



新编

长寿



药粥谱

王焕华 倪慧珠 著 / 江苏科学技术出版社



新编长寿药粥谱

王焕华 倪慧珠 著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编长寿药粥谱/王焕华 倪慧珠编著. —南京:江苏科学技术出版社,2004.4

ISBN 7-5345-4171-9

I. 新... II. ①王... ②倪... III. 粥-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023691 号

新编长寿药粥谱

编 著 王焕华 倪慧珠
责任编辑 钱路生

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 江浦第二印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8.375
字 数 180000
版 次 2004 年 4 月第 1 版
印 次 2004 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4171—9/R·790
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

“安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生”。饮食疗法是祖国医药宝库中的一个重要组成部分，应用药粥延缓衰老，防治老年病，也是历代医药学家极为宝贵的经验，并收录在《饮膳正要》、《本草纲目》、《养老奉亲书》、《老老恒言》等许多医学文献中，民间至今还广为流传。目前，在美国等西方国家，也有不少经常买些中国草药枸杞、薏苡仁、首乌、肉桂等配合煮粥，以求健康长寿。

自古以来，食药同源。有很多中药，如芡实、莲子、扁豆、山药等，都是中老年人十分喜爱的食物。我们的祖先把这些常食之物，称作“上品”药材，认为“上药养命以应天，无毒，多服久服不伤人，轻身益气，不老延年”。还说：“凡上品之药，法宜久服，多则终身，少则数年，与五谷之养人相佐，以臻寿考。”因此，选用具有防止老衰，滋补强壮，治疗老年性疾病的中药，与米谷煮粥服食，实为延年益寿的一种食养好方法。诚如南宋爱国诗人陆游《食粥》诗所云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

俗话说，“药补不如食补”，“食治胜于药治”。科学合理地将中药与食物相结合，藉以补养身体，防治老年病，这是中国传统医药学的一大特点。《新编长寿药粥谱》正是这种药食结合，食养与食疗并重的具体应用。全书从历代近千个药粥方资料中，以及近代中国著名老中医的用粥经验中，几经筛选，并注明出自何处，以为征信，又结合作者三十多年中医临床心

得体会,整理出适合中老年人保健延年的 100 种药粥汇编而成,力求做到取材容易,煮制方便,味美可口,安全有效,供广大读者朋友放心选用,以期达到健康长寿之目标。

目 录

一、古今中外药粥趣谈	1
1. 药粥的源流	1
2. 民间食粥	2
3. 名医用粥	4
4. 药粥在国外	5
二、药粥的特点	6
1. 食疗与药疗的结合	6
2. 注重健脾养胃, 培补“后天”	6
3. 便于服食的一种好剂型	7
三、食粥与长寿	9
1. 用于预防老年病	10
2. 作为中老年人疾病的辅助治疗	10
3. 适用于中老年慢性病和病后调理	11
4. 中老年人摄生自养的好方法	11
四、药粥的选择	13
1. 因人因病, 辨证选粥	13
2. 因时因地, 灵活选粥	14
3. 合并与交替用粥	15
五、药粥的煮制方法及疗程	16
六、常用药粥方谱	18
1. 人参粥	18
2. 大枣粥	22

3. 大蒜粥	24
4. 山药粥	27
5. 山楂粥	31
6. 山萸肉粥	33
7. 马齿苋粥	35
8. 天门冬粥	37
9. 天花粉粥	40
10. 车前子粥	41
11. 贝母粥	44
12. 玉米粉粥	45
13. 玉竹粥	48
14. 甘松粥	50
15. 石膏粥	52
16. 龙眼肉粥	54
17. 生姜粥	56
18. 白茯苓粥	58
19. 白扁豆粥	61
20. 白石脂粥	64
21. 仙人粥	65
22. 百合粥	68
23. 芝麻粥	70
24. 芋粥	72
25. 曲米粥	74
26. 肉苁蓉粥	76
27. 竹沥粥	78
28. 竹叶粥	81
29. 羊肉粥	83

目 录

30. 羊脊骨粥	85
31. 决明子粥	88
32. 红薯粥	90
33. 麦门冬粥	92
34. 苋菜粥	94
35. 苏子粥	96
36. 芡实粥	98
37. 芹菜粥	100
38. 赤小豆粥	103
39. 豆蔻粥	105
40. 佛手柑粥	106
41. 沙参粥	108
42. 鸡汁粥	110
43. 陈茗粥	112
44. 松子粥	115
45. 枇杷叶粥	117
46. 乳粥	119
47. 狗肉粥	121
48. 荠菜粥	123
49. 茴香粥	125
50. 荜拨粥	127
51. 金樱子粥	129
52. 枸杞叶粥	130
53. 枸杞子粥	133
54. 柿饼粥	135
55. 柏子仁粥	137
56. 枳椇粥	139

57. 胡桃粥	141
58. 胡萝卜粥	144
59. 砂仁粥	146
60. 韭粥	148
61. 神仙粥	150
62. 栗子粥	152
63. 荷叶粥	154
64. 莲子粥	157
65. 鸭汁粥	159
66. 高良姜粥	160
67. 浮麦粥	162
68. 海参粥	164
69. 海浮石粥	166
70. 桑叶粥	168
71. 桑葚粥	170
72. 桑白皮粥	172
73. 萝卜粥	174
74. 黄芪粥	176
75. 黄精粥	179
76. 菱粉粥	181
77. 菠菜粥	183
78. 菊苗粥	185
79. 菊花粥	187
80. 菟丝子粥	189
81. 梅花粥	191
82. 甜浆粥	193
83. 银耳粥	195

目 录

84. 麻雀粥	197
85. 鹿角胶粥	199
86. 绿豆粥	202
87. 葱白粥	204
88. 葛根粉粥	206
89. 落花生粥	208
90. 紫苏麻仁粥	210
91. 蔗浆粥	212
92. 磁石粥	214
93. 酸枣仁粥	216
94. 燕窝粥	218
95. 薤白粥	220
96. 薏苡仁粥	222
97. 橘皮粥	224
98. 藕粥	226
99. 藿香粥	227
100. 糯米阿胶粥	229
附: 养生粥选用索引	232
后 记	255

一、古今中外药粥趣谈

粥，俗称稀饭，古时候又叫饘、糜、醕等。若要细分起来，厚粥称饘，薄粥称醕。食粥在我国约有数千年历史，是我国劳动人民一种独特的传统饮食方法。

1. 药粥的源流

用适当的中药和适量的米谷同煮为粥，叫做药粥。药粥疗法是祖国医学宝库中的一部分，已有相当漫长的历史了。我国最早的医学专著《黄帝内经》中说：“药以祛之，食之随之，”“谷肉果菜，食养尽之。”这段论述，是药粥疗法最早的理论基础。药粥正是以药治病，以粥扶正的一种食养食疗的好方法。从长沙马王堆汉墓出土的 14 种医学方技书中，就有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期，也就是说，利用药粥这一古老疗法，远在 2 000 多年前，我国医药书籍中就有了记载，我们的祖先就把它应用于防病治病了。

中医之圣、汉代名医张仲景，在临床上对米、药合用积累了极为丰富的经验，他在中医经典著作《伤寒杂病论》中就有很多米药同用，或药后食粥的论述。诚如后世医家陈嘉谟在《本草蒙筌》中称赞：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各有取义，未尝一拘。少阴证，桃花汤每加，取甘以扶正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘

以缓之，使不速于下尔。”由此可见，仲景善用粳米，且多妙义，实为使用药粥之先驱。

唐宋以后，历代医家对药粥的应用逐渐广泛，对药粥的记载也逐渐增多。唐代孙思邈的《千金要方》，孟诜的《食疗本草》，南唐陈士良的《食性本草》等书中，均收录了很多。宋代官方编纂的《太平圣惠方》，更加广泛地收集了宋代以前方书中和流传民间的药粥，共载 129 方。如杏仁粥治疗老年人咳嗽，酸枣仁粥治疗失眠等。元朝御膳医呼思慧，还把一些有效粥方应用于宫廷王室，他在《饮膳正要》里记载的上百种宫廷药膳食品，其中也有不少药粥。到了明朝，我国伟大的医药学家李时珍，长期走访于民间，在《本草纲目》中又收载了药粥 62 方，并列了专节，对其主治、功用分别作了介绍。到了清代，研究药粥的医家与学者，那就较多了。如王士雄所著的《随息居饮食谱》专门总结了食疗方面的经验，曹燕山的《老老恒言》中就介绍了 100 种粥，光绪年间黄云鹄著有《粥谱》一书，共载粥方 200 多个。延至近代，我国许多知名的老中医，都有应用药粥来防治疾病的习惯和经验。纵观古今，可见药粥源远流长，疗法独特。

2. 民间食粥

在我国，广大人民群众在长期生活实践中，具有食粥的习惯。正因为这个缘故，民间中开设的粥店，也就很多了。粥的花色品种也比较丰富多彩，而且冬夏不同，品种有别，功用各异。例如，春天吃菜粥，夏喝绿豆粥，秋吃藕粥，冬令吃腊八粥、羊肉粥等。过去，北京前门外有一个专售荷叶粥的小店，每天早晨有很多肥胖人排队购食，因为荷叶粥有较好的减肥效果。北京中医研究院沈仲圭老中医，早年上海，见民间小

食店中有羊肉粥出售,吃后,他深有体会地称赞说:“羊肉粥价廉而味美,此平民冬日之食补妙品,体弱之人日进一瓯,不稍间断,开胃健力,得益匪浅。”

从全国来看,广州的粥品名目繁多,风味特殊。有“艇仔粥”、“猪骨粥”、“生菜粥”、“八宝粥”、“糯米麦粥”、“明火白粥”、“蜆蜆粥”、“水蛇粥”……,甚至癞蛤蟆也被拿来煮粥。过去大新路和惠福路一带就有几家粥店销售“蛤蟆粥”,把有毒的皮除去,再浸水漂干净,撕肉煲煮,味道鲜美,光顾的人不少。广州的某些粥品,除可饱肚和提供美味之外,尚有它的医疗作用。如“去湿粥”,顾名思义,可以去湿;“坠火粥”能够清火;“竹蔗粥”可以除热,等等。在各种各样粥品中,最具特色和深受市民欢迎的还是“生滚粥”,熊熊的炉火,把粥煮得滚热,然后把调好味的新鲜肉料投入粥中,稍滚即食,味美而又卫生,不愧是粥品中的一绝,无怪乎每天早晚,广州的小食店或小贩摊档,都大卖“生滚粥”。而销售这类粥品,又当以“伍湛记”的历史悠久,质地上乘。“伍湛记”现已更名“风光”粥品店,可容 50~60 个座位,它所经营的“及第粥”、“鱼片粥”、“肉丸粥”、“牛肉粥”、“鱼滑粥”等,美味鲜甜,每天早晚两市食客可达千人以上。

在我国历史上,不少文学家和诗人也喜爱吃粥。北宋文人张耒《粥记》云:“每日起,食粥一大碗。空腹胃虚,谷气便作,所补不细。又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之良。”大诗人苏东坡云:“夜饥甚,吴子野劝食白粥,云能推陈致新,利膈益胃。粥既快美,粥后一觉,妙不可言也。”据说苏东坡还很爱喝广东的“花鸡粥”,有名的书法家柳公权爱吃“豆粥”。影片《风流千古》的主人公、宋朝爱国诗人陆游还专门写了一首《食粥》诗云:“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易

法，只将食粥致神仙。”

3. 名医用粥

在我国数千年的医药史上，名医辈出。从大医学家张仲景起，就开始了药粥的应用，他的千古名著《伤寒论》、《金匱要略》中就有用粥的记载。张仲景的很多名方，如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等，都是米药合用的典范。唐朝药王孙思邈，在临床医疗中，也有用药粥治病的习惯，在他的《千金方》中，就有应用“牛乳粥”、“芦根粥”、“天花粉粥”的经验。近代已故名医张锡纯，积数十年之经验，对“山药粥”的应用，真可谓得心应手，灵活多变。他以“山药粥”为基本方，根据病情，创制了“珠玉二宝粥”、“三宝粥”、“薯蓣半夏粥”、“薯蓣鸡子黄粥”等。现代医家、已故中医蒲辅周氏，应用民间治疗疯犬咬中毒的“芫花根皮粥”，颇有效验，方用芫花根皮不拘多少，与糯米1杯，铜器一小具，3味熬成稀粥，空腹食之。蒲老说：“此方是经验方，我亦用之有效。”全国著名老中医岳美中，古粥今用，颇具新意，他根据清代陆定圃《冷庐医话》中的黄芪粥治疗水肿的记载，结合自己丰富的临床经验，自拟一“复方黄芪粥”，应用于慢性肾炎，收到理想效果。另外，岳老还说：“莲子、芡实粥，治疗遗精与泄泻；扁豆、红枣粥专补脾胃。”中医研究院沈仲圭老中医早年喜用“神仙粥”治疗感冒风寒暑湿头痛，“初得病三日，服之即解。糯米半合，水两碗，生姜五、六片，于沙锅内煮一、二沸，次入带须大葱约五、六个，煮至半熟，再加米醋小半杯，入内和匀，乘热呷粥，以出汗为度。屡用屡效，非寻常发汗之剂可比”。原南京中医学院邹云翔教授，每逢诊治老年人高血压病、高脂血症时，常嘱病家多吃荷叶粥，以之降血压和降低血脂，效果也颇满意。

俗话说：单方气死名医。这话是有一定道理的。历代名医也有不少是爱用单方的。药粥虽系食疗小技，一旦经过名医之手，辨证选粥，用到好处，往往可收到事半功倍之效。

4. 药粥在国外

中国人食粥的习惯，对国外也有影响，甚至在欧美一些发达的国家，很多追求健康长寿的人也来学习，并自制一些药粥服食。例如，在美国等西方国家，近几年就有不少的人经常买些中国草药枸杞、薏苡仁、山药、何首乌、肉桂等十来种，配合在一起，同米煮粥吃，以求补养身体，益寿延年。尤其是在新加坡、马来西亚、泰国等东南亚一带华人较多的地方，仍然保留着中国传统的食粥养生风俗。在香港特区，也开设有许多粥店粥铺，供应多种花色的稀粥。在小吃档云集的街道，人们习惯称之为“为食街”，其中别具特色的要数九牛塘牛津道这条“为食街”，这条街约有 20 来个小摊档，出售五颜六色的小吃，自成一格，各有风味。除有一家专门出售“皮蛋粥”的食铺外，最受欢迎的是一个夫妇俩经营的甜品档，售的是“红豆粥”、“绿豆粥”、“芝麻粥”、“麦片粥”4 个品种，一般称为“红、绿、黑、白”，煞是好看，而且香甜可口，别有风味。

中国药史学

二、药粥的特点

我国历代医学家,几千年来一直应用药粥防治老年疾病,增强中老年人体质,是因为药粥疗法有以下特点。

1. 食疗与药疗的结合

自古以来,医药同源,药食同用,食物也是药物,药物也可供食用,以食物入药者甚多,如芝麻、绿豆、大枣、桂圆等,既能食用,又可入药,二者难以严格区分,只要辨明食物寒热润燥之性,苦甘辛咸之味,即可作为食用药物。药粥疗法既不同于单用药物祛邪治病,又不同于纯服米谷以扶正调理,而是药物疗法与食物疗法、营养疗法相结合的一种独特疗法。药物与米谷配伍,同煮为粥,相须相使,起到协同作用,收到药物与谷物的双重效应。例如,老人高热应用生石膏时,医生常担心石膏大寒之品,有伤老人胃气,同米煮作石膏粥,则可杜绝其弊。老人夏天吃些白扁豆,对肠胃颇有益处,因为白扁豆可健脾益气,解暑化湿。如配合粳米煮粥,则更加增强健脾养胃的功能。正如清代医学家黄宫绣在《本草求真》中所说:“米虽常食之物,服之不甚有益,而一参以药投,则其力甚巨,未可等为泛常而忽视也。”

2. 注重健脾养胃,培补“后天”

历代医家称脾胃为“后天”之本,因此,对脾胃的功能十分重视。在治疗上主张治病“必须顾脾胃勇怯”,在推测预后时,

二、药粥的特点

认为“脾胃无损，诸可无虑”，“胃气一散，百药难施。”药粥疗法正是以补益胃气，顾护脾胃为原则，因此，对中老年人来说，更加显得重要。

作为药粥重要成分的粳米和糯米，均有极好的健补脾胃，滋养“后天”的作用，前人对此颇多赞誉。《本草经疏》誉粳米为“五谷之长，人相须赖以为命者也”。清王士雄《随息居饮食谱》谓：“粳米甘平，宜煮粥食。粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇效。米粥油大能补液填精，有神羸老。”无怪乎《医药六书药性总义》称赞：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”

3. 便于服食的一种好剂型

千百年来，中药的剂型一般为汤剂和丸、散、膏、丹，近代发展了针剂与片剂。从中药剂型上探讨，药粥可以说是一种独特的剂型——“粥型”。它的优点较多，第一，具有汤剂和流质、半流质的特点，不仅吸收快，而且可养胃气，粥与药相得益彰，对老年人尤为相宜。第二，与丸散膏丹相比较，既可适宜长久服食，无副作用，又可根据病情，药味灵活加减。第三，药粥大多以单味药与米谷同煮，有些药粥甚至可将药汁与粳米同入热水瓶中煮制，可谓服用方便，花钱不多，受益匪浅。

当代著名中医学家、北京中医药大学食疗保健专业谢海洲教授曾在1992年4月10日《中国中医药报》上发表的“喝粥治病防衰”一文中这样说过：“我是多年搞中药教学工作的，在传统剂型中没有明确规定粥这一剂型，但在2000多年前已有啜热粥以助药力、并恢复体力。我们曾将既为食品又为药物之物，有时也做成粥。从大体上讲，谷物、肉类、果品、蔬菜都可制成粥。常用做粥的有山药、莲子、藕、芡实、荷叶、百