

乐依士 王献华 编著

中国药粥谱

辽宁科学技术出版社

中国药粥谱

Zhongguo Yaozhoupǔ

乐依士 王献华 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 朝阳六六七厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7 1/4 字数: 193,000 插页: 2

1985年7月第1版

1985年7月第1次印刷

责任编辑: 陈慈良

责任校对: 丁东戈

封面设计: 耿志远

印数: 1—18,500

统一书号: 14288·51 定价: 2.15元

前 言

粥，是我国民间传统的食品。以米、麦、高粱、黄米、玉米等加水煮成的半流体状家常饮食。在人们生活中，占有很重要的位置。随着我国人民生活水平的不断提高，人们对健康、长寿问题越来越关心和重视，为了满足广大人民群众的需要，我们把食补和药补结合起来，选用了这个既古老而又新颖的独特剂型——“粥剂”。并以粥为基础，编著了这部《中国药粥谱》。

本书是通过积累临床经验和收集民间验方及历代医学家的七百多种药粥资料中加以整理，几经筛选，编写出180种能预防和治疗各种疾病，促进人体健康的药粥，分为矿物、动物、植物三大类型，绪言和各论两大部分，约20万字；每味药粥又分为概论、适应症、煎煮和服法、论治解说、现代研究、注意事项六个小节，每个小节都开门见山，简明扼要地突出了中心内容。

本书旨在人们通过这部《中国药粥谱》，对自己如何保持健康，促进健康起到一定的指导作用。由于编著者的水平有限，书中谬误之处，敬请读者批评指正。

编著者

一九八四年十月

目 录

绪 言

一、蔬菜类药粥

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 菠菜粥..... 7 | 11. 萝卜粥.....18 |
| 2. 甜菜粥..... 8 | 12. 海带粥.....19 |
| 3. 荠菜粥..... 9 | 13. 芥菜粥.....20 |
| 4. 芹菜粥.....10 | 14. 芋粥.....22 |
| 5. 木耳粥.....11 | 15. 韭菜粥.....23 |
| 6. 油菜粥.....12 | 16. 香菜粥.....24 |
| 7. 生姜粥.....13 | 17. 海参粥.....25 |
| 8. 葱白粥.....14 | 18. 淡菜粥.....26 |
| 9. 马齿苋粥.....15 | 19. 冬瓜粥.....27 |
| 10. 大蒜粥.....17 | 20. 红薯粥.....29 |

二、豆类药粥

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 豆腐浆粥.....31 | 5. 乌豆粥.....35 |
| 2. 扁豆粥.....32 | 6. 刀豆粥.....37 |
| 3. 绿豆粥.....33 | 7. 蚕豆粥.....38 |
| 4. 赤小豆粥.....34 | |

三、动物类药粥

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 牛肉粥.....39 | 3. 牛乳粥.....41 |
| 2. 蛋花粥.....40 | 4. 羊肉粥.....42 |

5. 狗肉粥·····	43
6. 鸡汁粥·····	44
7. 安胎鲤鱼粥·····	45
8. 阿胶粥·····	46
9. 天麻猪脑粥·····	48

10. 虾米粥·····	49
11. 白术猪肚粥·····	50
12. 鸭汁粥·····	51
13. 脊肉粥·····	52
14. 动物肝粥·····	53

四、花类药粥

1. 梅花粥·····	55
2. 菊花粥·····	56
3. 双花粥·····	57

4. 扁豆花粥·····	58
5. 合欢花粥·····	59

五、矿物类药粥

1. 磁石粥·····	61
2. 石膏粥·····	62
3. 滑石粥·····	63

4. 石决明粥·····	65
5. 紫石英粥·····	66
6. 龙骨粥·····	67

六、中药类药粥

1. 人参粥·····	69
2. 黄芪粥·····	70
3. 芡实粥·····	72
4. 熟地粥·····	73
5. 黄肉粥·····	74
6. 黄精粥·····	75
7. 山药粥·····	76
8. 夜交藤粥·····	78
9. 当归粥·····	79
10. 吴茱萸粥·····	80
11. 虫草粥·····	81
12. 蕨蕤粥·····	82

13. 莎木面粥·····	84
14. 何首乌粥·····	85
15. 肉苁蓉粥·····	86
16. 沙参粥·····	87
17. 麦门冬粥·····	89
18. 石斛粥·····	90
19. 酸枣仁粥·····	91
20. 干姜粥·····	92
21. 花椒粥·····	93
22. 苹澄茄粥·····	94
23. 苹拔粥·····	95
24. 茴香粥·····	97

25. 益智仁粥·····	98
26. 艾叶粥·····	99
27. 良姜粥·····	100
28. 肉桂粥·····	101
29. 乌头粥·····	102
30. 丹参粥·····	103
31. 益母草粥·····	105
32. 藿香粥·····	106
33. 葛根粉粥·····	107
34. 薄荷粥·····	108
35. 蒲公英粥·····	109
36. 菊苗粥·····	111
37. 地黄粥·····	112
38. 茅根粥·····	113
39. 芦根粥·····	114
40. 牛蒡子粥·····	115
41. 淡竹叶粥·····	116
42. 牵牛子粥·····	118
43. 桑白皮粥·····	119
44. 竹茹粥·····	120
45. 荷叶粥·····	121
46. 苋粥·····	123
47. 枸杞叶粥·····	124
48. 地骨皮粥·····	125
49. 竹沥粥·····	126
50. 枳椇粥·····	127
51. 白茯苓粥·····	128
52. 薏苡仁粥·····	129
53. 泽泻粥·····	131

54. 车前子粥·····	132
55. 葫芦粥·····	133
56. 榆皮粥·····	134
57. 大金钱草粥·····	135
58. 砂仁粥·····	136
59. 萝卜子粥·····	137
60. 薤白粥·····	138
61. 佛手柑粥·····	139
62. 菖蒲粥·····	140
63. 槟榔粥·····	142
64. 金樱子粥·····	143
65. 橘皮粥·····	144
66. 杏仁粥·····	146
67. 贝母粥·····	147
68. 苏子粥·····	148
69. 天花粉粥·····	149
70. 白芨粥·····	150
71. 郁李仁粥·····	151
72. 乌梅粥·····	153
73. 常山粥·····	154
74. 浮小麦粥·····	155
75. 苍耳子粥·····	156
76. 鸡内金粥·····	157
77. 篇蓄粥·····	158
78. 曲米粥·····	159
79. 牛夕茎叶粥·····	161
80. 神仙粥·····	162
81. 茵陈粥·····	163
82. 枇杷叶粥·····	165

83. 梔子仁粥·····	166	88. 发汗豉粥·····	172
84. 车前叶粥·····	167	89. 桂浆粥·····	174
85. 甘松粥·····	169	90. 决明子粥·····	175
86. 柏子仁粥·····	170	91. 党参粥·····	176
87. 菟丝子粥·····	171	92. 桃仁粥·····	177

七、干果及其它类药粥

1. 栗子粥·····	180	19. 山楂粥·····	199
2. 桑椹粥·····	181	20. 木瓜粥·····	201
3. 藕粥·····	182	21. 谷皮糠粥·····	202
4. 龙眼粥·····	183	22. 梨汁粥·····	203
5. 松仁粥·····	184	23. 茶叶粥·····	204
6. 大枣粥·····	185	24. 无花果粥·····	206
7. 胡桃粥·····	186	25. 蔗浆粥·····	207
8. 枸杞子粥·····	187	26. 酥蜜粥·····	208
9. 芝麻粥·····	188	27. 莴苣子粥·····	209
10. 柿饼粥·····	190	28. 落花生粥·····	210
11. 菱粥·····	191	29. 杏子粥·····	211
12. 胡萝卜粥·····	192	30. 珠玉二宝粥·····	213
13. 玉米粉粥·····	193	31. 补虚正气粥·····	214
14. 莲肉粥·····	194	32. 椒面粥·····	215
15. 荔枝粥·····	195	33. 荸荠粥·····	216
16. 百合粥·····	196	34. 白果粥·····	217
17. 胡椒粥·····	197	35. 糯米麦粥·····	218
18. 韭子粥·····	198		

常见病症选用药粥索引·····	220
-----------------	-----

笔画索引·····	223
-----------	-----

绪 言

所谓“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成的粥。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，只适用于里寒症。粳米或糯米可以健脾益气，却没有散寒力量。若用干姜5克，粳米30克，二者相配伍，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，又不同于纯用米粥调养，而是药物与米谷配伍煮粥，相须相使，起到协同作用。正如清·黄宫绣在《本草求真》中所说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”

药粥也是祖国医学的瑰宝之一，有着悠久的历史。湖南长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书中，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。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，也可以说是药粥现存最早的文献记载。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。《内经》的这一论述，可说是药粥疗法最早的理论基础。以上说明，药粥这一古老的疗法，远在二千多年前，我们的祖先就把它用于防病与治病。

药粥的具体运用，主要有以下几个方面：

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《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《本草纲目》中的胡萝卜粥，用来预防高血压；《食物疗法》一书介绍，常吃玉米粉粥可以预防心血管疾病；近来还有苡仁煮粥，预防恶性肿瘤等等。就连民间群众中还有用绿豆煮粥食之预防中暑的习俗。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、增强抗病力的作用，即所谓“祛邪安正，扶正祛邪”的双重意义。

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。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，诸热毒肿”的急性外科药，以上这些药粥都是治疗急性病的有效方。既可单独使用，也可作为治疗急性病的辅助食疗。

应用于病后及妇女产后的调理。当人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，以促进早日恢复健康。根据老中医们的经验认为，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·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，那就更加理想了。例如高热病后，无论是感冒高热或流脑、乙脑后期，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，又养肺，又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。

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，若长期服食玉米粉粥、葛根粉粥、山药粥，不但解决了饮食问题，又起到治病的目的，真可谓一举两得之。

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。若是存放时间过长，经冷却后的药粥就会分解成药是药，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。

书中所载的药粥虽然是补益性药粥，但还有一定的选择性和适应性。就是说，在应用药粥补益身体，防治种种疾病时，必须在中医基础理论的指导下，根据每人的体质，病情，季节，地理位置等等，分别选粥，才能收到满意的效果。

1. 辨证选粥，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，如属胃寒引起的寒性胃痛，应吃温寒的干姜粥或良姜粥；如属食积不消，胀满疼痛者，应当吃消积导滞的山楂粥或槟榔粥。再如体质虚弱患者，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，不但达不到补益目的，反有壅滞之弊，服食以后反感到胸膈满闷，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，季节也有春、夏、秋、冬之分，地理位置亦有东、西、南、北之别，所以在应用时，要注意到选粥的夏凉冬温，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。

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；二是防治疾病类。对于补益性药粥，一般以7~10天为一疗程；如能坚持经常食用，其效更佳。对于治病性药粥，一般以3~5天为一疗程，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。

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性味，而且又有动物、植物、矿物等不同的类型，在质轻质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，慢慢煮熟，不宜久煎，以免药物的有效成分的挥发。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出。再如银花、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。

由于各种药粥是半流体形式，因此，还牵涉到粥的厚薄问题。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是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，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，煮这类粥时，水可加到600~800毫升。若是用于治疗外感疾病的药粥可以适当的稀一些，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，减除口渴。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。

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，而且还可供无病者防病食用；不但有老人食用的长寿药粥，还有促进小儿生长发育的药粥。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的不同，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具体情况具体对待。如南方气候较热，人们又喜食甜味，煮粥时可在粥中适当地加入红糖、白糖或蜜糖等等；而北方气候寒冷，且人们喜食辣味，煮粥时以在粥中加入胡椒、生姜之类；靠近沿海地带，人们又喜食咸味，煮粥时可在粥中加入适当的食盐。又如有某些药物也有各种偏性和不同的怪味，在煮制药粥时，也必须加入适应的助料以矫正其味。如动物性药粥，象羊肉粥、牛肉粥、动物肝粥都有多少不等的腥膻气味，只要在煮制时适当加入五香、葱、姜、食盐等调味配料，不但除去了腥膻味，而且变得美味可口，喷香诱人。象百合粥、白果粥、首乌粥本身有一种苦味，若在煮粥时加入适量白糖，以矫味，就会使得香甜可口，人人乐意接受。

对于容器的选择问题，我们认为要按照中医传统习惯，煎熬中药最好是用砂锅，因为砂锅煎熬中药能使药物的有效成分充分

析出，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煎煮的，所以应选用砂锅为好；如果没有砂锅，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。

一、蔬菜类药粥

1. 菠 菜 粥

菠菜又称波斯菜、赤根菜、红菜，原名菠薐菜。菠菜粥在李时珍《本草纲目》中有过记载，是由菠菜和粳米加水煮成，具有补血、止血、和血、润肠的功用。

适应症：

缺铁性贫血、衄血、便血、坏血病及大便涩滞不通等症。

煎煮和服法：

每次取新鲜连根菠菜100~150克，洗净用手撕开，粳米100克，放入砂锅内，加清水800毫升左右，煮至米烂汤稠停火去盖。每日早晚餐时顿服。

论治解说：

菠菜味甜根赤入血分，善治各种血症。《陆州本草》中说：“菠菜生血、活血、止血、去瘀、治衄血、肠出血、坏血症。”故用菠菜与粳米煮粥，既能起到补血活血的作用，又增强了补养胃气的功效。

菠菜性滑，滑能通窍，凡久病患者大便秘结及痔漏大便困难的人，吃菠菜粥非常有益。菠菜性冷，冷可疗热，故痈肿毒发，酒湿热毒患者，由于热毒来自胃肠，药用多从甘入，而菠菜粥味甘，故又能清理肠胃之热毒，而减轻其毒性。根据前人的记载：

“菠薐，何书皆言能利肠胃。盖因滑则通窍，菠薐质滑而利，凡人久病不通及痔漏关塞之人，咸宜用之。”并称“其根尤美”。同此，上述各种病症，菠菜粥为首选之粥。

现代研究：

本品含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素和多种维生素、叶绿素和抗坏血酸，药理证实它治疗各种贫血和维生素缺乏症、坏血病有较理想的效果。

注意事项：

1. 肠胃虚寒，便溏腹泻及遗尿者忌用；
2. 菠菜以新鲜为佳，如变色或放置过久不宜食；
3. 因菠菜含有草酸而味涩。因此，可以先放在开水中稍煮片刻，以除去草酸，随即捞出，再煮粥，即无涩味。

2. 甜 菜 粥

用甜菜煮粥首载于《唐本草》一书，是由甜菜和粳米加水煮成，具有清热透疹，健脾益胃的功用。

适应症：

小儿麻疹透发不畅，热毒下痢等症。

煎煮和服法：

每次取新鲜甜菜200克，洗净切碎，或捣汁，粳米100克，同入砂锅，加水800~1000毫升，煮成菜粥，每日二次温服。

论治解说：

甜菜味甘性凉，清热解毒，透疹止痢，与粳米煮粥，既可扶正托邪，又可助麻疹透发，加之味甜可口，小儿喜爱服食，凡体弱麻疹患儿及麻疹初起，麻疹透发不畅者，是一种很好的饮食辅助疗法。频频服之，不但帮助透疹解毒，还可以补充发热出汗所消耗的水分。

《唐本草》说：“夏月煮粥食，解热，治热毒痢。”《本草纲目》也说：“蓴菜粥，健胃益脾。”蓴菜即是甜菜也。

现代研究：

本品含甘露醇、糖类、钾、钙、镁等微量元素，此外尚含多

种维生素、叶酸和氨基酸等物质，药理证实它所含的甘露醇有利水作用，并有解热透疹的作用。

注意事项

1. 脾虚腹泻者忌食；
2. 因本粥所含糖分较多，因此，糖尿病患者不宜服。

3. 荠 菜 粥

荠菜为十字花科一年生或越年生草本植物荠菜的带根全草。荠菜粥载于《本草纲目》一书，是由荠菜和粳米加水煮成，具有补益健脾明目止血的功用。

适应症：

年老体弱，水肿、乳糜尿、肺胃出血、便血、尿血、眼底出血及血友病、老年浮肿、慢性肾炎等症。

煎煮和服法：

每次取新鲜荠菜250克，洗净切碎，北粳米50~100克，加水500~800毫升，煮成稀稠粥。每日早、晚餐温热服食。

论治解说：

荠菜甘淡性凉，善于止血，正如《现代实用中药》一书中说：“止血、治肺出血、子宫出血、流产出血、月经过多，或视网膜出血。”临床可用于各种出血症。民间常用荠菜配以赤小豆煮粥治疗慢性肾炎水肿，既可利尿，又增营养，更有粳米一味，味甘性平，功专脾胃，脾乃后天之本，生化之源，脾健则统摄有权，诸血皆止，故荠菜与粳米为粥，对治疗脾虚及各种出血症有较好的疗效。

李时珍《本草纲目》说：“荠菜粥明目利肝。”故凡是体质衰弱，头昏目暗，慢性肾炎，气虚浮肿，二便出血的中老年患者，经常服食荠菜粥，是颇有裨益的。

现代研究：

本品含多量的蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、抗坏血酸和多种矿物质。药理证实可缩短出凝血时间，现有人将其提取成注射剂，用于治疗肺出血。

注意事项：

荠菜质软易烂，不宜久煮。

4. 芹 菜 粥

芹菜有水、旱两种，性能相近。但旱芹香气更浓，又名香芹，入药较佳，故又称“药芹”。我们煮粥也以旱芹为好。芹菜粥首载于李时珍《本草纲目》，是由芹菜和粳米加水煮成，具有固肾利尿、清热、平肝等功效。

适应症：

头晕脑胀，高血压、血管硬化症，神经衰弱，妇女月经不调，崩中带下，糖尿病等。

煎煮和服法：

每次取新鲜芹菜60克，洗净，切碎，粳米50~100克（可根据各人的食量），入砂锅内，加井水600毫升左右，同煮为菜粥，每天早、晚餐时，温热服食。

论治解说：

芹菜作为药用，历代医家在医药书籍中均有记载。《随息居饮食谱》中说芹菜有“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉，明目”的作用。中医临床经验认为芹菜有醒脑、健神、润肺、止咳功效。民间亦常用芹菜来治疗高血压。

芹菜味甘性平，有较强的芳香味，与粳米为粥，香甜可口，老少皆宜，具有良好的平肝利尿作用，久服多食，对高血压、头晕、失眠等症有较好的疗效。正如《本草推陈》中记载：“治肝阳头昏，面红目赤，头重脚轻，行步飘摇等症。”《本草纲目》亦说：“芹菜粥去伏热，利大小肠。”