

大众

药

粥

· 王慕同 主编 ·

DAZHONG YAOZHOU

大众食疗保健食谱

130^{130 LI}例

 中国轻工业出版社
ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE



大众食疗保健食谱

大众药粥 130 例

主 编 王慕同
编 写 张燕立 王瑞丽
苗 根 张子瑞

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众食疗保健食谱/王慕同主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2001. 1

ISBN 7-5019-2925-4

I. 大… II. 王… III. 保健-食谱
N. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38572 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔云

版式设计: 丁夕 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 31

字 数: 696 千字 印数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-2925-4/TS·1772

定 价: 40.00 元 (共 4 册), 本册 10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

11-03

前言

我国古代就有“医食同源”、“药膳同功”的理论。早在几千年前中国医药学文献就有“食疗”、“食养”的记载。在中国民间的饮食中，把某些有滋补作用的中草药放在普通膳食中，尤其是人在体弱多病的时候，或是大病初愈时，将这些带有中草药的食物，作为一种辅助治疗来食用，像传统的“药膳”、“药粥”、“药茶”还有“药酒”等等。

目前中草药的作用已被世界上许多国家重视，逐渐认识到“中国医药学是一个极少被发掘的伟大宝库。”对中草药进行现代科学研究，指出某些天然食品具有调节人体生理功能的作用，某些中草药除了能治病，还能滋补和防病。据1995年统计，可供应的中草药植物共有8484种，还有不少流传于民间，尚未开发。我国传统中医药的食疗、食养理论和应用主要是以经验为基础的，必须与现代的营养学、营养卫生学结合起来，才能达到科学营养健身、治病、防病、延年益寿的目的。

此套书主要是收集民间大量使用的成熟的食疗食养饮食配方，按各类人群、各种不同体质、不同需求的人编写而成。药膳分上下两册，药粥一册，药茶一册。各自成篇，查找使用方便。

本书所选用的材料，易于寻找、便于操作、疗效快速、便于推广，具有一定的科学性、知识性、实用性、趣味性，很

适用于广大读者、医护人员及保健食品企业学习参考。

本书在编写之中，定有许多不足之处，望同仁及广大读者指正。

目 录

一、药粥的起源与发展····· (1)

药粥的起源 ····· (1) 药粥的应用 ····· (4)

药粥的发展 ····· (3)

二、蔬菜类药粥····· (8)

菠菜米粥 ····· (8) 萝卜米粥 ····· (23)

甜菜米粥 ····· (9) 海带米粥 ····· (24)

荠菜米粥 ····· (11) 芥菜米粥 ····· (26)

芹菜米粥 ····· (12) 芋头米粥 ····· (27)

木耳米粥 ····· (13) 韭菜米粥 ····· (29)

油菜米粥 ····· (15) 香菜米粥 ····· (30)

生姜米粥 ····· (16) 海参米粥 ····· (32)

葱白米粥 ····· (18) 淡菜米粥 ····· (33)

马齿苋粥 ····· (19) 冬瓜米粥 ····· (35)

大蒜米粥 ····· (21) 红薯米粥 ····· (37)

三、豆品类药粥 ····· (39)

豆浆米粥 ····· (39) 乌豆米粥 ····· (45)

扁豆米粥 ····· (40) 刀豆米粥 ····· (46)

绿豆米粥 ····· (42) 蚕豆米粥 ····· (47)

赤小豆粥 ····· (43)

四、动物类药粥 (49)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 牛肉米粥 (49) | 阿胶米粥 (59) |
| 蛋花米粥 (50) | 天麻脑粥 (61) |
| 牛乳米粥 (51) | 虾米米粥 (62) |
| 羊肉米粥 (53) | 白术肚粥 (63) |
| 狗肉米粥 (54) | 鸭汁米粥 (65) |
| 鸡汁米粥 (56) | 脊肉米粥 (66) |
| 安胎鱼粥 (57) | 动物肝粥 (67) |

五、鲜花类药粥 (69)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 梅花米粥 (69) | 扁豆花粥 (73) |
| 菊花米粥 (70) | 合欢花粥 (75) |
| 双花米粥 (72) | |

六、矿物类药粥 (77)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 磁石米粥 (77) | 石决明粥 (82) |
| 石膏米粥 (79) | 紫石英粥 (83) |
| 滑石米粥 (80) | 龙骨米粥 (84) |

七、其它类药粥 (86)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 栗子米粥 (86) | 胡桃米粥 (94) |
| 桑椹米粥 (87) | 枸杞子粥 (95) |
| 莲藕米粥 (89) | 芝麻米粥 (97) |
| 龙眼米粥 (90) | 柿饼米粥 (98) |
| 松仁米粥 (91) | 菱角米粥 (100) |
| 大枣米粥 (92) | 胡萝卜粥 (101) |

玉米粉粥	(103)	荔枝米粥	(105)
莲肉米粥	(104)	百合米粥	(107)

八、中药类药粥..... (109)

人参米粥	(109)	苳拔米粥	(142)
黄芪米粥	(111)	茴香米粥	(144)
芡实米粥	(113)	益智仁粥	(145)
熟地米粥	(114)	艾叶米粥	(147)
萸肉米粥	(116)	良姜米粥	(148)
黄精米粥	(117)	肉桂米粥	(149)
山药米粥	(118)	乌头米粥	(151)
夜交藤粥	(120)	丹参米粥	(152)
当归米粥	(121)	益母草粥	(154)
吴茱萸粥	(123)	藿香米粥	(155)
虫草米粥	(124)	葛根粉粥	(157)
薏苡米粥	(126)	薄荷米粥	(158)
莎木面粥	(127)	蒲公英粥	(160)
何首乌粥	(129)	菊苗米粥	(161)
肉苁蓉粥	(130)	地黄米粥	(163)
沙参米粥	(132)	茅根米粥	(164)
麦门冬粥	(134)	芦根米粥	(166)
石斛米粥	(135)	牛蒡子粥	(167)
酸枣仁粥	(136)	淡竹叶粥	(168)
干姜米粥	(138)	牵牛子粥	(170)
花椒米粥	(139)	桑白皮粥	(172)
萆澄茄粥	(141)	竹茹米粥	(173)

荷叶米粥·····	(175)	砂仁米粥·····	(193)
苋菜米粥·····	(176)	萝卜子粥·····	(194)
枸杞叶粥·····	(178)	薤白米粥·····	(196)
地骨皮粥·····	(179)	佛手柑粥·····	(197)
竹沥米粥·····	(180)	菖蒲米粥·····	(198)
枳椇米粥·····	(182)	槟榔米粥·····	(200)
白茯苓粥·····	(183)	金樱子粥·····	(202)
苡仁米粥·····	(184)	橘皮米粥·····	(203)
泽泻米粥·····	(186)	杏仁米粥·····	(205)
车前子粥·····	(188)	贝母米粥·····	(206)
葫芦米粥·····	(189)	苏子米粥·····	(208)
榆皮米粥·····	(190)	天花粉粥·····	(209)
金钱草粥·····	(191)		
九、常见病症选用药粥索引····· (212)			
十、常用药粥查找索引····· (219)			
十一、常用的保健药用食物与中药性味与功效表····· (223)			

一、药粥的起源与发展

“药粥”是用适量的中药与适量的米谷加入一定比例的水分煮制而成。它既可以预防疾病，又可用作病后调养。例如，干姜是中医用于温中散寒的药物，但毫无补养作用，只适用于寒症。粳米或糯米可以健脾益气，却没有散寒的力量。若用干姜 5 克与粳米 30 克相配伍，加水 400 毫升，煮成稀粥食之，则既可温中散寒，又可补益脾胃，成了温补脾胃、治疗脾胃虚寒的食疗良方。这说明药粥疗法既不同于单用药物祛邪治疗，又不同于用纯米粥调养，而是用药物与米谷配伍煮粥，使其相需相使，起到了协同作用。正如清代黄宫绣在《本草求真》中所说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而参以药段，则其力甚巨，未可等为论常而忽视也”。



药粥的起源

药粥也是祖国医学的瑰宝之一，有着悠久的历史。湖南长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书中，就有记载服食

青粱米粥治疗蛇咬伤；用加热的石块煮米内服治疗肛门痒痛等方。根据专家考证，这批出土的古医书约编写于春秋战国时期。这就是说，“火齐粥”、“青粱米粥”等药粥方，是我国最早食用的药粥方，也可以说是现存最早的药粥文献记载。再从我国最早的医学专著《黄帝内经》中来看，也有“药以祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”的记载，而药粥正是以药治疗，以粥扶正的一种食疗方法。《内经》的这一论述，可以说是药粥疗法最早的理论基础。以上说明，药粥这一古老的疗法，远在两千多年前，我们的祖先就把它用于防病与治病。

药粥的具体运用，主要有以下几个方面：

应用于预防疾病。以药粥治疗疾病，前人早有实践，用法很多，效果亦好。例如，唐代孙思邈《千金翼方》中就载有用米皮糠煮粥，以预防脚气病复发；明代李时珍在《本草纲目》中用胡萝卜粥来防治高血压；《食物疗法》一书介绍，常吃玉米粉粥，可以预防心血管疾病。近来还有用苡仁煮粥，预防恶性肿瘤，等等。民间还有用绿豆煮粥食之预防中暑的。应用药粥预防疾病，既包含着用药物预防，同时又起到扶助正气、增强抗病力的作用。即所谓“祛邪安正，扶正祛邪”的双重意义。

应用于急性病的辅助治疗。在治疗某些急性病的过程中，如配合服用适当的药粥，疗效则更为理想。前人有不少药粥，就是专门用以治疗急性病的食疗方。如《食物疗病常识》一书中的“神仙粥”，用于治疗急性“四时疫气流行”；《老老恒言》中的“枳椇粥”，用于治疗酗酒醉卧不醒；《粥谱》中的茵陈粥，用于“疗黄病”，专治急性传染

性肝炎；《圣济总录》中的“竹叶粥”，用于治疗“发背痈疽，诸热毒肿”的急性外科药。以上这些药粥都是治疗急性病的有效方。既可单独使用，也可作为治疗急性病的辅助食疗。



药粥的发展

应用于病后及妇女产后的调理。当人患病初愈或妇女产后，身体还未完全恢复健康时，都希望吃一些滋养补益的食品，以促使早日恢复健康。老中医们认为，病后用米粥调理最为稳妥。这是因为，无论病后或妇女产后，人体生理机能减退，胃肠薄弱，消化力降低，米粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收，又能补充能量，清代王孟英说过：“病人或产后粥养最宜”。这就使我们更为清楚了。如果再配合一定的中药煮粥，作为病后或产后调养，那就更加理想了。例如高热病后，无论是感冒高热或流脑、乙脑后期，由于高热伤津，阴液不足，所以中医常用养阴清热的中药以善病后。如选用具有生津、止渴、清热的芦根粥，蔗浆粥等，可起到一举两得的效果。又如肺炎病后，高热虽退，但患者仍感觉口渴，干咳，这时吃些沙参粥、天花粉粥，也颇为适宜，既止咳、养肺，又利于疾病的尽快恢复。再如妇女产后，不仅体质虚弱或贫血，还有一段通乳汁排恶露的生理过程，此时如吃一些猪蹄粥或莴苣子粥以帮助下奶，或服用益母草粥养血，促进子宫的修复，那真是一种最为理想的调理方法。

应用于慢性病人的自我调养。慢性病患者是非常痛苦的，往往要长年挂号看病，不断吃药打针，但还是不能从根本上解决问题。而且有些慢性病单纯依靠药物，也是不能收到预期效果的。如果配合药粥作为辅助食疗方法，并能坚持长期服食，慢慢自我调理的话，可达到药半功倍的目的，甚至能收到意想不到的效果。如长期高血压的患者，可以经常吃些决明子粥、芹菜粥、木耳粥；高血脂的患者，可以长期服食泽泻粥、何首乌粥、玉米粉粥；又如糖尿病的患者，若长期食玉米粉粥、葛根粉粥、山药粥，不但解决了饮食问题，又起到治病的目的，真可谓一举两得。



药粥的应用

药粥虽然具有制作简易、服食方便、疗效好等优点，但它也有一个最大的缺点，就是要现煮现吃，不能长时间存放。若是存放时间长，经冷却后的药粥就会分解成药是药，米是米，水是水，甚至还会变质，影响疗效，或带来副作用。因此，在使用药粥疗法的过程中要引起注意。

书中所载的药粥，虽然是补益性药粥，但还有一定的选择性和适应性。就是说，在应用药粥补益身体，防治各种疾病时，必须在中医基础理论的指导下，根据每人的体质、病情、季节、地理位置等等，分别选粥，才能收到满意的效果。

1. 辨证选粥、合理使用。药粥作为一种中医食治疗

法，在使用过程中，也应做到“根据病情，辨证选粥”。例如：胃痛者，如属胃寒引起的胃痛，应吃温寒的干姜粥或槟榔粥。再如体质虚弱者，一定要根据气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同类型，而分别采用补气、补血、补阴、补阳的药粥，切不可笼统地来个“虚则补之”。假如气虚病人吃了补阴的天门冬粥或生地粥，不但达不到补益目的，反而有壅滞之弊，服食以后反感到胸膈憋闷，食欲减退等不良反应。

2. 因时因地、灵活选用。由于中药有寒热、温、凉等性，季节也有春、夏、秋、冬之分，地理位置亦有东、西、南、北之别，所以在应用时，要注意到选粥的夏凉冬温，南甜北咸等问题。例如炎夏酷暑，吃些竹叶粥、芦根粥，可以清热解暑，生津止渴；寒冬腊月，可选食些肉苁蓉粥、鹿角胶粥，能收到温补元阳，暖中御寒的作用。

关于疗程问题。根据本书所载的药粥情况，可分为两大类：一是滋补强壮类，二是防病治病类。对于补益性药粥，一般以 7~10 天为一疗程；如能坚持经常食用，其效果更佳。对于治病性药粥，一般以 3~5 天为一个疗程，病愈后即可停止；用于治疗急性病的药粥，要根据具体情况而定。

药粥在煎煮过程中，要按照书中介绍的方法进行，因为每一味药物都有不同的药性，而且又有动物、植物、矿物等不同的类型，在质轻质重上都有明显的区别。因此，要使得每一味药物在药粥中起到应有的效用，就必须根据具体情况，严格地掌握火候和煎煮时间。如用薄荷、荷叶等质轻而易挥发的药物煮粥时，就要采用文火慢慢煮熟，不宜久煎，以免药物的有效成分的挥发。如磁石、滑石等质重的矿物类药物，在煮粥时，就必须采用武火猛煎，且时间要长，才能

将其有效成分煎出。再如银花、菊花等花类药物，在煮粥时，既不宜使用文火，亦不宜使用武火，因此，就采用急火烧沸，然后改用微火，煮熟即可。

由于各种药粥是半流体形式，因此，还牵涉到粥的厚薄问题。若粥太厚，不便于服食，太薄又影响药效，因此，在米和水的比例上就是一个科学的配伍问题。所谓科学的配伍，就是根据每一味药物的质与量和每种疾病或患者的具体情况而定，一般书中以 50 克米加水 400 毫升左右为宜，如果所取的药物还能够增加浓度，就可以适量的增加水量。如芡实、山药煮粥时，每 50 克米加芡实 50 克，加水 400 毫升，那么，此粥就太厚不易食。因此，煮这类粥时，水可加到 600~800 毫升。若是用于治疗外感疾病的药粥，可以适当稀一些，如薄荷粥、葱白粥、浓度稀，数量稍多一点，服后可以促进发汗而退热，又可以补充水分，减除口渴。如用于抗老防衰的补养性药粥，可以适当地厚一些。如核桃粥、桂圆粥等，粥厚量少，既可常服又可以使人不厌。

药粥在煮制过程中，不但要注意米、水的比例，时间的长短，火候的大小，还要考虑到加入适当的调味配料。因为本书介绍的这些药粥，不但可供患者食用，而且还可以供无病者防病食用；不但有老人食用的药粥，还有促进儿童生长发育的药粥。因此，要根据不同的病情和不同对象，分别煮制成不同的口味，使每个人都能满意地接受。由于我国是一个多民族的国家，地大物博，人口众多，加上南北东西的地理位置不同，以及一年四季气候的区别，各地的风俗习惯也各有差异。所以在药物的调味配料上还必须具体情况具体对待。如南方气候较热，人们又喜食甜味，煮粥时可以在粥中

适当地加入红糖、白糖或蜂蜜糖，等等；而北方气候寒冷，且人们喜食辣味，煮粥时，可以在粥中加入胡椒、生姜之类；靠近沿海地带，人们又喜食咸味，煮粥时可以在粥中加入适当的食盐。又如，有些药物也各有偏性和不同的怪味，在煮制药粥时，也必须加入适当的油料，以矫正其味。如动物性药粥，像羊肉粥、牛肉粥、动物肝粥，都有腥膻气味，只要在煮制时适当加入五香、葱、姜、食盐等调味配料，不但除去了腥膻味，而且变得美味可口，人人乐意接受。

对于容器的选择问题，我们认为，要按照中医传统习惯，煎熬中药最好是用沙锅，因为沙锅煎熬中药，能使药物的有效成分充分析出，并可避免因用铁锅煎熬所引起的一些不良的化学反应。药粥，毕竟是用中药和米谷同煮的，所以，应选用沙锅为好；如果没有沙锅，也可用搪瓷容器代替，一般不用铁锅。

总之，只有通过合理配伍和正确的方法煎煮，才能达到预想的效果。



二、蔬菜类药粥



菠菜米粥

菠菜又称波斯菜、赤根菜、红菜，原名菠薐菜。菠菜粥在李时珍《本草纲目》中有过记载，是由菠菜和粳米加水煮成，具有补血、止血、和血、润肠的功用。

【适应症状】

缺铁性贫血、衄血、便血、坏血病及大便涩滞不通等症。

【煎煮法】

每次取新鲜连根菠菜 100 ~ 150 克，洗净，用手撕开。粳米 100 克，放入沙锅内，加清水 800 毫升左右，煮至米烂汤稠，停火去盖。每日早晚餐时顿服。

【论治解说】

菠菜味甜，根赤，入血分，各种血症。《陆叶本草》中说：“菠菜生血、活血、止血，去瘀，治衄血、肠出血、坏血症。”故用菠菜与粳米煮粥，既能起到补血活血的作用，