

粥疗良方

辜翔 辜苇◎编著

传统食疗良方系列丛书

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

粥疗良方

辜翔 辜苇◎编著

传统食疗良方系列丛书

CHUANTONG SHILIAO LIANGFANG XILIE CONGSHU



图书在版编目(CIP)数据

粥疗良方/辜翔,辜苇编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.1

(传统食疗良方系列丛书)

ISBN 978-7-5352-5412-2

I. ①祛… II. 辜… III. ①粥-食物疗法-验方IV.

①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 312308 号

责任编辑:刘 连 谭 天

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电 话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 13-14 层

邮 编:430070

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉鑫佳捷印务有限公司

邮 编:430072

720×1000 1/16

8 印张

60 千字

2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:22.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



《传统食疗良方系列丛书》(6种) 定价: 22.00 元/本

《茶疗良方》 《醋疗良方》 《粥疗良方》

《果疗良方》 《酒疗良方》 《蜜疗良方》



《24 节气养生食方》(彩色图文版) 定价: 29.80 元

《24 节气养生药方》(彩色图文版) 定价: 29.80 元

目录

传统食疗方系列丛书



第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒	008	冠心病	024
慢性支气管炎	010	心绞痛	024
支气管哮喘	011	中风及后遗症	025
肺气肿	012	高脂血症	026
消化不良	012	贫血	026
胃、十二指肠溃疡	014	血小板减少性紫癜症	027
慢性胃炎	015	泌尿系感染	028
腹痛	015	泌尿系结石	029
慢性肠炎	016	慢性肾炎	029
便秘	018	头痛	030
慢性肝炎	019	失眠	031
肝硬化	020	糖尿病	032
脂肪肝	020	甲状腺功能亢进	033
胆囊炎、胆石症	022	骨质疏松症	034
高血压	023	自汗、盗汗	036

第三章 儿科疾病

小儿白喉	038	小儿积滞	044
百日咳	038	小儿便秘	045
小儿麻疹	039	小儿自汗、盗汗	045
水痘	040	小儿夜啼	046
小儿风疹	041	小儿佝偻病	046
小儿惊风	041	小儿癫痫	047
小儿咳嗽	042	小儿肥胖病	047
小儿哮喘	043	小儿暑疖	048
小儿厌食症	044	小儿疳子	049

小儿夜盲症	049	小儿腹泻	052
小儿中耳炎	050	小儿痢疾	053
小儿扁桃体炎	050	小儿腹痛	054
小儿肺炎	051	小儿营养不良	055
小儿呕吐	051	小儿营养性贫血	056

第四章 妇科疾病

月经先后无定期	058	妊娠便秘	064
月经过少	058	胎动不安	064
闭经	058	产后子宫复旧不全	064
痛经	059	产后汗出	065
经行不寐	061	产后不寐	065
经前面部痤疮	061	产后缺乳	065
带下病	061	产后虚羸	066
子宫脱垂	062	更年期综合征	067
盆腔炎	063	急性乳腺炎	068
妊娠腹痛	063		

第五章 男科疾病

勃起功能障碍	070	附睾结核	074
遗精	072	慢性前列腺炎	074
早泄	073		

第六章 外科疾病

疔	076	脱肛	080
痈	077	冻疮	081
丹毒	078	腰腿疼痛	081
颈淋巴结核	078	骨折	082
痔疮	079		

第七章 皮肤科疾病

痤疮	084	黄褐斑	086
湿疹	084	神经性皮炎	086

皮肤瘙痒症	087	带状疱疹	089
少白头	088	扁平疣	090
脂溢性脱发	089		

第八章 五官科疾病

青光眼	092	咽喉炎	096
白内障	092	慢性扁桃体炎	097
夜盲症	093	龋齿	098
中耳炎	094	牙龈出血	099
耳鸣耳聋	094	牙痛	100
鼻炎	095	口疮	100
酒渣鼻	095		

第九章 防癌抗癌

喉癌	102	胃癌	107
鼻咽癌	102	原发性肝癌	108
肺癌	103	子宫颈癌	109
乳腺癌	104	皮肤癌	110
食管癌	106		

第十章 养生粥

延年益寿	112	宁心安眠	118
预防中暑	114	提神强志	119
养心	115	益智健脑	119
健脾胃	115	聪耳	121
补肾	116	明目	121
气血双补	116	固齿	122
益气养阴	116	防龋齿	122
补血滋阴	117		



【第一章】

概 述



药粥是由富含淀粉的粮食如米、麦、玉米等，加入适宜的药物和一定比例的水；煮成的半流体饮食。药粥以粥为基础，又有药的功效，是食疗和药疗相结合的剂型。具有制作方便，易于消化吸收的特点。

药粥用以治病，古代早已有之。李时珍说：“古方有用药物、粳、粟、粟米作粥，治病甚多。”成书于春秋战国时期的《五十二病方》中，就有用青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热的石块煮米粥内服治疗肛门痒痛的记载。宋代《圣济总录》，载专用竹叶粥治疗发背等热毒疮疡。《粥谱》用茵陈粥治疗黄疸型肝炎。《老老恒言》用枳实粥治疗酗酒醉卧不醒；民间常用葱豉粥发汗退热等。

药粥既能预防疾病，又能治疗疾病，还可用于病后及妇女产后调理，内科的许多常见病，诸如消化系统的胃炎、消化性溃疡、肠炎、痢疾；呼吸系统的支气管炎；泌尿系统的肾炎、肾盂肾炎；心脑血管系统的高血压病、动脉硬化；生殖系统的不育、不孕、性功能减退等；老年病，妇科病以及某些慢性调理性疾病，都有一些久经验证、疗效较好的单方验方。只要选方合理，制作得法，坚持服食，就会收到一定的效果。

(1) 预防疾病：药粥预防疾病古已有之，而且继往开来，用法颇多，例如，米糠皮煮粥能预防脚气病复发，胡萝卜粥能预防高血压，玉米粉粥预防心血管病，薏苡仁粥能预防肿瘤，冬天吃羊肉粥、生姜粥能预防老年人慢性支气管炎发作，绿豆粥可能预防中暑，荔枝粥可以预防口臭等等。服用药粥预防疾病既有药

物预防的效果，又能起到扶助正气，增强人体抗病力的作用。许多有预防作用的药粥不受疗程的限制，便于长久服食，无副作用。

(2) 辅助治疗急性病：对于某些急性病而言，在进行药物治疗的同时，如配合服用一些适当的药粥，疗效则更为理想。例如，神仙粥可治疗急性四时疫气流行，竹叶粥则是用于治“发背痈疽，诸热毒肿”的急性外科药粥方，发汗豉粥可以治疗中风、伤寒壮热、头痛等。



(3) 慢性病人的自我调养：许多慢性病单纯依靠药物治疗并不能收到预期的效果，若能配合药粥作为辅助食疗方法，并能坚持长期服用，慢慢地自我调理，则可以达到药半功倍的效果。例如，高血压病人可吃萝卜粥、木耳粥、决明子粥、海带粥、芹菜粥、荷叶粥等；肺结核者可服百合粥、大蒜粥、山药粥、松子仁粥、沙参粥、冬虫夏草粥；慢性肝炎者可服茵陈粥、黄芪粥、大枣粥、动物肝粥、枸杞叶粥等；贫血者可吃人参粥、当归粥、鸡汁粥、人乳粥等；糖尿病者可吃玉米粉、地黄粥等。



(4) 病后和妇女产后调理：许多老中医都认为，患者病愈后吃米粥调养尤为合适，因为病后及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，而且容易消化吸收。如果再配合一定的中药制成药粥，作为病后之人或妇女产后调养，则是非常适宜的。例如，高热病后，无论是感冒高热或流脑、乙脑后期，可选用具有生津、止渴、清热功效的芦根粥、蔗浆粥；又如，肺炎病后，高热虽退，但患者仍感觉口渴、干咳，服用沙参粥或天花粉粥等既能止咳又能养肺；妇女产后不仅体质虚弱，还要哺乳、排恶露，此时可服猪蹄粥或莴苣子粥等帮助下奶，服用益母草粥能养血祛瘀，帮助子宫恢复。

(5) 养生：药粥养生也早为古人所用，首先始于富贵人家，逐渐也为百姓所喜食。宋代诗人陆游有《食粥》诗曰：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”《灵枢·天年篇》曰：“人生……五十岁，肝气始衰，六十岁，心气始衰，七十岁，脾气虚，九十岁，肾气焦，百岁，五脏皆虚。”根据不同年龄时不同脏器的衰老进程，可以选用相应的药粥方来延缓衰老，从而达到益寿延年的目的。例如，肝气虚者可服枸杞子粥，心气不足可服桂圆粥，脾气虚者可服大枣粥，肾气虚者可服核桃粥，肺气虚者可服党参粥、山药粥、百合粥等，气血双亏者可服人参粥、木耳粥、黄芪粥、牛乳粥等。

(6) 美容：美容驻颜与抗老防衰是密不可分的，只是药粥美容尚未受到人们足够的重视。许多人或许知道荷叶粥可以减肥，首乌粥和核桃粥可以乌发，羊肉粥可以补虚羸治形瘦，除此之外就所知甚少。其实，在众多的养生滋补强壮的

药粥中有许多药粥均具有美容的功效，因为这些粥中所用的药物均是中药之上品，如人参、黄芪、莲子、山药、枸杞子、首乌、芝麻、核桃、桂圆肉、麦门冬、肉苁蓉、芡实、菊花等，这些上品之药主养命以应天，久服不伤人，轻身益气，不老延年，可以悦色、润肤、乌发、明目、肥健人、驻颜色。从美容的角度来看，药粥不仅适用于老年人和婴幼儿，妙龄男女同样可以根据自身条件服用适宜自己美容的药粥。例如，身体肥胖或恐于肥胖的女性可以选用荷叶粥以饱食而不发胖，而生疣、疮的人可服用薏苡仁粥以去除脸上的遗憾，须发早白的青壮年当服用首乌粥、核桃仁粥、芝麻粥等，以期白发尽早变得乌黑润泽。可以预言，在人们了解药粥可以美容的妙用之后，美容药粥将会成为“口服化妆品”，堂而皇之地走进人们的日常食谱中。

药粥用于病后、产后调理，能促使早日恢复健康。清代医家王孟英说：“病人或产后，粥养最宜。”常服药粥，还能预防疾病。《千金翼方》载有用米皮糠粥以预防脚气病，明代《本草纲目》记载用胡萝卜粥预防高血压，《食物疗法》介绍常吃玉米粥可以预防心血管疾病。民间常用绿豆煮粥，用以预防中暑。药粥还有增强体质，提高机体的免疫机能以及延续衰老的作用。如党参粥能益气健脾，桂圆粥能养血安神，银耳粥能滋阴润肺，肉苁蓉粥能补肾壮阳，首乌粥能乌须黑发等。当然，选用药粥也必须根据体质或病情的不同情况，进行辨证选粥。如胃痛因受寒而感冷痛者，宜选服干姜粥；因食积而胃中胀痛或伴有噎腐吞酸者，宜选用山楂粥。服用药粥，还要考虑时令、个人嗜好等因素。炎夏酷暑宜食芦根粥以清热生津；寒冬腊月宜服鹿角胶粥，具有温补御寒的作用。南方人喜食甜味，煮粥时可适当加糖；北方人喜食辣味，煮粥时可加少量胡椒。有些药物带



有怪味，在煮粥时加入某些辅料，可以矫味。动物性药粥，如羊肉、牛肉煮粥，宜适加入葱、生姜、黄酒等调料。

煎熬药粥，最好用沙锅，也可用搪瓷容器，一般不宜用铝锅。加水量要适宜，并要掌握好火候。药粥必须现煮现吃，不能长时间存放，否则冷后粥的浓度降低，产生药、粥分离，甚至变质，那就不能食用了。服用健身滋补性药粥，一般以7~10天为一疗程，如能坚持经常服用，其效更佳。对于治病的药粥，一般以3~5天为一疗程，病愈后即可停药。

服用药粥时应当做到根据病情辨证选用。中药有寒热温凉的性味不同，所以，药粥随着加入的药物的不同而其性味各异。寒证宜用温性粥，热证宜用寒凉粥，气虚宜用补气粥，血虚宜用补血粥，因此，必须注意对症选用，切不可不究药性，滥施妄用。对于患同一疾病的人来说，由于病人处于不同的疾病阶段，会有不同的临床表现，所用的药粥方也就可能不尽相同。此外，还有男女之别，老少之分，体质差异等，均需具体情况具体分析，然后再选用合适的药粥方。例如，气虚者可选用黄芪粥、人参粥；血虚者可选用枸杞子粥、何首乌粥、鸡汁粥；阳虚者可选用肉苁蓉粥、羊肉粥、雀儿粥、狗肉粥；阴虚者可选用麦门冬粥、甘蔗粥、木耳粥等。又如，肺热咳嗽者宜选用贝母粥、竹沥粥、萝卜粥、百合粥等；肺寒咳嗽者可选食生姜粥、紫苏子粥、萝卜子粥等；肺燥干咳者可选用麦门冬粥、甘蔗粥、松子仁粥等；肺虚久咳者可选用山药粥、百合粥、木耳粥、核桃粥等。再如，心虚者当养心，可以选用人参粥、桂圆肉粥；肝虚者当补肝，选用胡萝卜粥、枸杞子粥；脾虚者当健脾，可选用山药粥、大枣粥；胃寒者可选用生姜粥、胡椒粥、砂仁粥；肾虚腰痛者则可选用栗子粥。

因为人的体质有强弱之分，男女老少之异，所以，服用药粥亦应有所不同。例如，妇女月经期、妊娠期和产后等情况下，常用黄芪粥、山药粥，而老年人血少气少，生理机能减退，多患有虚证，故宜平补，可多用补虚正气粥、桂圆肉粥。小儿的生理机能旺盛，但血气未充，生活不能自理，多饥饱不均，寒湿失调，应以调养后天为主，可用小儿八宝粥等。





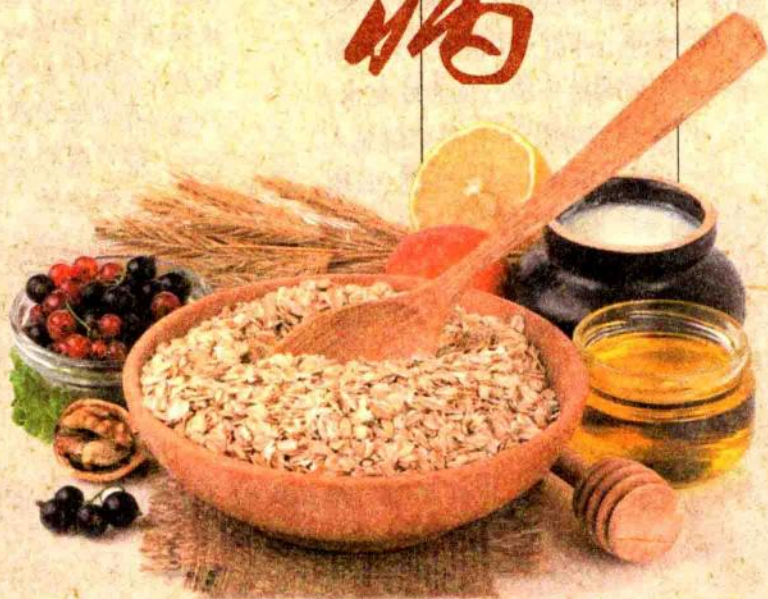
除因人因病辨证施粥外，还要注意到季节时序的变化，就气候而言，春天温和，夏天炎热，秋天干燥，冬天寒冷。因此，中医认为，春天宜升补，可选择山药粥、萝卜粥、菠菜粥、山药杏仁粥等。夏天宜清补，应多服用一些清凉的药粥，如绿豆粥、荷叶粥、菊花粥、赤豆粥、薄荷粥等，这样可以达到清热解暑、生津止渴的目的。秋天宜平补，可选用芝麻粥、核桃粥、苏子粥、苍耳子粥等。冬季寒冷，最伤阳气，故可以进食温补性药粥，如羊肉粥、狗肉粥、肉苁蓉粥、生姜粥、葱白粥、鹿角胶粥等，能收到温补元阳、暖中御寒的效果。此外，我国北方气候冷，宜进温补性药粥，而南方

温暖多湿，则应以清补药粥及化湿药粥为宜。

不同药粥的配合食用可以增强药粥防病治病的功效，例如，慢性泄泻者合并服用山药粥和扁豆粥，则止泻效果更好。有习惯性便秘的人可将芝麻粥与松子仁粥合并使用，可增强润肠通便的作用。患有高血压和高脂血症的病人则可选用芹菜粥、荷叶粥、玉米粉粥、菊苗粥、何首乌粥等，交替使用的效果更佳。

【第二章】

内
科
疾
病



感冒

苦杏仁粥

组成 苦杏仁 6 克，粳米 6 克，白糖适量。

制法 将杏仁用沸水泡片刻，剥去皮尖，再与粳米一同加水磨成浆，加入适量白糖，煮熟即成。每日 1 次。

功用 清热祛痰，平喘润肺。适用于感冒。

注意 大量服用苦杏仁会产生中毒症状，忌多食。

薄荷叶粥

组成 薄荷叶 10 克，粳米 100 克。

制法 将薄荷叶洗净，加 200 克水，煮成 100 克，去渣取汁。另将粳米淘洗干净，加 800 克水，煮为稀稠粥，待粥临熟时兑入药汁，再煮一二沸即成。日服 1 剂，分数次食用。

功用 疏散风热，清利头目，透疹。适用于风热感冒。

注意 脾胃虚寒者宜少食。

石膏葛根粥

组成 生石膏 60 克，葛根 25 克，淡豆豉 1.5 克，荆芥 5 克，麻黄 1.5 克，生姜 5 克，葱白 3 根，粳米 100 克。

制法 以上前 6 味洗净，加水煎煮取汁。另将粳米淘洗干净后用水煮粥至沸，加入药汁和葱白煮成粥。日服 1 剂，分数次食用。

功用 解表邪，发汗，清热。适用于感冒引起的高热不退，肺热喘急，头痛，烦躁，失眠，无汗，口渴咽干。

注意 病人出汗、恶风寒怕冷时应忌食。

生石膏粥

组成 生石膏 150 ~ 200 克，粳米 100 克。

制法 以上前 1 味捣碎，入沙锅，加 300 克水，煎煮成 200 克，去渣留汁，再加入淘洗干净的粳米，加 600 克水，一同煮为稀稠粥。日服 1 剂，分数次食用。

功用 清热泻火，除烦止渴。适用于感冒。

注意 石膏有清热降火的功效，主要用于治疗肺胃之热，但由于石膏大寒，非十分实热不用。因此，初起感冒头痛而不渴者不用。全身寒热往来，大便热秘者忌用。暑天湿热，脾胃虚弱者禁用。脾胃虚寒、大便清塘、四肢寒冷者禁用。否则，有可能引起小便黄而淋沥伤气。

牛蒡根粥

组成 牛蒡根 30 克，粳米 50 克。

制法 将牛蒡根用水煎 5 分钟取药汁，再将粳米淘洗干净，加适量水煮成粥，待粥将熟时加入药汁，加适量糖调匀即成。日服 1 剂，温食或凉食均可。

功用 清热解表，利咽喉。适用于风热感冒，咽喉肿痛。

注意 偶有过敏反应者服用后 30 分钟出现胸闷、气急、头晕、呕吐、皮肤丘疹。

牛蒡子粥

组成 牛蒡子 15 克，粳米 50 克，冰糖适量。

制法 以上前 1 味加 200 克水，煮成 100 克，去渣取汁，再加入淘洗干净的粳米，加 400 克水，一同煮为稀稠粥。日服 2 次，温热食用。

功用 疏散风热，解毒透疹，利咽消肿。适用于风寒感冒。

注意 胃寒、气虚者忌服。牛蒡子富含油质，其性滑利，有导泻作用。如被用于气虚而大便溏泻者，则会加重泄泻。

黄芪粥

组成 黄芪 20 克，粳米 50 克。

制法 以上前 1 味加 200 克水，煎至 100 克，去渣留汁。另取粳米淘洗干净，再加 300 克水煮至米花汤稠为度，食时加红糖少许。每日早晚各服 1 剂，7~10 天为一疗程。

功用 补气升阳，益卫固表，托毒生肌，利水退肿。适用于感冒。

注意 感冒发热期宜停药，阴虚火旺者也不宜服用。

葱白粥

组成 葱白 20 根，粳米 60 克。

制法 取新鲜连根葱白洗净切断。另取粳米淘洗干净，加水按常法煮粥，待粥半生半熟时加入葱白，同煮为粥。日服 1 剂，分数次食用。

功用 发汗散寒，温中止痛。适用于风寒感冒发热头痛，鼻塞流涕，腹痛泻痢。

注意 葱白忌与蜜、枣、地黄、常山同食。



荆芥淡豆豉粥

组成 荆芥 10 克，淡豆豉 10 克，薄荷 5 克，粳米 100 克。

制法 以上前 3 味洗净加水煎沸 5 分钟后去渣取汁。另取粳米淘洗干净，按常法煮粥，待粥将熟时加入药汁，同煮为稀粥。日服 1 剂，分 2 次温热食用，一般 2~3 天为一疗程。

功用 发汗解表，清利咽喉，退热除烦。适用于感冒。

注意 个别病人服荆芥后会出现过敏反应，表现为胸闷、烦躁、全身瘙痒、腹痛、皮肤潮红等。另据《本草纲目》记载，服用本品不宜食用鱼虾及驴肉。有报道服荆芥后吃鱼虾，引起上吐下泻，口唇青紫等现象，值得注意。

慢性支气管炎

猪肺薏苡仁粥

组成 猪肺 500 克，薏苡仁 50 克，粳米 100 克。

制法 将猪肺洗净，加适量水和黄酒，煮七成熟，捞出，切成肺丁，与淘洗干净的粳米、薏苡仁一同入锅，并放入适量的葱、生姜、精盐、味精、黄酒，用大火上烧开后用小火煨熬，米熟烂即可。日服 1 剂，分数次食用。

功用 补脾肺，止咳。适用于慢性支气管炎。

注意 经常食用效果显著。

竹叶瓜蒌粥

组成 鲜嫩竹叶 90 克，瓜蒌 20 克，冰糖 50 克，粳米 100 克。

制法 将鲜竹叶、瓜蒌洗净，加水煎汁去渣，澄清后取汁，与淘洗干净后的粳米一同加水煮成稀粥。日服 1 剂，分数次食用。

功用 清热除烦，生津利尿，清肺化痰止咳。适用于慢性支气管炎。

注意 胃寒无热者不宜服用。

双仁粥

组成 冬瓜仁 20~30 克，薏苡仁 15~20 克，粳米 100 克。

制法 将冬瓜仁用水淘洗干净，加水煎煮后弃去渣取汁。粳米、薏苡仁分别淘洗干净，加适量水与冬瓜仁汁同煮为稀粥。日服 1 剂，分数次食用。

功用 清热化痰，健脾渗湿，清热祛风。适用于慢性支气管炎。

注意 薏苡仁有利水作用，素体湿气较盛或暑湿季节服用较适宜，而秋燥之时、阴虚津亏之人服用则会加重燥象。