

幼 科 糜 粥 谱

蔡金波 编著

江西科学技术出版社

幼 科 康 粥 谱

蔡金波 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.875 字数16万

1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷

印数 1—4,000

ISBN 7-5390-0468-1/R·105 定价: 3.20元

前 言

粥是人们日常生活中经常食用的一种饮食，老人和儿童尤为喜爱。由于烹煮的原料不同，粥的种类也繁多，有粳米粥、糯米粥、大麦粥、玉米粥、粟米粥等。粥用于防治疾病、病后调理源远流长，用于幼儿的鞠养及其疾病的防治，病中、病后的调理历史悠久，历来为儿科医家所重视，病家所欢迎。然而粥疗著作虽多，但迄今尚未有有关幼儿粥养粥治的专著出版。尤其是在优生优育、提高人口素质的今天，粥育、粥疗也是提高儿童体质一条重要的途径。作者有鉴于此，将自己平日用粥治病的经验，并收集、参考有关资料，编辑、整理写成《幼科糜粥谱》一书。

在本书写作之际，得到有关方面的大力支持，在此表示感谢。由于本人学识水平有限，时间仓促，书中缺点错误可能存在，敬请有关专家、同仁及广大读者批评指正。

编者

1988年5月

目 录

一、糜粥医用简史.....	(1)
二、糜粥疗法适用范围.....	(5)
三、幼科应用糜粥之特点.....	(8)
四、糜粥运用注意事项.....	(13)
五、白粥类.....	(20)
大麦粥.....	(20)
小麦粥.....	(21)
玉米粥.....	(22)
秫米粥.....	(23)
粳米粥.....	(23)
粟米粥(一).....	(24)
黍米粥.....	(25)
粱米淡粥(一).....	(26)
粳米粥.....	(27)
薏苡仁粥.....	(28)
糯米粥.....	(29)
六、食品粥类.....	(30)
人乳粥.....	(30)
三宝鸡子黄粥.....	(31)
干柿粥.....	(32)
大枣粥.....	(33)
山楂粥.....	(34)
山药粥.....	(34)
马齿菜粥.....	(35)
木耳粥.....	(36)
犬肉粥.....	(37)
牛乳粥.....	(38)
乌鸡肝粥.....	(38)
甘蔗粥.....	(39)
红薯粥.....	(40)
龙眼肉粥.....	(41)
生姜粥.....	(42)
冬瓜粥.....	(43)
芋粥.....	(43)
肉米粥.....	(44)

羊肉粥..... (45)	羊脊粥..... (46)
芥菜粥..... (47)	芡实粥..... (48)
芹菜粥..... (48)	赤小豆粥..... (49)
陈茗粥..... (50)	鸡子粥..... (51)
鸡汁粥..... (52)	青梅粥..... (53)
枇杷粥..... (53)	拔粥..... (54)
明目兔肝粥..... (55)	柿霜粥..... (55)
胡萝卜粥..... (56)	胡桃粥..... (57)
胡麻粥..... (58)	荠菜粥..... (59)
韭叶粥..... (60)	神仙粥..... (60)
扁豆粥..... (62)	莱菔粥..... (63)
莲子粥..... (63)	香薷粥..... (64)
栗子粥..... (65)	葶苈粥..... (66)
莢苳菜粥..... (67)	蚕豆粥..... (67)
鸭汁粥..... (68)	海参粥..... (69)
桑耳粥..... (70)	萝藦菜粥..... (71)
菠菜粥..... (72)	菱实粉粥..... (72)
雀儿粥..... (73)	甜浆粥..... (74)
梨渴粥..... (75)	猪肚粥..... (76)
猪肾粥..... (77)	淡菜粥..... (77)
菠菜皮蛋粥..... (78)	绿豆粥..... (79)
葱粥..... (80)	葵菜粥..... (81)
粟米粥(二)..... (82)	紫苋粥..... (83)
鲤鱼汁粥..... (84)	鲫鱼粥..... (85)
薤白粥..... (86)	薏苡仁粥(二)..... (87)
燕窝粥..... (88)	藕粥..... (88)
七、药粥类..... (90)	

人参粥····· (90)	干姜粥····· (91)
山茱萸粥····· (92)	川乌粥····· (93)
小麦曲粥····· (94)	天门冬粥····· (94)
天花粉粥····· (95)	木通粥····· (96)
五加芽粥····· (97)	车前子粥····· (97)
贝母粥····· (98)	牛蒡粥····· (99)
牛膝叶粥····· (100)	乌梅粥····· (101)
甘松粥····· (102)	石膏粥····· (102)
石榴根粥····· (103)	生芦根粥····· (104)
生地黄粥····· (105)	白术猪肚粥····· (105)
白果粥····· (106)	白前粥····· (107)
白头翁粥····· (108)	白芥子粥····· (108)
白茅根粥····· (109)	半夏棋子粥····· (110)
丝瓜叶粥····· (110)	百合粥····· (111)
曲末粥····· (112)	肉苁蓉粥····· (113)
竹叶粥····· (114)	竹沥粥····· (115)
决明子粥····· (116)	防风粥····· (116)
麦门冬粥····· (117)	杜仲粥····· (118)
豆蔻粥····· (119)	花椒粥····· (120)
苍耳子粥····· (120)	苏子粥····· (121)
苏叶粥····· (122)	吴茱萸粥····· (123)
牡丹粥····· (124)	何首乌粥····· (124)
佛手柑粥····· (125)	谷芽粥····· (126)
柯黎勒粥····· (127)	补虚正气粥····· (128)
良姜粥····· (128)	阿胶粥····· (129)
附子粥····· (130)	苦楝根粥····· (131)
郁李仁粥····· (132)	金樱子粥····· (133)

参苓粥 (133)

荆芥粥 (135)

茴香粥 (137)

茯苓粥 (138)

香薷粥 (140)

桂心粥 (142)

莱菔子粥 (143)

益智仁粥 (145)

桑白皮粥 (146)

梔子仁粥 (148)

菊花粥 (150)

黄精粥 (152)

麻子粥 (153)

楮皮粥 (155)

葛根粥 (157)

菱蕤粥 (158)

粳米桃仁粥 (160)

槟榔粥 (162)

酸枣仁粥 (163)

曲末粳米粥 (164)

薄荷粥 (166)

藿香粥 (168)

枸杞子粥 (134)

苹拔粥 (136)

茵陈粥 (138)

砂仁粥 (139)

前胡粥 (141)

桃花粥 (142)

益母草粥 (144)

桑叶粥 (146)

梅花粥 (147)

豉心粥 (149)

黄芪粥 (151)

银花粥 (153)

鹿胶粥 (155)

椒面粥 (156)

葶苈子粥 (158)

滑石粥 (159)

雌鸡粥 (161)

蔓菁子粥 (162)

蝉退粥 (164)

橘皮粥 (165)

麋角粥 (167)

八、饮类 (169)

一味薯蓣饮 (169) 三和饮子 (170)

大麦汤 (171) 小麦汤 (172)

车前子饮 (172) 四味梁米汤 (173)

白米饮 (174) 米饮蜜蛋花 (175)

米油	(176)	芦根饮子	(176)
杏仁饮	(177)	陈米汤	(178)
青粟米饮	(179)	栝楼饮	(179)
浆水饮	(180)	清米汤	(181)
九、其他粥类	(182)		
三宝粥	(182)	四仁鸡子粥	(183)
珠玉二宝粥	(184)	葛粉皮蛋粥	(185)
薯蓣粥	(186)	薯蓣苁苁粥	(187)
薯蓣鸡子黄粥	(188)	薯蓣半夏粥	(189)
薯蓣拔粥	(190)	藕粉鸡蛋粥	(191)
十、常见病症用方索引	(192)		
1. 小儿内科病症	(192)		
2. 小儿伤外科病症	(206)		
3. 小儿五官科病症	(207)		
后记	(209)		

一、糜粥医用简史

国人食用糜粥的历史极其悠久，早在《周书》中就有“黄帝始烹谷为粥”的记载。“民以食为天”，糜粥在初期，自然只是用于充饥果腹。然而在果腹的过程中，人们不断发现食了某种糜粥后，某些病痛就消失了，因而掌握了糜粥的医疗、保健功能，使糜粥兼作医用了。汉《史记·扁鹊仓公列传》就记述了西汉名医淳于意“以米齐粥且饮”为齐王治疗疾病的医案。《礼记·月令》也有“仲秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥饮食”的记述，将“行糜粥饮食”与“授几杖”并列为养老措施。特别是近年从长沙马王堆出土的帛书《五十二病方》，据专家考证，成书“不晚于秦汉之际，即应为公元前三世纪末的写本”，距今已有2000多年。书中不仅有“以青粱米为鬻”治蛇伤，“以水一斗煮胶一参（即1/3斗），米一升，孰（熟）而啜之”治淋癌，而且还有原始、古朴的投入燔石加热法，煮取米粥治疗肛门瘙痒的记载。后来，《素问·玉机真脏论》有“浆粥入胃，泄注止，则虚者活”；《灵枢·邪客》篇有以半夏秫米汤治“目不瞑，不卧出”等论述。东汉末年，医圣张仲景在《伤寒杂病论》中对糜粥的应用更多，仅《伤寒论》部分就有33条，7方。如服桂枝汤后“歠热稀粥一升余，以助药力”；服三物白散“不利，进热粥一杯，利过不止，进冷粥一杯”；服枳实芍药散“以麦粥下之”；服十枣汤“得快利，糜粥自养”。又如麻仁丸、乌梅丸、五苓散等方，均用与糜粥相类似的“白饮”（即米饮）和服。特别是白虎汤、白虎加人参

汤、竹叶石膏汤等的组成中均有“粳米”，待“煮米熟汤成，去渣”服，无疑是后世“药粥”的先声。同样，《金匱要略》中也有不少相类似的例子。可见秦汉时期，糜粥已用于中医临床诊疗，而且内容十分丰富。

秦汉以后，各朝各代均有所发展。如隋代巢元方《诸病源候论·金疮肠出候》中有“肠但出不断者，当作大麦粥，取其汁持洗肠，以水渍内（纳）之，当作研米粥饮之。二十余日稍作强糜食之”的记述。不仅在肠的还纳过程中应用大麦粥汁洗肠，而且在调理中，吃“研米粥（即米糊）”及“强糜”（稠粥）以养适。初唐，孙思邈《千金要方》、《千金翼方》中记述了谷白皮粥治脚气，防风粥“去四肢风”，羊骨粥温补阳气。孟诜《食疗本草》记述了苕粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥等粥方。而昝殷《食医心镜》已收糜粥57方，并且详细介绍了它的组成、用量、煮制法、功效等。

至宋、元、明时期，糜粥医用受到高度重视，粥方不断丰富。据乐依士等氏的统计，《太平圣惠方》载粥129品，《圣济总录》载粥113品，李东垣《食物本草》载28品，《寿亲养老新书》载77品，《普济方》食治门载粥180品，《本草纲目·卷二十五·谷部·粥》载62品（自然全书所录粥方更多），刘伯温《多能鄙事》载30品，高濂《遵生八笺》载38品，朱权《臞仙神隐》载10品，王象晋《二如亭群芳谱》载18品。此外，象元·忽思慧《饮膳正要》也载有乞马粥（即碎肉煮粥）、山药粥、麻子粥、马齿菜粥等多种糜粥方。

清代，虽然对糜粥的重视不如宋、元、明时期，但是仍有不少有识之士潜心研究。如曹慈山著《老老恒言》，其中专列《粥谱说》一卷，载粥100品。除引述前贤粥方外，还增入自己经验粥方十余品。供养老应用。此外，章穆《饮食辨录》载方

55品，何克诒《养生食鉴》载方32品，尤乘《寿世青编》载方46则，《成方切用》、《本草逢原》、《医方集解》、《本草求真》等书中也都有糜粥方的记述。值得特别提及的是：清代蕲州黄云鹄所著《粥谱》一书，载粥247品，创同一书中记述粥方数量的最高纪录。该书为食谱著作，但记述了每一粥方的功用、主治，而且取材容易，皆日用食品、药物，组方简单，即某某粥，用某某（食物或药物）与米同煮而成，未收录三五味以上的复方，医效容易掌握，便于应用，反为短中之长。俗话说“单方一味，气死名医”，单味粥方，亦有复方粥品无以伦比的妙处。不过该书所载粥多缺少原料用量及制法，给临床应用带来一些不便。另有盐山张锡纯氏，少承父业，终生从医，力主中西汇通，著《医学衷中参西录》一书，创见很多，并有实效，风靡至今。张氏以山药粉代米作基质，首创“薯蓣半夏粥”、“薯蓣鸡子黄粥”、“珠玉二宝粥”、“薯蓣苳苢汤”等无米糜粥，疗效显著，别开生面。如果能够循着他的思路，不断创新，糜粥医用的前景必将更加广阔。

近几年来，糜粥医用又逐渐被重视。除医学专业杂志发表了不少有关论文外，科普报刊发表的宣传介绍文章更多。特别是乐依士、王献华、储农等氏通力合作，悉心研究，先后编著出版了《长寿药粥谱》、《药粥疗法》、《中国药粥谱》三书，为宏扬中医独特疗法——“粥疗”作出了有益的努力。此外，科学普及出版社广州分社出版的《粥100种》，虽然是本食谱著作，但对食疗也有较高参考价值。中国商业出版社还将曹庭栋《粥谱说》、黄云鹄《粥谱》加注后合编为《粥谱》一书，为推广普及，整理研究糜粥医用提供了方便。

幼科应用糜粥的历史也很悠久。早在宋代周处所著《风土记》中就有“天正日南，黄钟戕长，是日始牙动，为饘粥以养

幼”的记载。可见在宋朝，已有“为饘粥”用来“养幼”的社会习俗。中医著作中记述幼科应用糜粥更早，唐代，昝殷所著《食医心镜》一书中“小儿诸病食治诸方”就载有用益母草叶煮粥治小儿疳痢、痔疾等食治小儿疾病的粥方。其后，宋·《太平圣惠方》、《圣济总录》均有“食治小儿诸方”专节，均列有食治小儿疾病的糜粥方剂。元代邹铉《寿亲养老新书》，明代《普济方》中也都记载了食治小儿病的粥方。加上其他书中，虽然未明说治疗小儿病，而实能治小儿疾的粥方，数量更加洋洋大观。这些粥方，为幼科疾病的预防、治疗及病后调理创造了条件，也为幼儿的日常鞠养提供了丰富多采的粥品，在“幼幼”方面作出了贡献。

然而迄今，用于幼幼的粥方虽然很多，但是散在浩如烟海的中医古籍中，零乱无统，未见专门著作传世，给幼科应用糜粥带来不便，限制了粥方更广泛地流传。为了下一代的身心健康，提高中华民族的人口素质，我们儿科医务工作者及保育人员应共同努力，对散在古籍及民间流传中的健儿粥方进行发掘、整理，使之科学化、系统化、理论化，便于广大家庭及临床医家应用，使糜粥疗法发扬光大。

总之，糜粥在我国医药史上占有重要的地位，不仅源远，而且流长。糜粥用于幼儿的保健、治疗的历史，同样也源远流长。

二、糜粥疗法适用范围

将糜粥用于儿童及婴幼儿的鞠育、治疗、预防保健及病后调理，历史极其悠久。它的实用价值也已为中、西医界人士所公认。

《小儿药证直诀·原序》中明确指出，小儿“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热，”还说：“小儿易实易虚，脾虚不受寒湿，服寒则生冷，服温则生热”，如果仅用“药疗”，不用“食治”，则颇棘手。诚如清·吴塘《温病条辨·解儿难》所说：“稍呆则滞，稍重则伤，稍不对证，则莫知其乡，捕风捉影，则转（越）治转剧，转去愈远”。如果所用药物稍微呆腻点，或药力稍微过强点，就会出现变证。如果辨证用药，稍微与病情不符合，也会使病情出现不可估计的变化。如果辨证不准确，“捕风捉影”，后果更不堪设想。加上小儿年幼，不谙事理，因畏惧药汤的苦涩味，拒绝服药，致使临床医家有“宁治十男子，不治一妇人，宁治十妇人，不治一小儿”的感叹。此外，沈金鳌在《幼科释迷》中指出“勿轻易投药”，“用药不可太猛”的主张，实至理名言。如果用糜粥治疗，熔药疗与食疗为一炉，不仅味道鲜美，无苦涩味，小儿喜食，而且由于各种糜粥均能够补益脾胃，顾护中州。使补者，补而不峻；滋者，滋而不腻；温者，温而不燥；攻者，伐而不伤。加上糜粥与汤剂相类似，易于消化吸收，取效迅速。清代黄云鹄在《粥谱》中说，糜粥“一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，这与小儿稚阴稚阳的体质，不耐攻伐，“脾常虚”的特

点相适宜，实在是调治小儿疾病的蹊径、良法。明代朱橚等说得好：“治粥为身命之源，饮膳可代药之半”，糜粥完全能够在一定意义上代替药疗。

近贤张锡纯氏对应用糜粥治疗小儿疾病十分重视。他所创用薯蓣粥治小儿夏秋季腹泻，效果很好。他说：“农村小儿，于秋夏之交，多得滑泻证。而滑泄之证，在小儿最为难治。盖小儿少阳之体，阴分不足，滑泻不止，尤易伤阴。当此之际，欲滋其阴，而脾胃愈泥，欲健其脾，而真阴愈耗，凉润温补，皆不对证。惟山药脾肾双补，在上能清，在下能固，利小便而止大便，真良药也。且又为寻常服食之品。一日两次煮服，数日必愈。”笔者按法施用于小儿腹泻，常获良效，即使对已出现轻、中度脱水的腹泻，也往往不需要补液而治愈。小儿迁延不愈的肾炎，很难治疗，有人竟称它为“难治性肾炎”，而已故著名中医学家岳美中教授用《冷庐医话》黄芪粥加味，治疗数例，其中有尿毒症前期症2例，取得显著效果。上海第二医科大学附属新华医院中医儿科，已在门诊应用粥疗结合药疗治疗儿科疾病，进行临床观察，结果表明，疗效有显效提高。为推广他们已取得的经验，曾在1987年11期《大众医学》杂志中介绍过几种常用粥方。

糜粥应用于预防疾病，效果也很显著。如楮皮粥可预防小儿脚气（维生素B₁缺乏症），马齿苋粥可预防肠炎、痢疾，曲米粥可预防小儿消化不良，荸荠粥可预防麻疹，明目兔肝粥可预防夜盲（维生素A缺乏症），绿豆粥可预防中暑，葵菜粥可预防便秘。粥方很多，不胜枚举。

糜粥用于幼儿的日常鞠养，是古今医家都十分推崇的。如：《小儿药证直诀·阎氏小儿方论·治法》说：“小儿多因爱惜过当，往往三两岁未与饮食，致脾胃虚弱，平生多病。自

半年以后，宜煎陈米稀粥，取粥而时时与之；十月以后，渐与稠粥烂饭，以助中气，自然易养少病。”现代著名儿科学家宋名通等谈小儿喂养时也主张：对婴儿不论母乳、人工或混合喂养，从2月龄开始添加辅食，以补充营养的不足，2~3个月可喂米汤，4~6个月可喂米糊（奶糕）及稀粥，7~9个月可喂粥及烂面，10个月以后即应吃粥，每晨1碗了。在“幼儿，学龄前儿童的膳食”中均列有粥食。

总之，糜粥不仅可以用于防治疾病，病中及病后调理，而且可用于小儿的日常营养，适用范围极广泛。

三、幼科应用糜粥之特点

糜粥用于幼科，不但简、便、验、廉，而且另有特点。现简介如下：

补益脾胃 顾护中州

脾为五脏之一，与胃相表里，同居中焦。除能容纳水谷，将水谷化作精微气血，输布全身，奉养五脏六腑、四肢百骸，同时将水谷所生之浊气、糟粕，通降于下，从二便排出外，还有升发清阳，统摄血液，温煦中焦以四肢等功能。脾胃之这些功能，是人体生命活动、健康成长的根本保证。因而古人称其为“后天之本”，“气血生化之源”。基于此，历代医家对脾胃异常重视。《内经》说：“人以胃气为本”，“有胃气生，无胃气则死”。前贤说：“脾胃无损，诸可无虑”，“胃气一散，百药难施”。顾护胃气（中州）不仅是求健的捷径，更是医家施药的首务。故李东垣有“善治病者，惟在调和脾胃”，徐春圃有“治病先顾脾胃”等训戒。

徐大椿《用药如用兵论》说：“圣人之所以全民生也，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，而毒药则以之攻邪。故虽甘草、人参，误用致害，皆毒药之类也。”朱丹溪也说：“药石皆偏胜之气也，虽进参芪辈为性亦偏，况攻击之药乎？”所以中草药虽然益人，但不可久服、常服，否则反而戕伤胃气。若与米、麦、粟等具有补益脾胃，顾护中州的谷类同

煮为糜粥，则“峻厉者可缓其力”，无戕伤胃气之弊，且能使石膏之类药易于煎出，增加药汁的浓度。

糜粥能补益脾胃，顾护中州，不只对老人产妇及其他体弱人有重要意义，对幼儿尤显得必要。因为，“脾常不足”是小儿的病理特点，故粥糜疗法在幼科临床中作用是非常宝贵的。

易于消化 尤宜小儿

小儿为“稚阴稚阳之体”，“脾常不足”，对水谷消化、吸收功能相对较弱，现代医学对此也有类似认识。认为小儿消化系统发育不成熟，胃液酸度较低，抗感染能力较弱；由于各种消化酶分泌少，活性低，因而对食物的耐受力差。此外，婴幼儿生长发育快，所需的营养物质相对较多，故消化道的负担较重，加上小儿神经系统发育未成熟，对胃肠道的调节功能亦差，易于发生消化道功能紊乱。婴幼儿血液中免疫球蛋白较成人低（尤以IgM及IgA甚）；胃肠道分泌型IgA亦较低，故防御功能较差。正常肠道菌群对入侵的致病微生物有拮抗作用，而小儿（尤其是新生儿）却未能建立正常肠道菌群。诸如此类，均说明“脾常不足”是有科学根据的。鉴于小儿脾胃消化功能不足，加上小儿半岁以后才生乳牙，14个月才出牙8~10个，至2岁始将20个乳牙出齐，6岁左右生第1磨牙，12岁生第2磨牙，总数较成人少（一般是28~32个恒牙），而且在7~8岁时还要将乳牙换以恒牙（换牙），再加上咀嚼肌力度有限，不利于食物的咀嚼、粉碎，而有碍于消化。

各种糜粥，不仅营养较丰富，而且更因加水将米、菜、肉等煮成粥糜，自然易于消化和吸收了。故现代医学亦将饮类（如米汤）列入高热、胃肠炎症、急性感染、昏迷患者的鼻饲