代洪波 冯 坚 皮 森

刘红宇 刘建和 孙晓鹏 李仲普

李新娥 李煦昀 余艳兰 陈 瑶

吴 可 肖瑞飞 肖志红 林萃才

张超群 张 梅 周德生 周志涵

赵刘乐 胡 华 胡艳玲 钟 捷

谭光波 姚 飞 高晓峰 郭震霖

黄 纯 黄开颜 谢朝晖 谢志龙

秘 书 胡 华 肖志红 赵彦琴 刘 峰

导 读

黄云鹄 (1819-1898), 字翔云, 湖北省蕲春县青石岭乡大樟树村人, 为北宋·黄庭坚第 17 世孙, 近代国学大师黄侃之父。清·咸丰三年 (1853 年) 进士出身, 官至清廷二品大员, 历任四川雅州太守、四川盐茶道、成都知府、四川按察使等职。晚年历任湖北两湖、江汉、经心三书院院长。因执法严正, 有“黄青天”之美誉。为清朝咸丰、同治、光绪年间著名学者, 经学家、文学家、书画家。在蜀、鄂两地留下的墨迹, 至今为人所称道。一生著述繁多。著有《归田诗钞》、《学易浅说》、《清画家诗史·益州书画录续编》等, 还编著了《粥谱》。

其《粥谱》是我国最早的一部药粥专著。早在《周书》中就有:“黄帝始烹谷为粥”的记载。但应用药物与米谷煮粥治疗疾病, 最早见之于《史记·扁鹊仓公列传》中。该传中载到:齐王有疾, 医家淳于意诊断后让齐王服“火齐粥”, 服后齐王病愈。而后相关论述药粥的书籍甚多。如汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》就有许多米药同用或药后食粥的论述, 如:“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等都是米药合用的典型; 唐代孙思邈所著的《千金要方》中就列有“食治”专节, 还有应用“牛乳粥”, “天花粉粥”治疗老年病的记载; 《太平圣惠方》收集了宋以前方书中和民间流传的保健粥 129 方, 如用“杏仁粥”治疗咳嗽, “酸枣仁粥”治疗失眠等; 明代李时珍所著的《本草纲目》中选载了药粥 62 方, 并列出专节作了论述。明代论及药粥

的书籍也较多，如《普济方》收有180方，《二如亭群芳谱》收有18方等等。到清代时，药粥疗法又有所发展。黄云鹄所著的《粥谱》成书于光绪七年（1881），收载粥史、粥之宜、粥之忌和粥方247个。将历载的药粥分为谷类、蔬菜类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，每条均述及医疗作用。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。粥与中国人的关系，正像粥本身一样，稠粘绵密，相濡以沫；粥作为一种传统食品，在中国人心中的地位更是超过了世界上任何一个民族。中国四千年有文字记载的历史中，粥的踪影伴随始终。粥，古曾称“糜”。粥有多种，不可胜数。从原料上分，有粳米粥、糯米粥、粳糯混合粥、小米粥、麦粥、玉米粥、豆粥等，有谷、禽、果、菜等粥；从食用上分，有素粥、荤粥、药粥；从浓稀上分，有厚有薄。粥的功能上更是将食用与药用高度融合，进入了养生延年层次。食粥，历来为养生家所重视。因粥易于消化，调剂口味，摄生养体，通过食粥，达到强身健体的目的。粥，已经和我们寻常百姓生活息息相关。为了让人更详细了解《粥谱》中所述食材的性质、功能和所含营养素情况，现注释谱中原料和常见粥的组成及相关功效，以便更好地运用粥谱养生修形，和谐我们的身心！

粥谱序

吾乡人讳食粥，讳贫也。顾都邑豪贵人会饮，必继以粥。索粥不得，主客皆不懌。粥固不独贫者食矣。自来岁饥，为粥糜活饥者，有丧者啜粥，俾无灭性。古人云：薄田以供饘粥。薄云者，盖谦言无厚产不敢厚餐也。然则粥信便于贫无力者矣。

吾近读养生书，乃盛称粥之功。谓于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化。试之良然，每晨起，啜三四碗亦不觉饱闷。予性颇讳老，亦实觉较十年前为壮健。自得食粥方，益复忘老。粥之时用大矣哉。乃辑濒湖《本草纲目》及高氏《尊生八笺》，凡言粥之事，次以己意，为《粥谱》一卷。既备检用，且以诒世之养老及自养者，俾知食粥之益。如此，或亦推己利人之一端也。

光绪七年又七月廿又七日序于蜀中黄云鹄

门人汉川刘洪烈校

食粥时五思

一思少贱时先太夫人乳少，哺鹄以粥糜。两妹以不能食粥殇。先大夫蚤世。太夫人亲课鹄读。岁入一顷余，厚自节省，备延师待客之用。每饭必以米汁沃锅焦为粥。值青黄不接，时或竟月食粥。食久有厌色。太夫人曰：此若小时乳也。非此，若安得活？自是终身无敢厌。

一思饥困时：道光十八年，随先兄应院试未售。由山僻小路还家。一老仆荷担从。会资尽不食者竟日。山脊风来，异香扑鼻。盖山谷人家午饭初熟也。予回顾老仆曰：闻未？仆虽老，素好谐，连摇首曰：莫说莫说说得不得，莫闻莫闻闻不得。予生平不甚畏死而畏饥，实始此。尝作此时想食粥。焉敢生厌。

一思京宦时：廿年供职郎曹，终岁食黄黑老仓米。久之，差务益繁，窘益甚。饭中杂以粗粟，取饱而已。日事奔驰，亦不得不饱。今得精粲为粥，日日食之。焉敢生厌。

一思旱荒时：前次入蜀，守雅州，巡建南。所在岁稔，米价贱于前时。独调守成都之次年，旱荒殊甚。祷雨久之乃应。民饥可怜。蒙大府允分四十五局平糶。又倡劝城乡各善良捐资赈赈，分设粥厂。予尝单骑轮赴各厂食粥，验粥良否。见饥民酸恻，且食且叹。今得安静食粥。焉敢生厌。

一思古昔：圣贤俱安淡泊。生平挚友，半作陈人。我何人斯，幸存食粥，且食白粲佳粥，欢喜承受，尚恐不胜。焉敢生厌。

集古食粥名论

《月令》：仲秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥、饮食（注，行犹赐也）。

《檀弓》：公叔文子卒。其子戍请谥于君。君曰：昔卫国凶饥，夫子为粥活国之饿者。是不亦惠乎？

《左传》：正考父鼎铭曰：饔于是，粥于是，以糊余口（注，言至俭也）。

《韩诗外传》：楚王聘北郭先生。其妇曰：夫子以织屨为食。食粥兔屨，无怵惕之忧者，何也？与物无治也。

《史记·仓公传》云：其人嗜粥，故中藏实（粥之益人可知）。

汉文帝《诏》曰：今闻吏稟当受鬻者，或易陈粟，岂称养老之意哉。《武帝纪》年九十以上已有受鬻法，为复子若孙，令得身帅妻妾，遂其供养之事。

《南史》：刘善明家有积粟。因青州饥荒，躬身饔粥，开仓以救乡里。幸获全济。人名其家田曰“续命田”。

范文正公少清苦力学。以齑界粥，分早晚食。同学怜之，馈以美饌。辞曰：非不欲食甘旨，恐后难继耳。

苏文忠公与人书云：夜饥甚。吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，尤妙不可言。

韩恣《医通》云：一人病淋，素不服药。予令专啖粟米粥，绝去他味，旬余减，月余痊。此五谷治病之验也。

张来《粥记》云：每日清晨食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与胃相得，最为饮食之妙诀。盖粥能

畅胃气，生津液也。大抵养生求安乐，亦无深远难知之事，不过寝食之间耳。故作此劝人每日食粥。勿大笑也。

喻嘉言曰：予每晨食粥，甚觉合宜。夜膳进粥，即不爽快。正以粥易成痰，早晨行阳二十五度，不致成痰，即得粥之益，晚间行阴二十五度，即易成痰。一物也，早晚宜否之异如此。亦见修养家过午不食非无因也。

李濒湖云：粥之益人甚多。古方用药物诸谷作粥，治病亦甚多。略取可常食者，集于下方，以备参参考云。