

储品良 著

粥、

药粥

与

健康



上海科学普及出版社

粥、药粥与健康

储品良 著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

粥、药粥与健康/储品良著. —上海:上海科学普及出版社, 2003. 8(2003. 10 重印)

ISBN 7 - 5427 - 2462 - 2

I . 粥... II . 储... III . 粥 - 食物疗法
IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045928 号

责任编辑 方 晴

粥、药粥与健康

储品良 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海市印刷七厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 4 25 插页 4 字数 99000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 10 月第 2 次印刷

印数 6001 - 11200

ISBN 7 - 5427 - 2462 - 2/TS · 151 定价:9.50 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换



芹菜粥



胡萝卜粥



紫菜粥



芹菜粥



乙肝食疗粥



豌豆粥



猪脊肉粥



火腿粥



香菇牛肉粥



八宝粥



番茄粥



黑木耳粥



枸杞子粥



蚕豆粥



龙眼粥



防癌八宝粥



绿豆粥



生姜粥

前言

一

“粥”字由双弓一米合成，故又叫“双弓米”；粥与干饭相比，含有较多的水分，故又叫“水饭”或“稀饭”。稀饭古称“糜”，因而也叫“糜饭”。古代厚粥称“饔”，薄粥称“飮”。

我国粥品要算广州为首，风味特殊，五花八门，少说有一二百种，单就一项鱼生粥，就有“鱼片粥”、“鱼膏粥”、“鱼皮粥”、“鱼骨粥”、“鱼唇粥”、“鱼球粥”和“鱼腩粥”等；其他品种有“猪骨粥”、“生菜粥”、“八宝粥”、“明火白粥”、“糯米粥”、“麦粥”、“水蛇粥”、“蜆蜆粥”、“牛肉粥”、“肉丸粥”、“及第粥”、“艇仔粥”……，以及去湿的“去湿粥”，清火的“坠火粥”，除热的“甘蔗粥”等。其中“艇仔粥”富有地方特色，源出广州西关荔枝湾一带，那里景色幽美，常有文人雅士去游玩，艇家便在艇上煮粥，向游人叫卖。此粥以鲜鱼片、炸粉丝、海蜇皮、花生仁等熬煮而成，鲜美可口，日久便称之为“艇仔粥”。“及第粥”又称“状元及第粥”，其“粥底”用优质白米连同江瑶柱（即干贝）、猪骨、腐竹、大地鱼熬成，然后配上猪肝、猪腰和瘦猪肉片，其味更鲜美可口，可谓“粥中之王”。

粥和以药物或其他食物，可用以防治疾病和延年益寿。故有：春天吃菜粥，夏喝绿豆粥、荷叶粥，秋天吃藕粥，冬令吃腊八粥、羊肉粥的说法。季节不同，品种有别，功能各异，能起到妙不可言的作用。

二

用适当的中药和适量的米谷同煮成粥，称为药粥。用药粥强身延年，防病治病自古有之。

自长沙马王堆汉墓出土的14种医学方技书中就有药粥的记

载，如用加热的石块煮米汁内服治疗肛门疼痛等。据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期，就是说，远在二千多年前，我们的祖先就已经将药粥这一古老疗法应用于防病治病之中。

中医之圣，汉代名医张仲景，对米药合用有极其丰富的经验。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。

唐代以后，医学大家对药粥的应用日益广泛，记载逐渐丰富。唐代孙思邈著的《食医心鉴》失传，但日本人从朝鲜《医方类聚》中辑出，书中载粥疗方46种，总结了唐以前药粥临床应用经验，其中高良姜粥、黄雌鸡粥、黄芪粥、糯米阿胶粥、猪蹄粥、人参粥、马齿苋粥、鸡子粥等一直沿用至今，经久不衰。宋代官方编的《太平圣惠方》广泛收集了宋代以前医学书中的民间流传的药粥132种，如“杏仁粥”治疗老年人咳嗽，“酸枣仁粥”治疗失眠等。书中既有单味药粥，又有复方药粥，涉及内、妇、儿、五官科病症27种。

宋代由官方组织编写的《圣济总录》载有28种病症的药粥118种，新增药粥方有：木耳粥、补虚正气粥、茯苓粥、扁豆粥、杏酪粥、枸杞羊肾粥等。

明代医学家李时珍，长期走访于民间，在《本草纲目》中收载药粥62种，并列其主治、功用等，取药以无毒、滋补、可以久服为原则。

到了清代，出现了总结药粥疗法的理论与实践的专篇《老老恒言》和《粥谱》。黄云鹤著《粥谱》，既有理论又有实践指导方剂，收录药粥247种，涉及内科、外科、妇科、儿科、眼科等疾病，介绍具体，除收录古方外，还收录民间方，如四川的长寿果粥、染绛菜粥、巢菜粥，湖北的米麦粥等。延至近代，我国许多知名的老中医，如沈仲圭、邹云翔、张锡纯、蒲辅周等，都有应用药粥防治疾病的习惯和经验。

综上所述，我国食粥历史悠久，影响极广并传播至世界各地。有人比喻：“药粥在祖国食疗百草园中是一朵普通而又独特的奇葩”，其方诚然，应让其鲜花盛开，让古老的药粥疗法更好地为我国中老年人的健康服务。

医药同源，药食同用，食物也可作药物，药物也可供食用，药物同米谷配伍，同煮为粥，相须相使，更能起到协同作用。从医学临床经验来看，药粥疗法可以用以治病防病，病后调理，此外，药粥久服无副作用，又可根据病情，药味灵活加减，既可用于预防老年病，又可作为中老年急性病的辅助治疗。

药粥服用方便，一般是空腹食用，可作早餐或晚餐，也可作点心。也不拘于一天两餐，一天一次食用也可，但不能食之过饱。在本书中对每种药粥都有用法说明，可以参照服用。凡属滋补强壮性的药粥，可以长期食用，以7~10天为一个疗程，疗程之间间隔2~3天为妥。另外，食药粥也有宜忌或提出慎用，必须加以注意。

药粥的煮制，要根据不同药物的性能与特点，采用不同的配制熬煮方法。大致有这几种熬煮方法：①米药同煮，凡食用的中药大部分均可采用这种方法，如大枣、百合、胡桃仁、扁豆、莲子、栗子、藕、山药等；②先将中药研为细末，再与米谷同煮，例如菱粉、薯蓣粉、百合粉、藕粉、人参粉、贝母粉等；③以原汁同米煮粥，如鸡汁、牛奶、鸭汁等；④先将中药制取药汁，待米粥煮成后加入，如甘蔗汁、地黄汁，竹沥等；⑤将中药先煎取浓汁后，去渣，再与米谷同煮成粥，如黄芪、黄精、酸枣仁、何首乌、决明子等。

食用药粥虽无副反应，但还得注意下列几点：

1. 一般宜作早餐或晚餐，宜空腹食用，而且要趁热食用或温热食用，不要吃冷粥。冷粥容易引起腹痛、胃脘不适等症。《老老恒言》指出“食宁过热，即致微汗，亦足通血脉。”

2. 采购来的原料一定要注意质量，霉变的一定不能用，要分辨原料的真假（如桂圆之类）。蔬菜之类一定要洗净，避免因农药引起中毒。

3. 服粥时不能违反禁忌症，避免引起不良反应，凡食粥后出现胃脘不适、恶心呕吐、腹痛泄泻、眩晕乏力的，应及时停服，必要时赴医院诊治。

目 录

第一编 咸味粥

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 大米粥·····1 | 31. 羊肉高粱粥·····21 |
| 2. 油菜粥·····1 | 32. 香菇牛肉粥·····21 |
| 3. 芹菜粥·····2 | 33. 狗肉粥·····22 |
| 4. 菠菜粥·····3 | 34. 兔肉粥·····23 |
| 5. 韭菜粥·····3 | 35. 豆蔻粟米鸡粥·····24 |
| 6. 卷心菜粥·····4 | 36. 鸡汁粥·····24 |
| 7. 荠菜绿豆粥·····5 | 37. 乌鸡粥·····25 |
| 8. 胡萝卜粥·····5 | 38. 黑豆鸡蛋粥·····26 |
| 9. 香菜粥·····6 | 39. 鸭肉粥·····27 |
| 10. 马齿苋粥·····6 | 40. 皮蛋粥·····28 |
| 11. 花菜粥·····7 | 41. 鹅肉粥·····28 |
| 12. 豇豆粥·····8 | 42. 鹌鹑粥·····29 |
| 13. 豌豆粥·····8 | 43. 鸽肉粥·····30 |
| 14. 芋艿粥·····9 | 44. 虾米粥·····30 |
| 15. 花生米粥·····10 | 45. 紫菜粥·····31 |
| 16. 枸杞叶粥·····11 | 46. 淡菜粥·····32 |
| 17. 冬瓜赤豆粥·····11 | 47. 蚌肉粥·····33 |
| 18. 大蒜粥·····12 | 48. 青鱼韭菜粥·····33 |
| 19. 竹笋粥·····13 | 49. 鲤鱼汁粥·····34 |
| 20. 神仙粥·····13 | 50. 鲫鱼糯米粥·····35 |
| 21. 乙肝食疗粥·····14 | 51. 黄鱼粥·····36 |
| 22. 猪脊肉粥·····14 | 52. 海蜇粥·····36 |
| 23. 茼蒿猪肉粥·····15 | 53. 黄鳝小米粥·····37 |
| 24. 猪肾粥·····16 | 54. 鳗鱼粥·····38 |
| 25. 猪心粥·····16 | 55. 墨鱼粥·····39 |
| 26. 猪肝粥·····17 | 56. 干贝粥·····39 |
| 27. 猪肚粥·····18 | 57. 鲍鱼粥·····40 |
| 28. 猪肺粥·····19 | 58. 海参粥·····41 |
| 29. 火腿粥·····19 | 59. 甲鱼粥·····42 |
| 30. 羊肉粥·····20 | |

第二编 甜味粥

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 糯米粥.....44 | 26. 橄榄粥.....63 |
| 2. 绿豆粥.....44 | 27. 杏仁粥.....64 |
| 3. 赤豆粥.....45 | 28. 真君粥.....65 |
| 4. 芝麻粥.....46 | 29. 荷叶粥.....66 |
| 5. 薏苡仁粥.....47 | 30. 藕粥.....67 |
| 6. 玉米粉粥.....48 | 31. 莲子粥.....67 |
| 7. 山芋粥.....49 | 32. 芡实粥.....69 |
| 8. 蚕豆粥.....49 | 33. 栗子粥.....69 |
| 9. 豆浆粥.....50 | 34. 枸杞子粥.....70 |
| 10. 山药粥.....51 | 35. 大枣粥.....72 |
| 11. 扁豆粥.....52 | 36. 白果粥.....73 |
| 12. 番茄粥.....53 | 37. 核桃仁粥.....74 |
| 13. 黄瓜粥.....54 | 38. 龙眼肉粥.....75 |
| 14. 苦瓜粥.....54 | 39. 松子仁粥.....76 |
| 15. 南瓜粥.....55 | 40. 牛乳粥.....77 |
| 16. 丝瓜粥.....56 | 41. 黑木耳粥.....78 |
| 17. 茉莉花粥.....56 | 42. 白木耳粥.....78 |
| 18. 菊花粥.....57 | 43. 茶叶粥.....80 |
| 19. 百合粥.....58 | 44. 生姜粥.....81 |
| 20. 菱粉粥.....59 | 45. 五仁粥.....82 |
| 21. 山楂粥.....60 | 46. 八宝粥.....82 |
| 22. 香蕉粥.....60 | 47. 泥鳅粉粥.....83 |
| 23. 橘皮粥.....61 | 48. 防癌八宝粥.....83 |
| 24. 甘蔗粥.....62 | 49. 酥蜜粥.....84 |
| 25. 柿饼粥.....63 | 50. 蜂蜜粥.....84 |

第三编 药 粥

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 人参粥.....86 | 8. 山药羊肉粥.....93 |
| 2. 黄芪粥.....88 | 9. 鹿胶粥.....94 |
| 3. 参桃粥.....89 | 10. 阿胶粥.....95 |
| 4. 四仁鸡子粥.....90 | 11. 当归川芎粥.....96 |
| 5. 鹤鹑药粥.....91 | 12. 鸡血藤粥.....97 |
| 6. 黄芪鸡汁粥.....91 | 13. 生地黄粥.....97 |
| 7. 黑鱼清胃粥.....92 | 14. 茯苓粥.....98 |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 15. 土茯苓粥·····99 | 28. 冬虫夏草粥·····108 |
| 16. 焦三仙粥·····100 | 29. 黄精粥·····110 |
| 17. 荆芥粥·····101 | 30. 肉苁蓉粥·····110 |
| 18. 益智仁粥·····102 | 31. 麦门冬粥·····111 |
| 19. 木瓜生姜粥·····102 | 32. 酸枣仁粥·····112 |
| 20. 芦根粥·····103 | 33. 生地青箱粥·····113 |
| 21. 决明粥·····104 | 34. 藿香粥·····113 |
| 22. 柏子仁粥·····104 | 35. 贝母粥·····114 |
| 23. 当归桃仁粥·····105 | 36. 防风防己粥·····114 |
| 24. 茵陈鲜蘑菇粥·····106 | 37. 补虚正气粥·····115 |
| 25. 葛根粉粥·····106 | 38. 仙人粥·····116 |
| 26. 白萝卜粥·····107 | 39. 四君温中粥·····117 |
| 27. 锁阳苁蓉粥·····108 | 40. 泽泻减肥粥·····117 |
| 编后散记·····118 | |
| 病症选用药粥索引·····120 | |