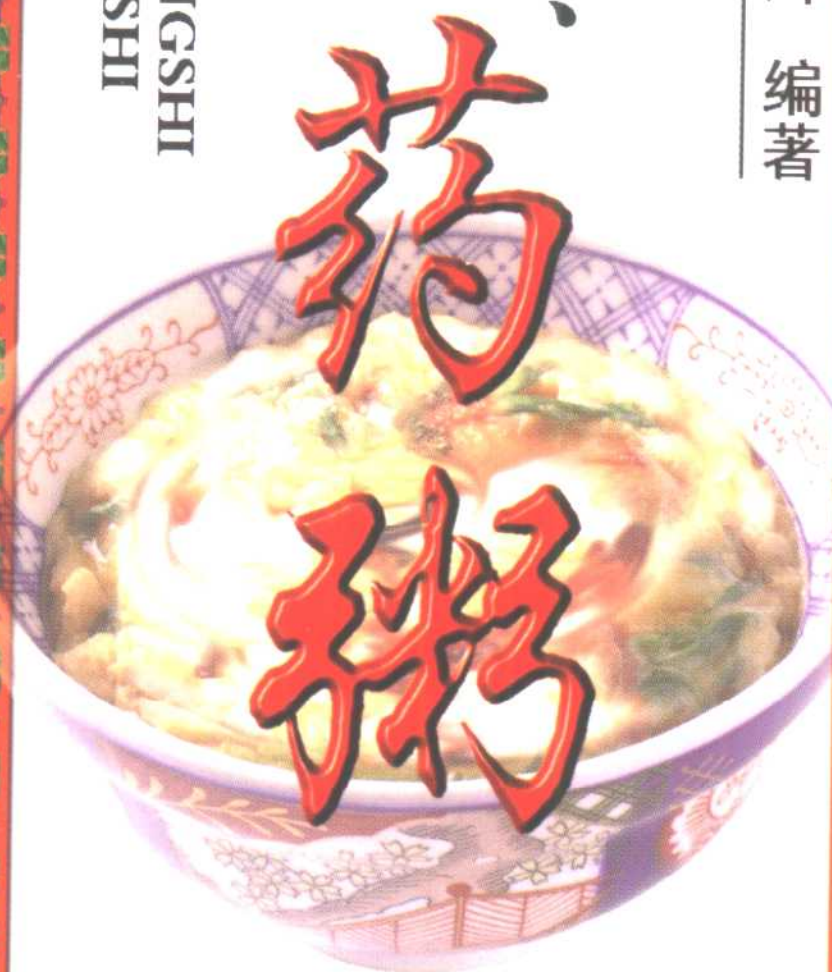


保健药粥丛书

治感冒、祛风湿、 祛暑、利水渗湿

ZHIGANMAO QUFENGSHI
QUSHU LISHUSHENSHI
YAOZHOU

陆善旦 江海燕 黄辉 编著
广西科学技术出版社



陆善旦 江海燕 黄辉 编著

保健药粥丛书

治感冒、祛风湿
祛暑、利水渗湿
药粥

ZHIGANMAO QUJENGSHI
QUSHU LISHUISHENSHI
YAOZHOU

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

治感冒、祛风湿、祛暑、利水渗湿药粥/陆善旦等编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2002

(保健药粥丛书)

ISBN 7-80666-280-4

I. 治... II. 陆... III. 粥—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057945 号

治感冒、祛风湿、祛暑、利水渗湿药粥

陆善旦 江海燕 黄 辉 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(南宁市长堙路 103 号 邮政编码 530023)

*

开本 850 × 1168 1/48 印张 $3\frac{6}{48}$ 字数 64 000

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 — 6 000 册

ISBN 7-80666-280-4 定价: 6.50 元

R · 48

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前言

药粥疗法,在我国有着悠久的历史,至今已流传了两千多年,是中医中药伟大宝库中的重要组成部分,也是广大劳动人民和医药学家们长期与疾病作斗争的食疗经验积累,对防病治病、增强人民体质和促进中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。随着世界范围内“中医中药热”的掀起,中医中药走向世界,药粥疗法也将走出国门。近年来,我国中医中药事业发展迅速,人们的保健意识也在不断增强,药粥疗法越来越受到人们的重视和欢迎,走入了千家万户和城镇的餐馆、饭店。

编著者在参阅我国古今医药学家的
大量医药著作,并对民间粥方进行收集整理的基础上,汇集千余条粥方,编写成这套“保健药粥丛书”,共收入补气、补血、壮阳、滋阴、治感冒、祛风湿、祛暑、利水渗湿、祛寒、清热、安神镇惊、止咳化痰平喘、理气、理血、消导、泻下、收敛、驱虫、抗肿



瘤等 19 大类药粥方。本册介绍了治感冒、祛风湿、祛暑、利水渗湿等 4 大类药粥方。每一类由数种至百余种药粥方组成,且每一种药粥的配方、制法、服用、功效、适用及注意事项等内容都有详细介绍,以使读者看懂、会用,做到因病施治、对症服食,从而达到防病治病、健体强身的目的。这套丛书可供餐馆、药膳专营店的厨师,医疗卫生单位的医生、护士和广大城乡居民阅读参考。

由于我们的水平有限,书中难免有错漏之处,敬请读者批评指正。

编著者



目 录

概 述

一、药粥的起源和发展	(1)
二、药粥的作用	(3)
三、根据症候辨证食用	(4)
四、药粥的制作方法	(5)
(一)选用米谷	(5)
(二)煮粥用水	(5)
(三)掌握火候	(6)
(四)调味品的选择	(6)
(五)熬煮时间	(7)
(六)烹饪容器	(8)
五、服用药粥的注意事项	(8)
(一)服用禁忌	(8)
(二)注意事项	(9)



药粥配方

保健药粥丛书

治感冒、祛风湿、祛暑、利水渗湿药粥

一、治感冒药粥	(10)
(一)发散风寒药粥	(10)
生姜粥	(11)
防风粥	(12)
辛夷粥	(13)
香菜粥	(13)
荆芥粥	(14)
葱白粥	(15)
葱豉粥	(16)
紫苏粥	(16)
姜葱粥	(17)
玉兰花粥	(18)
淡豆豉粥	(19)
葱白大蒜粥	(20)
生姜炒米粥	(20)
鸡肉葱白粥	(21)
神仙发散粥	(22)
防风葱白粥	(23)
紫苏杏仁粥	(24)
(二)发散风热药粥	(24)
干葛粥	(25)



菊花粥	(26)
薄荷粥	(26)
柴胡粥	(27)
双花粥	(28)
青蒿粥	(29)
菊苗粥	(29)
茉莉花粥	(30)
葛根粉粥	(31)
蔓荆子粥	(31)
牛蒡根粥	(32)
银翘解毒粥	(33)
桑菊杏仁粥	(34)
蒲公英薄荷粥	(34)
二、祛风湿药粥	(35)
木瓜粥	(36)
葱豉粥	(37)
双桂粥	(37)
川乌粥	(38)
狗骨药粥	(39)
苍耳子粥	(40)
牛膝茎叶粥	(41)
百花锦蛇粥	(41)
柳枝木瓜粥	(42)
加味薏米粥	(43)



海蛇肉汁粥	(43)
寄生苘肉粥	(44)
干姜茯苓粥	(45)
栗子黄豆粥	(45)
薏米薄荷粥	(46)
三、祛暑药粥	(47)
西瓜粥	(47)
麦片粥	(48)
扁豆粥	(48)
荷叶粥	(49)
甜瓜粥	(50)
绿豆粥	(51)
藿香粥	(52)
苦瓜粥	(52)
黄瓜粥	(53)
双瓜粥	(54)
石膏粥	(55)
竹沥粥	(55)
藿佩粥	(56)
蔷薇花粥	(57)
睡莲花粥	(58)
绿豆糖粥	(58)
扁豆花粥	(59)
刺梨汁粥	(60)



- 白扁豆粥 (61)
- 荷叶粳米粥 (61)
- 荷叶绿豆粥 (62)
- 绿豆甘草粥 (63)
- 绿豆薏米粥 (63)
- 绿豆菊花粥 (64)
- 茯苓荷叶粥 (65)
- 清热祛湿粥 (66)
- 绿豆竹叶粥 (66)
- 薏米绿豆粥 (67)
- 石膏薏米粥 (68)
- 导赤清心粥 (69)
- 加味绿豆粥 (70)
- 荷叶绿豆粥 (70)
- 石膏绿豆粥 (71)
- 加减竹叶粥 (72)
- 青蒿绿豆粥 (73)
- 扁豆花山药粥 (73)
- 木棉花扁豆粥 (74)
- 冬瓜薏米绿豆粥 (75)
- 四、利水渗湿药粥 (76)
- 鳢鱼粥 (76)
- 发菜粥 (77)
- 冬瓜粥 (78)



芹菜粥	(78)
青鱼粥	(79)
泽泻粥	(80)
茵陈粥	(80)
蚕豆粥	(81)
鸭汁粥	(82)
黄米粥	(82)
黄豆粥	(83)
南瓜粥	(84)
商陆粥	(84)
米糠粥	(85)
减肥粥	(85)
蕨菜粥	(86)
葵菜粥	(87)
薏米粥	(87)
葫芦粥	(88)
鲫鱼粥	(89)
篇蓄粥	(89)
鲮鱼粥	(90)
滑石粥	(91)
鲈鱼粥	(91)
大麦米粥	(92)
车前子粥	(93)
车前叶粥	(93)



白茯苓粥	(94)
玉米糝粥	(95)
玉米豆粥	(95)
高粱米粥	(96)
金钱草粥	(96)
茯苓粉粥	(97)
五色豆粥	(98)
金花菜粥	(98)
玉米粉粥	(99)
赤小豆粥	(100)
谷皮糠粥	(100)
猕猴桃粥	(101)
鲤鱼汁粥	(102)
薏米粳米粥	(102)
大麦薏米粥	(103)
山药薏米粥	(104)
牛肚薏米粥	(104)
双豆百合粥	(105)
赤豆山药粥	(106)
赤豆鲤鱼粥	(106)
小麦豆角粥	(107)
赤豆薏米粥	(108)
赤豆茅根粥	(108)
赤豆内金粥	(109)



茯苓薏米粥		(110)
冬瓜赤豆粥		(110)
鲫鱼灯草粥		(111)
薏米杏仁粥		(112)
玉米扁豆粥		(112)
薏米百合粥		(113)
眉豆薏米粥		(113)
薏米桃仁粥		(114)
赤豆鲫鱼粥		(114)
赤豆小麦粥		(115)
陈米赤豆粥		(116)
薏米茯苓粥		(116)
薏米扁豆粥		(117)
糯米黄芪粥		(118)
赤豆苏杏粥		(118)
赤豆百杏粥		(119)
鸭肉粳米粥		(120)
田螺薏米粥		(120)
鲤鱼糯米粥		(121)
赤豆红枣粥		(122)
鲫鱼薏米粥		(122)
木棉去湿粥		(123)
黑豆粳米粥		(124)
白果芡实粥		(124)



- 白菜薏米粥 (125)
- 茯苓赤豆粥 (125)
- 玉米豆枣粥 (126)
- 芡实老鸭粥 (126)
- 鲤鱼赤豆粥 (127)
- 小麦狗肉粥 (128)
- 茅根赤豆粥 (128)
- 鲤鱼粳米粥 (129)
- 冬瓜蚕豆壳粥 (129)
- 白茅根公英粥 (130)
- 山药车前子粥 (131)
- 麦芽赤小豆粥 (131)
- 糙米薏米附子粥 (132)
- 糙米黄豆米糠粥 (132)
- 桃花蜜糖糯米粥 (133)
- 赤豆薏米山药粥 (133)
- 玉米须车前草粥 (134)
- 胡桃仁海金沙粥 (135)
- 土茯苓眉豆蟾蜍粥 (135)



概 述

粥,古时称为糜,是指以米为主要原料熬煮成的稀饭,是我国餐桌上的主食之一。如果用适量的米与药物煮成稀饭,加上某些调料,就成为具有食疗作用的药粥。

一、药粥的起源和发展

粥在人们的生活中占有很重要的地位,在我国已有数千年的历史,早在《逸周书》中就有“黄帝蒸谷为粥”的记载。据考证,黄帝所在的年代距今已有六七千年。大约三千年前,我们的祖先就懂得利用米粥抗衰老和防治疾病。到了汉代,药粥正式列入医方。东汉名医张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中,就有许多米药同用或



药后服粥的论述。唐代医学家孙思邈在其所著的《备急千金要方》中列有食治专节,有羊骨粥“温补阳气”、防风粥“去四肢风”等粥方的记载。《食疗本草》书中已有“茗粥、稀粥、秦椒粥、蜀椒粥”的记载。唐代医学家昝殷撰写的《食医心鉴》中,收有 57 个药粥方,并详细介绍了每个药粥方的组成、用量、煮制方法、功效,为后世药粥疗法奠定了基础。

到了宋代,药粥疗法有了很大的发展,无论医界还是民间,都喜欢利用药粥来防治疾病,并积累了许多珍贵的药粥方,如《太平圣惠方》中共载有 129 个药粥方。明代,药粥疗法有了进一步发展,李时珍在其所著的《本草纲目》一书中,记载了 62 个药粥方,朱橚等人编撰的《普济方》共收集药粥方 180 余个,并对每个药粥方都作了全面而详细的论述。到了清代,黄云鹄所著的《粥谱》一书收载药粥方达 247 个,并将所有的药粥方进行了分类,简述了每一个药粥方的功能与主治范围。可见我国明清时期利用药粥治病已相当普遍。

近代医药学家利用药粥治病有了新



的进展,在一些药膳著作中都有药粥方的记载,并出现了药粥专著。药粥用于防病治病的范围大为拓宽,不但用于治疗感冒咳嗽,还用于高血压、高血脂、糖尿病等多种疑难杂症的防治。

二、药粥的作用

古人云:“米虽常食之物,服之不甚有益,而一参以药投,则其力甚巨,米何等寻常而忽视也。”可见药粥的作用早就为人们所认识。粥一般以五谷杂粮为原料,是与水共熬而成的。五谷中含有丰富的蛋白质、脂类、糖类、多种维生素和矿物质等,经火久熬之后,糜烂稀软,甘淡可口,极易消化吸收,是一种理想而方便的营养食品。若粥中加入一些药物,其治疗作用更强,效果更明显。药粥不同于单纯的药物,又与纯食五谷不同。药物与五谷同煮为粥后,可以起到营养兼治疗的双重作用,将药物作为食物,又将食物赋予药用,药借粥力,粥助药威,相辅相成,既有营养

