

天然藥方

瑞昇簡易食譜叢書

素食精華

素食 健康藥膳粥



● 在日常簡易素粥中，使您達到治病、強身的神奇效果 ●

一甲在手，讀不絕口；瑞昇食譜，主婦之友！



商標註冊登記

第300655號

出版者／瑞昇文化圖書事業有限公司

出版字號／局版台業字第3343號

負責人／駱東墀 發行人／黃墩岩

地址／台北縣中和市景平路

464巷2弄1～4號1樓

電話／(02)2945-3191～3

傳真／(02)2945-3190

郵撥／0799768～3瑞昇書報社帳戶

編輯顧問／黃墩岩

製版／興旺彩色製版有限公司

印刷／皇甫彩色印刷公司

法律顧問／曾進發律師

出版日期／1998年1月

定價／60元

版權所有・請勿翻印

ISBN 957-526-048-1



9 789575 260484

序

近年來，由於生活水準提高，大家對於健康、長壽等問題也越來越關心和重視，而且在觀念上亦有所改變。以往有病治病、以藥療身的想法已經日漸落伍了，代之而起的是對疾病防治的加強，以及從日常的自然食物中攝取養分，以達到健身延年的效果。

粥，是我國傳統的食品。而所謂藥粥，即是在粥中加入適量藥材，及一定比例的水分所煮成，不但可以預防疾病，也可作為病後調養的食品。在我國最早的醫學專書《黃帝·內經》中，早有「藥以祛之，食以隨之」，「谷肉果菜，食養盡之」的記載。我們把食補和藥補結合起來，選用這個古老，卻又新穎的獨特劑型——「粥劑」，製成了符合以藥治療、以粥扶正的食療妙方呈現給您。

本書是將臨床經驗、民間驗方及歷代醫學家的衆多資料加以整理、篩選，而編寫出六十七種能預防及治療各種疾病，並促進人體健康的藥粥。內容分蔬菜、漢方及乾果三大篇，每篇又依類別或作法區分成三類；並將每一道粥規劃成適應症、煎煮和服法、中藥解說、科學分析及注意事項五小節，各小節都能簡明扼要地突顯其內容重點，以便利讀者在百忙之中能盡速吸收運用。

不論是疾病的預防，產後、病後的調理及慢性病的長期調養等，本書都能夠契合您的需要，進而達到養生、祛病、延年的效果。

序.....1

目錄.....2

蔬果篇

葉菜類

補血菠菜粥.....5

開胃芥菜粥.....6

透疹香菜粥.....7

利尿芹菜粥.....8

清熱甜菜粥.....9

地下根莖類

化痰蘿蔔粥.....10

神仙粥.....11

解熱莖薹粥.....12

驅寒生薑粥.....13

涼補菱角粥.....14

消癰芋艿粥.....15

清涼蓮藕粥.....16

補虛地瓜粥.....17

消暑冬瓜粥.....18

水果類

止咳梨汁粥.....19

酸甜荔枝粥.....20

舒筋木瓜粥.....21

生津蔗漿粥.....22

漢方篇

煎取濃汁類

強心益氣黃芪粥.....25

補血調經當歸粥.....27

延年益壽萊菔子粥.....28

滋陰補血熟地粥.....29

補虛收澀金櫻粥.....30

利水止瀉車前子粥.....31

行氣健胃甘松粥.....32

清熱涼血地骨皮粥.....33

祛瘀安神丹參粥.....34

其他類

補中益氣黨參粥.....35

活血潤腸桃仁粥.....36

滋補明目枸杞粥.....37

扶正固本芡實粥.....38

養心安神柏子仁粥.....39

安神益眠酸棗仁粥.....40

收斂固澀芡肉粥.....41

補虛正氣粥.....43

研粉類

益肺補腎蟲草粥.....44

滋補強身人參粥.....45

強心健骨何首烏粥.....46

散寒止痛肉桂粥.....47

理氣健脾橘皮粥.....48

清肺防癌薤白粥.....49

化痰清熱貝母粥.....50

行氣和胃茴香粥.....51

醒腦鎮神菖蒲粥.....52

清熱止血梔子仁粥.....53

乾果篇

乾果類

滋補香醇栗子粥.....55

香甜益智龍眼粥.....56

補脾和胃人參粥.....57

清積化痰山楂粥.....59

強身止瀉蓮子粥.....60

營養開胃玉米粥.....61

養食益壽花生粥.....62

補腎固肺白果粥.....63

滋補潤燥杏仁粥.....64

止血潤肺柿餅粥.....65

豆類

解暑化濕扁豆粥.....66

清熱解毒綠豆粥.....67

利水消腫赤小豆粥.....68

祛風活血烏豆粥.....69

下氣止呃刀豆粥.....70

健胃和中蠶豆粥.....71

其他類

補虛潤燥牛乳粥.....72

軟堅散結海帶粥.....73

解渴明目菊花粥.....74

填精補血蛋白粥.....75

香甜可口酥蜜粥.....76

珠玉二寶粥.....77



蔬果篇

- 生津蔗漿粥
- 舒筋木瓜粥
- 酸甜荔枝粥
- 止咳梨汁粥
- 消暑冬瓜粥
- 補虛地瓜粥
- 清涼蓮藕粥
- 芋頭粥
- 涼補菱角粥
- 解熱荸薺粥
- 神仙粥
- 化痰蘿蔔粥
- 清熱甜菜粥
- 利尿芹菜粥
- 透疹香菜粥
- 開胃芥菜粥
- 補血菠菜粥





補血菠菜粥

菠菜粥記載在李時珍的《本草綱目》中，是由菠菜和米加水煮成，具有補血、止血、和血、潤腸的功用。

適應症：

缺鐵性貧血、衄血、便血、壞血病及大便秘滯不通等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮連根菠菜一小把（約3兩左右），洗淨用手撕開，加上等量的米，放入砂鍋，再加清水880毫升左右，煮至米爛湯稠停火去蓋。每日早晚餐時即食。

中藥解說：

菠菜味甘根赤入血分，善治各種血症。古醫籍中說：“菠菜生血、活血、止血，去瘀、治衄血、胃腸出血、壞血症。”，故用菠菜煮粥，既能起補血活血的作用，又增強了補養胃氣的功效。

菠菜性滑，滑能通竅，凡久病患者、大便秘結及痔漏大便困難的人，吃菠菜粥非常有益；菠菜性亦冷，冷可療熱，故癰腫毒發，酒濕熱毒患者，由於熱毒來自胃腸，藥用多從甘入，而菠菜粥味甘，故又能清理腸胃之熱毒，而減輕其毒性。

根據古人的記載：“菠菜，何書皆言能利腸胃，蓋因滑則通竅，菠菜質滑而利，凡人久病不通及痔漏關塞之人，咸宜用之。”並稱“其根尤美”。同此，上述各種病症，菠菜粥為首選之粥。

科學分析：

本品含蛋白質、碳水化合物、胡蘿蔔素和多種維生素、葉綠素和抗壞血酸，藥理證實它對治療各種貧血和維生素缺乏症、壞血病有較理想的效果。

■注意事項■

1. 腸胃虛寒，便溏腸瀉及遺尿者忌用。
2. 菠菜以新鮮為佳，如變色或放置過久不宜食。
3. 因菠菜含有草酸而味澀。因此，可以先放在開水中稍煮片刻，以除去草酸，隨即撈出，再煮粥，即無澀味。

開胃芥菜粥

■注意事項■

痔瘡、目赤者忌食。
。本粥宜間斷服食，不宜長期連續服。《本草綱目》有芥久食則積溫成熱、辛散太盛、耗人真元、肝木受病、昏人眼目、發人痔瘡之說。



用芥菜煮粥首見於《本草綱目》一書，具有宣肺豁痰，溫中益胃，解表利尿的功致。

適應症：

寒飲內盛、咳嗽痰喘或咳吐涎沫、胸膈滿悶、小便不暢及慢性支氣管炎、肺氣腫的咳嗽氣喘症。

煎煮和服法：

將鮮芥菜洗淨切細，取適量的米，加水同煮為菜粥，每日2次，溫熱服食。

中藥解說：

芥菜又名雪裏蕻，也叫雪菜。因性耐寒冷，可在雪裏穿蕻，故得其名，常腌作鹹菜食用。我國各地均有種植，其性味辛溫，善入肺與大腸二經。功專宣肺豁痰、溫中利氣、解表利尿，與米為粥，氣香味鮮，爽口易食，寒飲內盛、咳嗽痰喘或咳吐涎沫、胸膈滿悶、求使不利之症均可服之。

寒飲內盛，每每壅遏肺氣，肺氣失宣，則咳喘滿悶，因芥菜粥能宣肺豁痰、溫中利氣，因而服此粥則效果滿意。本粥可解表利尿、通利小便，是指肺氣不利、小便不暢之症，實為開上泄下、提壺揭蓋之意，非是直接通利小便也。

科學分析：

本品含鈣、鐵、胡蘿蔔素、維生素C、維生素B₁、B₂，及烟鹼酸等物質，藥理證實它有利肺化痰，促進氣管、支氣管內分泌物的排出。

透疹香菜粥



■ 注意事項 ■

香菜入鍋不宜久煮，否則，其有效成分易揮發，而且也不好吃，若見麻疹已發透者忌食。

香菜粥是一道民間驗方，具有發汗透疹、消食下氣的功效。

適應症：

小兒麻疹初期、麻疹透發不暢及小兒麻疹期間腹脹不思食等。

煎煮和服法：

將新鮮香菜洗淨切碎，先將米煮成稀粥，然後放入香菜，再煮一沸，即停火待服。在小兒麻疹期間，可以不計時不計量溫熱服食。

中藥解說：

香菜辛溫香竄入肺、胃二經，善達肌表四肢，疏散風寒、宣肺透疹。煮成菜粥，既芳香開胃，又助消化，對治療麻疹透發不暢，或透而復發療效顯著。

麻疹是一種病毒感染，現代醫學認為，欲使皮疹透發，須要促進外周血液循環，使麻疹病毒大量流至皮膚的毛細血管，引起毛細血管的內皮細胞增生，血清滲出，則形成皮疹，疹出後，內臟病毒即減輕，抗體增加，故能減輕全身症狀，而香菜正是有促進外周血液循環的作用，故有助於麻疹的透發。

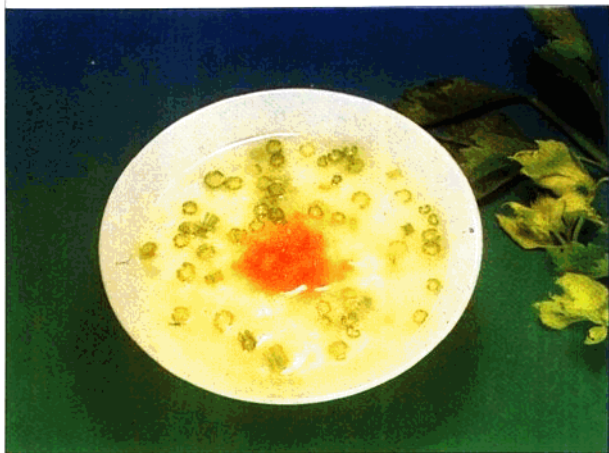
一般認為小兒麻疹是正常現象，不需用什麼藥物，但服些香菜粥，則既可幫助透疹，縮短病程，又可促進小兒食欲，且沒有針藥之苦，可謂一舉數得。

科學分析：

本品含揮發油、蘋果酸鉀等成分，藥理證實，有促進外周血液循環的作用，因此，有較好的透疹功能。

利尿芹菜粥

2. 芹菜煮粥需現煮現吃，不宜久放。
1. 本粥作用較慢，需要頻服久食，方可有效。
- 注意事項 ■



芹菜粥具有固腎利尿、清熱、平肝等功效。

適應症：

頭暈腦脹、高血壓、血管硬化症、神經衰弱、婦女月經不調、崩中帶下、糖尿病等。

煎煮和服法：

每次取新鮮芹菜少許，洗淨切碎，米適量(可根據各人的食量)，放入砂鍋內，加水 600 毫升左右，同煮為菜粥，每天早、晚餐時，溫熱服食。

中藥解說：

芹菜作為藥用，在我國歷代醫藥典籍中均有記載。芹菜有“甘涼清胃、滌熱祛風、利口齒、咽喉、明目”的作用。中醫師臨床經驗認為芹菜有醒腦、健神、潤肺、止咳的功效。一般人亦常用芹菜來治療高血壓。

芹菜味甘性平，有較強的芳香味，與米同煮為芹菜粥，香甜可口，老少皆宜，具有良好的平肝利尿作用，久服多食，對高血壓、頭暈、失眠等症有效。

科學分析：

本品每 500 克中含有蛋白質 11 克，碳水化合物 10 克，脂肪 15 克，並含有維生素 A、B、C、P，特別是 P 種維生素的含量較多。藥理證實，芹菜確有降壓與降低血脂的作用，對原發性、妊娠性、更年期高血壓均有明顯療效。近來亦有用芹菜治療糖尿病、乳糜尿的臨床報導。

清熱甜菜粥



患者不宜服。

因本粥所含糖分較多，因此，糖尿病

■ 注意事項 ■

用甜菜煮粥首載於《唐本草》一書，具有清熱透疹，健脾益胃的功用。

適應症：

小兒麻疹透發不暢，熱毒下痢等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮甜菜 5 兩左右，洗淨切碎，或搗汁，與米同入砂鍋，加水 800～1000 毫升，煮成菜粥，每日二次溫熱服食。

中藥解說：

甜菜味甘性涼，清熱解毒，透疹止痢，與米煮為粥，既可扶正托邪，又可助麻疹透發，加之味甜可口，小兒喜愛服食，凡體弱麻疹患兒及麻疹初起，麻疹透發不暢者，是一種很好的飲食補助療法。頻頻服之，不但幫助透疹解毒，還可以補充發熱出汗所消耗的水分。

《唐本草》載：“夏月煮粥食，解熱，治熱毒痢。”《本草綱目》也說：“芳達菜粥，健胃益脾。”，芳達菜即是甜菜也。

科學分析：

本品含甘露醇、糖類、鉀、鈣、鎂等微量元素，此外尚含多種維生素、葉酸和氨基酸等物質，藥理證實它所含的甘露醇有利水及解熱透疹的作用。

化痰蘿蔔粥



■注意事項■

對脾胃虛寒者不宜多食。

蘿蔔粥是用鮮蘿蔔煮成的，具有化痰止渴、下氣寬中的功效。

適應症：

咳嗽多痰，消化不良，胃酸過多，胸悶氣喘等，

煎煮和服法：

用新鮮白蘿蔔，洗淨切為薄片再搗汁，每次取汁 100 毫升左右；或用鮮蘿蔔適量，洗淨切碎亦可，然後煮為稀粥，早、晚溫熱服食。

中藥解說：

蘿蔔又名萊菔，一般食用的辣蘿蔔，有冬季水果之稱。蘿蔔生吃，則生津止渴，煮為稀粥則化痰止咳、消鼓和胃、行氣寬中，既可輔以治痰，又富營養。

蘿蔔有消食、醒酒、順氣除脹、化痰止咳、解毒、散瘀、利尿、生津止渴等作用，而蘿蔔粥則適用於消化不良、脘腹脹滿、咳嗽痰多、胸悶氣喘等症，近來也有人用以防治感冒。

我國歷代對蘿蔔之功能，都有很好的評價，如元代許有香作詩贊美蘿蔔“熟食甘似芋，生葶脆如梨。老病消凝滯，奇功值品題”。李時珍也稱贊道：“根葉可生可熟，可瀝可醬，可鼓可醋，可糖可臘，可飯，乃蔬中之最有益者。”今人多稱蘿蔔為“土人參”，故蘿蔔煮粥，有益人體，可見一斑。

科學分析：

本品除了水分以外，含有大量的糖類和多種維生素、脂肪及鈣、磷、鐵等礦物質，還含有芥子油和澱粉酚等，有促進食欲，幫助消化的作用。

神仙粥



■注意事項■

本粥煮製時，不宜久煎，粥熟即停火，要趁熱服，服後要避風睡覺，以促進發汗。

神仙粥是由薑、葱白、糯米及醋加水煮成，具有發散風寒的功用。

適應症：

風寒感冒、頭痛發熱、全身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽噴嚏，以及胃寒嘔惡、不思飲食等症。

煎煮和服法：

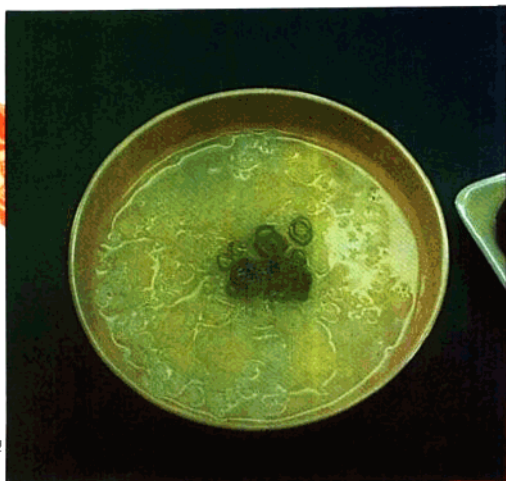
取糯米、生薑(切片)數片，同入砂鍋內，加水 600 毫升，煮一、二沸，再放入連鬚葱白 5～7 根，待粥將成時，加入米醋 10 毫升，稍煮即可。

中藥解說：

神仙粥是解除風寒感冒頗為有效的食療方。方中生薑、葱白既是日常常食之物，又是中醫臨床上慣用的中藥。生薑的功用有三，其一是散寒，有發汗解表之功；其二是止嘔，有溫中暖胃之力；其三是解毒，能解半夏、南星及魚蟹之毒。葱白主要用於驅除外感風寒之邪。生薑與葱白合用，可加強發汗的效果。

科學分析：

根據生薑、葱白、米醋的藥理研究證實，它們有良好的抗病毒、殺滅細菌的能力，對預防和治療流行性感冒病毒有顯著效果，同時對甲型鏈球菌、卡他球菌、肺炎雙球菌、白色葡萄球菌及流行性感冒桿菌都有殺滅能力。



■注意事項■

因荸薺性寒，凡脾胃虛寒及血虛者慎用。

荸薺為地下球莖，多栽於水田，具有開胃下食、解熱止渴、消宿食之效。

適應症：胸中煩熱口渴、宿食停滯、食欲減退、不思飲食等病症。

煎煮和服法：

取去皮荸薺2～3兩，搗碎或切片，米及水適量，煮成稀粥，早晚二餐，溫熱服食。

中藥解說：

荸薺又名烏芋、尾梨或馬蹄，因形、色、性味、成分及功用等都有些像栗子，也都在泥土中能結果，故又有“地栗”之稱。其性味甘、微寒，古代醫書記載為：“消渴、瘰癧、熱中益氣、下丹石、消風毒、辟蟲毒，療五種膈氣，治誤吐銅物，主血痢、下血，血崩等症”。

用荸薺煮粥食之，對胸中實熱口渴，食欲不振等患者有顯著效果。而現今醫者認為，在冬春流行性腦膜炎流行時，煮此粥食之，對流行性腦膜炎發生有一定的預防作用。

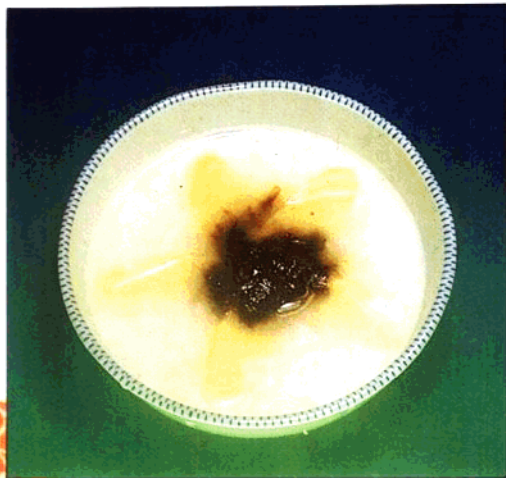
科學分析：

本品含有澱粉、蛋白質，以及鈣、磷、鐵和維生素A原、B₁、B₂、C、烟鹼酸等。近來發現荸薺中含有一種不耐熱的抗菌成分——荸薺英，實驗證明，對金葡萄球菌、大腸桿菌、產氣桿菌及綠膿桿菌均有抑制作用。

驅寒生薑粥

■注意事項■

1. 生薑粥性味辛溫，對陰虛火旺、汗症、出血症、心氣耗散及火熱腹痛等患者忌食。
2. 本粥不宜多食，若食過多，則大量薑辣素會引起口乾、喉疼、便秘等症狀。



生薑粥是用生薑或生薑汁和米加水煮成，具有發汗解表、溫中養胃、散寒止嘔的功效。

適應症：

風寒感冒、怕冷發熱頭痛、肺寒咳嗽、胃虛中寒性隱痛、嘔吐清水、嘔逆。

煎煮和服法：

每次用鮮生薑少許，切成薄片，或以鮮生薑搗汁。若用於溫中養胃、虛寒嘔逆，宜用糯米適量同煮稠粥；若用於風寒感冒，宜用南粳米同煮，粥成後加入生薑（或薑汁）及葱白二枚，再煮片刻，獲稀薄粥。此粥宜溫熱即食，如果用來治療感冒，可在臨睡前服下，服後即睡。

中藥解說：

糯米粥甘溫，暖胃益氣、除脾胃虛寒、止瀉嘔吐逆，為溫養胃氣妙品，入生薑更增強溫中散寒、和中降逆之功。粳米粥甘平，益氣養胃，有“資生化育神丹”之稱，入生薑為粥，前者偏於補益胃氣，後者偏於解表散寒。生薑粥用於治肺寒咳嗽，以米粥補益脾胃，以生薑溫肺化痰、宣散寒飲，亦為治本之方。

科學分析：

本品含揮發油、樹脂及澱粉等，揮發油能促進血液循環，並可發汗。薑辣素能促進胃液分泌及腸蠕動，幫助消化。因此，用生薑粥來治療感冒和胃痛是符合科學原理的。

涼補菱角粥

■ 注意事項 ■

中陽不振，脾胃虛寒明顯者不宜服。



菱粥載於《本草綱目》，具有益氣健脾、強壯滋補的功用。

適應症：

脾胃虛弱、老人體虛、營養不良及病後恢復期的調治。

煎煮和服法：

取秋季採集的新鮮菱角，去殼用肉（若用老菱研粉亦可）。每次取菱肉 7～8 錢，砂糖適量，入砂鍋內加清水400毫，用文火燒至粥稠即可。每日兩次，溫熱服食。

中藥解說：

菱性味甘涼，與米為粥，香甜可口，善於補益。如見脾胃虛弱、老人體虛和病後體力不復者，多服久服，最為適宜。《本草綱目》中說：“菱實粉粥，益腸胃，解內熱”。

菱角肉厚味香，營養豐富，可與栗相比美，故又有“小栗”之稱。古時多以菱實代糧。如梁朝陶弘景說：“菱實皆取火燻以為粒糧，今多蒸暴食之”。現以菱米為粥常食之，既可充饑，又可補益，豈不是兩全其美！

科學分析：

菱角內含豐富的澱粉、葡萄糖和蛋白質。藥理試驗發現，菱對癌細胞的變性及組織增生均有抑制作用，認為它可以抗癌。常有人試用於治療食道癌、乳腺癌、子宮癌及胃癌。

消癰癰芋粥



▲ 注意事項 ▲
溫熱食用。肚腹脹痛者忌服。
芋粥可隨意間斷服食，分早晚

芋煮粥在《食療本草》、《本草綱目》等書中均有記載，具有補脾胃、消癰癰等功效。

適應症：

小兒癰癰、慢性淋巴結炎、淋巴結核，以及淋巴腺腫等。

煎煮和服法：

將新鮮芋頭去皮洗淨，切成小塊，再加米及砂糖一起煮成稠粥，每日2次，溫熱服食。

中藥解說：

芋頭性平味辛甘，具有寬腸止饑之效，可治中氣不足，久服補肝腎，添精益髓。一般人常將它煮為甜粥食用，有補脾胃、消癰癰的功用，對各種原因引起的慢性淋巴結腫大患者，有一定的療效。

淋巴結炎、淋巴結核及淋巴腺腫大都是一種慢性病，病程較長，療效差，且較頑固。用藥物治療，經濟價值高，病程長，患者亦缺乏耐心，因此，用芋粥長久服用，療效可靠，使用方便，花錢亦少易於接受，是值得普遍推廣的一味良藥。

科學分析：

本品含有大量的澱粉、蛋白質和脂類、灰分、鈣、磷、鐵，以及維生素B₁、B₂ C、A等，具有較高的營養價值，既有補養作用，又有治病能力，是一味營養性食療佳品。