

学做药粥不生病



黄灵素/主编



中医推崇「药补不如食补」，食物不仅能

饱腹，还能起到保健的效果。在食补中，药粥无

疑是首选。恰当地喝药粥，可以在一定程度上起

到滋补身体、增强体质、预防疾病的作用。



学做药粥不生病

黄灵素 主编

 北京科学技术出版社



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

学做药粥不生病 / 黄灵素主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5502-2420-9

I . ①学… II . ①黄… III . ①粥—食物疗法—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293184 号

学做药粥不生病

主 编: 黄灵素

责任编辑: 张晓雪 徐秀琴

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 汪 华

北京科学技术出版社 出版
北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 400千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2420-9

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



古人称粥为“神仙粥”，为世间第一补人之物。而将药入粥，制成药粥食用，养生效果更佳，且有治病之功效，被称为药粥疗法。这是以药疗疾、以粥扶正的一种预防和治疗疾病的食疗方式，亦是药物治疗与食物疗法的有机结合。食用药粥，既可得粥之趣，又能收药之利。药粥的主要成分为粳米、糯米和粟米等，皆具有补中益气、健脾养胃的作用，在祛病除邪的同时，又能纠药之偏，保护胃气，达到治病与健体的统一。很多中药都有延年益寿、延缓衰老的功效，如人参、枸杞子、核桃仁等。熬成药粥，经常服用，可以抗衰老，延天年。

药粥疗法在我国历史悠久，最早见于春秋战国时期。《史记·扁鹊仓公列传》中记载有淳于意（仓公）用火齐粥为齐王治病。我国最早记载的食用药粥方，来自长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书，书中记载有服青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。汉代医圣张仲景善用米与药同煮作为药方，开创了使用药粥之先驱。此后的医家如孙思邈、陈直、忽思慧、邹铉等在探索药粥疗法、收集粥方等方面做出了卓越贡献，为后世留下了宝贵财富，使得人们对药粥的益处也有了更加广泛深入的了解。目前，药粥作为一种治疗保健方法，正在为人类的健康长寿发挥着巨大的作用。

为帮助读者认识各种药粥的功效和适用病症，轻松学会制作药粥，对症选用，烹谷为粥，达到健康长寿的目的，编者参阅古今大量医药著作，并对民间药粥方进行收集整理，从浩如烟海的古今药粥方中，精心遴选，编写成这本《学做药粥不生病》，收入针对感冒、便秘、咳嗽、哮喘、高血压病、冠心病、肝炎、糖尿病、消化不良、腹泻、类风湿关节炎、胃痛、高脂血症、失眠、腹痛、痢疾、肾炎等50多种常见病的药粥方。

药粥用于治病养生，因而不同于普通的粥，其制作历来都很有讲究。如原材料、药物、水、火候、容器、煮粥方法的选择等。在选料上讲究合理搭配，各种食物都有不同的属性和作用，同米配伍的药物，则根据不同的对象和症状，辨证选用。药粥中所使用

的中药，应按中医的传统要求，进行合理的加工制作，同时还要注意药物与药物之间、药物与食物之间的配伍禁忌，使它们之间的作用相互补充、协调一致，不至于出现差错或影响药效。药物的配伍禁忌一般参照“十八反”“十九畏”，另外，还应特别注意有些剧毒药物不宜供内服食用。制作药粥的水要以富含矿物质的泉水为佳，但总的来说是越纯净、越甘美就越好。煮制药粥时应掌握好用水量，太多太少都会影响疗效。此外，火候、容器和煮粥方法都会对药粥的功效产生一定的影响。本书详尽介绍了每一种药粥的原料、做法、功效、性味归经、适用疗效、用法用量、食用禁忌及药粥解说等内容，普通读者能一看就懂、一学就会，做到因病施治，从而达到防病治病、健体强身的目的。

民间有云：若要不得失眠，煮粥加白莲。要得皮肤好，粳米煮红枣。要得肝功好，枸杞煮粥妙。心虚气不足，粥加桂圆肉。夏令防中暑，粥同荷叶煮。欲得水肿消，赤豆煮粥好。……学会对症选用适合自己和家人食用的药粥，掌握制作药粥的方法，将药粥端上自己家的餐桌，轻松解决家人和自身的健康问题。

目录



上篇

中华药粥：老祖宗留下的灵丹妙药

药粥的基础知识	002	3. 辅助治疗	011
1. 药粥的起源	002	药粥制作方法及禁忌	012
2. 药粥的发展演变	002	1. 食材	012
3. 与普通粥的区别	002	2. 水	012
药粥常用食材和药材	003	3. 火候	012
1. 药粥材料	003	4. 容器	013
2. 如何选购	007	5. 药材	013
药粥的保健作用	010	6. 制作方法	013
1. 增强体质，预防疾病	010	喝药粥的禁忌	014
2. 养生保健，益寿延年	011		

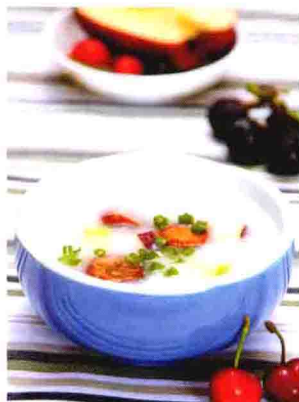


下篇

对症养生药粥大全



感冒	016	大蒜洋葱粥	019	淡豆豉粥	021
山药扁豆粥	016	葱豉粥	020	神仙发散粥	021
芋头香菇粥	017	荆芥粥	020	菊花粥	022
小白菜萝卜粥	017	葱白粥	020	生姜粥	022
空心菜粥	018	苡拔粥	020	双花粥	022
南瓜红豆粥	018	防风粥	021	黄芪姜枣粥	022
豆腐菠菜玉米粥	019	辛荑粥	021	石膏葛根粥	023



薄荷粥	023
石膏豆豉粥	023
竹叶粥	023
便秘	024
大麻仁粥	024
山楂苹果大米粥	025
山药莴笋粥	025
芹菜玉米粥	026
绿豆玉米粥	026
萝卜洋葱菠菜粥	027
香菇红豆粥	027
西蓝花香菇粥	028
萝卜猪肚大米粥	028
松仁粥	029
甜瓜粥	029
五仁粥	029
蜂蜜粥	029
咳嗽	030
枇杷叶冰糖粥	030
红豆枇杷粥	031
枸杞牛肉粥	031
牛肉南瓜粥	032
鸭肉玉米粥	032
鸭腿萝卜粥	033
鲫鱼玉米粥	033

青鱼芹菜粥	034
花生粥	034
贝母粥	035
真君粥	035
松子粥	035
苏子粥	035
冠心病	036
菠菜玉米枸杞粥	036
油菜枸杞粥	037
枸杞木瓜粥	037
木耳枣杞粥	038
西红柿桂圆粥	038
西红柿海带粥	039
豆芽玉米粥	039
豆浆玉米粥	040
玉米山药粥	040
桂圆银耳粥	041
木瓜葡萄粥	041
木瓜大米粥	042
莴笋粥	042
玉米粉粥	043
黑豆红糖粥	043
豆腐浆粥	043
薤白粥	043
哮喘	044
核桃乌鸡粥	044
莲子葡萄萝卜粥	045
瘦肉豌豆粥	045
山药冬菇瘦肉粥	046
白果瘦肉粥	046
黑豆瘦肉粥	047
瘦肉西红柿粥	047
香菇白菜肉粥	048
白菜鸡肉粥	048
杏仁粥	049

半夏山药粥	049
蕉浆粥	049
石菖蒲猪肾粥	049
高血压	050
燕麦核桃仁粥	050
槐花大米粥	051
干贝鸭粥	051
玉米核桃粥	052
陈皮黄芪粥	052
红枣杏仁粥	053
山药山楂黄豆粥	053
鳕鱼蘑菇粥	054
田螺芹菜咸蛋粥	054
香菇枸杞养生粥	055
淡菜芹菜鸡蛋粥	055
鸡肉芹菜芝麻粥	056
冬瓜竹笋粥	056
黑枣玉米粥	057
菠菜芹菜萝卜粥	057
桃仁粥	058
葛根粉粥	058
芹菜粥	058
莲肉粥	058
肝炎	059
刺五加粥	059
天冬米粥	060



板栗枸杞粥	060
覆盆子米粥	061
鹿茸大米粥	061
黄花菜瘦肉枸杞粥	062
猪腰大米粥	062
猪腰黑米花生粥	063
板栗花生猪腰粥	063
鸡蛋枸杞猪肝粥	064
白菜薏苡仁粥	064
黑豆玉米粥	065
羊骨杜仲粥	066
鹌鹑瘦肉粥	066
猪肝黄豆粥	067
黑米花生粥	068
茵陈粥	069
蒲公英粥	069
茯苓粥	069
栀子仁粥	069
悦肝粥	070
双耳粥	070
枸杞鸡肾粥	070
柴胡疏肝粥	070
糖尿病	071
党参百合冰糖粥	071
大米高良姜粥	072
肉桂米粥	072
枸杞麦冬花生粥	073
龙荔红枣糯米粥	073
豆腐南瓜粥	074
南瓜菠菜粥	074
香菜胡萝卜粥	075
高粱胡萝卜粥	075
菠菜瘦肉粥	076
枸杞山药瘦肉粥	076
瘦肉虾米冬笋粥	077



萝卜干肉末粥	077
生姜红枣粥	078
生姜辣椒粥	079
土豆芦荟粥	079
苹果萝卜牛奶粥	080
生滚黄鳝粥	080
牛肉菠菜粥	081
羊肉生姜粥	081
猪肚粥	082
南瓜猪肝粥	082
玉竹粥	082
糙米土豆粥	082
消化不良	083
白术猪肚粥	083

猪肝枸杞粥	084
莲子红枣猪肝粥	084
白菜鸭肉粥	085
鸭肉粥	085
陈皮白糖粥	086
黄芪荞麦豌豆粥	086
薏苡仁豌豆粥	087
豌豆高粱粥	087
桂圆糯米粥	088
红枣小米粥	088
水果粥	089
葡萄干果粥	089
香蕉粥	090
养生八宝粥	090
玉米碴子粥	091
小米粥	091
香菇鸡翅粥	092
田鸡粥	092
排骨玉米粥	093
玉米粉黄豆粥	093
胡萝卜玉米粥	094
肉末青菜粥	094
土豆煲羊肉粥	095



大蒜鱼片粥	095
香砂枳术粥	096
香菇粥	096
大麦米粥	096
素菜粥	096
腹泻	097
山药薏苡仁白菜粥	097
薏苡仁绿豆粥	098
红枣薏苡仁粥	098
黄花瘦肉枸杞粥	099
家常鸡腿粥	099
鸡腿瘦肉粥	100
香菇鸡腿粥	100
柿饼粥	101
莲子粥	101
乌梅粥	101
车前叶粥	101
附子粥	102
椒面粥	102
金樱子粥	102
大枣粥	102
类风湿关节炎	103
红枣大米粥	103
三红玉米粥	104
百合南瓜大米粥	104



百合雪梨粥	105
雪梨双瓜粥	105
芦荟白梨粥	106
牛奶芦荟稀粥	106
豆腐木耳粥	107
桂圆大米粥	107
桂圆萝卜大米粥	108
萝卜绿豆天冬粥	108
山药萝卜莲子粥	109
绿豆海带粥	109
豌豆枸杞牛奶粥	110
水果麦片牛奶粥	110
牛奶苹果粥	111
苹果提子冰糖粥	111
川乌粥	112
牛膝叶粥	112
木瓜粥	112
双桂粥	112
胃痛	113
西蓝花香菇粥	113
香菇葱花粥	114
牛奶玉米粥	114
木耳山药粥	115
黄花芹菜粥	115
南瓜百合杂粮粥	116
春笋西葫芦粥	116
萝卜芦荟粥	117
芦荟菠菜萝卜粥	117
干姜粥	118
佛手柑粥	118
茴香粥	118
干姜附子粥	118
高血脂症	119
枸杞南瓜粥	119
红枣双米粥	120



红枣莲子大米粥	120
白萝卜山药粥	121
豆腐山药粥	121
燕麦南瓜豌豆粥	122
芝麻麦仁粥	122
虾仁干贝粥	123
菠菜山楂粥	123
萝卜包菜酸奶粥	124
洋葱大蒜粥	124
桂圆胡萝卜大米粥	125
肉末紫菜豌豆粥	125
猪肺青豆粥	126
鸡肉香菇干贝粥	126
鲳鱼豆腐粥	127
大米决明子粥	127
玉米须荷叶粥	128
竹荪笋丝粥	128
双色大米粥	128
萝卜粥	128
失眠	129
红枣桂圆粥	129
莲子青菜粥	130
桂圆核桃青菜粥	130
红豆核桃粥	131
枸杞麦冬花生甜粥	131

核桃红枣木耳粥	132	绿豆苋菜枸杞粥	140	动物肝粥	150
樱桃麦片大米粥	132	豆芽豆腐粥	141	茅根赤小豆粥	150
皮蛋瘦肉粥	133	黄瓜芦荟大米粥	141	痛经	151
瘦肉生姜粥	133	杨桃西米粥	142	红枣豌豆肉丝粥	151
鸡蛋玉米瘦肉粥	134	红薯小米粥	142	红枣茄子粥	152
银杏瘦肉粥	134	肾炎	143	豌豆肉末粥	152
柏子仁粥	135	鱼嘴粥	143	银耳桂圆蛋粥	153
猪心粥	135	商陆粥	144	萝卜红糖粥	153
黄鳝小米粥	135	百合杏仁粥	144	韭菜粥	154
夜交藤粥	135	鸭粥	144	桃仁粳米粥	154
桂枝甘草粥	136	银花薏苡仁粥	144	养血止痛粥	154
鳊鱼菊花粥	136	贫血	145	阿胶粥	154
生地枣仁粥	136	桂圆枸杞糯米粥	145	月经不调	155
胡萝卜粥	136	桂圆莲子糯米粥	146	益母红枣粥	155
腹痛	137	山药枣荔粥	146	鸡蛋麦仁葱香粥	156
鲫鱼红豆粥	137	核桃生姜粥	147	牛奶鸡蛋小米粥	156
花椒粥	138	红豆腰果燕麦粥	147	冬瓜鸡蛋粥	157
桂圆肉粥	138	桃仁红米粥	148	鸡蛋生菜粥	157
苳澄茄粥	138	猪肝粥	148	桃仁生地粥	158
蒲公英金银花粥	138	瘦肉猪肝粥	149	糯米阿胶粥	158
痢疾	139	猪肉玉米粥	149	月季花粥	158
山药黑豆粥	139	羊骨粥	150	坤草粥	158
扁豆山药粥	140	鸡汁粥	150	带下病	159
				莲子百合糯米粥	159
				莲子桂圆糯米粥	160
				糯米香蕉粥	160
				木瓜莲子粥	161
				桂圆枸杞红枣粥	161
				桂圆莲藕糯米粥	162
				山药荔枝糯米粥	162
				山药赤豆糯米粥	163
				山药枸杞甜粥	163
				花生银耳粥	164
				花生红枣大米粥	164
				玉米芋头粥	165





银耳双豆玉米粥 165

鲑鱼猪骨核桃粥 166

金针菇猪肉粥 166

闭经 167

桂圆羊肉粥 167

羊肉南瓜薏苡仁粥 168

羊肉山药粥 168

红枣羊肉糯米粥 169

羊肉萝卜粥 169

羊肉包菜粥 170

红枣桂圆鸡肉粥 170

鸡肉枸杞萝卜粥 171

蛋黄鸡肝粥 171

鸡肝大米粥 172

鸡肝萝卜粥 172

崩漏 173

枸杞牛肉莲子粥 173

红枣百合核桃粥 174

兔肉红枣粥 174

羊肉枸杞姜粥 175

羊肉薏苡仁萝卜粥 175

羊肉麦仁粥 176

羊肉豌豆粥 176

羊肉双色萝卜粥 177

羊肉芹菜粥 177

羊骨糯米枸杞粥 178

鸡肉豆腐蛋粥 178

鸡肉金针菇木耳粥 179

香菇煲鸡翅粥 179

鸡翅火腿粥 180

鸡丝虾粥 180

瘦肉青菜黄桃粥 181

山药藕片南瓜粥 181

山药青豆竹笋粥 182

南瓜薏苡仁粥 182

流产 183

青菜枸杞牛奶粥 183

黑枣高粱粥 184

山药人参鸡粥 184

芋头红枣蜂蜜粥 185

百合板栗糯米粥 185

鸡蛋紫菜粥 186

花生猪排粥 186

白菜鲤鱼粥 187

红枣鲫鱼粥 187

鲤鱼冬瓜粥 188

番茄猪骨粥 188

豌豆豆腐粥 189

豌豆樱桃粥 189

鱼肉鸡蛋粥 190

美味排骨砂锅粥 190

妊娠呕吐 191

蛋奶菇粥 191

蛋花南瓜粥 192

白菜鸡蛋大米粥 192

生姜黄瓜粥 193

皮蛋玉米萝卜粥 193

安胎鲤鱼粥 194

生芦根粥 194

菟丝子粥 194

白术鲫鱼粥 194

妊娠水肿 195

玉米须大米粥 195

莲子红米粥 196

黑枣红豆糯米粥 196

扁豆玉米红枣粥 197

鲈鱼瘦肉粥 197

鲈鱼西蓝花粥 198

鲤鱼米豆粥 198

鲜滑草鱼粥 199

豌豆鲤鱼粥 199

山药菇枣粥 200





萝卜姜糖粥 200

产后缺乳 201

红薯粥 201

雪梨红枣糯米粥 202

四豆陈皮粥 202

西葫芦韭菜粥 203

香菇猪蹄粥 203

小茴香粥 204

芫荽粥 204

落花生粥 204

黄花菜瘦肉粥 204

产后恶露不净 205

芥菜大米粥 205

洋葱豆腐粥 206

猪肉莴笋粥 206

子宫脱垂 207

红枣红米补血粥 207

飘香鳝鱼粥 208

鳝鱼红枣粥 208

不孕症 209

绿豆糯米粥 209

蛋黄山药粥 210

鸡蛋鱼粥 210

杏仁花生粥 211

红枣柠檬粥 211

鹿角胶粥 212

马齿苋粥 212

艾叶粥 212

荷叶冰糖粥 212

更年期综合征 213

甘麦大枣粥 213

洋葱青菜肉丝粥 214

韭菜猪骨粥 214

山楂猪骨大米粥 215

洋葱鸡腿粥 215

河虾鸭肉粥 216

苡蓉虾米粥 216

乳腺炎 217

豆腐杏仁花生粥 217

青菜罗汉果粥 218

三蔬海带粥 218

胡萝卜玉米罗汉粥 219

扁豆山药糯米粥 219

猪肚马蹄粥 220

猪腰香菇粥 220

小儿腹泻 221

茯苓大枣粥 221

粟米粥 222

参莲大枣粥 222

人参扁豆粥 222

糯米固肠粥 222

积滞疳积 223

银耳山楂大米粥 223

茶叶消食粥 224

鳊鱼糯米粥 224

山楂神曲粥 225

大麦粥 225

大米胡萝卜粥 225

焦三仙粥 225

芋头甜粥 226

鸭蛋瘦肉粥 226

梨汁粥 226

香菇泥鳅粥 226

小儿遗尿 227

桂圆腰豆粥 227

萆薢银花粥 228

小儿缩泉粥 228

水陆二味粥 228

白果羊肾粥 228

小儿厌食症 229

橘皮粥 229

香菜大米粥 230

毛豆糙米粥 230

鲜藕雪梨粥 231

菠萝麦仁粥 231

砂仁粥 232

绿豆粥 232

参苓粥 232

莴笋花生粥 232

小儿流涎 233

韭菜枸杞粥 233

多味水果粥 234

橙香粥 234

流行性腮腺炎 235

猪肉紫菜粥 235

玉米须玉米粥 236





香蕉芦荟粥 236

小儿麻疹 237

五色大米粥 237

香菜粥 238

芦笋粥 238

银菊葛根粥 238

莲叶绿豆粥 238

水痘 239

香蕉菠萝薏苡仁粥 239

桃仁花生蛋粥 240

香甜苹果粥 240

阳痿 241

细辛枸杞粥 241

猪脑粥 242

龙凤海鲜粥 242

神仙粥 243

肉苁蓉粥 243

巴戟粥 243

菟丝子粳米粥 243

鹿角胶枸杞粥 244

淡菜韭菜粥 244

雀儿药粥 244

羊肉锁阳大米粥 244

遗精 245

牛筋三蔬粥 245

猪肚槟榔粥 246

猪腰枸杞粥 246

鸭肉菇杞粥 247

枸杞鸽粥 247

山茱萸粥 248

韭子粥 248

山药芡实粥 248

绿豆樱桃粥 248

早泄 249

苁蓉羊肉粥 249

芡实茯苓粥 250

羊骨粳米粥 250

海米粥 250

龙骨粥 250

慢性前列腺炎 251

毛豆香菇山药粥 251

白花蛇舌草粥 252

西瓜解暑粥 252

通草粥 252

淡竹叶粥 252

肥胖 253

莱菔子大米粥 253

绿豆莲子百合粥 254

玉米须荷叶葱花粥 254

燕麦枸杞粥 255

绿茶乌梅粥 255

麻仁葡萄粥 256

枸杞茉莉花粥 256

银耳山楂粥 257

冬瓜银杏高汤粥 257

五色冰糖粥 258

南瓜粥 258

白菜玉米粥 259

香蕉玉米粥 259

哈密瓜玉米粥 260

玉米红豆薏苡仁粥 260

萝卜橄榄粥 261

胡萝卜菠菜粥 261

芹菜红枣粥 262

香菇鸡肉包菜粥 262

白菜紫菜猪肉粥 263

薏苡仁瘦肉冬瓜粥 263

玉米鸡蛋猪肉粥 264

鸡丁玉米粥 264

茯苓粳米粥 265

冬瓜子乌龙粥 265

红豆燕麦粥 265

田七蒜粥 265

冬瓜粥 266

樱桃冬瓜粥 266

包菜芦荟粥 266

海带淮山粥 266

荷叶白萝卜粥 267

花生仁淮山粥 267

淮山胡萝卜粥 267

白菜丝猪小肠粥 267

鹌鹑红豆粥 268

玉米鲫鱼粥 268

土豆鹌鹑蛋粥 268

鲤鱼白菜粥 268

美发乌发 269

木瓜芝麻粥 269



芝麻花生杏仁粥	270
芝麻牛奶粥	270
南瓜银耳粥	271
芋头芝麻粥	271
猪骨芝麻粥	272
山楂玉米粥	272
延年益寿	273
淡菜粥	273
复方鱼腥草粥	274
豆芽玉米粒粥	274
银耳枸杞粥	275
人参枸杞粥	275
生菜肉丸粥	276
梅肉山楂青菜粥	276
生滚花蟹粥	277
螃蟹豆腐粥	277
香菇双蛋粥	278
香菇鸡翅大米粥	278
桂圆藕片粥	279
天门冬粥	279
六味地黄粥	279
何首乌粥	279
莪术粥	280
罗汉果糙米粥	280
海参芦荟粥	280
珠玉二宝粥	280
补虚正气粥	281
芒果山楂粥	281
西米猕猴桃粥	281
火龙果粥	281
玉米红豆粥	282
鹅肉茄子粥	282
山药小米粥	282
灵芝老鸭粥	282

明目增视	283
猪肝南瓜粥	283
猪肝青豆粥	284
猪肝菠菜粥	284
枸杞羊肉粥	285
荠菜粥	285
杞实粥	285
夜来香花粥	285
石斛清热甜粥	286
鲜淮山猪肝粥	286
银杞鸡肝粥	286
菊花决明粥	286
气虚	287
提气养生粥	287
鹌鹑猪肉玉米粥	288
鹌鹑花生三豆粥	288
松子雪花粥	289
人参茯苓粥	289
人参粥	289
银鱼粥	289
黄芪粥	290
浮小麦粥	290
栗子粥	290
五味补虚正气粥	290
血虚	291
红米粥	291
双莲粥	292
红枣乌鸡腿粥	292
三豆山药粥	293
草鱼猪肝干贝粥	293
鱼胶糯米粥	294
韭菜西葫芦粥	294
桂圆肉粥	294
黑豆糯米粥	294
党参小米粥	295



鱼干花芋粥	295
海米菠菜粥	295
百合粥	295
仙人粥	296
羊肝粥	296
兔肝粥	296
乳粥	296
气血双虚	297
红枣当归乌鸡粥	297
参枣粥	298
海参粥	298
脊肉粥	298
黑米党参粥	298
阴虚	299
地黄粥	299
猪肾粥	300
猪骨头粥	300
桑葚粥	300
石斛粥	300
阳虚	301
羊肉鹌蛋粥	301
狗肉枸杞粥	302
狗肉花生粥	302
鹿角粥	303
胡桃粥	303
羊脊骨粥	303
山药羊肉粥	303

上篇

中华药粥：

老祖宗留下的灵丹妙药



●药粥疗法在我国有着悠久的历史，早在数千年前，《周书》中就有“黄帝煮谷为粥”的记载。药粥疗法是中医中药宝库的重要组成部分，也是广大劳动人民和医药学家长期与疾病做斗争的食疗经验积累，对防病治病、增强人民体质做出了重大贡献。近年来，随着我国中医中药事业的迅速发展，人们的保健意识不断增强，药粥疗法也越来越受到人们的重视和欢迎。





药粥的基础知识

1. 药粥的起源

所谓药粥，即以药入粥，食用治疗病症。《史记·扁鹊仓公列传》中有对药粥最早的记载：“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。”我国最早记载的食用药粥方，来自于长沙马王堆汉墓出土的14种医学方剂书。书中记载有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等药粥方。

2. 药粥的发展演变

我国记载药粥疗法的书籍可以追溯到春秋战国时期。汉代医圣张仲景善用米与药同煮作为药方，开创了使用药粥之先河，在其著作《伤寒杂病论》中有记载。唐代药王孙思邈收集了众多民间药粥方，收录在其《千金方》和《千金翼方》两部著作中。到了宋代药粥疗法有了更大的发展，如官方编撰的《太平圣惠方》中收集了129个药粥方。《圣济总录》是宋代医学巨著之一，收集药粥方113个，并且还对药粥的类别进行了详细的介绍。宋朝陈直的《养老奉亲书》一书，开创了老年医学的先河。元朝宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》一书，记载了众多保健防治药粥方。“脾胃论”创始人李东垣在他的《食物本草》卷五中，专门介绍了28个最常用的药粥方。明代大药学家李时珍的《本草纲目》一书，记载药粥方62个。明朝周定王朱橚等编撰的《普济方》是明初以前记载药粥最多的一本书。明初开国元勋刘伯温的《多能鄙事》，万历进士王象晋的《二如亭群芳谱》均记载了不同种类的药粥方。药粥疗法在明朝已得到了普遍发展。清代，药粥疗法又得到了进一步发展。费伯雄在其《食鉴本草》中按风、寒、暑、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项将药粥进行分类。直至近代，药粥疗法虽未能广泛应用于临床，但随着药膳制作水平的不断提高，人们对药粥的益处也有了更加广泛深入的了解。药粥作为目前最佳的治疗保健的方法，正在为人类的健康发挥着巨大的作用。

3. 与普通粥的区别

普通粥只是将单一的食材，如小米、大米等粮食煮成黏稠的食物用来充饥；而药粥则是选用药材与粮食同煮，不仅可用于充饥，还可治疗病症，具有调理和保健的功效。



药粥常用食材和药材

1. 药粥材料

(1) 食材类

大米：补中益气，健脾养胃，通血脉，聪耳明目，止渴止泻。

粳米：养阴生津，除烦止渴，健脾胃，补肺气，固肠止泻，消食化积。

小米：健脾和胃，增强食欲，除烦安眠，缓解精神压力。

糯米：温补脾胃、益气养阴、固表敛汗，可辅助治疗气虚、自汗、盗汗、气短乏力等症。

大麦：和胃宽肠，利水，回乳。对食滞泄泻、小便淋病、水肿、妇女回乳时乳房胀痛等有食疗作用。

绿豆：降压降脂，滋补强身，调和五脏，保肝，清热解毒，消暑止渴，利水消肿。

黑豆：祛风去湿，调中下气，活血补血，补肾乌发，解毒利尿，明目美容。

黄豆：健脾，益气，宽肠，润燥，补血，降低胆固醇，利水，抗癌。

扁豆：健脾和中、消暑清热、解毒消肿，对脾胃虚弱、便溏腹泻、体倦乏力等病症有调养作用。

芝麻：润肠，通乳，补肝，益肾，乌发，美颜，强身健体，抗衰老。

猪肉：滋阴润燥、补虚养血，对消渴羸瘦、热病伤津、便秘、燥咳等病症有食疗作用。

猪腰：补肾壮腰、益精固涩、利水消肿，可用于肾虚腰痛、遗精盗汗、产后虚弱、身面水肿等症。

猪肝：补气养血，养肝明目，增强免疫力，防衰老，抗氧化，抗肿瘤。



猪蹄：补气血、填肾精、下乳汁、美容颜，多食可改善贫血及神经衰弱等症。

猪肚：补虚损、健脾胃，对于脾虚腹泻、虚劳瘦弱、消渴、小儿疳积、尿频或遗尿等症有食疗效果。

猪心：补血养心、安神定惊，可辅助治疗心虚多汗、自