

药 粥 疗 法

乐依士 王 水 储 农 编著

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 简 介

“药粥疗法”是中医古老而独特的一种食治方法，本书从祖国历代医学文献中，筛选出煮制方便，安全有效的药粥方80个，并对每一粥方的组成、用量、功效、煮制方法、方义、注意事项等作了详细介绍，内容充实，通俗易懂，可作为广大群众对一般疾病进行家庭自疗时参考，也可供医务人员参考。

药 粥 疗 法

乐依士 王 水 储 农 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 5 1/4印张 113千字

1983年7月第1版 1983年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—53,140

统一书号：14048·4389 定价：0.43元

[科技新书目 49—80]

前 言

“药粥疗法”在我国流传了二千多年，是祖国医学宝库中的一个重要组成部分，也是历代医学家和广大劳动人民长期积累起来的宝贵的食疗经验，在保护人民身体健康方面，起了很大作用。

随着社会的发展和我国人民生活水平的不断提高，中医食疗方法越来越受到人们的重视和应用。本着“古为今用”的精神，我们对药粥疗法进行了发掘与整理，使我国古老而独特的粥疗经验，能够重放光彩，为人民卫生保健事业服务。本书是从古代五百多个药粥方中，结合古今名老中医应用药粥的经验，筛选出简单、方便、安全、有效的药粥方80个，按功用分为十大类，对每一药粥方的组成、用量、功效、主治、煮制法等，作了详细介绍，并应用中医基础知识和近代医学资料，进行了科普性的解说，使读者或病人看了以后能懂，会用。此外，还将有关药粥资料，选录于每一粥方之后，以供参考。

本书在编写过程中，曾得到上海中医学院图书馆和南京中医学院图书馆的大力支持，借此，致以衷心的感谢。

限于编者水平，加上实践经验不足，书中缺点错误之处，恳切希望读者批评指正。

编 者

一九八二年五月

目 录

一 药粥疗法简介

(一) 什么是药粥疗法	1
(二) 药粥疗法的起源与发展	1
(三) 药粥疗法的特点	5
1. “粥疗”等于药疗加食疗	6
2. “粥补”等于药补加食补	6
3. 药粥疗法体现了米药协同作用的优越性	6
4. 药粥疗法注重健脾养胃, 补益“后天”	7
5. “粥剂”是一种古老而独特的好剂型	8
(四) 药粥的应用范围	8
1. 应用药粥预防疾病	8
2. 药粥可作为急性病的辅助治疗	9
3. 药粥用于病后及妇女产后的调理	9
4. 药粥疗法是慢性病人自我调养的好方法	10
5. 应用药粥养生延年	10
(五) 服食药粥的有关注意事项	10
1. 辨证选粥, 合理应用	10
2. 要注意应用药粥的季节性和地区性	11
3. 药粥的配制煎煮方法	11
4. 调味品的选择	11
5. 容器的选择	13
6. 关于忌口问题	13
7. 关于疗程问题	13

二 常用药粥方选

- (一) 补气药粥类..... 14
1. 补虚正气粥《圣济总录》..... 14
 2. 落花生粥《粥谱》..... 17
 3. 薯蓣拔粥《神巧万全方》..... 19
 4. 参苓粥《圣济总录》..... 20
 5. 红薯粥《粥谱》..... 22
 6. 珠玉二宝粥《医学衷中参西录》..... 23
 7. 白术猪肚粥《圣济总录》..... 25
- (二) 补血药粥类..... 27
1. 龙眼肉粥《老老恒言》..... 28
 2. 仙人粥《遵生八牋》..... 30
 3. 桑仁粥《粥谱》..... 32
 4. 乳粥《臞仙神隐》..... 33
 5. 海参粥《老老恒言》..... 35
 6. 糯米阿胶粥《食医心鉴》..... 36
- (三) 补阴药粥类..... 38
1. 小麦粥《饮食辩录》..... 39
 2. 山萸肉粥《粥谱》..... 41
 3. 甘蔗粥《养老奉亲书》..... 42
 4. 黄精粥《饮食辩录》..... 44
 5. 玉竹粥《粥谱》..... 45
 6. 天门冬粥《饮食辩录》..... 47
 7. 沙参粥《粥谱》..... 49
 8. 脊肉粥《养生食鉴》..... 50
 9. 酥蜜粥《本草纲目》..... 51
- (四) 补阳药粥类..... 53

1. 韭菜粥《本草纲目》	54
2. 菟丝子粥《粥谱》	55
3. 羊骨粥《千金翼方》	57
4. 苁蓉羊肉粥《本草纲目》	60
5. 雀儿药粥《太平圣惠方》	62
6. 鹿角胶粥《本草纲目》	64
7. 枸杞羊肾粥《饮膳正要》	65
(五) 健胃药粥类	67
1. 曲末粥《多能鄙事》	68
2. 山楂粥《粥谱》	69
3. 橘皮粥《饮食辩录》	71
✓ 4. 梅花粥《山家清供》	73
5. 陈茗粥《食疗本草》	74
6. 豆蔻粥《圣济总录》	76
7. 甘松粥《饮食辩录》	77
8. 枳椇粥《老老恒言》	78
9. 槟榔粥《圣济总录》	80
(六) 润肠药粥类	81
1. 紫苏麻仁粥《丹溪心法》	82
2. 柏子仁粥《粥谱》	84
3. 郁李仁粥《食医心鉴》	85
(七) 清热药粥类	87
1. 竹叶粥《老老恒言》	87
2. 生地黄粥《二如亭群芳谱》	89
3. 生芦根粥《食医心鉴》	91
4. 决明子粥《粥谱》	93
5. 发汗玻粥《太平圣惠方》	94

6. 栀子仁粥《养生食鉴》	96
7. 蒲公英粥《粥谱》	97
8. 天花粉粥《千金方》	99
9. 茵陈粥《粥谱》	100
10. 滑石粥《寿亲养老新书》	101
(八) 散寒药粥类	103
1. 椒面粥《普济方》	104
2. 干姜粥《寿世青编》	106
3. 吴茱萸粥《食鉴本草》	108
4. 荆芥粥《养老奉亲书》	110
5. 防风粥《千金月令》	112
6. 茴香粥《寿世青编》	113
7. 荜拔粥《养生食鉴》	115
8. 桂浆粥《粥谱》	116
9. 附子粥《太平圣惠方》	119
10. 神仙粥《食物疗病常识》	120
11. 川乌粥《普济本事方》	121
(九) 利水药粥类	123
1. 冬瓜粥《粥谱》	123
2. 牵牛子粥《太平圣惠方》	125
3. 商陆粥《肘后备急方》	127
4. 车前叶粥《圣济总录》	129
5. 芫荽粥《遵生八牋》	131
6. 鸭粥《肘后备急方》	132
(十) 其他药粥类	134
1. 桃仁粥《多能鄙事》	134
2. 拔粥《普济方》	136

3. 真君粥《山家清供》·····	137
4. 枇杷叶粥《老老恒言》·····	139
5. 金樱子粥《饮食辩录》·····	140
6. 苦楝根粥《圣济总录》·····	141
7. 益母草汁粥《太平圣惠方》·····	142
8. 芋粥《食物本草》·····	144
9. 莴苣子粥《本草纲目》·····	146
10. 乌梅粥《圣济总录》·····	147
11. 猪蹄粥《寿亲养老新书》·····	148
12. 安胎鲤鱼粥《太平圣惠方》·····	149

常见病症药粥治疗索引 ·····	152
-------------------------	------------

一 药粥疗法简介

（一）什么是药粥疗法？

药粥，就是米同药煮成的稀粥。药粥疗法，是在中医理论指导下，选择适当的中药，和米谷配伍，再加入一定的调味配料，同煮为粥，用以预防和治疗疾病的一种食疗方法。

中医中药是我国传统的医学体系，中药的发现与应用，历史极为悠久，我们的祖先在长期的生活实践中，不断创造和积累了丰富的中药知识，通过无数次的实践，逐步加以总结、提高，形成了祖国医学特有的药物疗法。随着社会的发展和医学的进步，历代医药学家创立了不少宝贵的药膳食治方。其中有药粥、药酒、药饼、药饭、药茶、药膏、药菜等。药粥疗法是药食同用，药膳结合的一种比较好的食疗方法，它既能滋补身体，又可防治疾病，因而受到群众的普遍欢迎。据初步考证，历代医书所记载的药粥方就有 500 个左右，其中既有单味药粥，也有复方药粥；既有植物类药粥，也有动物类药粥；既有治疗疾病的药粥，也有养生保健的药粥。真可谓品种繁多，功用各异，有待于人们去进一步发掘提高，使这一古老而独特的疗法，更好的为保护人民健康服务，为祖国的四个现代化服务。

（二）药粥疗法的起源与发展

粥，在人们生活中，占有很重要的位置，在我国已有数千年的漫长历史。早在《周书》中就有：“黄帝始烹谷为粥”的文字记载。但应用药物与米谷煮粥治疗疾病，最早见之于汉代大史学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》中。该传

云：“齐王故为阳虚侯时，病甚，众医皆为蹶，臣意（意，指西汉医学家淳于意）诊脉，以为痹，根在右胁下，大如覆杯，令人喘，逆气不能食。臣意即以火齐粥且饮，六日气下；即令更服丸药，出入六日，病已。”另从长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方技书中，记载有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期。这就是说，“火齐粥”、“青粱米粥”等方，是我国记载最早食用的药粥方，这两份历史资料，是药粥疗法最早的文献记载。我国最早的医书《黄帝内经》中说：“药以祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”。药粥正是以药治病，以粥扶正的一种食治方法。《内经》的这一论述，是药粥疗法最早的理论基础。由此可见，药粥这种古老疗法，远在二千多年前，我们的祖先就把它用于防病治病了。

汉代名医张仲景，乃“中医之圣”，对祖国医学理论的形成与发展作出了卓越的贡献。张氏在临床上对药粥的应用，颇多阐发，积累了极为丰富的经验。在其经典著作《伤寒论》中，就有很多米药合用的名方。诸如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等。对此，《本草蒙筌》称赞说：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各有取义，未尝一拘。少阴症，桃花汤每加，取甘以扶正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不速于下尔。”可见，仲景善用粳米，且多妙义，实为使用药粥之先驱。

唐朝大医家孙思邈，后人尊称他为“药王”，学识渊博，具有80多年的丰富医疗经验，编著了《千金方》和《千金翼方》两部巨作，其中就列有“食治”专节，并收集了民间用谷皮

糠粥防治因缺少乙种维生素所致的脚气病，羊骨粥温补阳气，防风粥“去四肢风”等药粥方。唐·同州刺史孟诜撰著的《食疗本草》，原书早已散佚。近代在甘肃敦煌石窟中，发现有“食疗本草残卷”，书内载有“苕粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥”四方。值得提出的是，唐朝昝殷所撰的《食医心鉴》，其中，共收药粥57方，并按中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病共九类，分别详细地介绍了食治诸方的组成、用量、煮制、功效等，为后世药粥疗法奠定了基础。

迨至宋朝，药粥疗法有了很大发展，许多医生和人民群众，都广泛采用药粥来防治疾病，并积累了极为宝贵的药粥食治方。宋代当局重视这一食治疗法，并在官方编纂出版的《太平圣惠方》和《圣济总录》中，作了广收博采，如《太平圣惠方》第96、97卷，专为“食治门”，选列中风、水肿、咳嗽、脚气，以及补益虚损、脾胃气弱不下食和小儿、妊娠、产后等27类，共载药粥129方。又如《圣济总录》，也是宋代医学巨著之一，全书是征集当时民间及医家所献秘方结合“内府”所藏的秘方汇编而成。其中第188~190卷共收集了药粥113方，分门别类进行了详细介绍，如苡蓉羊肾粥治疗虚劳症，商陆粥治水肿，生姜粥治反胃呕吐，补虚正气粥治疗慢性泄痢，苦楝根粥治疗蛔虫病等，经临床实践其疗效均较理想。此外，宋代老年医学家陈直在其所著的《养老奉亲书》中，收录了适合于老年人养生延年的补养药粥43方。

有效的食养粥方，不仅群众爱吃，在宫廷王室里也颇受欢迎。元朝宫廷饮膳太医忽思慧，主管宫廷贵族的饮食烹调，他根据多年的经验，结合诸家本草及名医方术知识，编

写了一本《饮膳正要》，其中，有不少滋补强壮，延年益寿和防治疾病的药粥方。如用于“补脾胃，益气力”的乞马粥，其实就是用羊肉同粱米煮成的稀粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥，有“治虚劳，骨蒸久冷”的山药粥；还有“麻子粥”、“马齿菜粥”等。在我国医药史上颇负盛名的金元四大家之一李东垣，为“脾胃论”的创始人，看病用药每多主张健脾养胃。所以，对药粥疗法也有所研究，在《食物本草》卷五中，专门介绍了28个最常用的药粥方。诸如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、苏子粥、竹叶汤粥等。此外，邹铉在宋朝陈直《养老奉亲书》的基础上，又广收博采，著有《寿亲养老新书》，共录药粥77方。为后世中老年人食养食治提供了一份宝贵的资料。

明代大药学家李时珍，长期走访民间，结合前人应用药粥经验，在其所著的《本草纲目》中选载了药粥62方，并列出专节作了论述。尤其突出的是明·周王朱橚等编撰的《普济方》，是汉唐以来最大的一部方书。其中第257～259卷为食治门，以病为纲，共收集药粥180方，对每一粥方作了全面而详细的论述，是明初以前记载药粥最多的一书。除此以外，关于药粥的记载，还散见于明代其它有关书刊中。如明初开国元勋刘伯温《多能鄙事》载有药粥30方，戏曲作家高濂《遵生八牋》中收有38方，古琴家、戏曲理论家朱权《臞仙神隐》收录10方，以及万历进士王象晋《二如亭群芳谱》载粥18方等等。由此不难看出，明朝应用药粥防病治病已十分普遍了。

直到清代，药粥疗法又有所发展。黄云鹄所著《粥谱》一书，收载粥方247个，是目前记载粥方最多的一份资料。他将所有的粥分为谷类、蔬类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用主治。但也有不足之处，它只

是单纯地罗列粥名，又缺少用量制法，且全部为单味粥方，前人许多有效的复方药粥均未记载。在药粥的分类方面，清代也有所提高，记载药粥的医书也较为广泛。如曹庭栋结合前人和自己的经验，选择了适合老人养生治病的药粥100方。在他所编的《老老恒言》中，将药粥分别列为“上品”、“中品”和“下品”三大类。费伯雄《食鉴本草》又按风、寒、暑、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项进行分类，共载药粥29方。此外章穆的《饮食辩录》收有55方，何克诤《养生食鉴》32方，尤乘《寿世青编》载有46方。其它如吴义洛《成方切要》、张璐《本经逢原》、汪昂《医方集解》等，均有应用药粥治病的记载。

延至近代，由于多种因素的影响，药粥疗法未能广泛应用于临床，但一些名老中医仍能古粥新用，收效颇著。例如，近代已故名医张锡纯，首创“珠玉二宝粥”、“三宝粥”等无米药粥。当代著名老中医蒲辅周有用芫花根皮煮粥治疗疯狗咬伤的粥疗经验。岳美中教授，根据清·陆定圃《冷庐医话》中所载黄芪粥，结合自己临床经验，重新组方，另成一复方黄芪粥，用以治疗慢性肾炎，收到满意效果。此外，南京中医学院邹云翔教授爱用荷叶粥降低血脂和血压，北京中医研究院名老中医沈仲圭应用神仙粥治感冒等等，都有很好的疗效。

综观古今，药粥在我国医药史上可谓源远流长。随着饮食疗法的普及提高和老年医学、营养学、免疫学的不断发展，祖国医学宝库中这一古老而独特的药粥疗法，也应重放光彩，为着人类的健康事业服务。

（三）药粥疗法的特点

应用药粥疗法防治疾病，其所以能够从不间断地延续两

千多年，这与它具有的特点是分不开的。

1. “粥疗”等于药疗加食疗

药粥疗法既然是中药与米谷煮粥服用，那么，“粥疗”就包含了药疗与食疗的双重效果。比如，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。若用干姜配伍米谷，煮粥服食，则成了温补脾胃，治疗脾胃虚寒的食治良方。再如《圣济总录》中的“白术猪肚粥”，方中白术为临床上最常用的健脾药，是治疗脾虚症所必用，槟榔有行气消积除腹胀的作用，猪肚“为补脾胃之要品”，再加上粳米补中，诸药与猪肚、粳米合并煮粥，对中气不足，脾胃虚胀者，颇有疗效。因此，药粥疗法是药物疗法与食物疗法的结合。

2. “粥补”等于药补加食补

自古以来，医食同源，药食同用，以食物供药用者很多。如龙眼、山药、桑椹、山楂等，既可食用，又能入药，难以严格区分。选择具有滋养强壮的中药同米煮粥服食，可以用来补益身体，增强体质，达到延年益寿的目的。例如：

“补虚正气粥”是用人参、黄芪同粳米煮制而成的药粥方。人参是比较珍贵的强有力的补气药，历代医家均说它能“大补元气”；黄芪为补气诸药之最，中医认为它的补益作用很强，二药均属“上品”药材。米谷也是补人之物，因此，用参、芪同粳米作粥，既能充分发挥参芪药补作用，又可收到粳米食补效果。再如“糯米阿胶粥”、“鹿角胶粥”、“参苓粥”等，均是药补与食补合用的滋补药粥方。如应用得当，可同时达到药补与食补的目的。

3. 药粥疗法体现了米药协同作用的优越性

药粥疗法既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯服米

粥扶正调理，药物与米谷配伍，同煮为粥，相须相使，可起到协同作用。古代医学家早已认识到，米药合用煮粥，“峻厉者，可缓其力，和平者，能倍其功。”以《普济本事方》中的乌头粥为例，乌头之性刚暴有毒，如与生姜、蜂蜜、粳米煮粥服食，可以缓其性而减其毒。商陆与牵牛子，均为猛烈的泻下逐水药，同米煮成“商陆粥”与“牵牛子粥”，既不影响它们的疗效，又能避免一些副作用。又如苁蓉羊肉粥，方中苁蓉为补肾壮阳的中药，羊肉是温补脾肾的食物，同粳米煮成稀粥，不仅可以增强温补肾阳的作用，又能收到温脾暖胃的效果。正如清·黄宫绣《本草求真》所云：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”

4. 药粥疗法注重健脾养胃，补益“后天”

中医历来对脾胃的功能十分重视，强调“脾胃为后天之本”，凡治疗疾病处方用药时，“必须顾脾胃勇怯”，根据胃气的强弱，而选用适合的药物；在推测疾病的预后时，也往往根据脾胃学说，认为“脾胃无损，诸可无虑”。临床实践证明，“胃气一散，百药难施”。而祖国医学中的药粥疗法，正是以补益胃气，健补脾胃为原则，所以，每多获得理想的效果。

作为药粥重要成分的粳米或糯米，均有极好的健脾胃，补中气的功能，前人对此颇多赞誉。《本草经疏》誉粳米为“五谷之长，人相须赖以命者也。”《随息居饮食谱》谓：“粳米甘平，宜煮粥食。粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚症，以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜。”无怪乎《医药六书药性总义》称赞：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”

5. “粥剂”是一种古老而独特的好剂型

中药的常用剂型一般有汤剂、丸剂、膏剂、散剂等。从中药剂型改进上探讨，药粥可以说是一种古老而又新颖的剂型——“粥剂”。它的好处是：（1）由于米药煮粥，特别是补益性药粥，可以正常当作早晚餐或点心食用。既可充饥，又作食治。如薯蓣拔粥、龙眼粥、乳粥、甘蔗粥、羊骨粥等。

（2）具有汤剂吸收完全的优点，又无损胃气。由于粥剂在肠内通过缓慢，使药物的有效成分能够充分吸收。（3）与中药丸、散、膏、丹相比，同样适合长服久食，而且药粥还可根据病情，灵活组方，随季节变更，适时选用。（4）药粥大多以单味药，最多二、三味药与米同煮，经济简便，安全有效。

（四）药粥的应用范围

药粥的应用，较为广泛，简要的说，既可以防治疾病，又可用作病后调理。具体的应用范围，有以下几个方面：

1. 应用药粥预防疾病

以药粥预防疾病，古人早有实践，用法颇多，效果理想。例如，唐·孙思邈《千金翼方》中就载有用米皮糠煮粥，预防脚气病复发；明·李时珍《本草纲目》中的胡萝卜粥，可以用来预防高血压；《泉州本草》中有用荔枝粥预防口臭；《食物疗法》一书介绍，常吃玉米粉可以预防心血管疾病；近来还有用薏苡仁煮粥预防恶性肿瘤。此外，群众中至今还有用绿豆粥预防中暑的良好习惯。应用药粥预防疾病，既包含着药物预防的效果，同时，又起到扶助正气，增强人体抗病力的作用，具有“祛邪安正、扶正祛邪”的双重意义。

应用药粥预防疾病，还具有单纯使用中西药物所不可能有的优点。因为药粥是米与药煮成的稀粥，老幼咸宜，易于服食，既不受疗程的限制，又便于长久服食，且无副作用，

寓预防于平素饮食之中。

2. 药粥可作为急性病的辅助治疗

在治疗某些急性病时，如配合服食适当的药粥，疗效更为理想。古代有不少药粥，就是专门用以治疗急性病的食疗方。例如，宋《太平圣惠方》中的发汗豉粥，是治疗“中风、伤寒壮热、头痛”的药粥大复方；《圣济总录》中的竹叶粥，治疗“发背痈疽，诸热毒肿”的急性外科药粥方；《粥谱》茵陈粥是用于“疗黄病”，专治急性传染性肝炎的粥方；《老老恒言》中的枳椇粥治疗酗酒醉卧；《食物疗病常识》中神仙粥用于急性“四时疫气流行”等。这些药粥都是治疗急性病的效方。既可单独使用，也可作为治疗急性病的辅助食疗。

3. 药粥用于病后及妇女产后的调理

在人们生活中常常碰到这种情况，即患者病愈后不知该吃些什么东西较为适宜。对于这个问题，根据很多老中医的经验，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，全身机能减退，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·王孟英在《随息居饮食谱》中说到：“病人产后，粥养最宜”，是颇有见解的。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。那么，如选用具有生津、止渴、清热的生芦根粥、甘蔗粥等，岂不是一举两得。又如肺炎病后高热虽退，但仍感觉口渴、干咳时，吃些沙参粥，天花粉粥，也颇为适合，既止咳，又养肺，有利于疾病的尽快恢复。再如妇女生产过后，不仅体质虚弱，还有一段通乳汁、排恶露的生理过程，这时吃些猪蹄粥或莴苣子粥可帮助下奶，