



國際中文版獨家授權

美味的家庭健康食品

醫食同源 漢方粥

有預防疾病、改善體質、滋養強壯等卓越
效果的漢方粥——人參粥、肉蓯蓉粥、白
茯苓粥、木耳粥、芹菜粥、枸杞子粥……
等的適應症與作法大公開。



藥膳專家磯公昭／著 陳蒼杰／譯

山藥 六公克

蓮肉 六公克

薏苡仁 六公克

白扁豆 六公克

紅棗 六公克

桂圓（又稱龍眼，常綠喬木的果實） 六公克

百合 六公克

白米 一百公克（適量）

作法與前述八寶粥的要領相同，使用過濾的湯汁煮成粥。調味也相同，甜味較美味。持續食用數日。

本粥做為有身體衰弱、浮腫、失眠症、口渴、痰少又乾咳等症狀的老人的食療法有效果。



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

——
食粥·陸游



磯 公昭

1930年出生於福島縣會津若松市。1939年，到舊滿州國錦州省。1957年，中國人民大學經濟學系畢業。1966年，設立第三交易股份有限公司，擔任社長。《和漢藥》雜誌專稿提供者。著有《漢方故事千一夜》、《肝炎・劇症肝炎・肝硬變之治療和處方》等書。

國際中文



美味的家庭健康食品

藥膳專家 磯公昭／著

陳蒼杰／譯

前言

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

本詩是南宋大詩人陸游（一一二五—一二〇九年，字務觀，號放翁）的作品《食粥》當中的一節。在中國，從古代就有「醫食同源」、「食藥同源」的說法，而現在的中藥方當中有許多是以前常吃的。

漢方粥就是「醫食同源」的具體表現。

粥又稱為稀飯，距今二千年以前古人將濃粥稱為饘，淡粥稱為醪，而介於兩者之間的稱為糜。亦即數千年以來粥已成為人類飲食法的一種。

漢方粥也就是將中藥和米或粟等的穀類一起煮為粥狀，通常稱之為藥粥，

其實這藥粥也和粥相同，從二千五百年以前就存在，做為維持消化機能衰退的老人的健康、預防老人病發生或者老人病的治療，而普遍被使用的民間療法，可說是從民衆生活中所誕生的健康飲食療法。

漢方粥和醫師所開的治療處方的不同處在於：

第一，使用非常安全的藥材。例如芡實、蓮子、白扁豆、山藥等，均為上品藥材。這些都是長期間在民間被使用，做為食物的安全性已被確認。亦即，不具有刺激的刺激性和毒性，其性質溫和，長期間服用也不會有害處，加上常吃可使體內元氣旺盛，同時身體自然會變輕盈、健康又長壽的藥材。因此，可說是天然的養生食物。

第二，和醫師所開處方的治療藥不同，是以預防疾病為目的。所以漢方粥多半是單味（只有一種味道而轉變為樸素的菜餚）且具有效力的材料。

第三，作法非常簡單。這點很重要，不論對身體多麼有益，若作法太繁雜則無法長期持續食用。

古代的人也說：「安身之本在於食，不知食之宜，不足以生存」，於日常飲食加上漢方粥，中年以後尤其為維持老人的健康、預防老化、能延壽且健

康，同時罹患疾病之後能迅速治癒的基礎之下，由日常生活中建立起這種習慣最重要。

東漢的名醫、中國醫學史上被尊為醫聖的張仲景，是最早將藥粥做為治療用途，並蒐錄了當時民間的粥療法。著有《傷寒論》、《金匱要略》，都成為現在中國醫藥的經典。在其中有記載「白虎湯粥」、「桃花湯粥」、「竹葉石膏湯粥」等粥療法。

其後到唐代，現在仍被尊為中藥藥王的孫思邈，積極將藥粥採納做為治療的同時，為預防疾病而努力培養吃藥粥的習慣，在其著書《千金方》之中也有描述「牛乳粥」、「蘆根粥」、「天花粉粥」等的經驗。

同時，在中國的本草（藥書）中有記載約七百種以上的藥用粥，現在仍被承襲下來。

「尤其為要維持中年以後及老人的健康，過著有意義的老年生活，首先要預防胃、脾、腎、肺等的老化，或者將其老化延後。因此在本書中選擇多種的粥食提供給各位作參考。」

這是由中國天津中醫學者王水、陸仲靈、儲農等人所編纂《長壽藥粥譜》的

前言要旨。

當時在民間所實踐的許多食療法為中醫名醫整理改良，有些成為藥效顯著的名處方，有些則以食療法流傳至今，在多數醫院或家庭使用為協助治療的輔助手段，或者做為促進疾病的預防和回復的重要方法而受重視。

為了長壽養生，年輕人們也應該多吃漢方粥。對擔心肥胖的現代人而言，做為製作簡單，可吃飽又不怕肥胖的減肥食品，粥確實是很貴重。

曾經一度被認為「吃米會肥胖」，而對米食敬而遠之，但由於世界性的米食熱潮，米所擁有的優點為世界各國刮目相看。對肉類、脂肪攝取過多，由於營養過剩而造成肥胖的歐美人（尤其是美國人）而言，低卡路里的米食是很新鮮的減肥食品。含有良質的糖分、礦物質、維他命B羣、維他命E、以及有豐富食物纖維的米是營養非常均衡的食物，人體所需的蛋白質、脂肪依靠米飯即能充分攝取，所以排除一切油類而只吃米飯的減肥法相當有效果。

但是絕對不能吃過多。也不須做到粗茶淡飯的地步，像從前在煮的蔬菜中加入魚的菜餚不須擔心會肥胖，同時米可補充容易缺乏的營養素，但是如現在一般的飽食時代的高蛋白、高脂肪的菜餚，再加上以米飯為主食吃得飽飽的，

不肥胖才奇怪。不要忘記歐美人是以減肥爲目的來看待米，不像我們把米看爲主食的觀念，只將其當作蔬菜的一種食用而已。

至於粥比普通米飯的水分多，相對的所使用的米量就會減少，卡洛里也會降低。實際動手煮白粥就會發現，一把米若加入五、七倍的水則會膨脹，而可獲得滿腹感。米中的良質糖分可分解體內的脂肪改變熱量，降低血液中的血糖值。恰當的食用可獲得效果的米，既可得到滿腹感又能減肥，這才是健康的美容法。

許多國家現在都非常重視老人、小孩的健康問題。例如小孩的腎炎成爲社會問題、因老人醫療使得健康保險出現赤字、或成人病患者的激增等，現在有關健康的各種問題成爲全民的課題。

健康才是幸福之本，而健康的第一要素在於飲食。

希望本書能對維持健康有所助益。

著者 謹識

目錄

6	5	4	3	2	1	漢方粥的作法／31	中國人與粥／19	前言／3
木耳粥／55	馬齒莧粥／51	山藥粥／47	大蒜粥／43	大棗粥／39	人參粥／35			
15	14	13	12	11	10	9	8	7
紫蘇子粥／93	肉苁蓉粥／89	芝麻粥／85	百合粥／81	白茯苓粥／75	玉米粥／71	生薑粥／67	車前子粥／63	貝母粥／59

27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
蓮葉粥 / 145	紅蘿蔔粥 / 141	薺菜粥 / 137	柿干粥 / 133	砂仁粥 / 129	核桃粥 / 125	紅豆粥 / 119	麥門冬粥 / 115	何首烏粥 / 109	雞汁粥 / 105	鬼蓮子粥 / 101	片菜粥 / 97
39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
其他的漢方粥 / 205	天津甘栗粥 / 199	枸杞子粥 / 193	桑椹粥 / 187	薏苡仁粥 / 181	酸棗仁粥 / 175	葛根粥 / 171	蔥白粥 / 167	菊花粥 / 163	菱角粥 / 159	黃芪粥 / 153	蓮子粥 / 149

效能別目錄

● 虛弱體質的改善

木耳粥／55

芝麻粥／85

菱角粥／159

桑椹粥／187

● 消除疲勞

肉蓯蓉粥／89

黃芪粥／153

葛根粥／171

● 病後的回復、營養不良、老化所引起的體力減退、容易疲勞的人

人參粥／35

大棗粥／39

山藥粥／47

木耳粥／55

雞汁粥／105

何首烏粥／109

核桃粥／125

薺菜粥／137

蓮子粥／149

黃芪粥／153

菱角粥／159

枸杞子粥／193

天津甘栗粥／199

● 夏季症候羣的預防、中暑

蓮葉粥／145

黃芪粥／153

菊花粥／163

● 盜汗、冒冷汗的人

紅豆粥／119

黃芪粥／153

酸棗仁粥／175

● 嘔吐

生薑粥／67

砂仁粥／129

● 胃弱的人

大棗粥／39

生薑粥／67

紫蘇子粥／93

麥門冬粥／115

砂仁粥／129

菱角粥／159

● 食慾不振

人參粥／35

大棗粥／39

山藥粥／47

砂仁粥／129

紅蘿蔔粥／141

葱白粥／167

● 胃痛、腹痛

大蒜粥／43

砂仁粥／129

● 淨化胃腸

木耳粥／55

芹菜粥／97

● 消化不良引起的下痢

大棗粥／39

大蒜粥／43

山藥粥／47

車前子粥／63

生薑粥／67

紅蘿蔔粥／141

蓮葉粥／145

葱白粥／167

● 慢性下痢

人參粥／35

山藥粥／47

白茯苓粥／75

鬼蓮子粥／101

紅豆粥／119

砂仁粥／129

柿干粥／133

蓮子粥／149

黃芪粥／153

菱角粥／159

葛根粥／171

薏苡仁粥／181

天津甘栗粥／199

● 老人性下痢（五更瀉）

山藥粥／47

● 預防食物中毒

紫蘇子粥／93

菊花粥／163

葱白粥／167

● 慢性便秘

芝麻粥／85

肉蓯蓉粥／89

紫蘇子粥／93

何首烏粥／109

核桃粥／125

● 老人性便秘

桑椹粥／187

● 痔血

木耳粥／55

柿干粥／133

● 血尿、血便

- 馬齒莧粥／51
 - 赤痢
 - 大蒜粥／43
 - 慢性肝炎及其預防
 - 咳嗽、痰嚴重時
 - 感冒、肺炎及其預防
 - 肺結核
 - 血痰、吐血
- 馬齒莧粥／51
- 木耳粥／55
- 柿干粥／133
- 薺菜粥／137
- 大蒜粥／43
- 馬齒莧粥／51
- 大棗粥／39
- 黃芪粥／153
- 大棗粥／39
- 大蒜粥／43
- 山藥粥／47
- 木耳粥／55
- 貝母粥／59
- 車前子粥／63
- 百合粥／81
- 紫蘇子粥／93
- 芹菜粥／97
- 麥門冬粥／115
- 核桃粥／125
- 柿干粥／133
- 天津甘栗粥／199
- 山藥粥／47
- 生薑粥／67
- 黃芪粥／153
- 菊花粥／163
- 葱白粥／167
- 薺苡仁粥／181
- 大蒜粥／43
- 木耳粥／55
- 貝母粥／59
- 麥門冬粥／115