

保健药粥丛书

壮阳、滋阴

ZHUANGYANG
ZIYIN
YAOZHOU

陆善旦 黄辉 江海燕 编著
广西科学技术出版社

药粥



陆善旦 黄辉 江海燕 编著

保健药粥丛书

壮阳、滋阴 药粥

ZHUANGYANG
ZIYIN
YAOZHOU

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

壮阳、滋阴药粥/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 7-80666-277-4

I. 壮... II. 陆... III. ①补阳—粥—食物疗法
②补阴—粥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 058014 号

壮阳、滋阴药粥

陆善旦 黄 辉 江海燕 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 $3\frac{10}{48}$ 字数 67 000

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 — 6 000 册

ISBN 7-80666-277-4

R · 45

定价: 6.50 元

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,中医中药已逐步走向世界,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。本册介绍壮阳、滋阴两大类药粥方。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

壮阳、滋阴药粥

一、壮阳药粥	(10)
包菜粥	(11)
羊肉粥	(11)
肉桂粥	(12)
羊汁粥	(13)
猪肾粥	(14)
羊肾粥	(14)
对虾粥	(15)
羊骨粥	(16)
羊睾粥	(16)
狗肉粥	(17)
鹿鞭粥	(18)
韭菜粥	(18)
鹿茸粥	(19)
胡桃粥	(20)
雌鸡粥	(20)
荔枝粥	(21)
锁阳粥	(22)
韭子粥	(22)
麻海粥	(23)
栗子粥	(24)
沙苑粥	(24)



复元粥	(25)
虾米粥	(26)
麻雀粥	(27)
海参粥	(28)
淡菜粥	(28)
蛤蚧粥	(29)
鱿鱼粥	(30)
龙虾粥	(31)
鹿角胶粥	(32)
菟丝子粥	(32)
雀儿药粥	(33)
猪脊肉粥	(34)
益智仁粥	(35)
骨碎补粥	(36)
肉苁蓉粥	(36)
塘虱鱼粥	(37)
山药羊肉粥	(38)
羊肾草果粥	(39)
羊骨良姜粥	(40)
苁蓉羊肉粥	(40)
苁蓉羊肾粥	(41)
胡桃黄豆粥	(42)
胡桃瘦肉粥	(43)
虾皮菠菜粥	(44)



枸杞羊肾粥	(44)
枸杞羊肉粥	(45)
麻雀粟米粥	(46)
海参糯米粥	(47)
淡菜皮蛋粥	(47)
地黄羊肾粥	(48)
胡桃大豆粥	(49)
乌鸡胡桃粥	(50)
羊骨大枣粥	(50)
加味羊骨粥	(51)
熟地山药粥	(52)
海参羊肉粥	(52)
鹿鞭胡桃粥	(53)
鹿鞭杞蓉粥	(54)
驴鞭粳米粥	(54)
栗子龙眼粥	(55)
田鼠红枣粥	(56)
麻雀三子粥	(56)
麻雀覆菟粥	(57)
双凤壮阳粥	(58)
锁阳壮阳粥	(59)
韭菜虾仁粥	(59)
仙茅金樱粥	(60)
腐竹白果粥	(61)



- 胡桃杞子粥 (61)
- 山药芡实粥 (62)
- 黑米金樱粥 (63)
- 黑米海参粥 (63)
- 羊睾糯米粥 (64)
- 猪肾山药粥 (65)
- 芡实粳米粥 (65)
- 狗脊金樱子粥 (66)
- 鹿鞭肉苁蓉粥 (67)
- 海狗肾粳米粥 (68)
- 胡桃补骨脂粥 (68)
- 鹿角胶生姜粥 (69)
- 阳起石牛肾粥 (70)
- 糯米红枣羊骨粥 (71)
- 桑螵蛸金樱子粥 (71)
- 鱼膘苁蓉雀蛋粥 (72)
- 二、滋阴药粥 (73)
- 蚕蛹粥 (73)
- 玉竹粥 (74)
- 燕麦粥 (74)
- 燕窝粥 (75)
- 蛤蜊粥 (76)
- 葡萄粥 (76)
- 猪蹄粥 (77)



猪肺粥		(78)
猪肉粥		(78)
猪肾粥		(79)
银耳粥		(80)
甜浆粥		(80)
糯粟粥		(81)
脊肉粥		(82)
鸭肉粥		(82)
苹果粥		(83)
鸡蛋粥		(84)
米蛋粥		(85)
豆浆粥		(85)
酥油粥		(86)
牛奶粥		(87)
龟肉粥		(87)
芝麻粥		(88)
地黄粥		(89)
鳖肉粥		(90)
石耳粥		(91)
石斛粥		(92)
皮蛋粥		(92)
白菜粥		(93)
及第粥		(94)
山药粥		(95)



干贝粥	(95)
八桂粥	(96)
饭豆粥	(97)
干冬菜粥	(98)
山茱萸粥	(98)
乌鸡油粥	(99)
天门冬粥	(100)
牛骨髓粥	(100)
白砂糖粥	(101)
枸杞子粥	(102)
枸杞叶粥	(102)
桑椹子粥	(103)
猪肉丸粥	(104)
猪骨头粥	(104)
熟地黄粥	(105)
鲜地黄粥	(106)
参麦枣粥	(106)
竹笋米粥	(107)
地骨皮粥	(108)
天花粉粥	(108)
羊脊骨粥	(109)
莱菔子粥	(109)
山药雪梨粥	(110)
沙参麦冬粥	(110)



天冬雪梨粥		(111)
杞枣木耳粥		(112)
地黄枣仁粥		(113)
天冬黄精粥		(113)
山药南瓜粥		(114)
山药莼肉粥		(115)
沙参玉竹粥		(115)
鱼膘糯米粥		(116)
饭豆猪皮粥		(117)
鸭丝粳米粥		(117)
鲢鱼粳米粥		(118)
甘蔗梨子粥		(119)
百合地黄粥		(120)
银耳沙参粥		(120)
南瓜黑豆粥		(121)
玉竹山药粥		(122)
薏米山药粥		(122)
蟹肉莲藕粥		(123)
排骨皮蛋粥		(124)
猪骨腐竹粥		(125)
杞子菊花粥		(126)
芡实瘦肉粥		(126)
芝麻粳米粥		(127)
地黄双仁粥		(128)



- 冬虫夏草粥 (129)
- 玉竹柿蒂粥 (129)
- 生菜鲮鱼粥 (130)
- 牛奶麦皮粥 (131)
- 天麻猪脑粥 (131)
- 黄精杞贞粥 (132)
- 皮蛋淡菜粥 (133)
- 干贝猪肾粥 (133)
- 黑芝麻胡桃粥 (134)
- 豌豆苗猪肾粥 (135)
- 葛根粉绿豆粥 (136)
- 猪胰乌鸡油粥 (136)
- 生地益母草粥 (137)
- 黄精冬虫草粥 (138)
- 杞子金钱龟粥 (138)
- 地黄花粟米粥 (139)
- 刺五加银耳粥 (140)
- 黄花菜瘦肉粥 (140)
- 腊鸭头颈菜干粥 (141)
- 新加珠玉二宝粥 (142)
- 皮蛋猪肉花生粥 (142)
- 蚝豉咸蛋粳米粥 (143)



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,朱棣等人编撰的《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

