

健身中藥粥譜



1179833

10452

海外版

海外總經銷：(香港)寶威圖書公司

版權所有 * 翻印必究

香港上環李維街六號三樓B座 電話：5-407498

港幣H.K.\$19

1988年11月第二次版

序

言

陸游（一一二五—一二〇年，字務觀，號放翁，南宋時代人）是大詩人，他吟詠著粥食的一首詩是：

世人個個學長年

不知長年在目前

我得宛丘平易法

只將食粥致神仙

古代中國人看重「醫食同源」、「食藥同源」，其中效果卓著的食品在時過境遷中，被列為中藥，流傳至今。

漢方粥即是「醫食同源」的認知所蛻變之具體表現。

在中國，粥，別名稀飯，二千多年前將濃粥稱為饘，稀粥為醢，中等濃度的粥為糜。由此可見粥是古代人類常食的食物。

漢方粥是由中藥和米、粟等穀類煮成粥，適用於消化機能衰弱的老人之健康維持、老人病發生之預防及治療等，是早在二千五百年前人類常用的餐食療法，更是種很普及的民間療法。

漢方粥與醫師所開的處方不同的地方有三：

其一是藥粥絕對使用安全性頗高的中藥，例如：芡實、蓮子、白扁豆、山藥等，皆為中藥的上品藥材，是家喻戶曉安全可靠的食物。沒有毒性、刺激性，而且常食可增強精力、神氣活潑、促進健康，是天造地設之養生物。

其二是漢方粥並非治療藥、處方，是防微杜漸疾病為目的，故大致使用單方，且効力不差。

其三是作法簡單、輕鬆，適於隨時調製、長期性的連續利用。

古人說：「安身之本在於資食。不知食之宜，則不足於生存矣。」所以常用漢方粥更易維護中年以後之健康、緩和老化、加強身體抵抗力、增加病後的復原

力等。

首先利用藥粥於治病的人是東漢時期名醫張仲景，亦即中醫學史上被尊崇為醫聖的人。他研究各種民間盛行的粥療法，著作「傷寒論」、「金匱要略」，成為現今日本之中藥原典，包括「白虎湯粥」、「桃花湯粥」、「竹葉石膏湯粥」等之有名粥療法。

唐朝名醫孫思邈更積極使用藥粥治療法，提倡常用藥粥之預防疾病法，在他的名著「千金方」論述「牛乳粥」、「蘆根粥」、「天花粉粥」等藥粥。

又，中國古代本草書記載約七百種藥用粥，其中現代人喜好的藥粥不少。

中醫學者王水、陸仲靈、儲農：等人所編纂的「長壽藥粥譜」序文中有如下一段說明：

「可維護中年老人健康，過著心神愉快晚年生活，因此介紹幾種藥粥以利防
止胃、脾、腎、肺各機能老化，或延遲老化……」

許多流傳的民間餐食療法，由中醫學者們研究、整理、改良之後，成為名處方或藥效顯著的餐食療法，不但在家，各醫院亦樂於使用。可以說這是治病或預

防疾病或病人復原上很好輔助方法。

除了長壽養生目的之外，亦可做為年輕人減肥食品應用。作法簡易，飽食亦不發胖，對於預防發胖，追求理想身材之現代人而言，藥粥是妙品。

過去有一段時期大家認為吃米飯必發胖，但是這種觀念像曇花一現，已成為落伍的錯誤觀念。傳統性東方餐食的優點受到各方人士的重視，成為世界性潮流。專家大聲疾呼重建吃飯的觀念。以肉食為中心的歐美人（尤其美國人）很自然同時攝取多量脂肪，以致營養過剩、發胖、易患各種成人病。對發胖引以為憂之歐美人而言，低卡路里食品——米之料理是美好又新式減肥食品。米含有良質糖份、礦物質、維他命B群、維他命E、豐富食物纖維，可以說是營養份均衡。吃飯即可獲得必要蛋白質和脂肪，此乃為摒除一切脂肪而只依吃飯之減肥方法。

要注意的是過量飲食，或僅可果腹的淡飯，亦即不會有「過猶不及」狀態。以前的人士大致上用清淡菜餚，例如：一湯一菜，而且以蔬菜為中心，配合些魚類，所以白米飯成為補充營養的食物，毫無發胖危機。可是經濟發展，以高蛋白、高脂肪美味飽餐為習慣的現代人，又過量進食米飯，當然不成為胖子才怪。歐

美人本來即無米飯爲主食的習慣，將白米看成一種植物性食品而應用於減肥食譜。

粥比米飯水份多，卡路里低。一份量米可加入五、七倍水煮成粥，所以吃粥很快得到飽食感。米所含的良質糖分，可分解人體內脂肪爲能量，同時可降低血液中血糖質。易得飽食感，又不違反減肥作用而維護健康，這是食粥美容法之益處。

無論男女老幼，現代人很關心健康問題。兒童患了腎炎、老人保險醫療費虧損、或與日俱增的成人病人等現代社會面臨的問題很多。

健康是幸福之本，而「食」爲健康之最重要問題，而本書即爲配合此問題之論述，俾供諸位讀者作爲參考。

目

録

序言	3
中國人和粥	11
漢方粥之作法	23
一、朝鮮人參粥	27
二、大棗粥	31
三、大蒜粥	34
四、山藥粥	37
五、馬齒莧粥	40
六、木耳粥	43
七、貝母粥	47
八、車前子粥	50
九、生薑粥	53
十、玉米粥	56
十一、白茯苓粥	59
十二、百合粥	63
十三、芝麻粥	66
十四、肉蓯蓉粥	69
十五、紫蘇之實粥	72
十六、芹粥	75

中國人和粥

如上述我們中國人食用稀飯的歷史很久，尤其老年時更適用稀飯或藥粥。以米食爲主的中國到處有賣稀飯的店或攤販，供應各種粥。四季氣候互異，各地社會習慣不同，各式各樣粥應運而生，例如：春天販賣青菜粥、夏天供應綠豆粥、秋季蓮藕粥、冬天羊肉粥或臘八粥（臘八是農曆十二月八日，紀念佛教始祖釋迦牟尼修行悟道而吃臘八粥）。其他甜味桂圓粥、鹹味木耳粥等各種滋味皆有。

北宋朝文人張耒（號柯山、江蘇人）是大詩人蘇東坡的門人，自一〇五四年至一一一四年很活躍，有名「粥記」是他的作品，其中有一段記載是「每日早餐是粥，一夜睡覺之後，胃裡空，食指大動，且粥軟可口，消化好，用大碗盛粥而食，易感飽食，精神抖擻」。

他的老師蘇東坡亦喜吃粥，每夜給門徒講義或與朋友討論文學之後，幾乎沒有例外吃粥爲宵夜。

有一天他的朋友吳復古（號遠遊，字子野）從廣東來訪問，蘇東坡回想當時敘會情形，寫了如下一段話：

「討論詩歌到夜深人靜，吳子野先生提起吃白粥爲宵夜，從他的掀髯微笑神色和談吐，可知樂此不疲。他認爲粥易消化、清香，正合大家口味」。

據說蘇東坡最喜愛廣東名粥「花鷄粥」。

柳書鼻祖大書法家柳公權喜歡「豆粥」，南宋詩人陸游，即「風流千古」影片故事中主角，亦頗好吃稀飯。

不僅文人喜愛粥，許多醫學家用藥粥於治病方面。如本書序文所提及的張仲景、孫思邈等著名中醫學家在城市、鄉村或官廷，指導民衆做藥粥應用，而且當時成爲他們重要工作之一。

近代名醫張錫純蒐集很多藥粥資料，配合幾十年豐富治病經驗，專心於藥粥研究工作，尤其「山藥粥」應用方面獨具慧眼。他以「山芋粥」爲基本，順應各

種症狀而利用「珠玉二寶粥」、「山芋半夏粥」、「三寶粥」、「山芋雞肉黃粥」等做為醫療補助手段。

名醫岳美中先生參考古代粥治療方法，致力於改良、研究方面。例如：他看到清朝名醫陸定圃著作「冷廬醫話」中所論述之專治水腫中藥「黃芪粥」之後，憑着自己治病經驗而改良為「復方黃芪粥」，成為治慢性腎炎的妙藥粥。他說：「蓮子、芡實粥可治遺精和下痢，而扁豆和棗煮成的粥即可溫補脾胃」。

在中醫研究院研究的沈仲圭醫學家、南京中醫學院鄭雲翔教授指導民衆多用藥粥，他們認為這對日常保健有益。

古代流傳一句俗話：「簡單處方使醫師氣短」，這正是藥用粥奇效之寫照。

在此，略述有關藥粥與長壽之問題。

一般的說，粥被認為對老人最適用，同時又可增壽增福。這種說法乍聽之下，頗有理所當然之感，其實並非平凡一句話。每天三餐中，只加上一項合於自己身體的滋養強壯藥粥即可改善成人體質、促進健康、延壽，這即是此句說法之真

衰。

清朝時代之名醫——陳修園，他的著作「神農本草經讀」中有如下一段記述：「上品藥方需適宜用法配合，如此即可長期服用，又延年益壽。假若與米等穀類食之，則強化養生效果」。在此所說的上品藥方即是黃芪、韓國人參、山藥等之中藥。

年老時，身體各部位機能隨之衰退，一切適應能力逐漸降低，抵抗力差，易患疾病。具體而言，老態龍鍾、胃腸分泌機能衰弱、消化液所含酵素減少、胃張力弱化、腸蠕動不活潑等，不勝枚舉。

加之，牙齒損傷連帶着咀嚼力弱化更使消化、吸收力降低，無法自食物中充分吸收營養分。

萬一患病，大多數老人易誘發其他疾病，難於忍受，亦即中醫學所說之出現各樣「虛證」（中醫學的「證」係指全身狀態，「虛證」乃為精氣不足之狀態）。此時如果用藥不當或使用不適於身體之滋補藥，則加重胃腸負擔，招致意外惡果。

鄒鉉是元朝名醫，擅於老人病之治療，他的著作「壽親養老新書」有如下評述：「從老人性觀點而言，餐食療法優於藥物療法。譬如說如果老人患了病，則先用餐食療法，而依其治療結果決定藥劑處方」。

由此可見各朝代醫師皆從長輩及自己經驗，呼籲人民常用藥粥以預防疾病或治療。醫師大致談及如下四項藥粥療法之效用。

第一項是預防老人病。

從古代中國人知道應用藥粥預防疾病。將邁入老人期的中年人皆懂選擇合乎自己健康狀態之藥粥來加強精力，預防疾病。

例如：經常食用「紅蘿蔔粥」即可防止老人性高血壓，「薏苡仁粥」可防止脾臟機能衰退所引發的老人性下痢或腳氣病、浮腫。近年科學研究結果，「薏苡仁粥」可預防老人的癌症，因而受到大眾重視。

其他，「玉米粥」用於心臟與循環器系統之疾病預防，「蓮葉粥」、「綠豆粥」對防止中暑有效，是著名民間療法。冬季常用「羊肉粥」可防老人性支氣管炎發作，理由是可增強體內陽氣，培養禦寒抵抗力。

如此藥粥有預防或治療各種老人病，增強抵抗力等兩大功效，而這種效驗正合乎中醫學所說的「祛邪安正，扶正却邪」理論。

第二項是對於老人急性疾患具有顯著醫療補助作用。

老人忽然患了急性病，立刻要醫師診斷與指導下治療，同時以餐食療法而利用藥粥，則可得到相乘效果，提高治療率。例如：老人患了肺炎或流行性感冒，發高燒時，用「石膏粥」即可迅速得到效驗。中、老年人患急性尿路感染症除看醫師治療之外，併用「車前子粥」，一定可得到意料之外的效驗，很快的治癒。

第三項是病後的康復與老人慢性病之調整功能。

老人患病或慢性病往往不易治癒或康復速度慢的理由是抵抗力差、自己免疫機能衰弱。此時更需併用藥粥以期促進治療效果。

例如：慢性腎炎老人或中年人利用上述名醫岳美中先生的「黃芪粥」即可使尿中蛋白消滅或減少。老人慢性便秘可食用「松實粥」、「芝麻粥」、「肉蓯蓉粥」而得到理想的效果。慢性下痢而苦惱的老人，如果每天吃「山藥粥」、「扁豆粥」或「薏苡仁粥」，則定可產生令人驚奇的優異效果。發燒後，口渴即可

立刻吃「葛根粥」或「麥門冬粥」，會得解渴、爽快效果。

第四項是藥粥不僅老人適用，對中年人的滋補與養生來說，亦是非常好用。

中國古代醫學書「靈樞·天年篇」有如下記載：「人生……從五十歲起，肝氣逐漸衰弱；六十歲起，心氣開始衰弱；七十歲起脾氣減弱；八十歲時出現肺氣虛；九十歲之後，腎氣已用盡；到了一百歲，則五臟皆成爲虛」，這是二千幾百年前的醫學書的記載內容。現代醫學研究報告指出「隨着年紀增加，人體各器官機能隨之退化，肺臟約從三十七歲，心臟約從四十五歲開始機能衰弱」。如此老化現象進行得很緩慢，所以早期準備對策，例如：每天菜單要有一項合乎自己適用之藥粥，這是良好的防止老化方法之一。

又，肝臟機能衰弱者平常多用「枸杞子粥」滋補肝氣，心臟虛弱者可用「龍眼粥」強化心臟，「棗粥」對脾臟有益，「枸杞子粥」與「胡桃仁粥」可滋補腎。

自然界有晝夜、夏冬、晴天和陰天，如此一切事物具有表裏、內外，而人亦有陰陽，亦即人體是陰與陽之統一體，所以中醫學亦常用陰陽理論。

到了中年以後，陰陽平衡發生失調時，即會受到疾病侵襲。如果是長期性某