



ZHONGHUA  
TIAOYANG ZHOUPU

中华  
调养



粥

谱

智明 芝敏 编

天津科学技术出版社

# 中华调养粥谱

智明 芝敏 编



天津科学技术出版社

TS972.137  
ZM



ZHONGHUA  
TIAOYANG ZHOUPU

图书在版编目(CIP)数据

中华调养粥谱/智明,艺敏编. —天津:天津科学技术出版社,2005

ISBN 7-5308-3786-9

I. 中... II. ①智...②艺... III. 粥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088540 号

---

责任编辑:宋庆伟

版式设计:时卫彬

责任印制:兰毅

---

天津科学技术出版社出版、发行,

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

天津新华印刷二厂印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 4.5 字数 76 000

2005 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

定价:7.80 元



# 目 录



## 一、源远流长话食粥

- 1.粥的兴起 ..... (1)
- 2.民间食粥 ..... (2)
- 3.药粥的源流 ..... (4)

## 二、药粥的特点

- 1.调动“药借食力,食助药威”的效应 ..... (6)
- 2.注重健脾养胃,培补“后天” ..... (7)
- 3.简便、灵活、经济的独特剂型 ..... (8)

## 三、老人喝粥,多福多寿

- 1.适应于老年人生理机能的变化 ..... (10)
- 2.适用于老年人摄生自养 ..... (11)
- 3.适用于老年急慢性病的辅助治疗  
及病后调理 ..... (12)

## 四、药粥的选用原则

- 1.因人因病,辨证选粥 ..... (14)
- 2.因时因地,灵活选粥 ..... (15)



### 3.合并与交替用粥 ..... (16)

## 五、药粥的煮制及疗程

### 1.选米、用水、用火 ..... (18)

### 2.药粥的煮制方法 ..... (19)

### 3.药粥的食用 ..... (20)

### 4.关于药粥的疗程 ..... (21)

## 六、常用药粥谱

### 1.人参粥(《食鉴本草》) ..... (22)

### 2.小米粥(《饮食辨录》) ..... (23)

### 3.大枣粥(《圣济总录》) ..... (24)

### 4.大蒜粥(《食物疗法》) ..... (25)

### 5.山药粥(《萨谦斋经验方》) ..... (27)

### 6.山楂粥(《粥谱》) ..... (28)

### 7.马齿苋粥(《食疗本草》) ..... (29)

### 8.木耳粥(《鬼遗方》) ..... (30)

### 9.木瓜粥(《太平圣惠方》) ..... (31)

### 10.甘薯粥(《粥谱》) ..... (33)

### 11.贝母粥(《资生录》) ..... (34)

### 12.乌梅粥(《圣济总录》) ..... (35)

### 13.牛乳粥(《本草纲目》) ..... (36)

### 14.车前子粥(《寿亲养老新书》) ..... (37)

### 15.生姜粥(《兵部手集方》) ..... (38)

### 16.石膏粥(《食医心鉴》) ..... (40)





- 17.玉米粉粥(《食物疗法》) ..... (41)
- 18.玉米粢粥(《本草纲目》) ..... (42)
- 19.白茯苓粥(《直指方》) ..... (43)
- 20.白扁豆粥(《延年秘旨》) ..... (45)
- 21.冬瓜粥(《粥谱》) ..... (46)
- 22.石榴粥(《普济方》) ..... (47)
- 23.龙眼肉粥(《慈山参人》) ..... (48)
- 24.丝瓜粥(《慈山参人》) ..... (49)
- 25.羊肉粥(《饮善正要》) ..... (50)
- 26.羊骨粥(《养生食谱》) ..... (51)
- 27.百合粥(《本草纲目》) ..... (52)
- 28.竹沥粥(《寿世青编》) ..... (53)
- 29.肉苁蓉粥(《药性论》) ..... (54)
- 30.决明子粥(《粥谱》) ..... (55)
- 31.苏子粥(《药性本草》) ..... (57)
- 32.芡实粉粥(《本草纲目》) ..... (58)
- 33.芹菜粥(《本草纲目》) ..... (59)
- 34.芦根粥(《千金方》) ..... (60)
- 35.附子粥(《太平圣惠方》) ..... (61)
- 36.杏仁粥(《食医心鉴》) ..... (62)
- 37.杏仁牛奶粥(《养生食谱》) ..... (63)
- 38.鸡汁粥(《本草纲目》) ..... (64)
- 39.何首乌粥(《太平圣惠方》) ..... (65)
- 40.麦门冬粥(《饮食辨录》) ..... (66)
- 41.佛手柑粥(《宦游日札》) ..... (68)





- 42.赤小豆粥(《日用本草》) ..... (69)
- 43.枇杷叶粥(《老老恒言》) ..... (70)
- 44.松子粥(《士材三书》) ..... (70)
- 45.狗肉粥(《食医心鉴》) ..... (72)
- 46.茶叶粥(《保生集要》) ..... (73)
- 47.茴香粥(《本草纲目》) ..... (74)
- 48.胡桃仁粥(《海上集验方》) ..... (75)
- 49.砂仁粥(《老老恒言》) ..... (76)
- 50.枸杞粥(《太平圣惠方》) ..... (77)
- 51.柿饼粥(《随息居饮食谱》) ..... (78)
- 52.荠菜粥(《本草纲目》) ..... (80)
- 53.荔枝粥(《泉州本草》) ..... (81)
- 54.胡萝卜粥(《本草纲目》) ..... (82)
- 55.海带绿豆粥(《健身治病汤谱》) ..... (83)
- 56.海参粥(《老老恒言》) ..... (85)
- 57.栗子粥(《本草纲目》) ..... (86)
- 58.荷叶粥(《饮食治疗指南》) ..... (87)
- 59.莲子粉粥(《太平圣惠方》) ..... (88)
- 60.鸭汁粥(《食医心鉴》) ..... (89)
- 61.莱菔子粥(《饮食辨录》) ..... (90)
- 62.甜浆粥(《本草纲目拾遗》) ..... (91)
- 63.萝卜粥(《图经本草》) ..... (92)
- 64.黄芪粥(《冷庐医话》) ..... (93)
- 65.菱粉粥(《本草纲目》) ..... (94)
- 66.菠菜粥(《本草纲目》) ..... (95)



|                        |       |
|------------------------|-------|
| 67.菊花粥(《老老恒言》) .....   | (96)  |
| 68.麻雀粥(《食治通说》) .....   | (97)  |
| 69.绿豆粥(《普济方》) .....    | (99)  |
| 70.菟丝子粥(《粥谱》) .....    | (100) |
| 71.梨粥(《食医心鉴》) .....    | (101) |
| 72.葱白粥(《济生秘览》) .....   | (102) |
| 73.黑芝麻粥(《本草纲目》) .....  | (103) |
| 74.紫苋菜粥(《养老奉亲书》) ..... | (104) |
| 75.葛根粉粥(《太平圣惠方》) ..... | (105) |
| 76.磁石粥(《寿亲养老新书》) ..... | (107) |
| 77.酸枣仁粥(《太平圣惠方》) ..... | (108) |
| 78.蔗浆粥(《采珍集》) .....    | (109) |
| 79.薤白粥(《食医心鉴》) .....   | (110) |
| 80.鲫鱼粥(《食医心鉴》) .....   | (111) |
| 81.薄荷粥(《医余录》) .....    | (112) |
| 82.薏苡仁粥(《广济方》) .....   | (113) |
| 83.藿香粥(《医余录》) .....    | (114) |
| 84.橘皮粥(《饮食辨录》) .....   | (115) |
| 85.藕粥(《老老恒言》) .....    | (116) |
| 86.糯米粥(《饮食辨录》) .....   | (117) |
| 87.脊肉粥(《养生食鉴》) .....   | (118) |
| 88.桑葚粥(《粥谱》) .....     | (119) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 附:食物的营养素介绍 ..... | (121) |
|------------------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| 粥疗歌 ..... | (131) |
|-----------|-------|





## 一、源远流长话食粥

吃粥，喝粥，乃为我国民间特有的饮食方法之一，可谓适口、实惠。

粥，古时称糜。汉·刘熙《释名》云：“煮米糜也。”也有称做饘（音zhān）、醪（音láo）的。民间俗称稀饭，即以米为原料，加水熬制成的稀饭。若要细分，稠者为饘，稀者为醪。

粥，在我国已有数千年的历史。我们的祖先不仅发明了粥，而且还创造出品种繁多、功能各异、配伍科学的各种药粥，成为我国传统医学宝库中的一部分，并流传至今。

### 1. 粥的兴起

传说，我国远古时期的黄帝，发明了“烹谷为粥”的饮食方法，从此，粥在人们的生活中便占有了十分重



要的地位，“民以食为天”。一日三餐，粥，似乎是不能缺的。特别是在荒灾之年，粥既可以饱腹充饥，又可以让人有种“由少变多”的满足。古人《煮粥诗》云：“煮饭如何煮粥强，好同儿女熟商量，一升可作二升用，二日堪为六日粮……”

腊八粥，可谓是举国城乡共喝之粥。那是为纪念佛祖释迦牟尼得道成佛，佛教寺院取新谷香果煮粥，于每年的农历十二月初八供佛，并施舍百姓喝之。当然，对于百姓来说，喝腊八粥还有庆丰收和预祝来年五谷丰登之意。宋代吴自牧撰的《梦粱录》中记载了此事，并有诗云：“今朝佛粥更相馈，更觉江村节物新。”

此后，粥不仅是充饥填腹之物，而且成为帝王褒奖大臣、儒生的礼品馈物。据古籍记载：汉宣帝诏令儒生诵读《楚辞》，“每一诵即与粥”。唐明皇常以粥赠文人学士。明代皇帝以腊八粥作为赏赐朝中大臣的节令佳食。

到了清代，“煮粥食之”更加兴盛，上自皇室，下自民宅，已成为全家聚食，馈送亲邻，尽人皆喜的小吃了。

## 2. 民间食粥

自古以来，我国民间就有食粥的习惯。但其中的舒适和乐趣，只有当时的文人学士才能描述出来。北宋文人张文潜在《粥记》中云：“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



为饮食之良。”大诗人苏东坡云：“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，妙不可言也。”南宋诗人陆游，中年曾患严重胃病，久治不愈，后来受张文潜撰的《粥记》说的影响，经常食粥，一年后胃病乃除，康复如初。欣喜之余作了《食粥》诗以飨后人：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘本易法，只将食粥致神仙。”诗中说的“致神仙”，确属夸张之笔，但后人确能从诗中体味到食粥的益处。

秋冬之季，是食粥的最佳季节，不仅可以暖身体，一家老小还感到温馨之快。清代的郑板桥给其弟的信中说：“天寒冰冻，霜晨雾早，穷亲戚朋友喝糊涂粥，双手捧碗，缩颈而啜，得此周身俱暖。”诗人道出了喝粥的乐趣。

由于食粥习惯的普及，民间中开设粥店的逐渐多了起来，粥的花色品种也越来越丰富。不同的季节，会有不同的粥品上市。例如，春天有菜粥、荷叶粥，夏天有绿豆粥，秋天有藕粥，冬天有腊八粥、羊肉粥等等。在全国各地的粥品市场中，最属广州的粥品名目繁多，风味独特，有猪骨粥、生菜粥、八宝粥、糯米粥、皮蛋瘦肉粥、鱼肉粥、艇仔粥、明火白粥……可谓举不胜举。其中，有一家老店出售的生滚粥最俱特色，最受欢迎。所谓“生滚”，就是把调好味的新鲜肉料，投进烧得滚开的粥锅中，并立即连粥带肉盛到碗中，顾客随即食之，颇觉肉质脆嫩，味道鲜美。据说，这家粥店的生意十分火爆。





时至今日，粥店的生意有增无减，不断有新的粥店、粥府、粥吧在各地开张纳客。若从市场经济的角度看，它适应了广大食客的需要，有利可盈；若从饮食文化的角度看，它继承和发扬了民间食粥的传统，成为人们饮食文化中的一种享受。也许，从更深层的意义上讲，它满足了、适应了人们追求健康、回归自然、反璞归真的需要。

### 3. 药粥的源流

我们的祖先早就认识到，许多食物不但能填腹充饥、补养身体，还能治疗一些简单的疾病；也有一些能治病的中药，同时具有补养作用。因此，人们在掌握了“烹谷为粥”之后，又逐渐地把能治病的食物或中药，同米谷一起煮粥，达到治疗疾病的目的，这就是药粥。1973年，在长沙马王堆汉墓出土的14种医学方技书中，就有食服青粱粥治疗蛇咬伤和用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痒痛的记载。这就是说，我们的祖先在两千多年前就知道应用药粥治疗疾病的方法了。

我国最早的医学专著《黄帝内经》中说：“药以祛之，食以随之”“谷肉果菜，食养尽之”。而药粥正是这种医学原理的体现，是以药治病，以粥扶正的一种食疗方法。

被尊为中医之圣的汉代名医张仲景，在米药合用或药后服粥的实践中，积累了极为丰富的经验。这在他





的经典医著《伤寒杂病论》中,就有人们熟知的临床名方“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等,均是以药物与粳米合煎为汤的。可见,张仲景善用粳米,且多妙义,堪为使用药粥的先驱。

唐宋以后,历代医家对药粥的应用逐渐广泛,对药粥的记载也逐渐增多。唐代医家孙思邈的《千金要方》,孟宪的《食疗本草》,南唐陈士良的《食性本草》等医著中,均收录了许多。宋代官方编纂的《太平圣惠方》,更是广泛地收集了宋代以前方书中和流传民间的药粥谱,共 129 方。如杏仁粥治疗老年人咳嗽,酸枣仁粥治疗失眠等。元代御膳医呼思慧,还把一些滋补强身、防治疾病的药粥方应用于宫廷王室,并编撰了《饮食正要》一书。到了明代,大医药学家李时珍,长期走访民间,在《本草纲目》中又收集了药粥 62 方,并列出了专节,对其主治、功用分别作了介绍。到了清代,药粥疗法有了新的发展,研究药粥的医家和学者就更多了。如王士雄所著的《随息居饮食谱》、曹燕山的《老老恒言》、黄云鹤的《粥谱》,共收载粥方 200 余个。延至近代,许多知名的老中医,也在应用传统的药粥,或创造出新的配伍药粥,在临床效果上颇具成功。

纵观古今,药粥的历史源远流长,粥的应用代代相传。





## 二、药粥的特点

药粥经过几千年来的发展，不断地被历代医家所应用。临床效果已经表明，它是治疗老年疾病，增强老年体质，最简单、最方便、最经济的良方妙法。究其原因，是因为药粥有如下特点。

### 1. 调动“药借食力，食助药威”的效应

自古以来，我国就有“食药同流之说”。从中医的角度来讲，许多食物本身就是中药材，食物和药材并无绝对的分界。不论五谷杂粮、蔬菜水果，还是鸡鱼肉蛋，都能作药用。每一种食物都同中药一样，具有酸、辛、苦、甘、咸和寒、凉、温、热、平的性质。只要辨明食物的寒热温燥之性，苦甘辛咸之味，就可以作为食用药物。

正因为食物也是药物，药物也作食用，都具有良好的食养食疗效果，所以，古代医家也常把食物的功用主



治与药物的功用主治等同起来,甚至对一味食物当作一首名方来看待。例如,牛肉作为食品,能健脾胃、益气血,古代医家就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号。《韩氏医通》就曾直言:“黄牛肉补气,与绵黄芪同功。”羊肉甘温、益气补虚,名医李东垣老先生云:“补可去弱,人参、羊肉之属是也。”将羊肉之功与人参并列。

药物与米谷配伍,同煮为粥,用来治疗疾病,既不同于单用药物祛邪治病,又不同于纯服米谷以扶正调理,而是会产生协同作用,收到药物和谷米的双重主治理效应,可谓是药借食力,食助药威,是一种药物疗法、食物疗法和营养疗法相结合的独特疗法。如老人高热不退应用生石膏时,医生常担心石膏是大寒之品,会伤老人肠胃,故同米煮粥,便可杜绝其弊,而又达到退热的效果。再如,老人在夏季吃些白扁豆,对肠胃颇有益处,因为白扁豆具有健脾益气,解暑化湿之功。若将其与粳米煮粥服用,则会更加增强健脾益胃的作用。正如清代医学家黄宫绣在《本草求真》中所说:“米虽常食之物,服之不甚有益,而一参以药投,则其力甚巨,未可等为泛常而忽视也。”

## 2. 注重健脾养胃,培补“后天”

金元时代的四大名医之一、李东垣著的《脾胃论》中写道:“天食入胃,阳气上升,津液与气入于心,贯于



中华调养粥谱



中化子調養粥譜

肺，充实皮毛，散于百脉，脾禀气于胃，而浇灌四旁，荣养气血者也。”这段话的意思是：食物入胃，经过消化和吸收被送到全身各部位，这个过程就是“荣养”。这里的“荣养”就是滋养、营养的意思。可见，脾胃功能对人体是何等的重要。一旦胃出了毛病，其他器官如脾、肝等都会产生连锁反应。为此，历代医家对脾胃的功能十分重视，称脾胃为“后天”之本，主张治病“必须顾脾胃勇怯”，在推测预后时，认为“脾胃无损，诸无可虑”；如果“胃气一散，百药难施”。所以，《内经》云：“故诸病从脾胃而生明矣”，“惟脾胃和，则谷气上升”，使人长寿。而药粥，正是以补益胃气，顾护脾胃为原则的尚好良方。它选用粳米和糯米为主料，具有较好的健补脾胃，滋养“后天”的作用。《本草经疏》中赞称粳米为“五谷之长，人相需赖以命者也”。《随息居饮食谱》中说：“粳米甘平，宜煮粥食。粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇效。米粥油大能补液填精，有裨羸老。”《医药六书药性总义》中更加称赞：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”

### 3. 简便、灵活、经济的独特剂型

千百年来，中医的剂型一般为汤剂、丸、散、膏、丹，近代以来又出现了针剂和片剂。如果从中药剂型上区分、药粥可算作一种独特的剂型，即粥型。它的优点是：



其一,具有汤剂和流质、半流质的特点,而且适合老年人服食,不仅吸收快,还可养胃气,粥与药相得益彰。其二,与丸散膏丹相比较,药粥无副作用,既可适宜长久服食,又可根据病情,对药味灵活加减,调整方便。其三,药粥大多是以单味药与米谷同煮,有些药粥甚至可将药汁与粳米同入热水瓶中煮制,所以煮制方法极其简便,其材料经济实惠。



中华调养粥谱