

保健药粥丛书

泻下、收敛、

驱虫、抗肿瘤

XIEXIA SHOULIAN
QUCHONG KANGZHONGLIU
YAOZHOU

陆善旦 黄辉 江海燕 编著
广西科学技术出版社



陆善旦 黄辉 江海燕 编著

保健药粥丛书

泻下、收敛、
驱虫、抗肿瘤
药粥

XIEXIA SHOULIAN
QUCHONG KANGZHONGLIU
YAOZHOU

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

泻下、收敛、驱虫、抗肿瘤药粥/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 7-80666-281-2

I. 泻... 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 057944 号

泻下、收敛、驱虫、抗肿瘤药粥

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 $3\frac{8}{48}$ 字数 66 000

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 — 6 000 册

ISBN 7-80666-281-2 定价: 6.50 元

R · 49

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前 言

药粥疗法,在我国已有悠久的历史,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。本册介绍了泻下、收敛、驱虫、抗肿瘤等 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

泻
下、
收
敛、
驱
虫、
抗
肿
瘤
药
粥

一、泻下药粥	(10)
(一)攻下药粥	(10)
牵牛粥	(11)
将军粥	(11)
大戟鸡蛋粥	(12)
(二)润下药粥	(13)
香蕉粥	(13)
郁李粥	(14)
麻油粥	(14)
蜂蜜粥	(15)
甘薯粥	(16)
桃花粥	(17)
杏苏粥	(17)
麻桑粥	(18)
五仁粥	(19)
酥蜜粥	(19)
芋头粥	(20)
胡桃粥	(21)
桑椹粥	(21)
麻仁粥	(22)
松子仁粥	(23)



- 郁杏薏米粥 (23)
- 紫苏麻仁粥 (24)
- 葛粉决明粥 (25)
- 加味松子粥 (25)
- 郁李柏仁粥 (26)
- 人乳酥油粥 (27)
- 杏仁胡桃粥 (27)
- 加味仙人粥 (28)
- 麻子苏子粥 (29)
- 二、收敛药粥 (29)
- 乌梅粥 (30)
- 白果粥 (31)
- 石榴粥 (31)
- 柿饼粥 (32)
- 莲子粥 (33)
- 龙骨粥 (33)
- 高粱粥 (34)
- 糯稻根粥 (35)
- 韭菜根粥 (35)
- 牡蛎散粥 (36)
- 玉屏风粥 (37)
- 棕榈花粥 (37)
- 浮小麦粥 (38)
- 金樱子粥 (39)



肉豆蔻粥	(39)
芡实粉粥	(40)
芡实米粥	(41)
石榴花粥	(41)
山药芡实粥	(42)
白果腐竹粥	(42)
白果莲肉粥	(43)
芡实山药粥	(44)
芡实茯苓粥	(45)
胡桃芡实粥	(45)
莲子龙眼粥	(46)
莲子荷叶粥	(46)
莲子糯米粥	(47)
锅巴莲子粥	(48)
高粱桑蛸粥	(48)
薏米芡实粥	(49)
腐竹白果粥	(50)
芡实粳米粥	(51)
糯米山药粥	(51)
莼肉两地粥	(52)
虫草燕窝粥	(53)
黑豆小麦粥	(53)
黄芪牛肉粥	(54)
白果羊肾粥	(55)



- 小儿缩尿粥 (55)
 小麦糯米粥 (56)
 猪肚糯米粥 (57)
 麦枣龙眼粥 (57)
 三黄浮小麦粥 (58)
 浮小麦黑豆粥 (58)
 黄芪龙眼肉粥 (59)
 芡实金樱子粥 (59)
 猪小肚白果粥 (60)
 赤石脂干姜粥 (61)
 芡实粉胡桃粥 (62)
 肉豆蔻莲子粥 (62)
 莲子龙眼山药粥 (63)
 桑螵蛸金樱子粥 (64)
 五味补虚正气粥 (64)
 浮小麦酸枣仁粥 (65)
 巴戟苁蓉鸡肠粥 (66)
 菟丝子螵蛸止遗粥 (67)
 鱼鳔黄芪羊瘦肉粥 (67)
 三、驱虫药粥 (68)
 槟榔粥 (68)
 使君子粥 (69)
 白桃花粥 (70)
 苦楝根粥 (70)



牵牛梗米粥 (71)

雷丸槟榔粥 (72)

四、抗肿瘤药粥 (72)

(一) 食道癌用粥 (73)

韭菜粥 (73)

菱角粉粥 (74)

紫河车奶粥 (74)

芦根红米粥 (75)

猫胎盘粉粥 (75)

胡椒半夏粥 (76)

菱粉薏苡粥 (76)

乌梅红枣粥 (77)

稻谷白皮粥 (78)

半夏薏米粥 (78)

(二) 肺癌用粥 (79)

百合粥 (79)

虫草粥 (80)

三白粥 (80)

清热散结粥 (81)

化痰软坚粥 (82)

人参阿胶粥 (82)

仙鹤红枣粥 (83)

清痰止咳粥 (84)

雪梨贝母粥 (84)



- 蜂蝉僵蚕粥 (85)
- (三)肝癌用粥 (86)
- 蟾蜍粥 (86)
- 蛇舌草粥 (87)
- 菱角肉粥 (87)
- 三七藕汁粥 (88)
- 山药扁豆粥 (88)
- 商陆瘦肉粥 (89)
- 茵陈栀子粥 (89)
- 半枝莲梗米粥 (90)
- 白茯苓梗米粥 (90)
- (四)胃癌用粥 (91)
- 鱼膘粥 (92)
- 芍草粥 (92)
- 山楂粥 (93)
- 羊乳粥 (93)
- 香菇粥 (94)
- 蘑菇粥 (95)
- 芝麻粥 (95)
- 莱菔子粥 (96)
- 火麻仁粥 (96)
- 陈槐花粥 (97)
- 向日葵秆粥 (97)
- 萆薢胡椒粥 (98)



山楂三七粥	(99)
牛奶韭菜粥	(99)
陈皮海蛎粥	(100)
龙眼肉阿胶粥	(100)
(五) 肠癌用粥	(101)
逐瘀粥	(101)
甘薯粥	(102)
萝卜粥	(103)
蒟蒻粥	(103)
三七粥	(104)
菱薏粥	(105)
瞿麦根粥	(105)
荷叶蒂粥	(106)
黄芪大枣粥	(106)
三黄栀子粥	(107)
瞿麦槐花粥	(107)
菱粉绿豆粥	(108)
当归龙胆芦荟粥	(109)
(六) 子宫癌用粥	(109)
山慈姑粥	(110)
鱼鳞胶粥	(110)
菱角粳米粥	(111)
白果冬瓜粥	(111)
莲藕侧柏粥	(112)



木耳粳米粥	(113)
半枝莲马齿苋粥	(113)
(七)其他癌症用粥	(114)
刀豆粥	(114)
人参粥	(115)
大蒜粥	(115)
大枣粥	(116)
牛乳粥	(117)
杏子粥	(117)
枸杞粥	(118)
茶叶粥	(119)
海带粥	(119)
海参粥	(120)
莲子粥	(121)
荸荠粥	(121)
黄芪粥	(122)
芦笋粥	(122)
黑米粥	(123)
银耳粥	(124)
鹅血粥	(124)
蔗浆粥	(125)
鲨鱼粥	(126)
壁虎粥	(126)
无花果粥	(127)



玉米粉粥	(128)
胡萝卜粥	(129)
莎木面粥	(129)
箬竹叶粥	(130)
薏苡仁粥	(131)
葱头薏米粥	(131)
紫茄粳米粥	(132)
补虚正气粥	(133)
花生柿枣粥	(133)
薏米莲子粥	(134)
羊腩薏米粥	(135)
绿黄木耳粥	(135)
水蛇薏米粥	(136)
刺五加银耳粥	(137)
蒜汁拌糯米粥	(137)



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。唐代医学家咎殷撰写的《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,朱肱等人编撰的《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

