



最新家庭健康生活丛书

家庭养生

粥药

现学现用



陆阁才 刘荣勋/编著

家庭必备的健康手册

学苑出版社



最新家庭健康生活丛书

家庭养生药粥 现学现用

陆阁才 刘荣勋 / 编著

家庭必备的健康手册

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生药粥现学现用/陆阁才 刘荣勋编著. —北京:学苑出版社, 2004. 1 (最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-0247-2

I. 最… II. 陆…刘… III. 保健 - 药粥 - 制作(中医食疗) IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106310 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:高巧玲

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄 2 号院世纪星 1 号楼

邮政编码:100078

网 址:www. book001. com

电子信箱:xueyuan@ public. bta. net. cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:12

字 数:280 千字

版 次:2004 年 9 月北京第 1 版

印 次:2004 年 9 月北京第 1 次印刷

印 数:0001-3000 册

定 价:22.00 元



若要失眠，煮粥加白莲；
要得皮肤好，米粥加红枣；
气短体虚弱，煮粥加山药；
欲增血小板，花生衣煮饭；
心虚气不足，桂圆喂米粥；
要治口臭症，荔枝加粥炖；
清退高热症，煮粥加芦根；
血压高头晕，胡萝卜粥灵；
要保肝肝好，枸杞煮粥妙；
口渴不烦躁，粥加猕猴桃；
防治足气病，米糠煮粥炮；
头昏多汗症，煮粥加苡仁；
便秘补中气，藕粉很相宜；
夏令防中暑，荷叶同粥煮；
若要双目明，粥中加旱芹；
欲得水肿消，赤豆煮粥好；
侧耳根煮粥，开胃又解毒；
若要补虚损，骨头与粥炖。

责任编辑/ 陈 辉

装帧设计/ 高巧玲



三赛工作室 SUNSHINE

最新家庭健康生活丛书编委会

总 策 划:陈辉

主 编:齐强

编委会委员:(按姓氏笔画排列)

马立侠	文 旗	任 远	朱晓芳	齐 强
张英明	张瑞贤	汪东才	陈玉川	周 荣
林伟康	侯大勇	赵银龙	徐荣谦	袁宝权
霍雨佳				

参加编写人员:(按姓氏笔画排列)

丁小华	于 建	马之平	马立侠	文 旗
王永军	任 远	刘 林	刘 硕	刘志军
刘荣勋	刘彩霞	孙小庆	朱晓芳	江乐兴
齐 晗	齐 强	张士柔	张英明	张荣明
张淑惠	张瑞贤	李文英	杨文绣	汪东才
沈玉婷	陆阁才	陈玉川	周 荣	岳会博
林伟康	郑智清	侯大勇	胡 宜	胡玉玲
赵银龙	钟建华	徐荣谦	晓 宜	袁宝权
高思伟				



前言

众所周知,中国自古以来一直有着喝粥的传统。对于粥,在我国民间可以说男女笃爱,老幼咸宜,它既能防治疾病,又能养生健身。“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥到神仙”。这一首歌颂粥疗养生保健的小诗充分说明了粥疗在养生防病中的重要作用,更说明了粥在平民百姓养生中的重要影响。

在此基础上,我国古代传统的中医药学将药粥纳入了保健药膳的范畴,由于药粥的独特作用,被古人称为“世界第一补人之物”。这是因为药粥富有营养而易于消化,四季均可,老少咸宜,还可起到防病治病的作用。中医经典认为,药粥疗法既不同于单用药物祛邪治病,又不同于纯服米谷以扶正调理,而是最适宜于中老年人摄生自养、保健强身,有利于中老年人预防老年病、延缓衰老,也可作为急性病的辅助治疗,以及各种慢性病与病后、手术后、产后的调理之用。传统养生认为,药粥疗法为一辅助疗法,可缩短病程,促进痊愈。

不仅如此,我国古代医家还非常注重药粥的疗效,并总结了药粥的治疗歌诀流传至今:若要不得失眠,煮粥加白莲;要得皮肤



好,米粥加红枣;气短体虚弱,煮粥加山药;欲增血小板,花生衣煮饭;心虚气不足,桂圆喂米粥;要治口臭症,荔枝加粥炖;清退高热症,煮粥加芦根;血压高头晕,胡萝卜粥灵;要保肝肝好,枸杞煮粥妙;口渴不烦躁,粥加猕猴桃;防治足气病,米糠煮粥炮;头昏多汗症,煮粥加苡仁;便秘补中气,藕粉很相宜;夏令防中暑,荷叶同粥煮;若要双目明,粥中加旱芹;欲得水肿消,赤豆煮粥好;侧耳根煮粥,开胃又解毒;若要补虚损,骨头与粥炖。这些口诀都充分说明了药粥治病有效验性和科学性。

2

这是一本为家庭成员提供药粥保健指导的工具书,它从专家的角度系统地介绍了药粥的中药保健作用和养生机理,更详细地介绍了有关三百余种大众保健药粥的制作方法和有效处方。特别是针对于不同的季节、不同的人群、不同的症状、不同的病证提出了相应的药粥制作方法,可谓实用性强,简便价廉,书中还明确指出,选用药粥,也应辨证施粥。因人、因病、因证、因时、因地而灵活选用,最好在有经验的中医师指导下应用。在熬粥中根据病情和食物的性味不同药粥可以适当加以变化,以提高疗效。总之,本书完全适合家庭成员防病治病之用,更可以作为养生爱好者学习和运用药粥保健疗法入门之用。书中的大量有效、安全的粥疗方更可以作为保健必备现学现用,从而满足人们养生保健的需要。





目 录

第一部分 人见人爱的保健药粥

家用药膳最实惠的是药粥,由于它独特的作用,被古人称为“世界第一补人之物”。这是因为粥富有营养而易于消化,四季均可,老少咸宜,而加入药的粥不仅有以上优点,还可起到防病治病的作用。

- 一、“世界第一补人”的药粥 (1)
- 二、药粥的三大保健作用 (2)
- 三、家庭药粥的组织原则 (4)
- 四、药粥服用的基本原则 (6)
- 五、药粥服用的忌口 (7)

第二部分 药粥制作的基本材料

药粥的基本材料分为三类,其一为作粥必备的原料。包括米料和肉类两种,米料可用糯米、陈仓米、小麦、大麦、燕麦、荞麦、小米、高粱米和玉米等粮食作为基本原料。肉料则以猪、羊、牛、鸡等家禽家畜食用肉类及内脏为主。其二为作粥必备的药



材。一般根据不同的病情,配取不同药性的药物,一般可分植物类、动物类及矿物类中药,而以植物类为最多。其三为作粥时必备的调料,药粥在热制过程中或煮好后,可根据病情及药物选加盐、酱油、糖、蜂蜜、酒、醋、生姜、葱、蒜、胡椒、麻油等调料。

- 一、作粥必备的原料 (9)
- 二、作粥必备的药料 (11)
- 三、作粥必备的调料 (11)

第三部分 药粥制作的基本要领

药粥的煮制方法是否科学,不但直接影响到防治疾病、益寿延年的效果,还关系到能否为中老年人乐于服食的问题。从我国历代医书所记载的药粥方来看,可分为植物类、动物类和矿物类三种,其中以植物类为最多。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。

- 一、家庭药粥的配制方法 (13)
- 二、家庭药粥的煎煮方法 (14)
- 三、制作药粥的四点烹饪技巧 (15)
- 四、常见保健药粥的制作方法 (17)
- 五、药粥疗法的注意事项 (20)

第四部分 人人可用的保健药粥

药粥疗法既不同于单用药物祛邪治病,又不同于纯服米谷以扶正调理,因而是一种老少皆宜的养生保健形式。药粥最适宜于中老年人摄生自养、保健强身,有利于中老年人预防老年





病、延缓衰老,也可以作为男女病人急性病的辅助治疗,以及各种慢性病与病后、手术后、产后的调理之用,同时由于药粥所具备的温和作用和良好口感,对于小儿也同样适用。

一、小儿保健治病粥	(21)
小儿感冒	(21)
小儿咳嗽	(22)
小儿百日咳	(23)
小儿哮喘	(24)
小儿急性扁桃体炎	(25)
小儿疳积	(25)
小儿消化不良	(27)
小儿呕吐	(30)
小儿腹泻	(30)
小儿贫血	(32)
小儿遗尿	(33)
小儿急性肾炎	(34)
小儿夏季热	(35)
小儿风疹	(35)
小儿丹毒	(36)
小儿麻疹	(37)
小儿水痘	(39)
小儿佝偻病	(40)
儿童多动症	(42)



二、妇女保健治病粥	(43)
月 经 不 调	(43)
月 经 量 多	(44)
月 经 过 少	(46)
月 经 先 后 无 定 期	(47)
经 前 期 紧 张 综 合 征	(48)
更 年 期 综 合 症	(49)
痛 经	(51)
闭 经	(54)
倒 经	(57)
崩 漏	(58)
带 下 病	(60)
妊 娠 呕 吐	(63)
妊 娠 水 肿	(64)
先 兆 流 产	(65)
习 惯 性 流 产	(67)
胎 动 不 安	(68)
产 后 缺 乳	(70)
产 后 出 血	(73)
产 后 便 秘	(74)
产 后 体 虚	(75)
乳 腺 炎	(75)
滴 虫 性 阴 道 炎	(78)
三、男性养生治病粥	(79)
早 泄	(79)
遗 精	(80)
少 精	(87)



(641) 不射精症	张照群	(89)
(741) 男子不育症	张照群	(89)
(841) 阳痿	张照群	(90)
阴囊湿疹		(97)
慢性前列腺炎		(98)
四、中老年人保健治病粥		(99)
老年白内障		(99)
慢性支气管炎		(100)
高血压		(103)
冠心病		(111)
中风		(115)
脑血管意外		(116)
糖尿病		(117)
前列腺肥大		(123)
前列腺增生症		(124)
颈椎病		(125)
风湿性关节炎		(126)
慢性便秘		(127)
慢性肠炎		(133)
脱肛		(136)
痔疮		(137)
五、胖人减肥养生粥		(139)
消肿减肥粥		(139)
健脾减肥粥		(140)
行气减肥粥		(142)
清热减肥粥		(144)
六、瘦人营养治病粥		(146)



- (98) 健脾增肥粥 参 苓 淮 米 (146)
 (98) 养阴增肥粥 参 育 不 干 畏 (147)
 (100) 补元增肥粥 参 苓 淮 米 (148)

第五部分 四季可用的养生药粥

(99) 药粥最养人，不仅表现在它的口感方面，更因为它四季皆可运用，因而产生的效果十分广泛。春天的粥能养阳气 and 气血，夏天的粥能清暑热生津液，秋天的粥能润肺腑而通大肠，冬天的粥能补肝肾而壮元气，四季皆可喝粥，四季皆可养生，就看你怎么选了。

- 一、春季养生治病粥 (151)
 二、夏季养生治病粥 (170)
 三、秋季养生治病粥 (185)
 四、冬季养生治病粥 (195)

第六部分 诸病可用的养生药粥

疾病的发生，其因果往往是不尽相同的，因此服用药粥时必须审证求因。举例来说，就便秘而言，因有气虚、津亏和燥实等不同，所以其治疗有补气、生津和泻下通便等多种治疗。食疗也是这样，如气虚便秘治宜用胡桃粥，津亏便秘治宜用鸭梨粥，燥实痞满便秘者治宜用牵牛子粥。

- 一、自制药粥治疗呼吸道常见病 (207)
 感 冒 (207)
 咳 嗽 (211)
 咯 血 (219)
 哮 喘 (221)
 肺 炎 (224)



- (485) 支气管炎.....血...咽 (225)
- (285) 急性支气管炎.....炎...咽...急 (227)
- (085) 肺 结 核.....炎...囊...咽 (228)
- (785) 肺...癌.....痰...咳...常...咽...白...王 (232)
- (785) 流行性腮腺炎.....丑...血...咽 (234)
- (885) 咽 喉 炎.....血...食...咽...咽...再 (235)
- (085) 自制药粥治疗消化道常见病.....血...食...咽...再 (236)
- (085) 呃...逆.....噎...逆 (236)
- (485) 呕...吐.....噎...逆...小...血 (238)
- (285) 吐...血.....血...血...咽 (240)
- (285) 消化道出血.....痰...咳...常...咽...白...王 (243)
- (285) 腹...痛.....尿...血 (244)
- (785) 消 化 不 良.....尿...白...蛋 (247)
- (885) 胃...痛.....胃...痛... (253)
- (085) 慢 性 胃 炎..... (255)
- (508) 胃 下 垂..... (257)
- (085) 胃、十二指肠溃疡..... (258)
- (708) 胃...癌..... (260)
- (708) 黄 疸..... (261)
- 黄疸性肝炎..... (262)
- 传染性肝炎..... (263)
- 肝硬化腹水..... (265)
- 肝 癌..... (266)
- 细菌性痢疾..... (267)
- 泄 泻..... (272)
- 腹 泻..... (278)
- 慢性泄泻..... (283)



- (255) 便血 (284)
- (257) 急性阑尾炎 (285)
- (855) 胆 囊 炎 (286)
- (555) 王、自制药粥治疗心血管常见疾病 (287)
- (455) 低 血 压 (287)
- (252) 再生障碍性贫血 (288)
- (655) 缺铁性贫血 (289)
- (655) 紫 癜 (293)
- (855) 血小板减少性紫癜 (294)
- (045) 败 血 症 (295)
- (545) 四、自制药粥治疗泌尿、生殖病 (295)
- (445) 血 尿 (295)
- (545) 蛋白尿 (297)
- 尿路结石 (298)
- 尿 路 感 染 (299)
- 急 性 肾 炎 (302)
- 慢性肾盂肾炎 (303)
- 五、自制药粥治疗神经系统病 (307)
- 心 悸 (307)
- 头 痛 (310)
- 失 眠 (312)
- 神 经 衰 弱 (321)
- 眩 晕 (325)
- 甲状腺功能亢进 (325)
- 癫 痫 (326)
- 骨 质 增 生 (328)
- 骨 折 (329)



腰 痛	(329)
腰腿痛	(330)
六、自制药粥治疗五官科病	(331)
视力减退	(331)
结膜炎	(331)
急性结膜炎	(332)
夜盲症	(333)
视物不明	(334)
青光眼	(336)
鼻 炎	(337)
鼻咽癌	(338)
中耳炎	(339)
咽 炎	(340)
扁桃体炎	(341)
咽喉肿痛	(342)
七、自制药粥治疗外科及皮肤病	(345)
疔气病	(345)
梅核气	(346)
荨麻疹	(347)
银屑病	(348)
带状疱疹	(349)
瘰 疮	(350)
干燥综合征	(351)
丹 毒	(352)
八、自制药粥治疗其他病	(354)
脚 气	(354)
盗 汗	(355)

