



防病治病



■ 主编 王慕同

药粥 140 种

Fangbing zhibing

Yaozhou 140 zhong



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

防病治病药粥140种

FANGBING ZHIBING YAOZHOU 140 ZHONG

主 编 王慕同
编 者 王瑞丽 张 立 王歆晖
王艳晖 赵皖瑜 杜淑梅
张志荣 张大本 付 瑜
李 谦 苗 根

人 民 军 医 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

防病治病药粥 140 种/王慕同主编. —北京:人民军医出版社, 2001. 10

ISBN 7-80157-336-6

I. 防… II. 王… III. 保健—食谱, 粥 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048955 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32 • 印张:8. 125 • 字数:138 千字

2001 年 10 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:13. 00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

作者结合近 40 年临床工作实践,具体而科学地对药粥的起源、发展及应用方法和 140 种药粥的适应症状、制作方法、论治解说、现代研究以及注意事项等方面分别作了详细介绍。内容系统翔实,科学实用性强,所用原料易得,操作方法简便,医疗保健作用明显,易于应用与推广。适合广大读者以及医务人员、从事保健食品生产的工作人员学习参考。

责任编辑 张建平

前言

早在几千年前,中国古代医药学文献就有“食疗”、“食养”的记载,并提出了流芳百世的“医食同源”、“药膳同功”的光辉理论。在中国民间的饮食中,把那些具有治疗滋补作用的中草药放在普通膳食之中,尤其是在体弱多病时或是大病初愈时,将这些带有中草药的食物作为一种辅助治疗来食用,像传统的药粥、药茶、药酒等。

目前,中草药的作用已被世界上越来越多的国家所重视,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,某些中草药除了能防病治病外,还能滋补身体和养生保健。我国传统中医药的食疗、食养理论的应用主要是以经验为基础的,必须与现代的医药学、营养学、营养卫生学结合起来,才能达到科学营养,强身保健,治病防病,延年益寿的目的。

本书所选用的原料,易于寻找,操作简便,疗效快速,便于应用推广,具有一定的科学性、知识性、实用性和趣味性,很适合广大读者、医护人员、医疗保健单位科技人员以及保健食品企业厂家学习参考。

本书在编写过程中,得到了有关单位及专家的帮助与支持,在此致以深切的谢意。由于条件与水平所限,肯定有许多不足之处,切望同仁及广大读者指正。

作 者

2001年6月

目 录

一、药粥概述	(1)
(一)药粥的起源	(1)
(二)药粥的应用与发展	(2)
(三)应用药粥的注意事项	(5)
二、蔬菜类药粥	(9)
茄子米粥	(9)
菠菜米粥	(10)
甜菜米粥	(12)
荠菜米粥	(13)
芹菜米粥	(14)
苋菜米粥	(16)
胡萝卜粥	(17)
木耳米粥	(19)
油菜米粥	(21)
生姜米粥	(22)
葱白米粥	(24)
马齿苋粥	(25)
大蒜米粥	(27)
萝卜米粥	(29)
海带米粥	(30)
芥菜米粥	(32)
芋头米粥	(33)
韭菜米粥	(35)
香菜米粥	(37)
海参米粥	(38)
淡菜米粥	(40)
南瓜米粥	(41)
冬瓜米粥	(42)
西瓜米粥	(44)
红薯米粥	(45)
三、豆品类药粥	(48)
豆腐浆粥	(48)
扁豆米粥	(49)
绿豆米粥	(51)
赤小豆粥	(52)
乌豆米粥	(54)
刀豆米粥	(55)

蚕豆米粥 (57)

四、动物类药粥 (59)

牛肉米粥 (59) 阿胶米粥 (69)

蛋花米粥 (60) 天麻脑粥 (71)

牛乳米粥 (61) 虾米米粥 (72)

羊肉米粥 (63) 白术肚粥 (73)

狗肉米粥 (65) 鸭汁米粥 (75)

鸡汁米粥 (66) 脊肉米粥 (77)

安胎鱼粥 (67) 动物肝粥 (78)

五、鲜花类药粥 (80)

梅花米粥 (80) 扁豆花粥 (84)

菊花米粥 (81) 合欢花粥 (86)

双花米粥 (83)

六、矿物类药粥 (88)

磁石米粥 (88) 石决明粥 (93)

石膏米粥 (90) 紫石英粥 (94)

滑石米粥 (91) 龙骨米粥 (96)

七、中药类药粥 (98)

人参米粥 (98) 吴茱萸粥 (113)

黄芪米粥 (100) 虫草米粥 (114)

芡实米粥 (102) 威灵米粥 (116)

熟地米粥 (103) 莎木面粥 (117)

茺肉米粥 (105) 何首乌粥 (119)

黄精米粥 (106) 肉苁蓉粥 (120)

山药米粥 (108) 沙参米粥 (122)

夜交藤粥 (109) 麦门冬粥 (124)

当归米粥 (111) 石斛米粥 (125)

酸枣仁粥	(127)	荷叶米粥	(167)
干姜米粥	(128)	枸杞叶粥	(169)
花椒米粥	(130)	枸杞子粥	(170)
苳澄茄粥	(131)	地骨皮粥	(171)
苳苳米粥	(133)	竹沥米粥	(173)
茴香米粥	(134)	枳椇米粥	(174)
益智仁粥	(136)	白茯苓粥	(176)
艾叶米粥	(138)	苳仁米粥	(177)
良姜米粥	(139)	泽泻米粥	(179)
肉桂米粥	(140)	车前子粥	(181)
乌头米粥	(142)	葫芦米粥	(183)
丹参米粥	(144)	榆皮米粥	(184)
益母草粥	(145)	金钱草粥	(185)
藿香米粥	(147)	砂仁米粥	(186)
葛根粉粥	(149)	萝卜籽粥	(188)
薄荷米粥	(150)	薤白米粥	(190)
蒲公英粥	(152)	佛手柑粥	(191)
菊苗米粥	(153)	菖蒲米粥	(192)
地黄米粥	(155)	槟榔米粥	(194)
茅根米粥	(157)	金樱子粥	(196)
芦根米粥	(158)	橘皮米粥	(198)
牛蒡子粥	(159)	杏仁米粥	(199)
淡竹叶粥	(161)	贝母米粥	(201)
牵牛子粥	(162)	苏子米粥	(202)
桑白皮粥	(164)	天花粉粥	(204)
竹茹米粥	(166)		
八、其他类药粥	(206)		

栗子米粥	(206)	芝麻米粥	(216)
桑椹米粥	(207)	柿饼米粥	(217)
莲藕米粥	(209)	菱角米粥	(219)
龙眼米粥	(210)	玉米粉粥	(220)
松仁米粥	(211)	莲肉米粥	(221)
大枣米粥	(213)	荔枝米粥	(222)
胡桃米粥	(214)	百合米粥	(224)

〔附录 1〕 常见病症选用药粥表

(226)

〔附录 2〕 常用保健食用中药的性味与功效表

(229)

一、药粥概述

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的。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，只适用于寒证。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的煮粥，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。”

1

(一) 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

史。湖南长沙马王堆汉墓出土的 14 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剂。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。《黄帝内经》的这一论述,可以说是药粥疗法最早的理论基础。从以上我国古代医药书籍说明,药粥这一古老的疗法,远在两千多年前,我们的祖先就已经把它用于防病治病和养生保健了。

(二) 药粥的应用与发展

随着我国社会的进步,医药事业的逐渐发展,这一备受我国人民欢迎的简便实用的药粥,在我国古代“医食同源”、“药膳同功”理论的指引下,像“药膳”、“药茶”和“药酒”一样,在官方与民间的长期医疗实践中也不断得到了广泛的应用与发展,同时也随之得到不断地充实、总结与提高,从而使药粥越来越成为我国人民用以防病治病、养生保健的一种有效手段。在我国医疗实践中,药粥的应用与发展,大致有以下几个方面:

1. 应用于预防疾病 以药粥预防疾病,前人早有实践,用法很多,效果亦好。例如,唐代孙思邈的《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。近来还有用薏苡仁煮粥,预防恶性肿瘤等等。

一直到今天,我国民间还有沿用绿豆煮粥食之以预防中暑的习俗。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、增强抗病能力的作用,即所谓“祛邪安正,扶正祛邪”的双重意义。

2. 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剂。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”,为清热毒肿的急性外用。以上这些药粥都是治疗急性病的有效方剂,既可单独使用,也可作为治疗急性病的辅助食疗。

3. 应用于病后及妇女产后的调理 当人们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。例如高热病后,无论是感冒高热或流脑、乙型脑炎后期,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,又有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。

4. 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

长期食用玉米粉粥、葛根粉粥、山药粥,不但解决了饮食问题,还能达到治病的目的,真可谓一举两得。

(三)应用药粥的注意事项

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使药与粥分家,即分解成药是药,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。

本书所介绍的药粥,虽然具有补益性质,但还有一定的选择性和适应性。这就是说,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,分别选择所需药粥,才能收到满意的效果。

1. 辨证选择药粥,合理使用 药粥作为一种中医食疗法,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,不但达不到补益的目的,反而有壅滞之弊,服食以后会感到胸膈憋闷、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、凉等性能,季节也有春、夏、秋、冬之分,地理位置亦有东、西、南、北、中之别,所以在应用时,要注意到选择药粥的夏凉冬温,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。

3. 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天为一个疗程;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;用于治疗急性病药粥,要根据具体情况而定。

4. 要掌握好火候 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,在质轻重上都有明显的区别。因此,要取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,慢慢地煮熟,不宜用武火猛煎或久煎,以免药物的有效成分被挥发。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来。再如金银花、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,然后立即改用微火煮熟即可。

5. 药与水要科学配伍 由于各种药粥是呈半流体形式的,所以,还牵涉到药粥的厚薄问题。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有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 克米加水约 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。如以芡实、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,煮这类药粥时,水可加到 600~800 毫升,若用于治疗外感疾病,可以适当地稀一些,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,解除口渴。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。

6. 要注意药粥的调味与饮食习惯 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保健食用;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,还必须根据具体情况进行具体调整。如南方气候较热,人们又喜食甜味,煮粥时可以在粥中适当添加入红糖、白糖或蜂蜜、糖浆,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,都有程度不同的腥膻气味,只要在煮制时适当加入五香粉、葱、姜、食盐等调味配料,不但能除去了腥膻味,而且变得美味可口,人人乐意接受。

7. 要选择好煎煮容器 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来,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,毕竟是用中药同米谷同煮的,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。