

實用藥粥300例

SHI YONG
YAO ZHOU
SAN BAI LI

300例

龚时敏
郭旻彤
薄涛

中國華僑出版社

目 录

上篇 家庭实用药粥方

一、益寿美容类

1. 能防老抗衰的药粥…………… (1)
 人参粥(一) 补虚正气粥 莲子粉粥 甜浆粥
 狗肉粥 羊肉粥方
2. 能延年益寿的药粥…………… (5)
 枸杞粥(一) 黄精粥 赤豆粥 鹌鹑赤豆粥 苡蓉鸡粥
3. 能美容的药粥…………… (8)
 核桃粥(一) 薏米粥(一) 黑豆坤草粥
 石膏知母粥 薏米粥(二) 绿豆海带粥(一)
4. 让您返老还童的药粥 …………… (11)
 何首乌粥(一) 仙人粥 芝麻粥 桑椹粥
 大麦粥
5. 对肥胖有效的药粥 …………… (14)

荷叶粥(一) 白茯苓粥 荷叶粥(二) 冬瓜粥
赤小豆粥

二、热门话题类

1. 能制造美肌的药粥 (17)
荔枝粥 脊肉粥 雌鸡粥方
2. 对办公室综合症有用的药粥 (19)
桂断粥 羊肉粥(一)
3. 能改善过敏体质的药粥 (21)
红枣粥 人参粥(二) 绿豆海带粥(二) 鼻炎粥
4. 能帮助小孩生长发育的药粥 (23)
小米粥 高粱粥 鸡胗粉粥 乳粥 鹌鹑粥 田鸡粥
5. 能增进食欲、促进消化的药粥 (26)
桔皮粥 曲末粥 豆蔻粥 山楂粥 莱菔子粥
佛手柑粥 藕粥 白术猪肚粥 内金双芽牛肚粥
猪肚粥 猪脾粥
6. 改善虚弱体质的药粥 (31)
酥蜜粥 海参粥 白果莲子粥 山莲葡萄粥
八宝粥 牛肉粥 羊脊粥 羊肉粥(二)
7. 能消除疲劳、恢复体力的药粥 (36)
枸杞叶粥 人参大枣粥 参芪粥 参苓粥
鸡汁粥 鹿鞭粥
8. 能增强记忆力的药粥 (39)
菖蒲粥 柏子仁粥 桂圆莲子粥 远志枣仁粥
9. 能解除神经衰弱折磨的药粥 (41)

- 核桃仁粥 酸枣仁粥 双仁粥 龙眼粥 牡蛎粥
10. 帮您顺利通过更年期的药粥..... (44)
- 小麦粥 百合粉粥 糯麦灵芝粥 核桃芡实粥
- 益智仁粥

三、敏感问题类

1. 能强壮精力的药粥 (46)
- 肉苁蓉粥 鳃肭脐粥 猪肾粥 羊肾粥 鹿肾粥
- 菟丝子粥 栗子粥 麻雀粥 雀儿药粥 五味粥
2. 医治不孕不育症的药粥 (52)
- 鹿角胶粥 五卵孵子粥 双凤壮阳粥
3. 保胎的药粥 (54)
- 芋麻粥 安胎鲤鱼粥 鲤鱼阿胶粥 山药芋麻粥
- 川芎黄芪粥 双蒂粥 母鸡黄米粥
4. 对传染性肝炎有效的药粥 (58)
- 栀子仁粥 茵陈粥 茵陈大枣粥 五味子粥
5. 对癌症有效的药粥 (60)
- 菱粉粥 茅叶粥 杏酥粥 土茯苓粥 蕺菜小豆粥
- 石首鱼粥 芦笋粥

四、常见病症类

1. 对头痛有效的药粥 (64)
- 葱白粥 苍耳子粥 菊花粥 生姜粥
- 藿香粥 苤蓝薏米粥

2. 对感冒有效的药粥 (67)
发汗豉粥 神仙粥 葱豉粥 薄荷粥
3. 对咳嗽、哮喘有效的药粥 (69)
真君粥 天门冬粥 麦门冬粥 玉竹粥 沙参粥
百合粥 川贝粥 梨粥 落花生粥 枇杷叶粥
桑白皮粥 猪肺粥 珠玉二宝粥
4. 对糖尿病有效的药粥 (76)
萝卜粥 菠菜根粥 薯蓣拔粥 生地黄粥 天花粉粥
西瓜子粥 山药桂圆粥 羊肺羊肉粥
5. 对高血压有效的药粥 (80)
决明子粥 芹菜粥 菊苗粥 葛根粉粥 石决明粥
菊楂粥 荷叶绿豆粥 发菜蚝豉粥
6. 对冠心病有效的药粥 (85)
薤白粥 拔粥 玉米粉粥 双参粥
7. 对贫血有效的药粥 (87)
糙糯米粥 羊骨粥 大枣羊骨粥 红枣糯米粥
龙眼阿胶大枣粥
8. 对胃痛有效的药粥 (90)
甘松粥 吴茱萸粥 陈皮瘦肉粥 洋白菜粥
土豆粥 草澄茄粥
9. 对腹痛有效的药粥 (93)
附子粥 椒面粥 砂仁粥 良姜粥 良姜陈皮粥
10. 对泄痢有效的药粥 (96)
干姜粥 马齿苋粥 肠炎粥 健脾粥 莲子粥
茯苓粉粥 苋粥 银花莲子粥 薯蓣茎苜粥
三宝粥 三米粥 薯蓣鸡子黄粥

11. 对寄生虫有效的药粥 (102)
苦楝根粥 槟榔粥
12. 对便秘、便血有效的药粥 (103)
紫苏麻仁粥 郁李仁粥 松子粥 菠菜粥 三仁粥 苏
子粥 柿饼粥 木耳粥 桃花粳米粥 五仁粳米粥
13. 对肾炎有效的药粥 (108)
黄芪粥 复方黄芪粥 鲫鱼灯心粥 黑豆粥 芥菜粥
桂枝生姜粥 芡实粥 商陆粥 茅根大米粥 鲫鱼粥
鲤鱼汁粥 鸭粥 赤小豆鱼粥
14. 对小便不利、不通有效的药粥 (114)
滑石粥 牵牛子粥 车前叶粥 芡实茯苓粥
猪肝绿豆粥
15. 对淋症有效的药粥 (117)
玉米粥 葵菜粥 青小豆粥方 赤小豆内金粥
16. 对慢性风湿性关节炎有效的药粥 (119)
川乌粥 木瓜粥 防风粥 苡仁粥 夜交藤粥
白石英粥
17. 对脑中风有效的药粥 (122)
冬麻子粥 荆芥粥 樱桃粥 竹沥粥 羊肚粳米粥
18. 对疮疖痈疽有效的药粥 (125)
竹叶粥 参芪粥 蒲公英粥 双花粥
19. 对痛经有效的药粥 (127)
韭菜粥 桂浆粥 草拔粥 艾叶粥 生糖粥 气血粥
20. 对闭经有效的药粥 (131)
桃仁粥 当归粥 鸽肉粥 大麻仁粥
21. 对月经失调有效的药粥 (133)

- 熟地粥 鹌鹑蛋粥 糯米阿胶粥 益母草汁粥
22. 对带下病有效的药粥 (136)
- 芡实粥 苡米莲子粥 山萸肉粥 金樱子粥
- 莲荷粥 白果粥 人参山药粥
23. 对荨麻疹有效的药粥 (139)
- 干葛粥 牛蒡粥 甜菜粥 芝麻秆糯米粥
24. 对提高听力有帮助的药粥 (141)
- 枸杞羊肾粥 羊骨粟米粥 猪肾参防粥
- 磁石粥 磁石羊肾粥
25. 对视力有帮助的药粥 (144)
- 红薯粥 羊肝粥 鸡肝粥 胡萝卜粥
- 清明茶羊肝粥 生地青箱子粥
26. 对牙痛有效的药粥 (147)
- 石膏粥 桂花粥
27. 对其它病有效的药粥 (148)
- 治疗小儿腮腺炎的——绿豆菜心粥
- 治疗梅核气的——梅花粥
- 治疗小肠疝气的——茴香粥
- 治疗瘰癧的——芋头粥
- 治疗产后无奶的——猪蹄粥

五、日常生活类

1. 预防中暑的药粥 (151)
- 乌梅粥 生芦根粥 白扁豆粥 扁豆花粥 扁荷粥
2. 对宿醉有效的药粥 (154)

陈茗粥 枳椇粥 蔗浆粥 苹果粥

3. 对食物中毒有效的药粥…………… (156)

绿豆粥 芦根绿豆粥

4. 让您睡个好觉的药粥…………… (157)

茯苓粥 半夏秫米粥 地黄枣仁粥 芡莲粥

下篇 药粥简介

一、药粥源远流长…………… (161)

二、药粥的特点…………… (166)

三、药粥的选择原则…………… (168)

四、药粥的煮制…………… (170)

五、药粥的应用范围和注意事项…………… (172)

附录 药粥常用原料的功用简介

一、米谷…………… (176)

二、药物(包括药用食物)…………… (177)

三、调料…………… (202)

上篇 家庭实用药粥方

一、益寿美容类

现实生活中，很多人希望自己：美若天仙，寿比南山。但是如何达到目的呢？

一般认为：美、寿，除决定于遗传因素外，还取决于自己的养生保健。养生保健，非一朝一日之事，需长期坚持不懈，方可达到目的。

药粥，具不伤脾胃，易长期服用的优点，故不失为一种养生保健的好方法。

1. 能防老抗衰的药粥

衰老、死亡，是生命的自然过程，任何人也无法逃避的必然规律。当然，这并不是说人类只有坐以待毙，等待死神的降临。其实，防老抗衰是一个古老而又常新的话题。

中医认为：衰老与内外二因有关，但内因是主要的，而内因中又以脾、肾二脏虚衰为导致衰老的主要原因。肾主骨，藏精髓，以固真气为先天之根；脾主肌肉，受水谷之精气，为后天之本。先天之肾与后天之脾的生理活动互相协调，阴阳平衡，营卫畅达，精髓足以强中，水谷充以御外，自然能防老抗衰，益寿延年。

这里所介绍的药粥以健脾补肾入手对年青人，防止衰老；对老年人，使其老而不衰，精力充沛，焕发青春的活力。

人参粥（一）

《食鉴本草》

〔配方〕 人参末 3 克（或党参末 15 克），冰糖少量、梗米 100 克。

〔制法〕 上三味同入砂锅，如常法煮粥。宜秋冬季节早餐空腹食用。

〔功用〕 益元气，补五脏，抗衰老。适用于年老体弱，五脏虚衰，久病羸瘦，劳伤亏损，食欲不振，慢性腹泻，心慌气短，失眠健忘，性机能减退等一切气血津液不足的病症。

注：①煮粥“忌铁器”，应选砂锅为好。

②服粥期间，不可同时服食萝卜和茶叶。

补虚正气粥

《圣济总录》

〔配方〕 炙黄芪 30~60 克，人参 3~5 克（或党参 15~

30克)，白糖少许，粳米100~150克。

〔制法〕 先将黄芪、人参（或党参）切成薄片，用冷水浸泡半小时，加砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁，取汁后，再加冷水如上法煎取二汁，去渣，将一、二煎药汁合并，分两份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后，入白糖少许，稍煮即可。人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮服食。早晚空腹食用，3~5天为一疗程，间隔2~3天后服。

〔功用〕 补正气，疗虚损，健脾胃，抗衰老。适用于劳倦内伤，五脏虚衰，年老体弱，久病羸瘦，心慌气短，体虚自汗，慢性泄泻，脾虚久泻，食欲不振，气虚浮肿等一切气衰血虚之症。

注：①服粥期间，不可同时服食萝卜和茶叶。

②凡属热症，实热者忌服。

莲子粉粥

《太平圣惠方》

〔配方〕 莲子若干，粳米或糯米100克。

〔制法〕 将莲子煮熟后，切开，去壳，晒干，磨粉备用。每次取莲子粉15~20克，加米煮粥。可供点心或早晚餐食用。

〔功用〕 养心，益肾，补脾，涩肠，抗老。适用于年老体弱，多梦失眠，慢性腹泻，夜间多尿等病症。

注：①感冒发热期间停服。

②便秘者不宜服食。

甜 浆 粥

《本草纲目拾遗》

〔配方〕 鲜豆腐浆适量，粳米 100～150 克，冰糖少许。

〔制法〕 用鲜豆腐浆同粳米煮粥，粥成后，加入冰糖少许，再煮一、二沸即可。供早晚餐温热服食。

〔功用〕 健脾、养胃、润肺、补虚。适用于年老体衰，营养不良，以及血管硬化症，高血压，冠心病的防治。

狗 肉 粥

《食医心镜》

〔配方〕 狗肉约 250 克，粳米或糯米、生姜各适量。

〔制法〕 将狗肉切成小块，少入生姜，同米煮粥。供点心或早晚餐，温热服食，尤以秋、冬季节为宜。

〔功用〕 温补脾胃，去寒助阳，轻身益气。适用于年老体衰，阳气不足，营养不良，畏寒肢冷，腰膝酸弱等症。

注：①疯狗肉不可用来煮粥。

②服粥期间，忌吃蒜、菱，以及中药杏仁、商陆。

③发热者忌服。

羊肉粥方

《寿亲养老新书》

〔配方〕 羊肉 1000 克，黄芪 30 克，人参 3 克，大枣 10 枚，粳米 500 克，盐少许。

〔制法〕 取黄芪、人参煎取浓汁；然后将羊肉去筋膜细切取 500 克，同粳米用药汁（不足加水）煮粥，在粥临熟时，将另外 500 克羊肉及大枣（洗净）加入，待肉熟，加盐适量即可。供点心或早晚餐服食。

〔功用〕 补气益血，健脾温肾。适用于老年气益无力，精神不振，心悸烦燥，食欲不振，头昏耳鸣，健忘失眠等症；平素自汗，畏寒肢冷，腹泻肠鸣，尿频尿急亦可服食。

2. 能延年益寿的药粥

古代，以封建君主为代表的统治阶级兴师动众寻求长生不老之术，结果是劳命伤财，贻笑大方。

求生，是人的一种本能，希望延年益寿也无可厚非。关键是出于什么动机？采取何种手段？当前，随着经济发展，人民生活水平提高，这个问题提到了议事日程上来。

中医认为：人体气、血、阴、阳不足，则生命就不会长久。其原因是先天不足和后天失调，总离不开五脏，而五脏又不外气、血、阴、阳。而人体的气、血、阴、阳有着相互依存，相互转化的关系，不能单一补气、补血、补阴、补阳。

在此理论指导下，产生了一系列补益正气，扶持虚弱，用以治疗虚证和推迟衰老，延长生命的药粥供选用。

枸杞粥（一）

《太平圣惠方》

〔配方〕 枸杞子 30 克，粳米 100 克。

〔制法〕 如常法煮米成粥，至米将熟时入枸杞子煮数沸即可。早晚餐食用。

〔功用〕 补肾益血，养阴明目。适用于肝肾不足，腰膝酸软，头晕目眩，久视昏暗，糖尿病等症，久服可益寿。

注：凡脾胃虚弱，经常泄泻的老人忌服。

黄精粥

《饮食辨录》

〔配方〕 黄精 15～30 克（或鲜黄精 30～60 克），粳米 100 克，冰糖适量。

〔制法〕 选用干净的黄精煎取浓汁后，去渣；或用鲜黄精洗净后切成片，煎取浓汁，去渣。以汁同粳米，加水煮粥，粥成后加入冰糖适量即可。每日供早晚餐或点心温热食用，以 3～5 天为一疗程。

〔功用〕 补中益气，滋润心肺，强壮筋骨。适用于一切诸虚百损，不拘阴阳气血疲惫。

注：①凡平素痰湿较盛，口粘，舌苔厚腻，以及脾胃虚寒，大便泄泻者不宜选用。

②若食粥后，一旦出现胸满气闷时，即应停服，并可用些桔皮泡茶饮用。

赤豆粥

《药膳指南》

〔配方〕 赤豆 100 克，黄精 50 克，晚粳 200 克，白糖 250 克，淀粉（天花粉若干）。

〔制法〕 赤小豆洗净，加水煮发（保质，防损原汁）。一起入锅内加水旺火煮，煮出香味微火温少许，即成。随意食用。

〔功用〕 和胃生津，补血养血，抗老延年。

鹌鹑赤豆粥

《偏方大全》

〔配方〕 鹌鹑 1 只，赤小豆 30 克，鲜姜 5 片。

〔制法〕 鹌鹑去毛及内脏，切块，同豆、姜共煮作粥。食肉、豆粥，日两次。

〔功用〕 补五脏，止下痢。治赤白痢疾，亦可作滋补食品用。

苡蓉鸡粥

《民间验方》

〔配方〕 母鸡 1 只，肉苡蓉 10 克，生山药 50 克，茯苓 20 克，粳米 1000 克。

〔制法〕 将肉苡蓉、茯苓煎取浓汁，煮熟母鸡去骨。用鸡汁、鸡肉、山药末、药汁及粳米煮成粥。早晚食用，空腹最宜。

〔功用〕 补气，壮阳，安脏腑，调和气血。适用于老年神衰，精力不足，气血衰弱，头昏脑花，畏寒肢冷等症，常服强壮轻身，延年。

注：家庭自制，可按原方缩小若干倍为宜。

3. 能美容的药粥

俗话说：“爱美之心，人皆有之”，尤其是女性希望自己有窈窕的身材和漂亮的脸蛋，这是人之常情。然而造物主毕竟太吝啬了，得到恩赐的仅仅是少数幸运儿。

整容不仅花钱费事，而且不能保证效果，说不定还会产生新的问题。如何才能免遭皮肉之苦，简便、经济、实用呢？

中医认为：容颜的病态实际上是机体内部阴、阳、气、血失调的表现。因此，要想保持容颜娇好，青春常驻，就应从调节脏腑的功能入手，使之得以平衡。另外，注意保持心情舒畅和摄养也很重要。

核桃粥（一）

《食品科技》

〔配方〕 核桃仁 10 枚，白芨 10 克，大豆 300 克，大米、白糖适量。

〔制法〕 先将大豆、白芨炒熟，碾成粉；用开水浸泡核桃仁，5 分钟后捞出，与浸泡一夜的大米混在一起碾碎，放入小盆中，加水 5~6 杯，充分浸泡后用纱布过滤，将汁倒入锅内，加水 3 杯，倒进大豆、白芨粉搅烂，煮成糊状，加白糖即成。早晚各一小碗。

〔功用〕 通经，养血，悦容颜。常食此粥，可永保面部红润而有光泽。

注：据原书介绍，本方为梅兰芳大师所用养容秘方。

薏米粥（一）

《本草纲目》

〔配方〕 薏苡米 50 克，白糖适量。

〔制法〕 薏苡米洗净，加水适量，煮烂成粥，调白糖即可。一顿食用，每日一次，连食一月。

〔功用〕 健脾利湿，除痹缓急。适用于风湿性关节炎，痛风，四肢屈伸不利，水肿，以及皮肤扁平疣（俗称瘰子），青春疙瘩等。