

样 本 库

益寿粥延年汤百谱

柏 茂 编

北京科学技术出版社

1211091

益寿粥延年汤百谱

柏 茂 编著

*

北京科学技术出版社出版
(北京西直门南顺城街12号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

河北省定兴县兴华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 2印张 45千字

1991年7月第一版 1991年7月第一次印刷

印数1—11420册

ISBN 7-5304-0898-4/R·137 定价: 1.30 元

前 言

自战国以来，我国历代医学名家通过大量实践活动及亲身体会，辨解其食物、药物的性味，用以摄生和治病。在“医食同源”的辨证思想上，创立并发展了我国的食疗学。

粥、汤是人们日常生活中几乎天天食用的两种饮食、饮料。将粥、汤与医治疾病、养生益寿相融合，乃是我国中医独特的一种疗法。它通过日常饭食以达到祛病延年的目的，即谓：药借食助，食助药力。

本书以实用的角度，从我国历代医籍中精选出粥、汤食谱各100例，并对各例的药性和疗效进行了通俗的解说。各例的选料均为寻常所见，做法简便易行，有的方例疗效颇高。愿本书能为人们祛病延年尽一份微薄之力。

本书在编写过程中得到了王敬、杜杰慧同志的指导和帮助，谨示感谢！

编 者

目 录

粥 谱

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 发汗豉粥……………(1) | 25. 商陆粥……………(7) |
| 2. 葱白粥……………(1) | 26. 牵牛子粥……………(7) |
| 3. 葱豉粥……………(1) | 27. 干姜粥……………(7) |
| 4. 荆芥粥……………(2) | 28. 椒面粥……………(8) |
| 5. 神仙粥……………(2) | 29. 吴茱萸粥……………(8) |
| 6. 紫苏粥……………(2) | 30. 草茺粥……………(8) |
| 7. 防风粥……………(2) | 31. 川乌粥……………(8) |
| 8. 葛根粥……………(3) | 32. 附子粥……………(9) |
| 9. 石膏粥……………(3) | 33. 桂浆粥……………(9) |
| 10. 竹叶粥……………(3) | 34. 薏苡仁粥……………(9) |
| 11. 淡竹叶粥……………(4) | 35. 茯苓梗米粥……………(10) |
| 12. 生芦根粥……………(4) | 36. 灯心鲫鱼粥……………(10) |
| 13. 生地黄粥……………(4) | 37. 芫荽粥……………(10) |
| 14. 天花粉粥……………(4) | 38. 冬瓜粥……………(10) |
| 15. 葛根粉粥……………(5) | 39. 车前叶粥……………(11) |
| 16. 菊苗粥……………(5) | 40. 滑石粥……………(11) |
| 17. 蒲公英粥……………(5) | 41. 茵陈粥……………(11) |
| 18. 马齿苋粥……………(5) | 42. 栀子仁粥……………(11) |
| 19. 紫苋粥……………(6) | 43. 石菖蒲猪肾粥……………(12) |
| 20. 枸杞叶粥……………(6) | 44. 枇杷叶粥……………(12) |
| 21. 甜浆粥……………(6) | 45. 猪肺粥……………(12) |
| 22. 苏子麻仁粥……………(6) | 46. 牛膈粥……………(13) |
| 23. 麻仁粥……………(6) | 47. 甘蔗梁米粥……………(13) |
| 34. 郁李仁粥……………(7) | 48. 杏仁粥……………(13) |
| | 49. 杏仁猪肺粥……………(13) |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 50. 真君粥·····(14) | 79. 菠菜粥·····(22) |
| 51. 山药杏仁粥·····(14) | 80. 鹿角粥·····(23) |
| 52. 腐皮白果粥·····(14) | 81. 鹿角胶粥·····(23) |
| 53. 山楂粥·····(15) | 32. 枸杞叶羊肾粥·····(23) |
| 54. 曲米粥·····(15) | 83. 羊肾粥·····(24) |
| 55. 槟榔粥·····(15) | 84. 苁蓉羊肉粥·····(24) |
| 56. 白术猪肚粥·····(15) | 85. 肉苁蓉粥·····(44) |
| 57. 肉豆蔻粥·····(16) | 86. 羊骨粥·····(24) |
| 58. 梅花粥·····(16) | 87. 羊胫骨粥·····(25) |
| 59. 桔皮粥·····(16) | 98. 羊骨红枣粥·····(25) |
| 60. 桔皮紫苏粥·····(16) | 89. 五加皮粥·····(25) |
| 61. 桔皮良姜粥·····(17) | 90. 韭菜子粥·····(26) |
| 62. 茴香粥·····(17) | 91. 韭菜粥·····(26) |
| 63. 甘松粥·····(17) | 92. 雀儿药粥·····(26) |
| 64. 薤白粥·····(18) | 93. 菟丝子粥·····(26) |
| 65. 桃仁粥·····(18) | 94. 珠玉二宝粥·····(27) |
| 66. 苤麻根粥·····(18) | 95. 乌梅粥·····(27) |
| 67. 柏子仁粥·····(18) | 96. 薯蓣怀粥·····(27) |
| 68. 酸枣仁粥·····(19) | 97. 山药粥·····(28) |
| 69. 百合粥·····(19) | 98. 山药蛋黄粥·····(28) |
| 70. 小麦粥·····(19) | 99. 金樱子粥·····(28) |
| 71. 猪脾粥·····(20) | 100. 山茱萸粥·····(28) |
| 72. 人参粥·····(20) | |
| 73. 人参莲肉粥·····(20) | |
| 74. 大枣粥·····(21) | |
| 75. 银鱼粥·····(21) | |
| 76. 参芪薏苡粥·····(21) | |
| 77. 荔枝干粥·····(22) | |
| 78. 黄精粥·····(22) | |

汤 谱

1. 川芎芷炖鱼头汤
·····(29)
2. 益胃汤·····(29)
3. 青箱子鸡肝汤·····(29)
4. 谷精鸭肝汤·····(30)
5. 谷精羊肝汤·····(30)

- 6.石膏粳米汤……………(30)
- 7.枸杞叶猪肝汤……………(30)
- 8.夏枯草猪肉汤……………(31)
- 9.鱼腥猪肚汤……………(31)
- 10.菝葜猪蹄汤……………(31)
- 11.牛蒡猪大肠汤……………(31)
- 12.青龙白虎汤……………(32)
- 13.葶豆汤……………(32)
- 14.葶草根猪瘦肉汤……………(32)
- 15.豆腐皮汤……………(32)
- 16.枸骨红枣汤……………(33)
- 17.芒硝莱菔汤……………(33)
- 18.商陆鲫鱼汤……………(33)
- 19.草果公鸡汤……………(33)
- 20.芫荽头蹄汤……………(34)
- 21.姜橘椒鱼汤……………(34)
- 22.小建中汤……………(34)
- 23.当归建中汤……………(35)
- 24.黄芪建中汤……………(35)
- 25.大建中汤……………(35)
- 26.姜附狗肉汤……………(35)
- 27.独活乌豆汤……………(36)
- 28.豨莶根炖猪蹄汤
……………(36)
- 29.梧桐根炖猪脚汤
……………(36)
- 30.臭牡丹根猪蹄筋汤
……………(37)
- 31.老鹳草肉汤……………(37)
- 32.茴香根猪蹄汤……………(37)
- 33.香椿子肉汤……………(37)
- 34.茯苓汤……………(37)
- 35.五皮肉汤……………(38)
- 36.土茯苓猪骨汤……………(38)
- 37.鳢鱼赤小豆汤……………(38)
- 38.鳢鱼冬瓜汤……………(39)
- 39.鲤鱼赤豆汤……………(39)
- 40.胡豆牛肉汤……………(39)
- 41.金钱草猪蹄汤……………(39)
- 42.赤小豆茅根汤……………(39)
- 43.赤小豆汤……………(40)
- 44.冬瓜瓢汤……………(40)
- 45.冬葵汤……………(40)
- 46.蕤菜汤……………(40)
- 47.荠菜鸡蛋汤……………(41)
- 48.泥鳅豆腐汤……………(41)
- 49.白茅猪肉汤……………(41)
- 50.冬葵猪肉汤……………(41)
- 51.虎茵汤……………(42)
- 52.田基黄鸡蛋汤……………(42)
- 53.南瓜根牛肉汤……………(42)
- 54.雄鸡柚子汤……………(42)
- 55.小半夏汤……………(43)
- 56.猪胰淡菜汤……………(43)
- 57.雪羹汤……………(43)
- 58.川贝冰糖米饮汤
……………(43)
- 59.貽糖萝卜汤……………(44)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 60. 秋梨白藕汤·····(44) | 83. 乌鸡乌贼当归汤
·····(50) |
| 61. 梅桔汤·····(44) | 84. 鸡血藤鸡蛋汤
·····(51) |
| 62. 桔饼汤·····(44) | 85. 鸡血藤黄芪大枣汤
·····(51) |
| 63. 柿蒂汤·····(44) | 86. 当归补血汤·····(51) |
| 64. 荠菜汤·····(45) | 87. 当归羊肉汤·····(52) |
| 65. 冬瓜沙仁汤·····(45) | 88. 猪心枣仁汤·····(52) |
| 66. 白茅根汤·····(45) | 89. 猪心当归汤·····(52) |
| 67. 葱枣汤·····(45) | 90. 参归猪肝汤·····(53) |
| 68. 二菜汤·····(46) | 91. 羊肾杜仲五味汤
·····(53) |
| 69. 芹菜红枣汤·····(46) | 92. 乌蛇羊藿汤·····(53) |
| 70. 人参莲肉汤·····(46) | 93. 羊脊骨汤·····(53) |
| 71. 甘麦大枣汤·····(46) | 94. 人参胡桃汤·····(54) |
| 72. 红枣花生汤·····(47) | 95. 芙蓉猪肺汤·····(54) |
| 73. 补中益气汤·····(47) | 96. 龟肉百合红枣汤
·····(54) |
| 74. 益中气汤·····(47) | 97. 百合鸡子黄汤
·····(55) |
| 75. 四君子汤·····(48) | 98. 鳖鱼滋肾汤·····(55) |
| 76. 六君子汤·····(48) | 99. 鳖鱼汤·····(55) |
| 77. 白果乌鸡汤·····(48) | 100. 鳖鱼首乌汤·····(56) |
| 78. 荔枝鸡肠汤·····(48) | |
| 79. 党参益智猪尾汤
·····(49) | |
| 80. 独参汤·····(49) | |
| 81. 参附汤·····(50) | |
| 82. 菠菜猪肝汤·····(50) | |

粥 谱

1. 发汗豉粥（《圣惠方》）

〔组成〕 淡豆豉10克 荆芥6克 麻黄3~6克 葛根10克
栀子3克 石膏30克 生姜3片 葱白3~5茎
粳米60克

〔用法〕 先将上药同入砂锅内，水煎取汁，去渣，再以药汁入粳米煮粥，趁热顿服。

〔功能〕 发汗解表，兼清内热。适用于外感风寒，恶寒发热，无汗。头痛，全身疼痛，内有郁热，心烦、口渴，咳喘等。

2. 葱白粥（《饮食辨录》）

〔组成〕 连须葱白5茎 生姜5片 糯米60克 米醋5毫升（后放）

〔用法〕 共同煮粥，粥成后加入米醋，趁热服用。

〔功能〕 发汗解表。主治风寒感冒。

3. 葱豉粥（《本草纲目》）

〔组成〕 葱白1握 淡豆豉30克 糯米60克 米醋5毫升（后下）

〔用法〕 共同煮粥，粥成后加入米醋，趁热服用。

〔功能〕 发汗解表，但散寒力稍弱。主治风寒感冒。

4. 荆芥粥（《养老奉亲书》）

〔组成〕 荆芥 6～10克 薄荷 3～6克 淡豆豉 6～10克
糯米 60克

〔用法〕 先煎前 3 药 5 分钟，取汁，去渣；另以糯米煮粥，待粥将成时，加入药汁，稍煮即可，趁热食用。

〔功能〕 发汗解表，清利咽喉。主治 伤风感冒，发热恶寒，头昏，头痛，咽痒咽痛。

5. 神仙粥（《药物疗病常识》）

〔组成〕 生姜 3～6克 连须葱白 5～7茎 糯米 30～60克 米醋 10～15毫升

〔用法〕 先将淘洗干净的糯米、生姜放入砂锅内煮一至二沸，再放进葱白；待粥将成时加入米醋，稍煮即可。趁热顿服。

〔功能〕 发散风寒，温中和胃。主治 风寒感冒，发热恶寒，头痛，全身疼痛，鼻塞流涕，喷嚏不止，咳嗽，胃寒呕吐，不思饮食。

6. 紫苏粥（《饮食辨录》）

〔组成〕 粳米 60克 鲜苏叶 10克

〔用法〕 先以粳米煮粥，将熟时加入苏叶，稍煮即可。趁热顿服。

〔功能〕 发汗解表。主治 风寒感冒。

7. 防风粥（《千金方》）

〔组成〕防风10~15 葱白2茎 粳米30~60克

〔用法〕先以防风、葱白，水煎取汁，去渣；另用粳米煮粥，待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥，温服。

〔功能〕祛风解表，散寒止痛。主治风寒感冒，恶寒发热，头痛，全身疼痛，风寒湿痹，骨节酸痛，风邪犯脑。

8. 葛根粥（《食医心鉴》）

〔组成〕葛根30克 粳米60克

〔用法〕先煮葛根取汁，去渣，以药汁下米煮粥。热服。

〔功能〕解表退热，生津止渴。主治外感发热，项背强痛，口渴等。

9. 石膏粥（《圣惠方》）

〔组成〕生石膏100克 粳米60克 葱白2茎 淡豆豉6克

〔用法〕将石膏打碎，用水5大碗，煎煮石膏3大碗，以汁入粳米、葱、豉煮粥，空腹食用。

〔功能〕清热泻火，宣散表邪。主治表邪未尽而气热已盛者。

10. 竹叶粥（《老老恒言》）

〔组成〕鲜竹叶30~40克（或干品15~30克）石膏45~60克 粳米45~60克 砂糖适量

〔用法〕先将竹叶洗净，同石膏加水煎汁，去渣，放入粳米煮粥，粥成后调入砂糖，空腹食用。

〔功能〕清热泻火，除烦止渴，清心火，利小便

11. 淡竹叶粥（《圣惠方》）

〔组成〕淡竹叶（即竹叶）30克 粳米30克 茵陈蒿6克

〔用法〕煎煮竹叶、茵陈蒿取汁，以汁入粳米煮粥食之。

〔功能〕清心宁神。

12. 生芦根粥（《食医心鉴》）

〔组成〕鲜芦根100~150克 竹茹15~20克 粳米60克

生姜二片

〔用法〕先将芦根、竹茹同煎取汁去渣，入粳米煮粥，粥欲熟时加入生姜，稍煮即可食用。

〔功能〕清热生津、除烦止呕。

13. 生地黄粥（《二如亭群芳谱》）

〔组成〕生地黄汁50毫升（或干地黄60克）粳米60克 生姜2片

〔用法〕先用粳米加水煮粥，煮沸数分钟后加入生地黄汁（或去渣后之干地黄煎液）及生姜，煮成稀粥食用。

〔功能〕清热生津，凉血止血。

14. 天花粉粥

〔组成〕瓜蒌根15~20克（鲜品30~60克 瓜蒌根粉10~15克） 粳米60克

〔用法〕将瓜蒌根煎汁去渣，同粳米煮粥或以粳米加水煮粥，将熟时加入瓜蒌根粉，再煮至粥熟。顿服。

〔功能〕清热生津，润燥止渴。用于胃热口渴，肺热燥

咳，热病伤津，口渴多饮。

15. 葛根粉粥（《圣惠方》）

〔组成〕葛根粉30克 粟米60克

〔用法〕以水浸粟米一宿，次日漉出，与葛根粉拌匀，煮粥服用。

〔功能〕生津止渴，清热除烦，胃热烦渴。

19. 菊苗粥（《遵生八笺》）

〔组成〕菊花苗30克 粳米60克

〔用法〕将嫩菊花苗洗净、切碎，加盐少许，与粳米煮粥食用。

〔功能〕清肝明目。主治肝火上炎，头痛眩晕，心烦不眠，目赤肿痛，羞明流泪。

17. 蒲公英粥（《粥谱》）

〔组成〕蒲公英30~45克（鲜品60~90克）粳米30~60克

〔用法〕先煎蒲公英取汁，去渣后入粳米煮粥，空腹食用。

〔功能〕主治急性乳腺炎，急性扁桃体炎，尿路感染，急性结膜炎。

18. 马齿苋粥（《圣惠方》）

〔组成〕马齿苋100克 粳米60克

〔用法〕将马齿苋洗净切碎，同粳米煮粥，空腹淡食。

〔功能〕清热解毒，凉血治痢。主治痢疾。

19. 紫苋粥（《寿亲养老新书》）

〔组成〕紫色苋菜1握（约100克）粳米60克

〔用法〕先以水煎苋菜，取汁去渣，下粳米煮粥，空腹食用。

〔功能〕主治赤白痢疾，尤多用于妇女产前产后而患痢疾。

20. 枸杞叶粥（《圣惠方》）

〔组成〕鲜枸杞叶60克 粳米60克

〔用法〕煮粥，空腹食用。

〔功能〕补虚退热，除烦止渴。主治虚劳发热，烦渴。

21. 甜浆粥（《本草纲目拾遗》）

〔组成〕豆浆200~300毫升 粳米或糯米60克

〔用法〕先用粳米加水煮粥，快熟时放入豆浆，白糖适量。顿服。

〔功能〕补虚润燥，清肺化痰。

22. 苏子麻仁粥（《丹溪心法》）

〔组成〕麻子仁 紫苏子各10~15克 粳米60克

〔用法〕先将麻子仁、紫苏子捣烂如泥，然后加水慢研，滤汁去渣，以汁煮粳米为稀粥。空腹食用。

〔功能〕润肠通便，滋养补虚。对年老、体弱、产妇，病后体虚所致大便秘结甚为有益。

23. 麻仁粥（《肘后方》）

〔组成〕麻子仁30克 粳米60克

〔用法〕用上方的方法煮粥，粥成后，加入葱、椒、盐、豉适量，空腹食用。

〔功能〕功能同上方。

24. 郁李仁粥（《食医心鉴》）

〔组成〕郁李仁6～15克 粳米30～60克

〔用法〕先将郁李仁捣烂如泥，水研并绞取药汁，或捣烂后加水煎取药汁，去渣，加入粳米煮粥食用。

〔功能〕润肠通便，利水退肿。

25. 商陆粥（《肘后方》）

〔组成〕商陆6～10克 粳米30～60克

〔用法〕先将商陆水煎取汁、去渣，再以汁入粳米煮粥。

〔功能〕逐水，利尿，退肿。

26. 牵牛子粥（《圣惠方》）

〔组成〕牵牛子末1克 粳米30～60克 生姜二片

〔用法〕先用粳米煮粥，煮沸后放入牵牛子粉及生姜，煮成稀粥，空腹服用。

〔功能〕利尿，退肿。

27. 干姜粥（《寿世青编》）

〔组成〕干姜1～3克 高良姜3克 粳米60克

〔用法〕先煎干姜、高良姜取汁，去渣，再入粳米，同煮为粥。早晚各1剂。

〔功能〕温中和胃，祛寒止疼。对脾胃虚寒，脘腹冷痛，肠鸣腹泻者有效。

28. 椒面粥（《普济方》）

〔组成〕蜀椒（花椒）3~5克 白面粉90克 生姜3片

〔用法〕先将蜀椒研为极细粉末，每次取适量同面粉和匀，调入水中煮粥，再加入生姜稍煮即可。乘热服。

〔功能〕温中和胃，祛寒止疼。其疗效比上方更强。

29. 吴茱萸粥（《食监本草》）

〔组成〕吴茱萸2克 生姜2片 葱白2茎 粳米30~60克

〔用法〕将吴茱萸研为细末，用粳米先煮粥，待米熟后再下吴茱萸及生姜、葱白，同煮为粥，每日1~2次。

〔功能〕温脾暖胃，止疼、止呕。善疗肝胃不和所致的胃疼、呕吐、吞酸。

30. 荜茇粥（《养生食鉴》）

〔组成〕荜茇2~4克 胡椒1~3克 粳米60克

〔用法〕先将二药研为细末。用粳米煮粥，待煮沸后调入以上二味药末，再煮成粘稠稀粥。顿服。

〔功能〕温脾暖胃。止疼，止呕。

31. 川乌粥（《普济本事方》）

〔组成〕生川乌头3~5克 姜汁约10滴 粳米30克 蜂蜜
适量

〔用法〕将川乌头碾为极细粉末。先煮粳米煮沸后加入川
乌头末，改用小火慢煎，待米熟透后加入生姜汁
及蜂蜜搅匀，再煮一、二沸即可。顿服。

〔功能〕祛风湿，利关节，温经止疼。

32. 附子粥（《太平圣惠方》）

〔组成〕制附子3~5克 葱白2茎 干姜1~3克 红糖少
许 粳米30~60克

〔用法〕将附子、干姜研为极细粉末。先用粳米煮粥，待
粥煮沸后加入药末及葱白、红糖，同煮为稀粥；
或用附子、干姜煎汁，去渣后，下米、葱、红糖一并
煮粥（以此法煎煮时，药物重量可稍重）。顿服。

〔功能〕回阳，散寒，止痛。

33. 桂浆粥

〔组成〕肉桂2~3克 红糖适量 粳米30~60克

〔用法〕将肉桂取浓汁去渣，再用粳米煮粥，待粥煮沸后
调入姜汁及红糖，同煮为粥；或用肉桂末1~2克
调入粥内同食。

〔功能〕补阳气，暖脾胃，散寒止疼。

34. 薏苡仁粥（《本草纲目》）

〔组成〕薏苡仁60克 白糖适量

〔用法〕加水适量，煮烂成粥，加入白糖。空腹食用，每

日1次。

〔功能〕健脾利水，渗湿舒筋。

35. 茯苓粳米粥（《家庭食疗手册》）

〔组成〕茯苓30克 粳米30~60克

〔用法〕将茯苓研末，先将粳米煮粥，熟时加入茯苓末，和匀后煮至米熟。空腹食用。

〔功能〕脾虚水肿，小便不利。

36. 灯心鲫鱼粥（《家庭食疗手册》）

〔组成〕灯心3克 鲫鱼1~2条 粳米30克

〔用法〕灯心扎紧成团，鲫鱼去鳞、腮、内脏洗净，与粳米同煮为稀粥，去灯心，喝粥食鱼。

〔功能〕健脾、利水。

37. 芫荽粥（《遵生八笺》）

〔组成〕赤小豆30~60克 粳米60克

〔用法〕先用砂锅将赤小豆煮熟烂，再加入粳米煮粥，粥成后加入白糖适量，一沸即可食用，日分两次服用。

〔功能〕利水退肿。

38. 冬瓜粥（《粥谱》）

〔组成〕鲜冬瓜（不去皮）60克（或冬瓜皮30克或冬瓜子20克）粳米30~60克

〔用法〕将冬瓜皮洗净，切成小块，同粳米煮粥，或用冬