

家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健

香港雁南图书出版公司授权独家出版

家庭自制药膳粥

活出健康

DIY

曾辉 / 编著

JIATING ZIZHI YAOSHAN ZHOU

广西人民出版社



家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健 家庭保健

活出健康 DIY

家庭自制药膳粥

曾 辉 编著

广西人民出版社

桂图登字：20-2001-140号

.....
图书在版编目 (CIP) 数据

家庭自制药膳粥/曾辉著. — 南宁：广西人民出版社，
2002.1

(活出健康 DIY)

ISBN 7-219-04462-3

I. 家... II. 曾... III. 食物疗法—食谱, 粥
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093655 号
.....

原出版者：香港雅南图书出版公司

版权代理：广西万达版权代理公司

活出健康 DIY

家庭自制药膳粥

曾 辉 编著

广西人民出版社出版

广西新华书店发行

(邮政编码：530028)

广西民族语文印刷厂印刷

南宁市桂春路6号)

2002年2月第1版

850×1168 1/32

2002年2月第1次印刷

5.125印张 120千字

印数1-5000册

ISBN 7-219-04462-3/R·44

定价：10.00元

(仅限中国大陆地区销售)

引进出版说明（代前言）

这是一套由香港雁南图书出版公司出版的介绍常见病防治知识的书籍。

在现代社会，人们对生活的质量要求越来越高，面对日益激烈的竞争和工作压力以及大量处于“亚健康”状态的人们来说，对日常生活当中的身体保健越来越关心。如何进行自身保健已成为一种时尚的话题。我社引进出版这套“健康自助”系列丛书，将日常生活中的常见病、多发病的病理及防治知识用通俗易懂的方式予以介绍，宣传、普及科学知识，帮助读者、患者对这些常见病有一个初步了解。书中的食疗法，特别是许多的验方、单方、菜谱等便于读者实际操作，使读者、患者在家里也可以轻松自如地通过中医药、日常生活中的饮食等达到防病、治病和调理的目的。

俗话说，有病治病，无病防病。在日常生活保健中，自己是最好的医生，运动和快乐是最好的药物。为了增进您的健康，请选择这套书作为您日常生活中的保健手册，这套书将是您可信赖的“家庭医生”。

广西人民出版社

2001年12月7日



目 录

什么是药粥	(1)
药粥的作用	(2)
【药粥适用于慢性病及病后调理】	(2)
【药粥对急性病有辅助治疗作用】	(3)
【药粥有预防疾病的作用】	(3)
【药粥有强身延年的作用】	(3)
【药粥有养颜美容的作用】	(4)
【药粥注重后天脾胃，治养一体】	(4)
药粥的选用	(6)
【因人、因地、因时选粥】	(6)
【调味适口，交替选粥】	(7)
【病症复杂，合并选粥】	(7)
药粥的煮制方法及调味品的选择	(8)
【药粥的煮制方法】	(8)
【调味品的选择】	(8)
药粥的注意事项	(10)
【煮制药粥的注意事项】	(10)
【选择容器的注意事项】	(11)
【选择药物的注意事项】	(11)
【选择食物的注意事项】	(11)
【病人忌口的注意事项】	(12)



药粥方选 (13)

补益类药粥方 (15)

【补气药粥方】 (15)

【补血药粥方】 (19)

【补阴药粥方】 (22)

【补阳药粥方】 (26)

【补脾胃药粥方】 (31)

【补肝肾药粥方】 (35)

【美容保健药粥方】 (38)

防病治病类药粥方 (43)

【感冒】 (43)

【暑热病】 (46)

【温热病】 (51)

【咳嗽】 (56)

【哮喘】 (62)

【肺结核】 (65)

【肺痛】 (70)

【高血压病】 (73)

【高血脂症】 (76)

【冠心病】 (79)

【心悸失眠】 (82)

【肝炎】 (86)

【肝硬化腹水】 (90)

【胃痛】 (92)

【腹痛】 (96)

【呃逆呕吐】 (99)

【消化不良】 (102)

【急性肠炎】 (104)

【慢性腹泻】 (106)

【便秘】 (110)

【痢疾】 (114)



【糖尿病】	(117)
【肾炎】	(121)
【水肿】	(124)
【腰腿痛】	(126)
【阳痿】	(130)
【遗精早泄】	(134)
【贫血】	(138)
【自汗盗汗】	(141)
【风湿性关节炎】	(143)
【尿路感染】	(145)
【尿路结石】	(148)
【尿血】	(149)
【肥胖症】	(151)



什么是药粥

粥，古时称饘、糜、醢，俗称稀饭。是东方餐桌上的主食之一。以适量的米谷和药物同煮，再加入一定的调味配料，即成了具有食疗作用的药粥。

药粥疗法是寓医于食、药食结合的一种比较好的食疗方法。它是将药物作为食物，又将食物赋予药的作用，药借粥力，粥助药威，相辅相成。既具有营养价值，滋补身体，又可防病治病、保健强身。因此，药粥不同于一般的中药方剂，又有别于普通的食疗方法，是一种兼有药物功效和食品营养的特殊膳食，因而受到大众的普遍欢迎。

供家庭用的药粥，既有单味药粥，又有复方药粥；既有传统药粥，又有自制药粥；既有植物类药粥，又有动物类药粥；既有治疗疾病的药粥，又有养生长寿的药粥。药粥品种繁多，功能各异，四季均可，老少皆宜，是居家养生治病的良剂。



药粥的作用

药粥以中医辨证施治为基础，具有调节脏腑功能、驱除病邪、滋补强身、延年益寿的功效。是防治疾病和病后调理的好方法。因此，药粥的作用甚大，范围很广。

药粥适用于慢性病及病后调理

慢性久病患者，由于抗病能力低下，往往不能速愈。长期采用中西药物治疗，不仅取用麻烦，而且有些药物还有副作用，有些慢性疾病还不能单纯依靠药物来解决问题，所以往往达不到预期的治疗效果。对此若能按中医辨证要求，选择针对性的药粥治疗颇为适宜，并能降低某些药物的胃肠道反应，坚持长期服食，慢慢自我调理，可以收到药半功倍的效果。例如，岳美中教授的复方黄芪粥治疗慢性肾炎，长期服用对消除蛋白尿颇有裨益。

疾病愈后，邪气已祛，元气未复，或余邪未净，正气已伤。此时全身机能减退，胃肠薄弱，消化力下降，若以药粥调养，对于调整胃气、恢复元气、消除余邪，较为适宜。如高热病后，舌干口渴，若以养阴清热的中药煮成药粥作为善后治疗，极为合适，常选用葛根粉粥、生芦根粥、竹蔗粥等。又如高热虽退，仍感口渴，干咳，吃些沙参粥、天花粉粥既可止咳，又能养肺，有利于身体的尽快恢复。总之，要辨清不同的病情，选食不同的药粥，均可收到良好的效果。



药粥对急性病有辅助治疗作用

药粥不仅能用于慢性病的调治，而且对急性病也有一定的辅助治疗作用。在治疗某些急性病时，如果配合相应的药粥食用，往往比单纯服药治疗的效果好，病人也容易接受。古今有不少药粥方是治疗急性病症的：如发汗豉粥，是治疗伤风感冒的；百膏粥是治疗急性发热疾病，症见壮热烦渴，汗出多饮的；茵陈粥是治疗急性黄疸性肝炎的；马齿苋粥是治疗急性肠炎、痢疾的。这些药粥都是用于治疗急性病的效方。既可单独使用，又可作为治疗急性病的辅助食疗方法，都能够收到满意的效果。

药粥有预防疾病的作用

药粥是家庭用来预防疾病的一种既经济方便、又实用有效的好方法，它不仅可提高人体的免疫力，补充人体需要的物质，增强抗病能力，而且还可以作为疾病后期维持治疗的方法，以防止疾病的再次复发。如用胡萝卜粥来预防高血压病，荔枝粥预防口臭，玉米粉粥预防心血管病，绿豆粥预防中暑。老年慢性支气管炎的病人入冬后常吃羊肉粥进行预防。近年来还有人服食薏米粥用于预防恶性肿瘤的发生。

应用药粥预防疾病的发生，能起到药物所起不到的作用，且不受疗程限制，便于长期服食。

药粥有强身延年的作用

经过历代医家临床实验证明，常食药粥，摄生自养，可以达到保健强身、延年益寿的作用。南宋著名诗人陆游十分推崇食粥养生，有诗为证：“世人个个学长年，不知长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

在我们常食药粥配方中，绝大部分中药，经现代药理研究证实有抗老防衰作用。如：山药、枸杞子、何首乌、肉苁蓉、胡



桃、大枣、黑芝麻、黄芪、人参等，多数有改善机体免疫功能，提高抗病能力，延缓衰老进程的作用。

粳米是做粥的主要成分，其味甘性平，是健脾胃、培中气的良药，古人谓之为“世间第一补人之物”。《医药六书》称赞“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。药物与米谷同煮为粥，相得益彰，用于调养后天之脾胃，培补先天之精气，以达到摄生自养，延年益寿之目的。

药粥有养颜美容的作用

药粥不仅用于防病治病，而且还具有养颜美容的功效。如首乌粥可以治疗白发脱发，荷叶粥可以防治肥胖，浮萍粥可以防治黄褐斑，枇杷清肺粥可以治疗面部痤疮，天门冬粥具有抗老防皱的作用。养颜美容是一个长期而持久的活动，皆非朝夕之图。因此，以粥代之于服食药物，不仅十分方便，而且行之有效。随着社会物质文化生活的不断发展，人们愈来愈重视外在美的调养与防护，因此，采用药粥进行养颜美容具有重要的现实意义，是值得深入研究开发的治疗方法之一。

药粥注重后天脾胃，治养一体

“脾胃为后天之本”，“气血生化之源”，这是中医的名言，也说明中医对脾胃功能十分重视。中医治病格外重视顾护脾胃之气，并根据胃气的强弱，而选用适合的药物。在推测疾病的预后时，也一贯认为“脾胃无损，诸可无虑”，如果“胃气一散，百药难施”。说明了脾胃功能的强弱对疾病的预后起着重要的作用。为此我国医务工作者，通过长期的临床实验，逐步形成了药粥治疗的特殊剂型。药粥疗法正是以补益胃气，顾护脾胃为重点，以祛邪治病为己任。粳米和糯米是药粥的主要食物部分，均是极好的健脾补胃之品。正如前人所言：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”古代有个名叫张来的人也认为，粥能畅



胃气，生津液，如果每天早上起床，就喝一大碗粥，这时空腹胃虚，最容易得到谷气的补益。因为粥是将米久煮而成。为此，张来作了一篇《粥记》来劝人食粥。可见药粥是补益脾胃，治养结合的好方法。



药粥的选用

选用药粥，不论是用于防治疾病，还是用于补养脾胃、强身壮体，都应以中医的基础理论为指导，以整体观念和辨证施治为依据，根据个人的体质、病症类型、季节气候、地理环境进行针对性的选择。只有这样，才能达到治病健身的目的，取得预期的治疗效果。

因人、因地、因时选粥

不同的人有不同的体质类型，不同年龄的人有不同的生理病理特点。因此，选用药粥时，要根据身体的素质、年龄的差异进行食用。如气虚体质的人，应选用人参粥、黄芪粥等；阳虚体质者选食肉苁蓉粥、附子粥、羊肉粥；阴虚体质者选用麦门冬粥、银耳粥、蔗浆粥。小儿脾胃功能薄弱，常选食山药粥、茯苓粥、山楂粥、槟榔粥等；老年人体质易虚易实，选粥时应注意补益药粥不宜太峻，清泻药粥不宜太猛，药粥应平和宜人。

在选用药粥时，不但要因人、因病选粥，还要根据季节寒温不同，地理环境差异，因时因地，灵活选用。春季气候温和多风，选用葛根粉粥、黄芪粥等升补为宜；夏季气候炎热，应服用清凉的药粥，选用绿豆粥、荷叶粥、菊苗粥以清热解暑，生津止渴；秋季气候凉爽干燥，宜选用雪梨粥、百合粥、银耳粥以滋阴润燥；冬季气候寒冷，宜用羊肉粥、狗肉粥、羊骨粥、肉苁蓉粥以温补阳气。



除四季对人体的影响外，地理环境的不同，亦程度不同地影响着人们的生理病理，因而必须因地选粥，方能矫正地理环境对人体的影响。如地处北方，气温较低，应以食用温补药粥为主；南方温暖为多湿之地，应选用清补及化湿为主的药粥。

调味适口，交替选粥

食品有五味，各有所爱，有人爱吃甜粥，有人爱吃咸粥。在日常生活中，若长期单纯地食用一种物品，不仅会导致营养成分缺乏，还会令人腻味生厌。因此，在选用药粥时，既要顾及各人口味的特点，又要在辨证治病的前提下，安排丰富多彩的粥谱，避免单调乏味的现象发生。比如血虚的病人，在补血的药粥中有枸杞粥、何首乌粥、大枣粥、龙眼肉粥、人参大枣粥等。只有做到交替应用，调味适口，才能够长期服食，达到治病强身的效果。

病症复杂，合并选粥

在临床当中往往遇到些病症错综复杂，虚中夹实，实中夹虚，虚实并见，寒热错杂，或慢性久病，多脏受损，气血阴阳俱亏。这种情况，服食单一的药粥很难奏效，必须针对病情，选择两种或两种以上的药粥，灵活组方，合并应用，以加强作用，提高疗效。如习惯性便秘的病人，可把芝麻粥与松子粥并用，增强润肠通便的作用；冠心病、高血压的病人，可把葛根粥与玉米粉粥、荷叶粥合并兼用；又如肾虚腰痛又兼脾虚腹泻时，可选用山药粥、芡实粥、羊骨粥合用，使脾肾同治。



药粥的煮制方法及调味品的选择

药粥的煮制方法

药粥是由药物和米谷两部分组成。要发挥药粥的作用，达到一定治疗效果，使病人乐于服食，这就需要根据不同的药物和米谷的特性，采取科学的配制煎煮方法。归纳起来，有以下几种：

△ 以中药与米谷同煮为粥。凡可供食用的中药，大部分可采用这种方法。如山药、百合、薏米、芡实、白扁豆、龙眼肉、胡桃仁等，均可与米谷同煮为粥。

△ 有些中药块大或质硬，可先将其磨碎为细粉，然后再与米谷同煮为粥。如天花粉粥、白茯苓粥、川贝母粥、莲子粉粥、菱粉粥。这种方法是为了便于煮制与服食。

△ 以原汁与米谷同煮成粥。如乳粥、鸭汁粥、猪蹄粥、安胎鲤鱼粥、鸡汁粥、甜浆粥等。

△ 先将鲜药制取成药汁，过滤后的药汁与米谷同煮，或是待粥将成之际加入煎服。如竹沥粥、蔗浆粥等。

△ 先将中药煎取两汁，然后去渣过滤，再与米谷同煮成粥。如参苓粥、菟丝子粥、补虚正气粥、麦门冬粥等。这种煮制方法是最常用的一种方法。

调味品的选择

药粥调味品的选择，既要适合人的口味要求，也要根据病人



的病情需要。一般选用食盐、白糖、冰糖、红糖、蜂蜜、生姜、葱等。分别介绍如下：

食盐：食盐味咸，中医认为咸能入肾。凡用来补肾的药粥，如羊骨粥、枸杞羊肾粥等，均可加盐少许，既能调味，又可作为引经之用。但肾炎及水肿病人例外。

白糖：白糖味甘性寒，具有润肺生津之功。临床上常用于清热生津类药粥的调味，如莲子粥、绿豆粥、花粉粥、蒲公英粥等。

冰糖：冰糖为白糖煎炼而成的冰块状结晶，味甘性平，功能为补中益气，和胃润肺。该品可作多种药粥的调味品，但也不宜长期过多的食用。

红糖：红糖味甘性温，具有益气暖中、化食之功，并有缓解疼痛的作用。因此红糖作为调味品，常用于虚寒性疾病的药粥中，尤多用于风寒外感及产后体虚类药粥的调味。

蜂蜜：蜂蜜味甘性平，也有文献记载“生用性凉，熟制性温”。具有补中、润燥、止痛、解毒之功，对肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛，均有良好的效果。本品营养全面而丰富，凡体质虚弱者，均可作为药粥的调味品。但腹胀痞满，大便泄泻者忌用。

生姜：生姜味辛性温，具有散寒、止呕、解毒、暖胃的作用。凡是用于治疗寒证的药粥，均可用以矫味，且有协同治疗的作用。热证不宜选用。



药粥的注意事项

药粥从配料、煮制到服食，虽然工序简单，但要圆满完成各种工序，达到预期的目的，就必须注意以下几个问题。

煮制药粥的注意事项

△ 注意水量 煮制药粥，应掌握好用水量。如果加水太多，则无端地延长煮煎时间，使一些不宜久煎的药物失效。况且煎汁太多，病人难以按要求全部喝下。加水太少，则药物有效成分不易煎出，粥米也煮不烂。用水的多少应根据药物的种类和米谷的多少来决定。

△ 注意火候 煮药粥与煎中药有共同之处，都应掌握一定的火候，才能使煮制出来的药粥不干不稀，味美适口。在煮粥过程中，如果用火过急，则会使汤液沸腾外溢，造成浪费，且容易煮干；若用小火煎煮则费工费时。一般情况下，是用急火煎沸，慢火煮至成粥的方法。

△ 注意时间 药粥中的药物部分，有的可以久煮，有的不可以久煮；有久煮方能煎出药效的，也有的煮久反而降低药效的。因此，把握好煎煮粥的时间亦极为重要。煎粥时间常是根据药物的性质和功用来决定的。一般来说，滋补类药物及质地坚硬厚实的药物，煎煮时间宜长，解表发汗类药物及花叶质轻、芳香的药物不宜久煎，以免降低药效。

