

保健药粥丛书

祛寒、清热、 安神镇惊

QIUHAN QINGRE
ANSHEN ZHENJING
YAOZHOU

陆善旦 江海燕 黄辉
广西科学技术出版社
编著



陆善旦 江海燕 黄辉 编著

保健药粥丛书

祛寒、清热、
安神镇惊
药粥

QUHAN QINGRE
ANSHEN ZHENJING
YAOZHOU

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

祛寒、清热、安神镇惊药粥/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 7-80666-279-0

I. 祛... 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 057981 号

祛寒、清热、安神镇惊药粥

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 $3\frac{16}{48}$ 字数 72 000

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 — 6 000 册

ISBN 7-80666-279-0

定价: 6.50 元

R · 47

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。本册介绍了祛寒、清热、安神镇惊等 3 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

祛寒、清热、安神镇惊药粥

一、祛寒药粥	(10)
拔粥	(10)
刀豆粥	(11)
川乌粥	(12)
干姜粥	(13)
二姜粥	(13)
大蒜粥	(14)
荜茇粥	(15)
花椒粥	(15)
艾叶粥	(16)
良姜粥	(17)
茴香粥	(17)
桂心粥	(18)
桂花粥	(19)
肉桂粥	(19)
辣椒粥	(20)
薏菜粥	(21)
薤白粥	(22)
狗肉粥	(23)
生姜粥	(24)
桂花糖粥	(24)



- 吴茱萸粥 (25)
 荜澄茄粥 (26)
 大蒜糯米粥 (27)
 良姜陈皮粥 (27)
 荜茇粳米粥 (28)
 附子糯米粥 (29)
 草果羊肉粥 (30)
 薤白粳米粥 (31)
 良姜橘皮粥 (31)
 糯米固肠粥 (32)
 狗肉薏米粥 (33)
 狗肉粟米粥 (33)
 干姜茯苓粥 (34)
 狗肉豆豉粥 (35)
 丁香柿蒂粥 (36)
 砂仁粳米粥 (36)
 姜汁砂仁粥 (37)
 加味桂浆粥 (38)
 附子干姜粥 (39)
 干姜山药粥 (39)
 加味橘皮粥 (40)
 二、清热药粥 (41)
 (一)清热泻火药粥 (41)
 石膏粥 (41)



竹叶粥	(42)
竹茹粥	(43)
竹笋粥	(43)
芦根粥	(44)
苦瓜粥	(45)
茶叶粥	(45)
茭白粥	(46)
荠菜粥	(47)
莴苣粥	(48)
白虎粥	(48)
茵陈粥	(49)
清宫粥	(50)
化斑粥	(51)
生地粥	(51)
增液粥	(52)
鲜石斛粥	(53)
葛根粉粥	(54)
夏枯草粥	(54)
栀子仁粥	(55)
莴苣子粥	(56)
薤菜肉粥	(56)
竹叶汤粥	(57)
生芦根粥	(58)
竹叶沙参粥	(59)



竹叶石膏粥	(59)
石膏滑石粥	(60)
栀子豆豉粥	(61)
生地银花粥	(62)
桑菊杏仁粥	(62)
益母草汁粥	(63)
生地茅根粥	(64)
加味芦根粥	(64)
鲜芦根薏米粥	(65)
蚝豉皮蛋咸肉粥	(66)
(二)清热解毒药粥	(67)
三宝粥	(67)
丝瓜粥	(68)
苋菜粥	(68)
茄子粥	(69)
苦菜粥	(70)
枳椇粥	(70)
荞麦粥	(71)
恭菜粥	(72)
香椿粥	(72)
黄瓜粥	(73)
牛蒡粥	(74)
银翘粥	(74)
海带粥	(75)



海蜇粥	(76)
悦肝粥	(77)
解毒粥	(77)
蒲金粥	(78)
莼菜粥	(79)
紫菜粥	(80)
番茄粥	(80)
油菜粥	(81)
陈茗粥	(82)
鸡冠花粥	(82)
白头翁粥	(83)
木棉花粥	(84)
鱼腥草粥	(84)
蒲公英粥	(85)
紫苋菜粥	(85)
鸡骨草粥	(86)
板蓝根粥	(87)
迎春花粥	(87)
鸭跖草粥	(88)
金银花粥	(89)
天花粉粥	(89)
珍珠母粥	(90)
野菊花粥	(91)
马齿苋粥	(91)



木耳黄花粥	(92)
丝瓜绿豆粥	(92)
苋菜青蛙粥	(93)
苇茎薏米粥	(94)
银花莲子粥	(95)
银花板蓝粥	(96)
银花桔梗粥	(96)
绿豆菜心粥	(97)
蟾蜍水蛇粥	(98)
大青叶汁粥	(99)
海带绿豆粥	(99)
萆薢银花粥	(100)
加味蒲公英粥	(101)
大蒜马齿苋粥	(101)
万寿菊银花粥	(102)
黄连白头翁粥	(103)
黄瓜乌梢蛇粥	(103)
木棉花陈皮粥	(105)
马齿苋猪肉粥	(105)
当归赤小豆猪肚粥	(106)
茯苓赤小豆薏米粥	(107)
(三)清热凉血药粥	(108)
柏叶粥	(108)
昙花粥	(109)



茅根粥	(109)
蚌肉粥	(110)
鲜藕粥	(111)
苎麻粥	(112)
仙鹤草粥	(112)
凌霄花粥	(113)
鸡冠花粥	(114)
夜来香粥	(114)
生地黄粥	(115)
木槿花粥	(116)
蒲金解毒粥	(116)
生地黄汁粥	(117)
红米生地粥	(118)
莲藕绿豆粥	(118)
茅根仙鹤粥	(119)
地黄河子粥	(120)
生地蜂蜜粥	(120)
生地枣仁粥	(121)
木芙蓉花粥	(122)
鲜生地白蜜粥	(122)
茅根赤小豆粥	(123)
加味白茅根粥	(124)
加味滑石粉粥	(124)
生地小蓟栀子粥	(125)



三、安神镇惊药粥	(126)
(一)安神药粥	(126)
安神粥	(126)
菖蒲粥	(127)
猪心粥	(128)
双仁粥	(128)
养心粥	(129)
八宝粥	(130)
百合粥	(130)
龙眼粥	(131)
参芪粥	(132)
百合花粥	(132)
酸枣仁粥	(133)
合欢花粥	(134)
柏子仁粥	(134)
夜交藤粥	(135)
龙眼莲子粥	(135)
桑椹红枣粥	(136)
茯苓龙眼粥	(137)
远志枣仁粥	(137)
莲子猪心粥	(138)
小麦香菇粥	(139)
小麦红枣粥	(139)
粟米枣仁粥	(140)



粟米黑枣粥	(141)
大麦五味粥	(141)
金针菜肉粥	(142)
粟米莲子粥	(143)
粟米百合粥	(144)
远志莲粉粥	(144)
小麦粳米粥	(145)
小麦百苓粥	(146)
小麦糯米粥	(146)
龙眼莲子粥	(147)
糯秫半夏粥	(147)
牛奶全麦粥	(148)
糯米灵芝粥	(149)
小麦黄瓜藤粥	(149)
合欢啤酒花粥	(150)
山药鸡蛋黄粥	(150)
桂枝甘草糯米粥	(151)
薏苡仁莲子肉粥	(152)
(二)镇惊药粥	(152)
龙骨粥	(153)
磁石粥	(153)
石决明粥	(154)
紫石英粥	(155)



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

