

中国食疗养生

第九章

三部分

〔原料〕绿豆 员缘 猿克，粳米 缘园 员克，银花露、鲜荷叶、鲜竹叶各 员克，冰糖适量。

〔制作〕先将鲜荷叶、鲜竹叶用清水洗净，共煎取汁，去渣；绿豆、粳米淘洗干净后共煮稀粥，待沸后兑入银花露及药汁，文火缓熬至粥熟即可。最后调入冰糖。

〔用法〕温热服食，每日 圆次。

裕〔功效〕清暑化湿，解表清营。适用于伏暑。症见头痛，全身酸楚，无汗，恶寒发热，心烦口渴，尿黄，苔腻，脉濡数。

导赤清心粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕生地黄汁 缘园毫升，连心麦冬 远克，莲子心 猿克，竹叶卷心 圆支，灯芯草 圆支，雪梨 员只，粳米 圆克，砂糖适量。

〔制作〕将上药洗净后共煎，去渣取汁；雪梨去皮捣烂取汁；粳米洗净煮粥，待沸后入药汁、地黄汁，后下梨汁。粥熟后调入砂糖即可。

〔用法〕每日 圆 猿次服食。

裕〔功效〕清心凉营。适用于伏暑，邪在营血。症见发

热日轻夜重，心烦不寐，口干渴不欲饮，小便短赤热痛，舌绛等。

〔注意事项〕暑湿盛，胸闷不食者禁用；脾胃虚寒，大便溏软者不宜用。

冬瓜薏苡仁绿豆粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕冬瓜 100 克，薏苡仁 100 克，绿豆 100 克，鲜荷叶适量，藿香叶少许。

〔制作〕上述各味用清水洗净，冬瓜切成小块，与薏苡仁、绿豆同煮稀粥，粥将煮熟入荷叶；另将藿香叶煎汁，取汁适量再入粥中，稍煮即成。

〔用法〕佐食或随意饮食。

裕〔功效〕清暑辟秽化浊。适用于暑秽猝然闷乱烦躁，头痛而胀，胸脘痞闷，肤热有汗，甚则神昏耳聋等。

〔注意事项〕脾胃虚寒，大便溏软者不宜用。

加味绿豆粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕绿豆 100 克，薏苡仁 100 克，杏仁 10 克，粳米 100 克。

〔制作〕将上四味淘洗干净，浸泡后同煮成稀粥。

〔用法〕每日 1 次，温热服。

裕〔功效〕清热利湿，宣通三焦。适用于暑温、暑湿弥漫三焦。症见身热面赤，胸闷脘痞，下痢稀水，小便短赤，舌质红赤，苔黄滑。

荷叶绿豆粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕鲜荷叶 员缘 员缘克，绿豆 猿克，粳米 员圆克。

〔制作〕先将荷叶洗净煎水，去渣取汁，再将洗净的绿豆、粳米放入，共煮为稀粥。

〔用法〕每日 圆次，温热服。裕〔功效〕清热解暑，理气化湿。适应于暑湿、暑温之证。症见发热烦渴，汗出溏短，身重如裹，脉濡数等。

〔注意事项〕脾胃虚寒，大便溏泄者不宜用。

石膏绿豆粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕石膏 猿- 源克，鲜竹叶 猿片，绿豆 猿克，粳米、鲜芦根各 员圆克，砂糖适量。

〔制作〕将鲜竹叶、鲜芦根洗净后，与石膏共煎汁去渣。再与绿豆、粳米共煮为稀粥，调入砂糖即成。

〔用法〕每日 圆次，早晚温热服。

裕〔功效〕清暑泄热，益气生津。适用于暑热入阳明。症见高热，心烦，头痛，面红气粗，口渴多汗，苔黄燥，脉洪数。〔注意事项〕脾胃虚弱，内伤发热不宜用。

石膏粥

〔来源〕《太平圣惠方》

〔原料〕生石膏 员圆- 圆圆克，粳米 缘- 员圆克。

〔制作〕将石膏捣碎，入砂锅煎汁去渣，再入粳米（洗净）同煮为稀粥。

〔用法〕供上下午两次餐用，温热服食。

裕〔功效〕清暑泄热，生津止渴。适用于暑入阳明。症见高热不退，神昏谵语，烦躁不安，口渴多饮，多汗、脉洪数等。

〔注意事项〕非高热，阴虚发热及胃肠功能差者均不宜用。

加减竹叶粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕鲜竹叶 猿克，淡竹茹、山楂肉各 苑克，广陈皮 缘克，粳米 缘克，砂糖少许。

〔制作〕先将鲜竹叶、山楂肉、广陈皮洗净，同淡竹茹共煎取汁，去渣，再入粳米煮成稀粥，最后调入砂糖。

〔用法〕温热服食，每日 圆次。

裕〔功效〕清泄少阳。主治伏暑。症见寒热似疟，口渴心烦，脘痞，身热午后较重，苔黄腻，脉弦数。

〔注意事项〕脾胃虚寒者不宜多食。

青蒿绿豆粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕青蒿 缘克，西瓜翠衣 源克，鲜荷叶 苑克，绿豆 猿克，赤茯苓 苑克。

〔制作〕将青蒿（或用鲜品绞汁），西瓜翠衣，赤茯苓共煎取汁去渣。将绿豆淘清后，与荷叶同煮为粥。待粥成时，将上三味药汁兑入，稍煮即成。

〔用法〕随意服用。

裕〔功效〕清泄少阳。主治伏暑。症见寒热似疟，口渴心烦，脘痞，身热午后较重，苔黄腻，脉弦数。

〔注意事项〕里有虚寒，大便溏泄者不宜多食。

猿援沮热病

温热病是指因外感温热病邪（包括风热、暑热、湿热、燥热等病邪）而引起的热象偏重，易化燥伤阴的一类外感热

病。由于发病季节、四时主气、发病及流行特点的不同，有风温、湿温、暑温、秋燥、冬温之不同。中医常根据温病发展变化的不同规律，以卫气营血进行辨证治疗。

银翘解毒粥

〔来源〕传统方

〔原料〕金银花、连翘、淡豆豉、竹叶、荆芥各 员远克，芦根 员缘克，牛蒡子、甘草各 远克，粳米 员圆克。

〔制作〕上八味药洗净煎汁，去渣；再煮洗净的粳米成粥，待粥将熟时，加入上药汁，煎 员圆沸即可。

〔用法〕分 圆次，早晚温热服。

裕〔功效〕辛凉解表，清热解毒。适用于温病初起，发热微恶风寒，头痛，无汗，或汗而不多，口渴，咳嗽咽痛，舌尖红，舌苔薄黄，脉浮数。

〔注意事项〕外感风寒，恶寒重，发热轻不宜用。

桑菊杏仁粥

〔来源〕经验方

〔原料〕桑叶、菊花、杏仁、桔梗、连翘各 员远克，甘草 猿克，芦根 员圆克，粳米 员圆克。

〔制作〕上七味药水洗净煮汁，去渣；再将洗净的粳米煮粥。粥将熟时，加入上药汁，再煮 员圆沸即可。

〔用法〕分 圆次，温热服。

裕〔功效〕清热疏风，宣肺止咳。适用于风温初起。症见咳嗽，微热，口微渴，舌苔薄白，脉浮数。

〔注意事项〕外感风寒咳嗽不宜用。

葛根粉粥

〔来源〕《太平圣惠方》

〔原料〕葛根粉 猿克，粳米 缘克。

〔制作〕粳米浸泡一宿，与葛根粉同入砂锅内，加水 缘克，用文火煮至米烂粥稠即可。

〔用法〕当流质饮料，不计时稍温食。

裕〔功效〕清热、生津、止渴。适用于热病烦渴，斑疹不透，以及高血压、冠心病、心绞痛、糖尿病、慢性脾虚泻痢等。

〔注意事项〕脾胃虚寒者忌食。

栀子淡豆豉粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕栀子仁 缘克，淡豆豉、天花粉各 缘克，粳米 缘克。

〔制作〕将淡豆豉、天花粉同入砂锅煎汁，沸后约 缘分钟，取汁约一小碗，再与粳米同煮为粥。另将栀子仁碾成细末，待粥熟时调入粥内，稍煮即可。

〔用法〕每日 圆次，温服。

裕〔功效〕清泄膈热，适用于热郁胸膈。症见身热烦躁，胸膈灼热如焚，唇焦咽燥，口渴便秘，舌质红，苔黄，脉滑数。

〔注意事项〕脾胃虚寒者不宜用。

白虎粥

〔来源〕《伤寒论》

〔原料〕石膏 猿克，知母 缘克，白粳米 缘克，砂糖适量。

〔制作〕将知母洗净，同石膏加水煎汁，去渣，再与粳米（洗净）煮成稀粥，粥成后调入砂糖。

〔用法〕每日圆猿次，温热服。

裕〔功效〕清热生津。适用于温热邪入阳明气分。症见高热汗多，面赤心烦，渴喜凉饮，苔黄而燥，脉洪大或滑数。

〔注意事项〕温热邪在卫分以及脾胃虚寒者忌用。

竹叶粥

〔来源〕《老老恒言》

〔原料〕鲜竹叶 猿园~ 源缘克（干品 员缘~ 猿园克），或淡竹叶 猿园~ 源缘克，生石膏 源缘~ 远缘克，粳米 缘园~ 员园园克，砂糖少许。

〔制作〕先将竹叶或淡竹叶洗干净，再与石膏加水煎汁，去渣，放入粳米（洗净）煮粥。待粥将熟时，放入砂糖调匀即可。

〔用法〕每日圆猿次，病愈后停服。

裕〔功效〕清热除烦，解毒消肿。适用于温热病口渴多饮，心烦，目赤，口舌生疮糜烂，小便黄赤短少，或淋痛（包括急性膀胱炎），或诸热肿毒，发背痈疽，以及小儿高热惊风。

〔注意事项〕凡胃寒病人或阴虚发热者不宜选用。

石膏竹叶粥

〔来源〕《伤寒论》

〔原料〕石膏 猿园~ 源缘克，鲜竹叶 猿园片，鲜竹叶心 猿园根，芦根 猿园克，粳米 员园园~ 员缘园克，砂糖 缘园克。

〔制作〕先将鲜竹叶、竹叶心、芦根（切成小段）洗净，同煎取汁去渣，再入洗净的粳米同煮为稀粥，调入砂糖适量。

〔用法〕每日圆次，温服。

裕〔功效〕同白虎粥。

〔注意事项〕同竹叶粥。

清 官 粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕莲子心 10克，竹叶卷心 10克，连心麦冬 10克，犀角尖 10克（用水牛角 10克代），粳米 100克。

〔制作〕用清水将莲子心、竹叶卷心、麦冬、水牛角洗净，共煎取汁，再与粳米同煮为稀粥。

〔用法〕每日 1 次，温热缓缓喂服。

裕〔功效〕清心开窍。适用于热陷心包。症见身灼热，神昏谵语，或昏愤不语，言语不利，手足厥冷。

〔注意事项〕脾胃虚寒者忌用。

清 营 粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕生地 10克，竹叶卷心 10克，银花 10克，犀角 10克（用水牛角 10克代），粳米 100克。

〔制作〕将生地、竹叶卷心、银花、水牛角洗净，同入砂锅煎汤，取汁去渣；再入洗净的粳米，同煮为稀粥。

〔用法〕每日 1 次，温热服食。

裕〔功效〕清营泄热，兼以透表。适用于营分热盛。症见身热，夜间尤甚，烦躁，咽干但不欲饮，舌质红绛，无苔，脉细数。

〔注意事项〕同清宫粥。

化 斑 粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕生石膏 10克，玄参 10克，犀角（用水牛

角 15 克代) 猴- 缘克, 鲜荷叶半张, 绿豆 15 克, 粳米 15 克。

〔制作〕先将玄参、荷叶、水牛角洗净, 与石膏加水共煮取汁, 再与粳米、绿豆同煮为稀粥。

〔用法〕每日 圆- 猿次, 温服。

裕〔功效〕清热凉血, 解毒。适用于邪入营血, 热盛动血。症见身热, 躁扰不安, 甚则昏狂, 斑疹紫黑, 或吐衄便血, 舌质红绛, 苔黄, 脉数。

〔注意事项〕同清官粥。

生地黄粥

〔来源〕《二如亭群芳谱》

〔原料〕生地黄汁约 缘毫升 (或干地黄 远克), 粳米 15 克, 生姜 圆片。

〔制作〕取新鲜生地黄适量, 洗净后切段, 每次榨取生地黄汁约 缘毫升, 或用干地黄 远克煎取药汁, 先用粳米加水煮, 煮沸后加入地黄汁和生姜, 煮成稀粥。

〔用法〕空腹食, 不宜长期食用。

裕〔功效〕清热生津, 凉血止血。适用于热病后期, 阴液耗伤, 低热不退, 劳热骨蒸, 或高热心烦, 口干作渴, 口鼻出血。

〔注意事项〕脾胃虚寒者忌服。忌吃葱白、韭白、薤白及萝卜。

益母草汁粥

〔来源〕《太平圣惠方》

〔原料〕鲜益母草汁 15 克, 鲜生地汁、鲜藕汁各 15 克, 生姜汁 圆克, 蜂蜜 15 毫升, 粳米 15 克。

〔制作〕先将洗净的粳米煮粥，待米熟时，加入上述药汁及蜂蜜，煮成稀粥即成。

〔用法〕每日圆次，温服，病愈即停，不宜久服。

裕〔功效〕清热凉血，解毒。适用于热在营血。症见身热，躁扰不安，甚则昏狂，斑疹紫黑，或吐衄便血，舌红绛，苔黄，脉数。以及妇女月经不调，功能性子宫出血，产后血晕等。

〔注意事项〕脾虚腹泻者忌用。吃粥期间忌吃葱白、薤白及韭白。

生地茅根粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕鲜白茅根 圆园克，鲜生地 缘园克，粳米 远园克，冰糖适量。

〔制作〕取鲜茅根去节间小根，洗净切碎，鲜生地切块，同入砂锅内煎煮取汁，去渣，入粳米、冰糖煮至粥熟即可。

〔用法〕空腹服食。

裕〔功效〕凉血止血，清热利尿。适用于热病所致口干燥渴、吐血、衄血、肺热咳嗽、热淋、小便不利、尿血等症。

加味芦根粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕鲜芦根 员园园- 员缘园克，薏苡仁 猿园克，竹茹 员缘园- 圆园园克，生姜 圆片，粳米 员园园克。

〔制作〕取鲜芦根洗净后，切成小段，与竹茹同煎取汁去渣，入粳米、薏仁一并煮粥，粥将熟时加生姜圆片，稍煮即成。

〔用法〕每日 圆次，温热服。

裕〔功效〕清热化湿。主治湿温。症见发热口渴，脘痞腹胀，肢酸倦怠，咽肿溺赤，苔黄腻等。

鲜芦根薏苡仁粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕鲜芦根 远瓦克，薏苡仁、粳米各 猿克，冬瓜仁 圆克，淡豆豉 员克。

〔制作〕先将鲜芦根、冬瓜仁、淡豆豉洗净，煎取药汁，去渣，再与洗净的粳米、薏苡仁合煮为粥。

〔用法〕每日 员- 圆次，温热服食。

裕〔功效〕芳香宣化，燥湿化浊。适用于湿温证。症见身热不扬，午后热象较显，头重如裹，身重肢倦，胸闷脘痞，苔白腻，脉濡缓。

石膏滑石粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕生石膏 猿克，滑石 员克，鲜芦根 员根，鲜荷梗 员根，粳米 远瓦克，西瓜汁适量，白砂糖适量。

〔制作〕先将石膏、滑石（布包）、鲜芦根、鲜荷梗放入砂锅，加适量清水共煎，取汁去渣，再加入粳米煮为稀粥，粥熟后加入西瓜汁和砂糖。

〔用法〕每日 圆- 猿次，温热服食。

裕〔功效〕清热祛湿。适用于湿温证。症见高热不退，面红气粗，口渴欲饮，身重脘痞，苔黄腻，脉滑数。

〔注意事项〕脾胃虚寒，大便溏泄者忌用。

鲜石斛粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕鲜石斛 10克，粳米 50克，冰糖适量。

〔制作〕取鲜石斛加水久煎半小时以上，去渣取汁，入洗净的粳米、冰糖，再加水同煮，至米开粥稠。

〔用法〕每日 2 次，温热服食。

裕〔功效〕滋阴清热，养胃生津。适用于热病生津，心烦口渴；病后津亏，虚热不退，胃虚隐痛而兼干呕，舌光苔少。

增液粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕鲜生地黄汁 50 毫升（或干地黄 30 克煎汁），麦冬 10 克，粳米 50 克，生姜汁 少许，蜂蜜 10 克。

〔制作〕先将麦冬入砂锅煎汁，取汁去渣，再与洗净的粳米同煮，煮沸后加入生地黄汁、生姜汁，待粥熟后调入蜂蜜即可食用。

〔用法〕每日 2 次，空腹温热服食。

裕〔功效〕滋阴润燥。适用于热结津伤，症见身热，腹满，口干唇裂，便秘，苔焦燥，脉沉弱。

〔注意事项〕脾胃虚弱，大便溏薄者不宜多服。

源咳咳嗽

咳嗽是肺系疾患的主要症候之一。从大类上分，咳嗽可分为外感、内伤两大类。外感咳嗽可分为风寒、风热、燥热三类；内伤咳嗽分为痰湿犯肺、肝火犯肺、肺阴不足三型。相当于现代医学的上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等疾病。

葱白糯米粥

〔来源〕《千家食疗妙方》

〔原料〕长猿厘米的肥大葱白缘段，糯米 远克，生姜缘片，米醋缘毫升。

〔制作〕将前三味洗净，共煮为粥，粥熟后加米醋。

〔用法〕每日圆次，趁热食用。

裕〔功效〕散寒解表，温中止咳。适用于风寒型急性支气管炎。症见咳嗽初起，痰液稀薄，头痛鼻塞，恶寒发热，舌苔薄白，脉浮紧。

〔注意事项〕风热咳嗽，燥热咳嗽不宜用。

三 拗 粥

〔来源〕传统方〔原料〕麻黄猿-怨克，杏仁怨克，甘草猿克，粳米缘-远克，红糖适量。〔制作〕将上三味药加水煎煮，取汁去渣，然后加入洗净的粳米，同煮成稀粥，后入红糖调匀。

〔用法〕每日圆-猿次，猿-缘日为疗程。

裕〔功效〕疏风散寒、宣肺止咳。适用于外感风寒之咳嗽。

〔注意事项〕外感风热及肺热咳嗽者忌用。

杏 仁 粥

〔来源〕《食医心镜》

〔原料〕甜杏仁（去皮尖）远克，大米缘克。

〔制作〕将甜杏仁研成泥状，将大米淘洗干净，两味相和，加适量水煮开，再用慢火煮烂即成。

〔用法〕每日圆次，可作早晚餐，温热随量服食。

裕〔功效〕止咳平喘。适用于咳嗽，气喘。健康人经常食用，能防病强身。

〔注意事项〕杏仁有小毒，不宜大量使用。

四仁橘皮粥

〔来源〕《食疗百味》

〔原料〕甜杏仁、松子仁、麻仁、柏子仁各 15 克，橘皮 10 克，粳米 50 克，砂糖适量。

〔制作〕前五味共煎，取汁去渣，再入粳米，同煮为稀粥，兑入白砂糖，调匀即成。

〔用法〕每日 1 次，温热服食。

〔功效〕肃肺化痰，润肠通便。主治肺燥肠闭。适用于咳嗽不爽而多痰，胸腹胀满，便秘。

〔注意事项〕大便溏泄者忌用。

蔗浆粥

〔来源〕《采珍集》

〔原料〕甘蔗 100 克，粳米 50 克。

〔制作〕将甘蔗捣汁，再煮粳米作稠粥，然后加入蔗汁搅匀，稍煮即可。

〔用法〕随意食用，每日 1 次。

〔功效〕清热润燥，生津止渴。适用于肺热咳嗽，口干舌燥，兼助脾气，利大小肠，除烦热，解酒毒。

竹叶花粉粥

〔来源〕《千家食疗妙方》

〔原料〕鲜嫩竹叶 10 克，天花粉 10 克，粳米 50 克，冰糖 10 克。

〔制作〕将鲜竹叶、天花粉洗净，加清水煎汁去渣，澄清沉淀，粳米淘洗后加药汁煮制成粥。粥宜质稀量多。

〔用法〕每日 1 次，温热食。

〔功效〕清肺化痰止咳，清热除烦，生津利尿。适用

于肺热咳嗽痰多，温病所致烦渴，睡眠不安，口舌生疮，牙龈肿痛，急性膀胱炎等病症。

〔注意事项〕凡胃寒无热者忌用。

沙参玉竹粥

〔来源〕《千家食疗妙方》

〔原料〕沙参 100克，玉竹 100克，粳米 100克，冰糖 100克。

〔制作〕将玉竹条、沙参条泡软洗净，加清水烧沸，再加入淘洗净的大米，待大米将熟时，捞出沙参条、玉竹条，加入冰糖，煮成粥。

〔用法〕每日分 2 次，温热服，连服 3 日。

裕〔功效〕滋阴润肺，止咳祛痰，养胃。适用于肺热干咳少痰，肺气不足久咳无痰，热病后伤津口渴，咽干等。

〔注意事项〕寒性咳嗽，湿痰盛的病人忌用。

百合粉粥

〔来源〕《本草纲目》

〔原料〕百合粉 100克（鲜百合 200克），粳米 100克，冰糖适量。

〔制作〕百合干后研粉。先将粳米洗净，加水煮粥，米开后放入百合粉、冰糖，再煮 1 小时即可。

〔用法〕供早餐或点心服食，每日 1 次。

裕〔功效〕润肺止咳，养心安神。适用于老年慢性气管炎，肺热或肺燥干咳，涕泪过多；热病后期余热未清，精神恍惚，坐卧不安，以及神经衰弱，肺结核，妇女更年期综合征。

〔注意事项〕风寒咳嗽及脾胃虚寒的病人忌服。