

家庭自制

药粥

子仪 永富◎编著

粥，是国人青睐的日常饮食。将人们喜爱的粥品与适当的中药同煮，称为药粥。食用药粥，既可得粥之趣，又可收药之利。药粥的重要成分为粳米和糯米，皆具有补中益气、健脾养胃的作用。药粥在祛除病邪的同时，又能纠药之偏，保护胃气，达到治病健体的统一。

十 经典食疗验方



蓝天出版社

家庭自制 药粥

子仪 永富/编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制药粥/子仪、永富编著. —北京:蓝天出版社,
2004.4

ISBN 7-80158-470-8

I. 家... II. 子... 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 032192 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66983715 66983117

北京市荣海印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 10 印张 250 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 7 月第 2 次印刷

印数 10001-13000 册

定价:18.00 元

前 言

药粥，远在春秋战国时期，我们的先人就已经把它用于祛病疗疾了。

粥，俗称稀饭，是国人青睐的日常饮食。其味道鲜美而煮食简便，营养丰富又易于消化，自古以来，上自达官贵族、文人学士，下自贩夫走卒、山野村民，莫不喜食。

将人们喜食的粥品与适当的中药一同煮食，称为药粥。药粥疗法，是以药疗疾，以粥扶正的一种预防和治疗疾病的食疗方式，亦是药物治疗与食物疗法的有机结合。食用药粥，既可得粥之趣，又可收药之利，二者协同配合，效果颇佳。药粥的重要成分为粳米和糯米，皆具有补中益气、健脾养胃以培养“后天”的作用，从而在祛除病邪的同时，又能纠药之偏，保护胃气，达到治病与健体的统一。因此，药粥疗法历经二千多年之久而不衰，且又有方兴未艾之势。

随着生活水平的提高，国人的健康意识日益增强。为了适应广大读者的迫切需要，我们编写了《家庭自制药粥》一书，以方便人们根据自身的具体情况，合理地调养身体，祛病健体，共享生活带来的喜悦。

由于作者水平所限，本书中难免有不足之处，希望专家及广大读者批评指正。

作 者

2004. 5

目 录

第一章 内科疾病.....	(1)
第一节 呼吸系统疾病.....	(1)
感冒.....	(1)
咳嗽.....	(5)
哮喘.....	(10)
支气管炎.....	(14)
肺炎.....	(19)
肺脓肿.....	(22)
肺结核.....	(26)
第二节 消化系统疾病.....	(30)
呃逆.....	(30)
呕吐.....	(33)
吐血.....	(36)
腹痛.....	(39)
消化不良.....	(42)
肠胃炎.....	(45)
慢性胃炎.....	(48)
腹泻.....	(51)
便秘.....	(56)





痢疾	(61)
胃及十二指肠溃疡	(65)
病毒性肝炎	(69)
肝硬化	(72)
胆囊炎	(77)
第三节 循环系统疾病	(80)
冠心病	(80)
中风	(84)
高血压	(86)
低血压	(90)
高脂血症	(92)
心绞痛	(96)
风湿性心脏病	(98)
心力衰竭	(99)
病毒性心肌炎	(102)
缺铁性贫血	(104)
第四节 泌尿、生殖系统疾病	(107)
尿路感染	(107)
尿路结石	(112)
小便不利	(115)
遗尿	(117)
尿血	(119)
肾盂肾炎	(122)
阳痿	(125)
早泄	(128)
遗精	(132)
第五节 神经、运动系统疾病	(136)



眩晕·····	(136)
失眠·····	(140)
神经衰弱·····	(145)
心悸·····	(149)
头痛·····	(152)
风湿性关节炎·····	(157)
腰痛·····	(159)
第六节 其他疾病·····	(163)
中暑·····	(163)
水肿·····	(167)
糖尿病·····	(170)
肥胖症·····	(174)
自汗·····	(176)
盗汗·····	(178)
第二章 妇科疾病·····	(181)
月经量多·····	(181)
月经量少·····	(183)
月经先期·····	(185)
月经后期·····	(187)
痛经·····	(190)
闭经·····	(195)
崩漏·····	(199)
带下·····	(202)
不孕症·····	(207)
流产·····	(210)
胎动不安·····	(212)
妊娠水肿·····	(215)



妊娠腹痛·····	(218)
产后缺乳·····	(220)
产后恶漏不尽·····	(222)
产后血晕·····	(225)
子宫脱垂·····	(227)
更年期综合症·····	(230)
第三章 儿科疾病·····	(235)
小儿咳嗽·····	(235)
小儿夏季热·····	(237)
小儿疳积·····	(240)
小儿腹泻·····	(242)
水痘·····	(245)
麻疹·····	(249)
流行性腮腺炎·····	(252)
小儿厌食症·····	(255)
小儿夜啼·····	(258)
小儿急性肾炎·····	(259)
第四章 外科疾病·····	(263)
疔·····	(263)
疖和疔·····	(265)
痔疮·····	(268)
疝气·····	(271)
乳腺炎·····	(274)
第五章 皮肤科疾病·····	(277)
银屑病·····	(277)
湿疹·····	(280)
荨麻疹·····	(282)

痤疮·····	(285)
脱发·····	(289)
脚气·····	(291)
第六章 五官科疾病·····	(295)
急性结膜炎·····	(295)
鼻炎·····	(298)
鼻出血·····	(301)
慢性咽炎·····	(302)
梅核气·····	(305)



第一章 内科疾病

第一节 呼吸系统疾病

感 冒

普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春冬二季为多见。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗和休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医学认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流





涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。治宜辛温解表，宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重，恶寒轻，咽红肿疼，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗，苔白而燥，脉浮数。治宜辛凉解表，宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。治宜清暑解表，芳香化浊。

◆ 防风葱白粥

用 料 • 防风 12 克，葱白 3 根，粳米 60 克。

制用法 • 将防风加水煎汤，取汁备用。将粳米洗净，加水煮粥，五成熟时兑入药汁及葱白，再煮沸 10 分钟，拣出葱白，趁热服食。每日 1 剂。

功 效 • 祛风解表，散寒止痛。

适应症 • 风寒感冒。

药理说明

防风性温，味辛、甘，有散风祛湿，解痉等功效；葱白性温，味辛，有解表散寒，通阳等功效；粳米性平，味甘、苦，有补中益气，和胃除烦等功效。

◆ 神仙粥

用 料 • 生姜、葱白各 20 克，米醋 30 毫升，糯米 100

克。

制用法·将生姜、葱白洗净切碎，加入煮熟的糯米粥内，再煮2~3分钟，调入米醋，趁热服下，服后卧床盖被以取微汗。每日早、晚各服1剂。

功效·祛风散寒，发表解毒。

适应症·风寒感冒。



药理说明

生姜性温，味辛，有温中散寒，发汗解表，和胃止呕等功效；米醋性温，味酸、苦，有解毒杀虫，散瘀消食等功效；糯米性温，味甘，有补中益气，止泻降逆等功效。

◆葱白粥

用料·连根葱白20根，粳米60克。

制用法·按常法煮粥服食。每日1剂。

功效·辛温散寒，发汗解表。

适应症·风寒感冒。



药理说明

葱白性温，味辛，有解表散寒，通阳等功效；粳米性平，味甘、苦，有补中益气，和胃除烦等功效。

◆扁豆花芦根粥

用料·白扁豆花15克，芦根12克，粳米100克，白糖适量。





制用法·将扁豆花、芦根加水煎取浓汁，兑入粳米粥内，再煮一沸，调入白糖服食。每日1剂，2次分服，连服2~3日。

功效·清热化湿，解暑生津。

适应症·暑湿感冒。

药理说明

扁豆花性平，味甘，有健脾和胃，清暑化湿等功效；芦根性寒，味甘，有清热除烦，止渴止呕等功效；白糖性平，味甘，有益气养阴，润肺生津等功效。

◇ 绿豆百合粥

用料·绿豆、鲜百合各50克，粳米100克，白糖适量。

制用法·将绿豆、粳米淘洗干净，加水煮粥，八成熟时，放入洗净切碎的百合，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日1剂，2次分服。

功效·清热解毒，润肺化痰，止咳。

适应症·风热感冒。

药理说明

绿豆性寒，味甘，有清热解毒，利尿消肿等功效；百合性凉，味甘，有润肺止咳，清心安神等功效。

◇ 葱白豆豉粥

用料·葱白3根，淡豆豉10克，粳米60克，精盐少

许。

制用法·将葱白洗净切碎，与淡豆豉一同放入八成熟的梗米粥内，再煮至粥熟，加盐调味，趁热服食。每日1剂。

功效·通阳散寒，发汗解表。

适应症·风寒感冒。



药理说明

葱白性温，味辛，有解表散寒，通阳等功效；淡豆豉性寒，味辛、甘、苦，有解表退热，和胃除烦等功效。

咳 嗽

作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物及进入气道内的异物的保护性反射动作，但如果持续、频繁的咳嗽，则为病理现象。



咳嗽是常见病、多发病，许多疾病，如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可有咳嗽的症状。治疗方法以消炎止咳为主。

所谓咳嗽，乃指肺气上逆作声，咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病，常以咳嗽为主要症状，与中医学的咳嗽概念相合。

中医学认为，外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽，而有寒热之分，其主要特征是：发病急，病程短，并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等，风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频剧、气粗、咽痛痰稠等。内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，皆由五脏功能失常所致。



内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阳虚咳嗽及阴虚咳嗽四种。痰湿咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，痰出咳平，咳痰色白或呈灰色等；痰热咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，咯吐不爽，质黏厚或稠黄等；阳虚咳嗽的临床症状为咳嗽反复发作，痰涎清稀，心悸，畏寒等；阴虚咳嗽的临床症状为干咳少痰，痰中挟血等。

◆ 腊梅花款冬花粥

用 料·腊梅花、款冬花各 10 克，粳米 60 克，蜂蜜适量。

制用法·将腊梅花、款冬花研为细末，加入将熟的粳米粥内，再煮 3~5 沸，调入蜂蜜即成。每日 1 剂。

功 效·清热润肺，降气化痰，止咳。

适应症·风热咳嗽及痰热咳嗽。

药理说明

腊梅花性温，味辛，有解暑生津等功效；款冬花性温，味辛，有润肺下气，化痰止咳等功效；蜂蜜性凉，味甘，有清热润燥，镇咳化痰等功效。

◆ 生姜粥

用 料·生姜 10 克，粳米 50 克。

制用法·将生姜洗净切丝，加入八成熟的粳米粥内，再煮至粥熟即可服食。每日 1 剂，连服 3 日。

功 效·温中散寒，和胃降逆。

适应症·风寒咳嗽。

药理说明

生姜性温，味辛，有温中散寒，解表发汗，和胃止呕等功效；粳米性平，味甘、苦，有补中益气，和胃除烦等功效。

◇ 真君粥

用料 • 杏子 10 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

制用法 • 将杏子洗净，去核切碎，加入八成熟的粳米粥内，再煮至粥熟，加入冰糖令溶即成。每日 1 剂。

功效 • 润肺定喘，生津止咳。

适应症 • 咳嗽无痰，肺燥气喘。

药理说明

杏子性温，味甘、酸，有清热祛毒，生津止渴等功效；冰糖性平，味甘，有清热润肺，止咳化痰等功效。



◇ 绿豆梨粥

用料 • 绿豆 50 克，梨 100 克，粳米 100 克，冰糖适量。

制用法 • ①将绿豆洗净，用清水浸软；梨洗净，去皮、核，切成小块；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米煮粥，将熟时加入梨块、冰糖，再煮数沸即成。每日 1 剂。

功效 • 清热解毒，润肺止咳。



适应症·风热咳嗽，症见咳嗽频剧，气粗，咳吐黄痰，胸闷，咽痛等。

药理说明

绿豆性寒，味甘，有清热解毒，利尿消肿等功效；梨性凉，味甘、酸，有生津止渴，宽胸除烦，滋阴降火，泻热化痰，润肺止咳等功效；冰糖性平，味甘，有清热润肺，止咳化痰等功效。

◆ 栗子粥

用料·栗子、大米各 100 克，白糖适量。

制用法·将栗子剖开，去皮切碎，加入六七成熟的米粥内，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日 1 剂。

功效·补脾健胃，补肾强筋，活血止血。

适应症·老年体虚之气喘咳嗽，伴腰酸腿软、小便频数等。

药理说明

栗子性温，味甘，有益肾气，厚肠胃等功效；白糖性平，味甘，有补中益气，润肺生津等功效。

◆ 丝瓜秋梨粥

用料·丝瓜 300 克，秋梨 2 只，虾米 15 克，粳米 100 克，姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制用法·①将丝瓜洗净，去皮切碎；秋梨洗净，去皮、