

药 粥 疗 法

乐依士 王 永 脩 农 编著

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 简 介

“药粥疗法”是中医古老而独特的一种食治方法，本书从祖国历代医学文献中，筛选出煮制方便，安全有效的药粥方80个，并对每一粥方的组成、用量、功效、煮制方法、方义、注意事项等作了详细介绍，内容充实，通俗易懂，可作为广大群众对一般疾病进行家庭自疗时参考，也可供医务人员参考。

药 粥 疗 法

乐依士 王 水 饒 农 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 5 1/4印张 113千字

1983年7月第1版 1983年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—53,140

统一书号：14048·4389 定价：0.43元

【科技新书目 49 — 80】

前 言

“药粥疗法”在我国流传了二千多年，是祖国医学宝库中的一个重要组成部分，也是历代医学家和广大劳动人民长期积累起来的宝贵的食疗经验，在保护人民身体健康方面，起了很大作用。

随着社会的发展和我国人民生活水平的不断提高，中医食疗方法越来越受到人们的重视和应用。本着“古为今用”的精神，我们对药粥疗法进行了发掘与整理，使我国古老而独特的粥疗经验，能够重放光彩，为人民卫生保健事业服务。本书是从古代五百多个药粥方中，结合古今名老中医应用药粥的经验，筛选出简单、方便、安全、有效的药粥方80个，按功用分为十大类，对每一药粥方的组成、用量、功效、主治、煮制法等，作了详细介绍，并应用中医基础知识和近代医学资料，进行了科普性的解说，使读者或病人看了以后能懂，会用。此外，还将有关药粥资料，选录于每一粥方之后，以供参考。

本书在编写过程中，曾得到上海中医学院图书馆和南京中医学院图书馆的大力支持，借此，致以衷心的感谢。

限于编者水平，加上实践经验不足，书中缺点错误之处，恳切希望读者批评指正。

编 者

一九八二年五月

目 录

一 药粥疗法简介

(一) 什么是药粥疗法·····	1
(二) 药粥疗法的起源与发展·····	1
(三) 药粥疗法的特点·····	5
1. “粥疗”等于药疗加食疗·····	6
2. “粥补”等于药补加食补·····	6
3. 药粥疗法体现了米药协同作用的优越性·····	6
4. 药粥疗法注重健脾养胃, 补益“后天”·····	7
5. “粥剂”是一种古老而独特的好剂型·····	8
(四) 药粥的应用范围·····	8
1. 应用药粥预防疾病·····	8
2. 药粥可作为急性病的辅助治疗·····	9
3. 药粥用于病后及妇女产后的调理·····	9
4. 药粥疗法是慢性病人自我调养的好方法·····	10
5. 应用药粥养生延年·····	10
(五) 服食药粥的有关注意事项·····	10
1. 辨证选粥, 合理应用·····	10
2. 要注意应用药粥的季节性和地区性·····	11
3. 药粥的配制煎煮方法·····	11
4. 调味品的选择·····	11
5. 容器的选择·····	13
6. 关于忌口问题·····	13
7. 关于疗程问题·····	13

二 常用药粥方选

(一) 补气药粥类	14
1. 补虚正气粥《圣济总录》	14
2. 落花生粥《粥谱》	17
3. 薯蓣拔粥《神巧万全方》	19
4. 参苓粥《圣济总录》	20
5. 红薯粥《粥谱》	22
6. 珠玉二宝粥《医学衷中参西录》	23
7. 白术猪肚粥《圣济总录》	25
(二) 补血药粥类	27
1. 龙眼肉粥《老老恒言》	28
2. 仙人粥《遵生八牋》	30
3. 桑仁粥《粥谱》	32
4. 乳粥《醒仙神隐》	33
5. 海参粥《老老恒言》	35
6. 糯米阿胶粥《食医心鉴》	36
(三) 补阴药粥类	38
1. 小麦粥《饮食辩录》	39
2. 山萸肉粥《粥谱》	41
3. 甘蔗粥《养老奉亲书》	42
4. 黄精粥《饮食辩录》	44
5. 玉竹粥《粥谱》	45
6. 天门冬粥《饮食辩录》	47
7. 沙参粥《粥谱》	49
8. 脊肉粥《养生食鉴》	50
9. 酥蜜粥《本草纲目》	51
(四) 补阳药粥类	53

1. 韭菜粥《本草纲目》	54
2. 菟丝子粥《粥谱》	55
3. 羊骨粥《千金翼方》	57
4. 苡蓉羊肉粥《本草纲目》	60
5. 雀儿药粥《太平圣惠方》	62
6. 鹿角胶粥《本草纲目》	64
7. 枸杞羊肾粥《饮膳正要》	65
(五) 健胃药粥类	67
1. 曲末粥《多能鄙事》	68
2. 山楂粥《粥谱》	69
3. 橘皮粥《饮食辩录》	71
✓ 4. 梅花粥《山家清供》	73
5. 陈茗粥《食疗本草》	74
6. 豆蔻粥《圣济总录》	76
7. 甘松粥《饮食辩录》	77
8. 枳椇粥《老老恒言》	78
9. 槟榔粥《圣济总录》	80
(六) 润肠药粥类	81
1. 紫苏麻仁粥《丹溪心法》	82
2. 柏子仁粥《粥谱》	84
3. 郁李仁粥《食医心鉴》	85
(七) 清热药粥类	87
1. 竹叶粥《老老恒言》	87
2. 生地黄粥《二如亭群芳谱》	89
3. 生芦根粥《食医心鉴》	91
4. 决明子粥《粥谱》	93
5. 发汗散粥《太平圣惠方》	94

6. 梔子仁粥《养生食鉴》	96
7. 蒲公英粥《粥谱》	97
8. 天花粉粥《千金方》	99
9. 茵陈粥《粥谱》	100
10. 滑石粥《寿亲养老新书》	101
(八) 散寒药粥类	103
1. 椒面粥《普济方》	104
2. 干姜粥《寿世青编》	106
3. 吴茱萸粥《食鉴本草》	108
4. 荆芥粥《养老奉亲书》	110
5. 防风粥《千金月令》	112
6. 茴香粥《寿世青编》	113
7. 草拔粥《养生食鉴》	115
8. 桂浆粥《粥谱》	116
9. 附子粥《太平圣惠方》	119
10. 神仙粥《食物疗病常识》	120
11. 川乌粥《普济本事方》	121
(九) 利水药粥类	123
1. 冬瓜粥《粥谱》	123
2. 牵牛子粥《太平圣惠方》	125
3. 商陆粥《肘后备急方》	127
4. 车前叶粥《圣济总录》	129
5. 茺蓂粥《遵生八牋》	131
6. 鸭粥《肘后备急方》	132
(十) 其他药粥类	134
1. 桃仁粥《多能鄙事》	134
2. 拔粥《普济方》	136

3. 真料粥《山家清供》·····	137
4. 枇杷叶粥《老老恒言》·····	139
5. 金樱子粥《饮食辩录》·····	140
6. 苦楝根粥《圣济总录》·····	141
7. 益母草汁粥《太平圣惠方》·····	142
8. 芋粥《食物本草》·····	144
9. 苡苳子粥《本草纲目》·····	146
10. 乌梅粥《圣济总录》·····	147
11. 猪蹄粥《寿亲养老新书》·····	148
12. 安胎鲤鱼粥《太平圣惠方》·····	149
常见病症药粥治疗索引 ·····	152

一 药粥疗法简介

(一) 什么是药粥疗法？

药粥，就是米同药煮成的稀粥。药粥疗法，是在中医理论指导下，选择适当的中药，和米谷配伍，再加入一定的调味配料，同煮为粥，用以预防和治疗疾病的一种食疗方法。

中医中药是我国传统的医学体系，中药的发现与应用，历史极为悠久，我们的祖先在长期的生活实践中，不断创造和积累了丰富的中药知识，通过无数次的实践，逐步加以总结、提高，形成了祖国医学特有的药物疗法。随着社会的发展和医学的进步，历代医药学家创立了不少宝贵的药膳食治方。其中有药粥、药酒、药饼、药饭、药茶、药膏、药菜等。药粥疗法是药食同用，药膳结合的一种比较好的食疗方法，它既能滋补身体，又可防治疾病，因而受到群众的普遍欢迎。据初步考证，历代医书所记载的药粥方就有 500 个左右，其中既有单味药粥，也有复方药粥；既有植物类药粥，也有动物类药粥；既有治疗疾病的药粥，也有养生保健的药粥。真可谓品种繁多，功用各异，有待于人们去进一步发掘提高，使这一古老而独特的疗法，更好的为保护人民健康服务，为祖国的四个现代化服务。

(二) 药粥疗法的起源与发展

粥，在人们生活中，占有很重要的位置，在我国已有数千年的漫长历史。早在《周书》中就有：“黄帝始烹谷为粥”的文字记载。但应用药物与米谷煮粥治疗疾病，最早见之于汉代大史学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》中。该传

云：“齐王故为阳虚候时，病甚，众医皆为蹶，臣意（意，指西汉医学家淳于意）诊脉，以为痹，根在右胁下，大如覆杯，令人喘，逆气不能食。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。”另从长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方技书中，记载有服食青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热的石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。据考证，这批出土的古医书约成书于春秋战国时期。这就是说，“火齐粥”、“青粱米粥”等方，是我国记载最早食用的药粥方，这两份历史资料，是药粥疗法最早的文献记载。我国最早的医书《黄帝内经》中说：“药以祛之，食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”。药粥正是以药治病，以粥扶正的一种食治方法。《内经》的这一论述，是药粥疗法最早的理论基础。由此可见，药粥这种古老疗法，远在二千多年前，我们的祖先就把它用于防病治病了。

汉代名医张仲景，乃“中医之圣”，对祖国医学理论的形成与发展作出了卓越的贡献。张氏在临床上对药粥的应用，颇多阐发，积累了极为丰富的经验。在其经典著作《伤寒论》中，就有很多米药合用的名方。诸如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等。对此，《本草蒙筌》称赞说：“粳米，伤寒方中，亦多加入，各有取义，未尝一拘。少阴症，桃花汤每加，取甘以扶正气也；竹叶石膏汤频用，取甘以益不足焉；白虎汤入手太阴，亦同甘草用者，取甘以缓之，使不速于下尔。”可见，仲景善用粳米，且多妙义，实为使用药粥之先驱。

唐朝大医家孙思邈，后人尊称他为“药王”，学识渊博，具有80多年的丰富医疗经验，编著了《千金方》和《千金翼方》两部巨作，其中就列有“食治”专节，并收集了民间用谷皮

糠粥防治因缺少乙种维生素所致的脚气病，羊骨粥温补阳气，防风粥“去四肢风”等药粥方。唐·同州刺史孟诜撰著的《食疗本草》，原书早已散佚。近代在甘肃敦煌石窟中，发现有“食疗本草残卷”，书内载有“茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥”四方。值得提出的是，唐朝孙思邈所撰的《食医心鉴》，其中，共收药粥57方，并按中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五痢赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后、小儿诸病共九类，分别详细地介绍了食治诸方的组成、用量、煮制、功效等，为后世药粥疗法奠定了基础。

迨至宋朝，药粥疗法有了很大发展，许多医生和人民群众，都广泛采用药粥来防治疾病，并积累了极为宝贵的药粥食治方。宋代当局重视这一食治疗法，并在官方编纂出版的《太平圣惠方》和《圣济总录》中，作了广收博采，如《太平圣惠方》第96、97卷，专为“食治门”，选列中风、水肿、咳嗽、脚气，以及补益虚损、脾胃气弱不下食和小儿、妊娠、产后等27类，共载药粥129方。又如《圣济总录》，也是宋代医学巨著之一，全书是征集当时民间及医家所献医方结合“内府”所藏的秘方汇编而成。其中第188~190卷共收集了药粥113方，分门别类进行了详细介绍，如苡蓉羊肾粥治疗虚劳症，商陆粥治水肿，生姜粥治反胃呕吐，补虚正气粥治疗慢性泄痢，苦楝根粥治疗蛔虫病等，经临床实践其疗效均较理想。此外，宋代老年医学家陈直在其所著的《养老奉亲书》中，收录了适合于老年人养生延年的补养药粥43方。

有效的食养粥方，不仅群众爱吃，在宫廷王室里也颇受欢迎。元朝宫廷饮膳太医忽思慧，主管宫廷贵族的饮食烹调，他根据多年的经验，结合诸家本草及名医方术知识，编

写了一本《饮膳正要》，其中，有不少滋补强壮，延年益寿和防治疾病的药粥方。如用于“补脾胃，益气力”的乞马粥，其实就是用羊肉同粳米煮成的稀粥；有“治阳气衰败，五劳七伤”的枸杞羊肾粥，有“治虚劳，骨蒸久冷”的山药粥；还有“麻子粥”、“马齿菜粥”等。在我国医药史上颇负盛名的金元四大家之一李东垣，为“脾胃论”的创始人，看病用药每多主张健脾养胃。所以，对药粥疗法也有所研究，在《食物本草》卷五中，专门介绍了28个最常用的药粥方。诸如绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥、苏子粥、竹叶汤粥等。此外，邹铉在宋朝陈直《养老奉亲书》的基础上，又广收博采，著有《寿亲养老新书》，共录药粥77方。为后世中老年人食养食治提供了一份宝贵的资料。

明代大药学家李时珍，长期走访民间，结合前人应用药粥经验，在其所著的《本草纲目》中选载了药粥62方，并列出专节作了论述。尤其突出的是明·周王朱棣等编撰的《普济方》，是汉唐以来最大的一部方书。其中第257~259卷为食治门，以病为纲，共收集药粥180方，对每一粥方作了全面而详细的论述，是明初以前记载药粥最多的一书。除此以外，关于药粥的记载，还散见于明代其它有关书刊中。如明初开国元勋刘伯温《多能鄙事》载有药粥30方，戏曲作家高濂《遵生八牋》中收有38方，古琴家、戏曲理论家朱权《臞仙神隐》收录10方，以及万历进士王象晋《二如亭群芳谱》载粥18方等等。由此不难看出，明朝应用药粥防病治病已十分普遍了。

直到清代，药粥疗法又有所发展。黄云鹄所著《粥谱》一书，收载粥方247个，是目前记载粥方最多的一份资料。他将所有的粥分为谷类、蔬类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用主治。但也有不足之处，它只

是单纯地罗列粥名，又缺少用量制法，且全部为单味粥方，前人许多有效的复方药粥均未记载。在药粥的分类方面，清代也有所提高，记载药粥的医书也较为广泛。如曹庭栋结合前人和自己的经验，选择了适合老人养生治病的药粥100方。在他所编的《老老恒言》中，将药粥分别列为“上品”、“中品”和“下品”三大类。费伯雄《食鉴本草》又按风、寒、暑、湿、燥、火、气、血、阴、阳、痰等项进行分类，共载药粥29方。此外章穆的《饮食辩录》收有55方，何克诤《养生食鉴》32方，尤乘《寿世青编》载有46方。其它如吴义洛《成方切要》、张璐《本经逢原》、汪昂《医方集解》等，均有应用药粥治病的记载。

延至近代，由于多种因素的影响，药粥疗法未能广泛应用于临床，但一些名老中医仍能古粥新用，收效颇著。例如，近代已故名医张锡纯，首创“珠玉二宝粥”、“三宝粥”等无米药粥。当代著名老中医蒲辅周有用芫花根皮煮粥治疗疯狗咬伤的粥疗经验。岳美中教授，根据清·陆定圃《冷庐医话》中所载黄芪粥，结合自己临床经验，重新组方，另成一复方黄芪粥，用以治疗慢性肾炎，收到满意效果。此外，南京中医学院邹云翔教授爱用荷叶粥降低血脂和血压，北京中医研究院名老中医沈仲圭应用神仙粥治感冒等等，都有很好的疗效。

综观古今，药粥在我国医药史上可谓源远流长。随着饮食疗法的普及提高和老年医学、营养学、免疫学的不断发展，祖国医学宝库中这一古老而独特的药粥疗法，也应重放光彩，为着人类的健康事业服务。

（三）药粥疗法的特点

应用药粥疗法防治疾病，其所以能够从不间断地延续两

千多年，这与它具有的特点是分不开的。

1. “粥疗”等于药疗加食疗

药粥疗法既然是中药与米谷煮粥服用，那么，“粥疗”就包含了药疗与食疗的双重效果。比如，干姜是中医用于温中散寒的药物，但毫无补养作用，只适用于里寒症；粳米或糯米可以健脾益气，却没有散寒力量。若用于姜配伍米谷，煮粥服食，则成了温补脾胃，治疗脾胃虚寒的食治良方。再如《圣济总录》中的“白术猪肚粥”，方中白术为临床上最常用的健脾药，是治疗脾虚症所必用，槟榔有行气消积除腹胀的作用，猪肚“为补脾胃之要品”，再加上粳米补中，诸药与猪肚、粳米合并煮粥，对中气不足，脾胃虚胀者，颇有疗效。因此，药粥疗法是药物治疗与食物疗法的结合。

2. “粥补”等于药补加食补

自古以来，医食同源，药食同用，以食物供药用者很多。如龙眼、山药、桑椹、山楂等，既可食用，又能入药，难以严格区分。选择具有滋养强壮的中药同米煮粥服食，可以用来补益身体，增强体质，达到延年益寿的目的。例如：

“补虚正气粥”是用人参、黄芪同粳米煮制而成的药粥方。人参是比较珍贵的强有力的补气药，历代医家均说它能“大补元气”；黄芪为补气诸药之最，中医认为它的补益作用很强，二药均属“上品”药材。米谷也是补人之物，因此，用参、芪同粳米作粥，既能充分发挥参芪药补作用，又可收到粳米食补效果。再如“糯米阿胶粥”、“鹿角胶粥”、“参苓粥”等，均是药补与食补合用的滋补药粥方。如应用得当，可同时达到药补与食补的目的。

3. 药粥疗法体现了米药协同作用的优越性

药粥疗法既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯服米

粥扶正调理，药物与米谷配伍，同煮为粥，相须相使，可起到协同作用。古代医学家早已认识到，米药合用煮粥，“峻厉者，可缓其力，和平者，能倍其功。”以《普济本事方》中的乌头粥为例，乌头之性刚暴有毒，如与生姜、蜂蜜、粳米煮粥服食，可以缓其性而减其毒。商陆与牵牛子，均为猛烈的泻下逐水药，同米煮成“商陆粥”与“牵牛子粥”，既不影响它们的疗效，又能避免一些副作用。又如苁蓉羊肉粥，方中苁蓉为补肾壮阳的中药，羊肉是温补脾肾的食物，同粳米煮成稀粥，不仅可以增强温补肾阳的作用，又能收到温脾暖胃的效果。正如清·黄宫绣《本草求真》所云：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”

4. 药粥疗法注重健脾养胃，补益“后天”

中医历来对脾胃的功能十分重视，强调“脾胃为后天之本”，凡治疗疾病处方用药时，“必须顾脾胃勇怯”，根据胃气的强弱，而选用适合的药物；在推测疾病的预后时，也往往根据脾胃学说，认为“脾胃无损，诸可无虑”。临床实践证明，“胃气一散，百药难施”。而祖国医学中的药粥疗法，正是以补益胃气，健补脾胃为原则，所以，每多获得理想的效果。

作为药粥重要成分的粳米或糯米，均有极好的健脾胃，补中气的功能，前人对此颇多赞誉。《本草经疏》誉粳米为“五谷之长，人相须赖以为命者也。”《随息居饮食谱》谓：“粳米甘平，宜煮粥食。粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚症，以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜。”无怪乎《医药六书药性总义》称赞：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。”

5. “粥剂”是一种古老而独特的好剂型

中药的常用剂型一般有汤剂、丸剂、膏剂、散剂等。从中药剂型改进上探讨，药粥可以说是一种古老而又新颖的剂型——“粥剂”。它的好处是：（1）由于米药煮粥，特别是补益性药粥，可以正常当作早晚餐或点心食用。既可充饥，又作食治。如薯蓣拔粥、龙眼粥、乳粥、甘蔗粥、羊骨粥等。

（2）具有汤剂吸收完全的优点，又无损胃气。由于粥剂在肠内通过缓慢，使药物的有效成分能够充分吸收。（3）与中药丸、散、膏、丹相比，同样适合长服久食，而且药粥还可根据病情，灵活组方，随季节变更，适时选用。（4）药粥大多以单味药，最多二、三味药与米同煮，经济简便，安全有效。

（四）药粥的应用范围

药粥的应用，较为广泛，简要的说，既可以防治疾病，又可用作病后调理。具体的应用范围，有以下几个方面：

1. 应用药粥预防疾病

以药粥预防疾病，古人早有实践，用法颇多，效果理想。例如，唐·孙思邈《千金翼方》中就载有用米皮糠煮粥，预防脚气病复发；明·李时珍《本草纲目》中的胡萝卜粥，可以用来预防高血压；《泉州本草》中有用荔枝粥预防口臭；《食物疗法》一书介绍，常吃玉米粉可以预防心血管疾病；近来还有用薏苡仁煮粥预防恶性肿瘤。此外，群众中至今还有用绿豆粥预防中暑的良好习惯。应用药粥预防疾病，既包含着药物预防的效果，同时，又起到扶助正气，增强人体抗病力的作用，具有“祛邪安正、扶正祛邪”的双重意义。

应用药粥预防疾病，还具有单纯使用中西药物所不可能有的优点。因为药粥是米与药煮成的稀粥，老幼咸宜，易于服食，既不受疗程的限制，又便于长久服食，且无副作用。

寓预防于平素饮食之中。

2. 药粥可作为急性病的辅助治疗

在治疗某些急性病时，如配合服食适当的药粥，疗效更为理想。古代有不少药粥，就是专门用以治疗急性病的食疗方。例如，宋《太平圣惠方》中的发汗豉粥，是治疗“中风、伤寒壮热、头痛”的药粥大复方；《圣济总录》中的竹叶粥，治疗“发背痈疽，诸热毒肿”的急性外科药粥方；《粥谱》茵陈粥是用于“疗黄疸”，专治急性传染性肝炎的粥方；《老老恒言》中的枳椇粥治疗酗酒醉卧；《食物疗病常识》中神仙粥用于急性“四时疫气流行”等。这些药粥都是治疗急性病的效方。既可单独使用，也可作为治疗急性病的辅助食疗。

3. 药粥用于病后及妇女产后的调理

在人们生活中常常碰到这种情况，即患者病愈后不知该吃些什么东西较为适宜。对于这个问题，根据很多老中医的经验，认为病后用米粥调理最为稳妥。这是因为无论病后或妇女产后，全身机能减退，胃肠薄弱，消化力降低。米粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收，又能补充能量。清·王孟英在《随息居饮食谱》中说到：“病人产后，粥养最宜”，是颇有见解的。如果再配合一定的中药煮粥，作为病后或产后调养，那就更加理想了。例如高热病后，无论是感冒高热，或流脑、乙脑后期，由于高热伤津，阴液不足，所以中医常用养阴清热的中药以善病后。那么，如选用具有生津、止渴、清热的生芦根粥、甘蔗粥等，岂不是一举两得。又如肺炎病后高热虽退，但仍感觉口渴、干咳时，吃些沙参粥，天花粉粥，也颇为适合，既止咳，又养肺，有利于疾病的尽快恢复。再如妇女生产过后，不仅体质虚弱，还有一段通乳汁、排恶露的生理过程，这时吃些猪蹄粥或莴苣子粥可帮助下奶，

或服用益母草汁粥养血，可促进子宫的恢复。

4. 药粥疗法是慢性病人自我调养的好方法

对于慢性病患者，人们常常风趣地称为“药罐子”。长年挂号看病，吃药打针，手续麻烦，思想苦闷。而且有些慢性病单纯依靠药物，也是不能收到预期效果的。如能配合药粥作为辅助食疗方法，并能坚持长期服食，慢慢自我调理，可达到药半功倍的目的，甚至能收到意想不到的效果。

5. 应用药粥养生延年

在我国宝贵的药粥资料中，绝大部分选用的是味甘性平的滋养强壮药。这些中药都有很好的抗老防衰，延年益寿的作用。如山药、枸杞、首乌、苁蓉等。有些中药对预防老年病的形成也颇有裨益，如山楂可防止高血脂、高血压，冬瓜预防老年肥胖，柏子仁预防老人便秘等等，运用这些中药同米煮粥，经常服食，确实能起到补益抗老，延年长寿的效果。正如宋朝爱国诗人陆游诗云：“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。”

总之，药粥疗法可用于内外妇儿各科，适应范围较为广泛。既可防病，又能治病；既适于急性疾病，也适用于慢性病。只要灵活掌握，合理选用，坚持服食，就会收到理想效果。

（五）服食药粥的有关注意事项

药粥疗法在具体使用时，还要注意以下几个问题：

1. 辨证选粥，合理应用

药粥作为一种中医食治方法，在使用过程中，也应做到“根据病情，辨证选粥”。例如，一个胃痛病人，如属受寒引起的胃寒痛，应吃温胃散寒的干姜粥，或吴茱萸粥；如属食积不消，胀满疼痛的，又当吃些消积导滞的山楂粥或槟榔粥。再如体质虚弱患者，一定要根据气虚血虚阴虚阳虚的不

同类型，而分别采用补气补血补阴补阳的药粥，切不可笼统地来个“虚则补之”。假如气虚的病人吃了补阴的黄精粥或天门冬粥，不但达不到补益目的，反有壅滞之弊，服食以后感到胸膈满闷，食欲减退。

2. 要注意应用药粥的季节性和地区性

由于中药有寒热温凉之性，所以在应用时，要注意到夏天用凉性粥，冬季吃温性粥。例如，炎夏酷暑，吃些竹叶粥，生芦根粥，可以清热解暑，生津止渴。寒冬腊月，选食苁蓉羊肉粥，鹿角胶粥，能收到温补元阳，暖中御寒的效果。此外，饮食习惯，南北有异，在煮制药粥加用配料时，也要适当注意到“南甜北咸，东辣西酸”的特点。

3. 药粥的配制煎煮方法

药粥的配制煎煮方法是否科学，不仅关系到治疗效果，更重要的是便于病人服食。根据不同药物的性能与特点，煮制方法一般有以下几种：

（1）以中药直接同米谷煮粥。凡可供作食用的中药，均可采用这种方法。例如龙眼、桑椹、山药、薏苡仁、柏子仁等均可与米同煮为粥。

（2）先将中药研为细粉，再与米谷煮粥。例如天花粉粥、吴茱萸粥、椒面粥等。

（3）以原汁同米煮粥。如乳粥、鸭粥、猪蹄粥、安胎鲤鱼粥等。

（4）把中药煎取浓汁去渣，再与米谷煮粥。这种方法最为常用。如补虚正气粥、参苓粥、菟丝子粥、发汗豉粥等。

4. 调味品的选择

药粥调味品一般可选用红糖、白糖、冰糖、蜂蜜、生姜、

葱白、食盐等。在选用时既要迎合病人的喜恶，更要根据疾病的性质。现将各种调味品的作用简介如下：

红糖：内含棕色物质“糖蜜”，以及叶绿素、叶黄素、胡萝卜素和铁质。中医认为，红糖性温，具有益气、暖中、化食之功，并有缓解疼痛的作用。因此，红糖作为调味品，每多用于治疗虚寒性疾病的药粥中。

白糖：是红糖经过洗糖、离心、分蜜等工序，去掉糖蜜及杂质，经提纯精制而成。从营养价值来说，白糖不及红糖；但白糖性寒，其润肺生津之功，较红糖为佳。

冰糖：为白糖煎炼而成的冰块状结晶。性平，功能补中益气，和胃润肺。因此，很多药粥均可选用，当然也不宜过多食用。

蜂蜜：性平，也有人认为“生凉、熟温”，具有补中、润燥、止痛、解毒之功，对肺燥咳嗽、肠燥便秘，胃脘疼痛，均有良好的治疗效果。蜂蜜最重要的成分是果糖和葡萄糖，还含有少量蔗糖、麦芽糖、糊精、多种维生素和多种微量元素，所以营养全面而丰富。凡体弱患者，服食药粥时，均可用以调味。根据临床应用体会，痰湿内盛，中满痞胀及大便泄泻者忌用。

生姜：味辣性温，是一味常用的散寒、止呕、解毒、暖胃的调味剂。凡用以治疗寒症的药粥，均可用以矫味，还有协助治疗的效果。发热性疾病不宜选用。

葱白：是常食之物，味辣性温，有发汗、温中的作用，作为调味，适合用于补阳药粥类和散寒药粥类中。

食盐：它的主要成分是氯化钠，同时还含少量的钾、镁、钙等物质。中医认为，食盐味咸，“咸能入肾”，所以，凡用来补肾的药粥，如羊骨粥、苡蓉羊肉粥、枸杞羊肾粥等，均

可加盐少许，既可调味，又可作“引经”之用。但肾炎患者例外。

总之，调味品的选择既影响到治疗效果，又关系到能否为病家乐于长久服食。因此，在煮制时应当注意到这一点。此外，有些群众在煮粥时有放食碱的习惯，这是不妥当的。因为它能破坏食物的营养成分，在煮制药粥时，更应忌用。

5. 容器的选择

按照中医传统习惯，煎熬中药最好选用砂锅，因为砂锅煎熬中药能使药物的有效成分充分析出，并可避免因用铁锅煎熬所引起的一些不良的化学反应。药粥，毕竟是用中药同米谷煎煮的，所以，应选用砂锅为好。如果没有砂锅，也可用搪瓷容器代替。

6. 关于忌口问题

在群众中，人们都知道生病吃药要适当“忌口”，这是很有科学道理的。人在生病后，由于人体内部发生了一系列复杂的病理变化，有些食物对疾病有利，但也有些食物吃下去产生副作用，因此，服食药粥也应适当注意到忌口。具体应用时可参考每一粥方中的“注意事项”。

7. 关于疗程问题

根据本书所选用的药粥方分析，基本上可分为两大类：一是滋补强壮类；二是防治疾病类。对于补益性药粥，一般以5~10天为一疗程，如能坚持经常食用，其效益著。对于治病药粥，一般以3~5天为一疗程，病愈后即可停用。

二 常用药粥方选

(一) 补气药粥类

补益性药粥包括补气、补血、补阴、补阳四类，是用于虚症的最好食疗方法。所谓虚症，一般说来，有气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型，因此，在具体应用时，要根据不同的虚证类型，相应地选食不同的药粥。如气虚者服食补气粥，血虚者选择补血粥，阴虚者食用补阴粥，阳虚者应服补阳粥。否则，补之失当，不仅达不到滋补强壮的目的，而且会适得其反，产生一定的副作用。

当然，人体的气、血、阴、阳，不是截然分开的，它们有着相互依存的关系。气虚和阳虚多半表示人体机能的衰退，而血虚和阴虚则表示体内营养物质的不足。对于每一个具体病人来说，气虚易致阳虚，而阳虚又多兼气虚；血虚常伴有阴虚，阴虚者兼有血虚；还有的患者气血双亏，阴阳俱虚。因此，对补益性药粥，选用时要灵活掌握，或交替运用。

补气粥，是用于气虚症的辅助食疗方，主要适用于脾气虚和肺气虚的病人。脾气虚则神疲倦怠，大便泄泻，食欲减退，脘腹虚胀，甚至浮肿，脱肛等；肺气不足则少气懒言，气短乏力，易出虚汗等。凡见上述病症的患者，均可选食补气类药粥。

1. 补虚正气粥

《圣济总录》

本书是宋代医学巨著之一，为当时官府所编，

成书于政和年间（公元1111—1117年）。该书是征集当时民间经验良方及医家所献医方，结合“内府”所藏的秘方经整理汇编而成。疗效一般可靠，故后世医家颇为推崇。本书编者对食治颇为重视，认为“人资食以为养，故凡有疾，当先以食疗之，盖食能排邪而保冲气也。”还指出“安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”该书共收载药粥113方，补虚正气粥即选自第189卷食治门类。

【粥方组成】 炙黄芪30～60克，人参3～5克（或党参15～30克），白糖少许，粳米2～3两。

【功效主治】 补正气，疗虚损，健脾胃，抗衰老。适用于劳倦内伤，五脏虚衰，年老体弱，久病羸瘦，心慌气短，体虚自汗，慢性泄泻，脾虚久痢，食欲不振，气虚浮肿等一切气衰血虚之证。

【煮制方法】 先将黄芪、人参（或党参）切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁，取汁后，再加冷水如上法煎取二汁，去渣，将一、二煎药液合并，分两份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后，入白糖少许，稍煮即可。人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮服食。

【粥义解说】 黄芪、人参是广大群众非常熟知的两味中药，它们都具有很好的补益强壮作用。

黄芪为补气诸药之最，是以有“耆”之称，因此又叫它黄耆（音qí齐）。中医认为，黄芪的补益作用很强，早在《神农本草经》中就把它列为“上品之药”。《别录》载“补丈夫虚损，五劳羸瘦”。《日华子本草》：“黄耆助气壮筋骨，长肉补血”。《本草备要》还说：“益元气，壮脾胃。”凡是内伤劳倦，脾

虚泄泻，脱肛，气虚血脱，妇女崩带等一切气衰血虚之证，应用黄芪均较理想。据近代药理分析，黄芪除含有蔗糖、葡萄糖醛酸、粘液质外，还含多种氨基酸。实验证明，黄芪有着明显的强壮作用，它对正常心脏有良好的加强收缩效果，对疲劳而陷于衰竭的心脏，其强心之力更加明显。黄芪又具有持续的利尿功能，在消除尿蛋白方面有一定的疗效。当代著名老中医岳美中，古粥今用，颇具新意，他在清·陆定圃“黄芪粥”治疗水肿病的基础上，结合自己的医疗经验，重新组合，另制一复方黄芪粥，（见〔参考资料〕）用于慢性肾炎后期的治疗，收效颇著。

人参是比较珍贵的补气药，历代医家说它能“大补元气”。《本经》称“主补五脏，明目益智，久服轻身延年”。《药性论》也说：“主五脏不足，五劳七伤，虚损瘦弱”。用于一切气血津液不足之症，均可收到良好的补益强壮的效果。古人单以人参同米煮服治疗虚损之症的人参粥方也很多。现代临床研究证实，人参对人体的作用是多方面的，它可以提高人体的免疫机能，增强人的抗病力，调节人体胆固醇的代谢，能抑制高胆固醇血症的发生。此外，还能加强心脏的收缩能力，兴奋人的神经系统功能，刺激造血器官等。由于人参价格昂贵，且货源较紧，可用功效相等而价格便宜得多的党参代替。

用黄芪、人参同粳米煮粥，更加增强了两者的补气强壮作用，对一切虚弱病症均较适宜。粳米本身也具有补脾胃，养气血的功用，同煮为粥，不仅起到协同作用，还有助于参、芪在肠胃的消化吸收。宋《圣济总录·卷一百八十九·食治门》就有如下记载：“治诸痢疾，水泄霍乱，并泄血后，困顿不识人，宜补虚正气粥饮方。黄芪细剉二两，人参一两，米

二合，右三昧，剉二味如麻豆大，以水三升，同煎取二升，去渣下米煮粥服”。

【注意事项】 补虚正气粥是用于一切虚性病证的，可作早晚餐空腹食用。在服粥期间，最好不食萝卜、茶叶。凡属热症，实热者忌服。用量根据各人情况，3~5天为一疗程，间隔2~3天后再服。

【参考资料】

《食鉴本草》“治翻胃吐酸及病后脾弱。用人参末姜汁各五钱，粟米一合煮粥，空心食。”

《饮食辩录·卷二》“人参粥，主一切脾肺气虚之症。”

《岳美中医案集》“慢性肾炎后期的黄芪粥治疗。……乃本着陆以湑《冷庐医话》中所载黄芪粥加味成一方：生黄芪30克，生苡仁30克，赤小豆15克，鸡内金（为细末）9克，金橘饼二枚，糯米30克。先以水60毫升，煮黄芪20分钟，捞去渣，次入薏苡仁，赤小豆，煮30分钟，再次入鸡内金，糯米，煮熟成粥。作一日量，分二次服之，食后嚼服金橘饼一枚。每日服一剂。此方对于慢性肾炎、肾盂肾炎残存的浮肿疗效较高，消除尿蛋白亦有效。此方在肾阳虚肾气衰弱的情况下使用最为适宜。肾阴虚，脉细数，舌质红绛者，不宜用。”

2. 落花生粥

《粥谱》

本书作者黄云鹄，清朝光绪年间蕲州人，曾在成都做过官。所著《粥谱》一书，共收录了247个粥方。作者对食粥养生颇有研究，认为糜粥对于养老最为相宜，“一省费，二味全，三津润，四利膈，

五易消化。”落花生粥即选自《粥谱·粥品三·蔬实类》中。

【粥方组成】 落花生45克,(不去红衣),粳米2两,冰糖适量。也可加入怀山药30克,或加百合15克。

【功效主治】 健脾开胃,润肺止咳,养血通乳。适用于肺燥干咳,少痰或无痰,脾虚反胃,贫血,产后乳汁不足。

【煮制方法】 先将花生洗净后捣碎,加入粳米、山药片或百合片,同煮为粥,待粥将成时,放入冰糖稍煮即可。

【粥义解说】 落花生即人们通常所说的长生果。它味甘性平,中医说它入肺、脾两经,有润肺、健脾、和胃和通乳的作用。《滇南本草图说》称它“补中益气,盐水煮食养肺。”《本经逢原》载:“长生果能健脾胃,饮食难消者宜之。”

《现代实用中药》还说它能“治脚气及妇人乳汁缺乏”。《粥谱》载:“落花生粥润肺、止咳、悦脾”。花生确实是味营养丰富的食物中药,花生仁中含有40~50%的脂肪油,主要是油酸,其它还有多量蛋白质、淀粉、氨基酸、卵磷脂、维生素B₁、B₂、A、C、H、泛酸、钙、磷、铁以及花生碱、甜菜碱、胆碱等多种有效成分。但是,霉坏变质的花生,不能食用。因它含有黄曲霉素,可以引起肝癌。凡脾胃气虚的人,煮粥时加入有健脾养胃的山药;肺虚干咳的人,加入百合同煮其功效更为理想。

【注意事项】 落花生粥可以长期食用,不受疗程限制。在煮制花生粥时,外表红衣不宜去掉,由于花生有润肠通便作用,凡腹泻的患者不宜多吃。霉烂的花生禁用。

【参考资料】

《食物与治病·副食品类》:“花生米(不去红衣),捣烂

煮大米粥，治乳少。”

3. 薯蓣拔粥

《神巧万全方》

本书作者刘元宾，宋朝安福县人，精于医药，著有《神巧万全方》、《洞天针灸经》、《注解叔和脉诀》等医书五种。平素重视采用饮食疗法治病。薯蓣拔粥即选自该书食治方中。

【粥方组成】 生薯蓣适量（约100～150克）或用于怀山药磨粉，每次用白面粉2～3两，葱、姜适量，切碎，红糖少许。

【功效主治】 养心气，健脾胃。适用于心气不足，心慌心跳，自汗盗汗，脾胃虚弱，虚劳消渴，食欲不振，消化不良，腹泻久痢，男子遗精，妇人带下。

【煮制方法】 先将生薯蓣洗净，刮去外皮，捣烂，同小麦面调入冷水中煮作粥糊，将熟时加入葱姜红糖，稍煮一、二沸即成。

【粥义解说】 薯蓣拔粥即山药同面粉煮成的粥糊。薯蓣即山药，它既是一味补益性中药，又是人们日常佳蔬。其味甘平，入脾、肺、肾经。早在《神农本草经》中，已被列为上品药材，说它有健脾、补肺、固肾的作用，能“补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身，不饥延年。”明朝大药学家李时珍还说，山药“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”。中医认为山药补而不滞，不热不燥，能补脾气而益胃阴，是培补脾胃而性质平和的药物。据近代研究发现，山药中含有淀粉、糖蛋白、自由氨基酸、粘液质、胆碱、维生素C等多种营养成分。

小麦面的主要成分为淀粉，此外还有蛋白质、糖类、粗纤维以及少量脂肪和维生素B等。《本草拾遗》载：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”《本草再新》也说：“养心，益肾，和血，健脾。”用山药同煮粥吃，可以称得上一种食疗良方，对于脾胃虚弱，心气不足的患者，常期食用，颇有裨益。《神巧万全方》中载：“治心虚风眩头痛，宜服薯蓣拨粥方。生薯蓣不限多少，去皮，磨如稀面，和白面作拨粥，于豉汁中煮，入五味，调和食之。”如将白面粉改成大米粉，同山药煮粥，也可以收到健脾养胃的效果。

【注意事项】 薯蓣拨粥须温热服食，常年均可食用，不受疗程限制。

【参考资料】

《本草纲目·卷二十五·薯蓣条》：“薯蓣粥，补肾精，固肠胃。”

《萨谦斋经验方》：“山药粥治久泄。糯米水浸一宿，山药炒熟，加砂糖、胡椒煮。”

《饮膳正要·卷二》：“山药粥治虚劳，骨蒸久冷。羊肉一斤，去脂膜烂煮熟，研泥，山药一斤，煮熟，研泥。上件肉汤内下米三合，煮粥，空腹食之。”

《饮食辩录·卷二》：“薯蓣粉粥。主益气，健脾，固精滑，止久泄。气滞者、便难者皆忌食。”

《补药与补品》：“生山药，研为细末，煮粥服用，每日三次。治疗脾虚慢性腹泻或泻下多不化之物患者。”

4. 参 苓 粥

《圣济总录》

【粥方组成】 人参3~5克（或党参15~20克），白茯

苓15~20克，生姜3~5克，粳米2两。

【功效主治】 益气补虚，健脾养胃。适用于气虚体弱，脾胃不足，倦怠无力，面色晄白，饮食减少，食欲不振，反胃呕吐，大便稀薄等症。

【煮制方法】 先将人参（或党参）、生姜切为薄片，把茯苓捣碎，浸泡半小时，煎取药汁，后再煎取汁，将一、二煎药汁合并，分早晚两次同粳米煮粥服食。

【粥义解说】 参苓粥是适用于脾胃虚弱的药粥方，对脾胃不足所引起的消化吸收功能减退，有很好的作用。中医认为，“脾胃为后天之本”，脾胃薄弱，中气虚羸，就不能充分地摄取食物，吸收营养，久而久之，必导致羸瘦体弱。方中人参据近代临床报道：对慢性胃炎伴有胃酸缺乏或胃酸过低者，服人参后可见胃纳增加，症状减轻或消失。也有人报导：人参可使慢性胃炎病人胃病消失，食欲增强，大便正常。在祖国医学文献《珍珠囊》中说，它能“补胃气”，《日华子本草》称“调中治气，消食开胃”。《本草汇言》中载：“人参补气生血，脾胃衰薄，饮食减常，或吐或呕，用之以和中而健脾”等。茯苓味甘性平，有益脾和胃，利水渗湿的作用。元朝医家王好古称茯苓能“益脾胃”；《药性论》中说：茯苓“开胃，止呕逆”。与人参，粳米煮粥，用于脾胃气虚，运化力弱，食少，便溏等症，很有效验。

生姜是人们常用以解除腥秽的调味品，又是一味暖胃散寒、温中止呕良药，与参苓作粥，对脾胃虚寒，泛吐清水，胃部隐隐冷痛，喜按喜暖的胃寒病，颇有裨益。

参苓粥出自宋《圣济总录·卷一百八十八·食治门》中，书中载：“治伤寒，胃气不和，全不思食，日渐虚羸，参苓粥方。人参一两，白茯苓去黑皮半两，粳米净洗二合，

生姜切片二钱，上四味，先将人参茯苓生姜用水三升，煎至一升，去渣下米煮作粥，临熟时下鸡子白一枚及盐少许，搅拌均匀，空心食之”。但在临床上的应用，不一定限于“伤寒”即外感温热病后，只要是脾胃气虚的慢性病人均可食用。

【注意事项】 参苓粥是个和缓的调理脾胃方，对脾胃气虚以及胃寒病人，一年四季均可间断常服。每天早晚两顿空腹温热食用。

【参考资料】

《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》：“治小儿肠胃虚冷，呕吐及痢，惊啼，人参粥方。人参，茯苓各三分，麦门冬四分，红米一合，上以水一升半煎三味取汁七合，去渣，下米煮粥食之。”

《寿亲养老新书·卷二·食治方》：“人参粥。人参半两为末，生姜取汁半两，上二味以水二升，煮取一升，入粟米一合，煮为稀粥，觉饥即食之，治反胃吐酸水。”

5. 红 薯 粥

《粥 谱》

【粥方组成】新鲜红薯半斤，粳米2~3两，白糖适量。

【功效主治】健脾养胃，益气通乳。适用于维生素A缺乏症，夜盲症，大便带血、便秘，湿热黄疸。

【煮制方法】将红薯(以红紫皮黄心者为最好)洗净，连皮切成小块，加水与粳米同煮稀粥，待粥将成时，加入白糖适量，再煮二、三沸即可。

【粥义解说】红薯俗名山芋，又叫甜薯，番薯，甘薯，我国各地均有栽培，民间中多有用新鲜红薯煮粥食用的

习惯。

红薯是我国劳动人民的主食之一，它不仅营养丰富，还有一定的医疗价值。明·李时珍《本草纲目》载：红薯“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。”赵学敏《本草纲目拾遗》中说：“补中和血暖胃，肥五脏。白皮白肉者，益肺气，生用。”《金薯传习录》还记载：红薯又治“痢疾下血，酒积热泻，湿热黄疸，遗精淋浊，血虚经乱，小儿疳积”。红薯的主要养份包括碳水化合物、粗纤维、钙、磷、维生素A和C，它所含的蛋白质比大米和白面为多。此外，还含少量的脂肪、胡萝卜素、核黄素等。同粳米煮粥，更能增强健脾胃，补中气的效果。《粥谱·粥品三·蔬实类》称：“红薯粥。益气厚肠胃耐饥。”由于红薯粥香甜可口，因此，老幼咸宜。

【注意事项】 由于红薯粥含多量糖份，所以患糖尿病的人，不宜选用。另外，在吃红薯粥时，一定要趁热服食，冷了吃或吃后受凉，都容易引起泛酸，醋心。对于一些平素不能吃甜食的胃病患者，不宜多食。

6. 珠玉二宝粥

《医学衷中参西录》

本书作者张锡纯(1860~1933)近代已故名医，字寿甫，河北省盐山县人。少承父业，研习中医学，长期从事临床实践。在医学上主张中西医学汇通，著有《医学衷中参西录》，总结了一生的临床经验，对辨证论治，选药立方，提出了不少独创见解，因而流行颇广。在食疗方面，张氏以山药为主药，作粥治病，颇多心得，他的独特之处是以山药

代米，创制了“薯蓣半夏粥”、“薯蓣鸡子黄粥”、“三宝粥”等无米药粥方。用于临床，收效颇著，并附录有效病例于每药粥方下，引作参考，以为证信。“珠玉二宝粥”即选自该书中。

【粥方组成】 生山药60克，生薏苡仁60克，柿饼30克。

【功效主治】 补肺，健脾，养胃。适用于阴虚内热，劳嗽干咳，大便泄泻，食欲减退等一切脾肺气虚的病症。

【煮制方法】 先把薏仁，煮至烂熟，而后将山药捣碎，柿霜饼切成小块，同煮成糊粥。

【粥义解说】 珠玉二宝粥是张锡纯自制的五个粥方之一。他对该粥及其他药粥的组方、功用主治、煮制方法以及方义，都富有创见。张氏认为：珠玉二宝粥治疗脾肺阴分亏损，饮食懒进，虚热劳嗽，并治一切阴虚之症。方中山药、薏米皆清补脾肺之药。如单用山药，久则失于粘腻，久用薏米，则又失于淡渗，唯等分并用，乃可久服无弊。又用柿霜之凉可润肺，甘能归脾，作为辅助药食。病人服之不但疗病，并可充饥。用之对症，病自渐愈。张锡纯还举了一个病例：“一少年，因感冒懒于进食，犹勤稼穡（Sè，音色），枵（音肖xiāo，空的意思）腹力作，遂成劳嗽。过午发热，彻夜咳吐痰涎，医者因其年少，多用滋阴补肾之药，间有少加参芪者，调治两月不效，饮食减少，痰涎转增，渐至不起，脉虚数兼有弦象，知其肺脾皆有伤损也。授以此方，俾一日两次服之，半月痊愈。”

张氏应用山药作粥，组方严谨，灵活多变，他根据各自不同的病情，运用不同的药物配伍，就能治疗不同的疾病，收到理想的效果。例如，用山药配合鸡蛋黄三枚煮食，名

“薯蓣鸡子黄粥，治泄泻很久，而肠滑不固者”；用半夏15克煎汁同山药煮食，名“薯蓣半夏粥，治胃气上逆，以致呕吐不止，闻药气则呕吐益甚，诸药皆不能下咽”；还有“三宝粥，治久痢，脓血腥臭，兼下焦虚惫，气虚滑脱者。用生山药30克，三七6克，轧细，鸦胆子50粒去皮，先单煮山药两三沸，约得粥一大碗，即用其粥送服三七末及鸦胆子。”

此外，如在山药粥中加用芡实粉，可增强止带止遗作用，适用于妇女带下病，男子遗精遗尿；若与莲子粉同煮为粥，可加强健脾止泻之功，治疗脾虚泄泻的病人，能取得满意效果。

【注意事项】 珠玉二宝粥主要作为慢性病调理之用，以5~7天为一疗程，每天分二次服食。

【参考资料】

《赤脚医生杂志》1979年第12期，“薏苡山药糊剂治疗婴幼儿消化不良：薏苡、山药各15~20克，共研细末，炒成微黄色，煮成稀糊状，再加适量白糖调味即可，每日一剂，分早晚二次服，一般3~7天可愈。适应症：每天腹泻5~6次以上，大便呈黄绿色，蛋花样稀水便，并有奶瓣及不消化食物，有少量粘液及酸臭味，不并有发热等全身感染性症状。”

7. 白术猪肚粥

《圣济总录》

【粥方组成】 白术30克，槟榔10克，猪肚一只，生姜少量，粳米2两。

【功效主治】 补中益气，健脾和胃。适用于脾胃气弱，消化不良，不思饮食，倦怠少气，腹部虚胀，大便泄泻不爽。

【煮制方法】 洗净猪肚，切成小块，同白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥。猪肚可取出蘸麻油酱油佐餐。

【粥义解说】 白术猪肚粥系一复方药粥，方中白术为中医临床最常用的健脾药，其味甘微苦，性温，专入脾胃经，对消化吸收功能减退的脾胃气虚症，如食少、便溏、消化不良、脘腹虚胀等有良好效果。近代研究也证实，白术具有促进肠胃分泌的作用。槟榔的行气消积作用较为显著，临床医生常常用于满腹胀痛、大便不爽的病症。它同白术、猪肚煮粥食用，可以行气而不伤正，除胀而无损于人，又能明显地增强病人的消化能力。猪肚可以补虚损，健脾胃。《本草经疏》中说：“猪肚，为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益。”广大群众也普遍知道“以脏补脏”的道理，如肺结核病人可多吃些猪肺，心脏病人常吃些猪心等，可以辅助药物增加疗效。同样的道理，脾胃不足的人，经常吃些猪肚，可以补脾健胃。总之，白术、猪肚、粳米、槟榔，同煮粥吃，对中气不足、脾胃虚弱的病人，是很有帮助的。宋《圣济总录·卷一百九十·食治门》中载：“治妇人腹胁血癖气痛，冲头面煖煖，呕吐酸水，四肢烦热，腹胀，白术猪肚粥方。白术2两，槟榔一枚，生姜切炒一两半，上三味粗捣筛，以猪肚一枚，治如食法，去涎滑，纳药于肚中缝口，以水七升，煮肚令熟，取汁入粳米及五味同煮粥，空腹食之。”根据本粥方配伍的作用看，除了女同志而外，凡一切脾胃气虚的人，均可食用。

【注意事项】 白术猪肚粥可供早晚餐温热服食。3~5天作一疗程，停3天再吃。病愈后即可停服。由于槟榔属于破气耗气之品，所以，用量不宜过大。

【参考资料】

《普济方·卷二百五十九·食治》：“治产后积热劳极，四肢干瘦，饮食不生肌肉。猪肚一枚，洗净，先以小麦煮，令半熟取出肚，细切另安一处，黄芪剉碎半两，人参三分，粳米三合，莲实剉碎一两，上以水五升，煮猪肚，入人参黄芪莲实，候烂去渣药，并肚澄其汁令清，方入米，煮将熟，入葱白五味，调和作粥，任意食之。”

《补药和补品》：“猪肚洗净切片，与大米和淮山药共煮粥，加盐和生姜调味，煮熟后食用。有补益脾胃，治疗脾虚胃弱之泄泻。”

（二）补血药粥类

补血粥是治疗血虚病症的药粥。血虚的症状，主要是：面色萎黄，嘴唇及指甲苍白，并有头晕、耳鸣、心慌、健忘、失眠等症。在食用补血粥时，如遇有血虚兼气虚的，可配合服食补气粥，或交替应用；如血虚兼阴虚的，也可与补阴粥合用，或轮换服食。中医认为：气属阳，血属阴。补血药也含有滋阴作用，补阴药也具有养血效果。如糯米阿胶粥、枸杞羊肾粥、桑仁粥、乳粥、酥蜜粥等虽属补血粥，可借以养阴。同样的道理，补阴药粥如小麦粥、脊肉粥等，也能用以养血。因此，阴虚的病人有时也可选用补血粥，血虚的病人也可服食养阴药粥。应当注意的是，补血粥性质偏于粘腻，凡平素体肥多痰，胸闷腹胀，或食少便溏的患者，应少吃，或与健胃粥合用，以免影响食欲。

1. 龙眼肉粥

《老老恒言》

本书作者曹庭栋，清代养生学家。由于“幼有羸疾，俗所谓童子癆”，乃长期潜心研究养生学，活到了九十多岁。平素，他博览群书，“凡涉有养生者，摘取以参得失”。认为养生的关键，在于从“起居寝食琐屑求之，绝非谈神仙讲丹药之异术。”他在七十五岁时，总结了自身的养生经验，编写了《老老恒言》一书，后人又称《养生随笔》。本书共五卷，前四卷所谈都是关于老年人日常衣食住行方面的养生方法。第五卷为粥谱，所列之粥，都是有益于老年人调养治疾之用的。曹氏对药粥的研究颇有独到之处，认为：“粥能益人，老年尤宜。”“老年有竟日食粥，不计顿，饥即食，亦能体强健享大寿。”并说：“食勿过饱，食宁过热，即致微汗，亦足以通利血脉。”他所选列的一百个药粥方，根据“调养治疾功力深浅”，分为“三品”，即“气味轻清，香美适口者为上品，少逊者为中品，重浊者为下品”。并对各种米谷的性质，水的选择，煎煮时的火候，服食的宜忌等，提出了自己的看法，有一定的参考价值。龙眼肉粥即选自该书“中品”粥类。

【粥方组成】 龙眼肉15克，红枣3~5枚，粳米2两。

【功效主治】 养心，安神，健脾，补血。适用于心血不足的心悸，心慌，失眠，健忘，贫血，脾虚腹泻，浮肿，体质虚羸，以及神经衰弱，自汗盗汗等症。

【煮制方法】 取连壳桂圆，剥去果皮，去核取肉15~30克，（纯桂圆肉亦可）同红枣、粳米一并煮粥，如爱好食甜的病者，可加白糖少许。

【粥义解说】 龙眼即桂圆，性温味甘，入心、脾经。临床上凡遇心脾两虚的病人，每多用之，因为桂圆有良好的养心补脾作用。《泉州本草》说桂圆能“壮阳益气，补脾胃，治妇人产后浮肿，气虚水肿，脾虚泄泻。”龙眼肉为较高的营养品，含有葡萄糖，蔗糖，酸类，维生素A和B，蛋白质，脂肪及鞣质，有滋补强壮，安神益血的功效。群众认为龙眼肉为健脾补血之佳果，所以有“蜜脾”之称，中医把它当作养心益智之要药，因此又称它叫“益智”。适用于贫血，神经衰弱，失眠健忘，年老体衰，病后、产后气血不足，脑力减退等症。红枣的营养价值，也为群众所熟知，内含蛋白质，脂肪，糖类，有机酸和钙、磷、铁、维生素B、C、P等，是一味养心补血，健脾益胃的中药。桂圆、红枣与粳米一并煮粥服食，能起到协同作用。《老老恒言·卷五》载：“龙眼肉粥开胃悦脾，养心益智，通神明，安五脏，其效甚大。”《饮食辩录·卷二》中也载：“龙眼粥，主安心神，定魂魄，敛汗液，内有火者禁用。”中医认为：“心藏神”，“汗为心之液”，心虚患者，常有心慌失眠，自汗盗汗的症状，常服龙眼粥可收到良好效果。

【注意事项】 龙眼粥每次用量不宜过大，根据各人食量，每天早晚可各服一、二饭碗，并须热服，量过了会引起中满气壅。凡风寒感冒，恶寒发热，或舌苔厚腻者忌用。

【参考资料】

《粥谱·粥品四·木果类》：“龙眼粥安神。”

《食物与治病·果品类》：“龙眼肉三钱，莲子五钱，

糯米二两，煮粥每日早晚食，治贫血体弱。”

2. 仙人粥

《遵生八牋》

本书作者高濂，字深甫，号瑞南道人，钱塘（今浙江杭州）人，明代戏曲作家。除有戏曲作品及诗文集留于后世外，其杂著《遵生八牋》可以说是一部中医养生学的重要文献。高氏认为，饮食是摄生的重要内容，“饮食活人之本也，是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食，故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。……由饮食以资气，生气以益精，生精以养气，气足以生神，神足以全身，相须以为用者也……是得养生之道矣。”全书共收药粥38方，“仙人粥”即选自卷第十一·粥糜类中。

【粥方组成】 制何首乌30~60克 粳米2两，红枣3~5枚，红糖适量。

【功效主治】 补气血，益肝肾。适用于肝肾亏损，发须早白，血虚头昏耳鸣，腰膝软弱，大便干结，以及高血脂症，冠状动脉粥样硬化性心脏病，神经衰弱，高血压等。

【煮制方法】 将制首乌煎取浓汁，去渣，同粳米、红枣同入砂锅内煮粥，粥将成时，放入红糖或冰糖少许以调味，再煮一、二沸即可。

【粥义解说】 仙人粥即何首乌粥，据说是由于何首乌能使人益寿延年，久服“成仙”的缘故而得名。《遵生八牋》中载：“仙人粥。何首乌赤者为雄，白者为雌，大者为佳。采大者，不可犯铁，竹刀刮去皮切成片，收起，每用五钱，砂罐

煮烂，下白米三合煮粥。”中医认为，首乌是一味补肝、益肾、养血的良药。明·李时珍《本草纲目》中就曾这样记载：“何首乌，能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。”古时候不少延年益寿的丸丹，如延年益寿不老丹、七宝美髯丹、萃仙丸、首乌延寿丹等，都是以何首乌为其主要成分。这是因为它不仅有滋补强壮功效，还对预防老年人心血管疾病的发生有一定作用。近代医学发现，何首乌含有卵磷脂，卵磷脂有强壮神经作用，又能缓解动脉粥样硬化的形成，阻止类脂质在血清滞留或渗透到动脉内膜，其机理可能与其所含卵磷脂的作用有关。有人曾以家兔做过药理试验，何首乌对实验性家兔血清胆固醇的增高有抑制作用，并能减少家兔肠道胆固醇的吸收。用何首乌同粳米煮粥，经常服食，可以增强补肝肾、益精血的效果。

【注意事项】 服用仙人粥以7~10天为一疗程，每天1~2次，间隔5天再服，也可随意食用，不受疗程限制。所选何首乌以个大、质坚实而重者为佳。由于何首乌含有蒽醌衍生物，它能促进肠管蠕动而呈通便作用，所以大便溏泄的人不宜服食。此外，在食用仙人粥期间，忌吃葱蒜，煎煮时忌用铁锅。

【参考资料】

《粥谱·粥品六·卉药类》：“何首乌粥。驻颜益肾宜子，治疮尤效。”

《大众医学》1980年第7期：“首乌粥：制何首乌30克，浓煎去渣，加大米烧粥。对老年性高血脂，血管硬化，大便干燥者宜之。”

3. 桑 仁 粥

《粥 谱》

【粥方组成】 桑椹(shèn,音慎)子20~30克,鲜者30~60克,糯米2两,或加冰糖少许。

【功效主治】 补肝,滋肾,养血,明目。适用于肝肾血虚引起的头晕目眩,视力减退,耳鸣,腰膝痠软,须发早白,以及肠燥便秘。

【煮制方法】 先将桑椹浸泡片刻,洗净后与米同入砂锅煮粥,粥熟加冰糖稍煮即可。或用新鲜紫黑色成熟果实,与米同煮为粥。

【粥义解说】 桑椹,古名“桑实”、“乌椹”、“文武实”,《和汉药考》中叫“桑仁”,民间俗称“桑果”(江苏),“桑粒”(东北),“桑蔗”(四川)等。桑椹在我国大部分地区均产,主产江苏、浙江、湖南、四川等省,每年4~6月份当桑椹呈红紫色时采收,晒干或略蒸后晒干备用。成熟的桑椹质油润,富有糖性。味微酸而甜,入药以个大、肉厚、紫红色、糖性足者为佳。

中医认为,桑椹味甘性寒无毒,入肝、肾经,用作滋补强壮药。明·兰茂《滇南本草》说它“益肾脏而固精,久服黑发明目。”清·王孟英《随息居饮食谱》载:“桑椹滋肝肾,充血液,祛风湿,健步履,息虚风,清虚火。”现代的中医大夫多用来补肝,益肾,养血,明目,用于治疗头晕,目暗,失眠,腰痠腿软,贫血,须发早白,老人便秘等。用之煮粥,香甜润口,增强食欲,同样收到滋益作用。清·黄云鹄《粥谱·粥品四·木果类》中就谈到:“桑仁粥明目养肾。”据近代研究,桑椹含糖、鞣酸、苹果酸及维生素B₁、B₂、C、A、

D和胡萝卜素。桑椹油的脂肪酸主要由亚油酸和少量的硬脂酸、油酸等组成。可见，中医说它能补益强壮，治疗视力减退，是有科学道理的。药理实验认为，桑椹在胃中能补胃液的缺乏，以增强胃的消化力，入肠能刺激肠粘膜，使肠液分泌增多，并帮助肠的蠕动。因此，祖国医学认为桑椹治疗“肠燥便秘”，也是有科学根据的。

【注意事项】 桑椹粥属补益粥，可随意经常食用，也可5～7天为一疗程，每天分二次空腹食。在煮粥时，忌用铁锅，以砂锅为好。根据《本草新编》载：“桑椹采紫者为第一，红者次之，青则不可用。”另外，平素大便稀溏或泄泻者不宜服。

4. 乳 粥

《臞仙神隐》

本书作者朱权，明代戏曲理论家、剧作家、古琴家。明太祖第十七子，自号臞仙。在《臞仙神隐》中，载有药粥共10方，如鹿角粥、枸杞子粥、马眼粥（即黑豆煮粥）等，乳粥即选自该书卷二中。

【粥方组成】 牛乳或羊乳适量（幼儿也可用人乳），大米2两，白糖少许。

【功效主治】 补虚损，健脾胃。适用于一切虚弱劳损，气血不足，病后产后羸瘦，年老体弱，婴幼儿营养发育不良。

【煮制方法】 先用大米加水煮粥，待煮至半熟时去米汤，加乳汁、白糖同煮成粥。

【粥义解说】 乳粥一般选用牛乳、羊乳、马乳或人乳同米作粥。各种乳汁所含的营养大致相同，均有补血润燥作

用，但以牛乳最为常用。乳汁亦可作为药用，中医认为，乳汁为气血之液，乃阴血所化，生于脾胃，是一切虚弱病人之良药。《日华子本草》说：牛乳“润皮肤，养心肺，解热毒。”

《本草经疏》还说“牛乳乃牛之血液所化，其味甘，其气微寒无毒，甘寒能养血脉，滋润五脏，故主补虚羸、止渴。”羊乳的作用偏于温润补虚，所以《别录》中就称羊乳“补虚冷虚乏。”马乳味甘性凉，功用同牛乳，但偏于清热止渴，《随息居饮食谱》说：“马乳功同牛乳而性凉不膩，补血润燥之外，善清胆胃之热”。人乳中含有大量的糖及脂肪、蛋白质，热的能量较高，还含有易于消化的酶、抗体及矿物质。清代医学家王孟英把人乳的作用概括为：“补血，充液，填精，化气，生肌，安神，益智，长筋骨，利机关，壮胃养脾，聪耳明目。”

牛乳为常食之营养滋补食品，富有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维生素A、B₁、B₂、C、尼克酸、泛酸，蛋白质含人体必需的氨基酸。同米煮粥，既可增强健补脾胃的作用，又能延缓在胃肠内消化吸收的时间，加强补益效果。《臞仙神隐·卷二》载：“牛乳味甘无毒，生咸寒，熟补虚羸，止烦渴，除风热，润皮肤，养心肺，解诸热风毒，用黄牛乳，水牛不用，凡煮粥半熟去米汤，下牛乳代米汤煮之候熟，挹置碗中，每碗下真酥半两，置碗上溶如油遍复粥上，食旋搅，甘美无比，大助元气。”特别是在牧区，取乳方便，常吃乳粥，实为滋补强壮，延年益寿的妙方。

【注意事项】 乳粥可供早晚餐温热空腹服食。炎热的夏季，一定要用新鲜的乳汁，变质的不可食用。

【参考资料】

《寿亲养老新书·卷三》：“乳粥，牛羊乳皆可。先渐细粳米令精细，控令极干，乃煎乳令沸。一依用水法，乃投米煮之候熟，即挹置碗中，每碗下真酥半两，置粥上令自溶如油遍复粥上，食时旋搅，美无比。”

《遵生八牋·卷十一》：“牛乳粥。用真生牛乳一钟，先用白米作粥，煮半熟，去少汤，入牛乳，待煮熟盛碗，再加酥一匙食之。”

《饮食辩录·卷二》：“牛乳羊乳粥，大补阴血。八月以后佳，春夏勿用。”

《寿世青编·卷下》：“人乳粥。润肺通肠，补虚养血。用肥壮人乳，候煮粥半熟，去汤，下人乳代汤，煮熟置碗中，加酥油一二钱，旋搅令匀，无酥亦可食。”

《补药和补品》：“牛奶，或加大米，大枣(去核)，共煮粥，常食用，治疗过劳体虚，气血不足。”

5. 海 参 粥

《老老恒言》

【粥方组成】 海参适量，粳米或糯米2两。

【功效主治】 补肾，益精，养血。适用于精血亏损，体质虚弱，性机能减退，遗精，肾虚尿频。

【煮制方法】 先将海参浸透，剖洗干净，切块煮熟后，同米煮成稀粥。

【粥义解说】 海参，又名“刺参”、“海鼠”，是种高蛋白的滋补佳品。分布我国黄海、渤海区域，喜爱在浅海礁石底及细沙泥底，海藻繁茂，波流静稳处。据分析，食用干海参含粗蛋白质高达55.5%，粗脂肪为1.85%，水浸海参含蛋白质为21.5%，比瘦猪肉，瘦牛肉，还要丰富，且脂肪只含



0.3%，远比其他食用肉脂肪含量要少。另外，还含钙、磷、铁，以及多量的碘。

据中医古代文献记载，海参味咸性温，入肾经。历代医书都说它有补肾的功用。例如：《本草从新》云：“海参补肾益精，壮阳疗萎。”《食物宜忌》称：“补肾经，益精髓，消痰涎，摄小便。”《随息居饮食谱》还说：“海参滋阴，补血，健阳，润燥，调经，养胎，利产。凡产后、病后衰老 羸孱（wāng chán 音汪缠），宜同火腿或猪羊肉煨食之。”清·曹庭栋《老老恒言·卷五》中载：“海参粥滋肾补阴”。近年来，又扩大了它的应用范围。《现代实用中药》曾谈到：“海参为滋养品。治肺结核，神经衰弱及血友病样的易出血患者，用作止血剂。”因此，用海参同米煮粥服食，是一种极为理想的滋补强壮食治方。凡由肾虚引起的羸弱虚衰，梦遗阳萎，小便频数等症，经常食用，裨益颇多。

【注意事项】 海参粥大能补益，每日早晨空腹服食，疗程不限。

【参考资料】

《饮食辩录·卷二》：“海参粥主一切肾阴亏损之症。”

《行橛记要》：“海参粥治痿，温下元。”

《浙江中医杂志》1982年第3期：“海参粥。益肾填精，温阳起痿。须先煮烂，细切加入，粥成宜佐调料调食。”

6. 糯米阿胶粥

《食医心鉴》

本书作者昝（音赞 zǎn）殷，唐代成都人。曾为官医博士，精于妇幼科。所著《经效产宝》三卷，是现存最早的妇产科专书。《食医心鉴》三卷，为我

国早期营养学专著。该书共载药粥57方，糯米阿胶粥即选自《食医心鉴·论妇人妊娠诸病及产后食治诸方》中。

【粥方组成】 阿胶30克，糯米2两，红糖少许。

【功效主治】 滋阴补虚，养血止血，安胎，益肺。适用于血虚，虚劳咳嗽，久咳咯血，(包括支气管扩张出血)，吐血，衄血，大便出血，妇女月经过少，漏下不止或崩中，孕妇胎动不安，胎漏等症。

【煮制方法】 先用糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮二、三沸即可。

【粥义解说】 糯米阿胶粥出自《食医心鉴》一书中，原方是治疗妇女病的，该书载：“治妊娠胎动不安，宜吃糯米阿胶粥方。糯米三合，阿胶四分炙捣末，上煮糯米粥投阿胶末调和空心食之。”

本方主药阿胶，是驴的皮去毛后熬制而成的胶块。它具有很好的补血止血作用。明朝李时珍把它用于各种血症，他在《本草纲目》中说：“疗吐血，衄血，血淋，尿血，肠风，下痢，女人血痛，血枯，经水不调，无子，崩中，带下，胎前产后诸疾。”阿胶的主要成分是蛋白质，水解能产生多种氨基酸。药理实验证实，阿胶有加速血液中红细胞和血红蛋白生长的作用，能改善动物体内钙的平衡，促进钙的吸收，有助于血清中钙的存留。可见，中医所说阿胶有养血止血之功，是很有科学道理的。据现代报道，有些科研单位通过动物试验，认为阿胶还能预防和治疗进行性肌营养障碍，其原理可能是防止食物中维生素E的氧化。

用糯米同阿胶煮粥，还能增强阿胶补肺之力。《汤液本草》中指出：“阿胶益肺气，肺虚极损，咳嗽唾脓血，非阿胶

不补。”糯米煮粥也善于养肺。清·章穆《饮食辨录》云：“糯米粥。功专补肺，治肺虚热咳，惟其补肺，故又能固表，肺主皮毛也。肺虚表热，漏汗不止，最宜。”因此，糯米阿胶粥对一切血虚，出血，虚劳咳嗽之症，是颇为理想的食治效方。

【注意事项】 糯米阿胶粥可3天为一疗程，间断服用。连续服食会有胸满气闷的感觉。另外，脾胃虚弱者不宜多用。

【参考资料】

《普济方·卷二百五十九·食治门·食治妊娠》：“治妊娠下血：阿胶半两，龙骨末一分，艾叶末一分。上用糯米二合入药，以水煮作粥，空腹食之。”

《食鉴本草》：“止血补虚，厚肠胃，又治胎动不安。用糯米煮粥，临熟，入阿胶末一两，和匀食之。”

（三）补阴药粥类

补阴粥是用于治疗阴虚病症的食疗方，具有滋养五脏，润肺补阴的作用，适用于阴虚、液亏、津乏的病症。凡肺阴虚的干咳，咯血，虚热，烦渴；胃阴虚的舌绛，唇红，津少口渴，胃中嘈杂；肝肾阴虚的头眩目暗，五心烦热，以及心阴虚者所出现的自汗，盗汗等症，均可选用相应的补阴类药粥。如心阴虚者选用小麦粥，肺阴不足者吃些沙参粥、黄精粥，胃阴虚者服食甘蔗粥，肾阴不足者可服山茱萸粥等。由于补阴粥多半属滋腻之品，凡见有胸闷、食少、便泻、舌苔厚腻的病人，不应选用。

1. 小 麦 粥

《饮食辩录》

本书作者章穆，号杏云，清代古番人。章氏对药粥颇有研究，他根据《素问·玉机真藏论》，“粥浆入胃，泄注止则虚者活”的论述，认为可以“以粥代参芪也”。并说：“盖诸药温凉补泻，性各不同，一饮下咽，总由胃气傅布，病人胃气不能速行，停留片刻，药之气味即殊，……尚何功效之与有，唯以谷气助其胃气，以热气速其行而枵鼓之应，乃迥非汤剂所能及，此古人用粥治病之精理，千载无人道破者也。”在前人的基础上，结合自己临床实践，章氏在《饮食辩录》一书中精选了人参粥、黄芪粥、海参粥、燕窝粥等55方，小麦粥即选自该书调疾饮食辩第二卷内。

【粥方组成】 小麦30~60克，粳米2两，大枣5枚。

【功效主治】 养心神，止虚汗，补脾胃。适用于心气不足，神经性心悸，怔忡不安，失眠，妇女脏躁病（是指精神恍惚，多呵欠，喜悲伤欲哭的病证），自汗，盗汗，脾虚泄泻。

【煮制方法】 将小麦洗净后，加水煮熟，捞去小麦取汁，再入粳米，大枣同煮。或先将小麦捣碎，同枣、米煮粥食用。

【粥义解说】 小麦是我国的主要粮食作物。小麦作为药用，在我国已有相当长的历史。例如，南北朝时期的思想家、医学家陶弘景在《名医别录》中就指出了小麦的药用价值，可以“除热，止燥渴，利小便，养肝气，止漏血、唾血。”《本草再新》认为，小麦的功用是“养心，益肾，和血，

健脾。”

祖国医学认为，用于养心安神，以淮小麦为好，用于敛汗止汗，以浮小麦为佳。淮小麦是小麦的处方用名，其味甘，其性平，能入心经，它的安神作用比浮小麦强，用于神志不宁，精神恍惚，失眠，神经性心悸，怔忡不安的病症，应选用淮小麦煮粥，中医治疗妇女脏躁病的有名方剂，

“甘草小麦大枣汤”，就是选用的淮小麦。浮小麦味甘咸而性凉，善于止一切虚汗。李时珍《本草纲目》说它“益气除热，止自汗盗汗，骨蒸虚热，妇人劳热”。所以，收敛虚汗，宜选用浮小麦煎汤煮粥。清·章穆《饮食辨录·卷二》载：“小麦粥。主宁神、敛汗、止渴、除烦。先煮小麦，捞去麦取汁入米煮粥食，陈者良。”增加大枣一味，一方面可以调味，更重要的是，大枣具有补气血，养心神，调营卫的作用，对心悸怔忡，妇人脏躁，气血不足，自汗盗汗等症，同小麦煮粥食用，可以明显加强治疗效果。

【注意事项】 根据临床用药，小麦有淮小麦、浮小麦之分，应针对病情，分别选用。以3～5天为一疗程，每天温热服食2～3次。

【参考资料】

《饮膳正要·卷二》：“治消渴口干，小麦淘净不以多少，以煮粥或炊作饭空腹食之。”

《圣济总录·食治门·食治赤白痢》：“治赤白痢不止，脾胃气虚，粥食不消，小麦曲粥方。小麦曲炒黄一两，粳米淘净二合。上二味合和，用水煮作粥，空心食之，亦治小儿无辜痢，加减多少食之。”

《粥谱·粥品一·谷类》：“小麦粥：养心气，止烦渴，治五淋，平肝气，治漏血唾血。浮麦粥：益气除热，止心虚

盗汗，及有汗不止。”

2. 山 萸 肉 粥

《粥 谱》

【粥方组成】 山茱萸肉15~20克，粳米2两，白糖适量。

【功效主治】 补益肝肾，涩精敛汗。适用于肝肾不足，头晕目眩，耳鸣腰酸，遗精，遗尿，小便频数，虚汗不止，肾虚带下。

【煮制方法】 先将山萸肉洗净，去核，与粳米同入砂锅煮粥，待粥将熟时，加入白糖稍煮即可。

【粥义解说】 山萸肉为山茱萸去核的果肉，味酸，性涩，微温，入肝、肾经。祖国医学认为，山萸肉是一味滋补肝肾，收敛固涩要药。凡由于肝肾阴虚所导致的病症，均应考虑选用。《雷公炮炙论》说它“壮元气，秘精。”《医学衷中参西录》还说：“山茱萸，大能收敛元气，振作精神，固涩滑脱。”中医说它“微温而不热，是一味平补阴阳的药品，不论阴虚或阳虚，都可配用，它既能补益肝肾，又能收敛固涩，能补能涩，是它的又一个特点。”山萸肉之所以味道酸涩，是因为它含有没食子酸、苹果酸、酒石酸、山茱萸甙及维生素A类物质的缘故。其味虽酸，煮粥时，加些白糖，则酸甜可口。清·黄云鹄《粥谱·粥品五·植药类》中载：“山萸肉粥，温肝、益气、秘精。核泄精，须去净。”根据中医理论，“腰为肾之外府”，“肾开窍于耳”，“肾藏精”。所以，肾虚病人，特别是老年肾虚患者，每易出现腰酸腿软，头晕耳鸣。那么，配合枸杞子一同煮粥则更好；如出现遗精，遗尿，小便次数过多，可配合芡实煮粥尤妙；如虚汗

不止，盗汗过久，则配合浮小麦煮粥，效果更加理想。这样根据病情，选用药粥，随证加减，可收药半功倍之效。

【注意事项】 山萸肉粥 3～5 天为一疗程，疾病完全治愈后，即可停服，或再间断食用一个时期，以巩固疗效。但在发热期间，或小便淋涩的患者，均不可服食。

【参考资料】

《遵生八牋》：“山茱萸粥。采去皮，捣研为泥粉，每用一盞，入蜜二匙，同炒令凝，揉同粥搅食。”

3. 甘 蔗 粥

《养老奉亲书》

本书作者陈直，宋代人，曾为兴化县令。陈氏对老年养生学颇有研究，所著《养老奉亲书》分别从饮食调治、宴处起居、戒忌保护、四时摄养、食治老人疾方等十五个方面，作了精辟而详尽的论述。他特别强调不能用治疗青壮年的方药来治疗老年病患者。陈氏曾说：“常见世人，治高年之疾患，将同年少，乱投汤剂，妄行针灸，以攻其疾，务欲速愈。殊不知上寿之人，血气已衰，精神减耗，危若风烛”。他根据多年经验，提出老年人食治的重要性：“缘衰老之人，不同年少，真气壮盛，虽汗吐转利，未至危困。其老弱之人，若汗之则阳气泄，吐之则胃气逆，泻之则元气脱，立致不虞，此养老之大忌也。大体老人药餌，止是扶持之法，只可用温平顺气，进食补虚，中和之药治之。依食医之法，随食性变饌治之，此最为良也。”由于该书对老年卫生保健有一定研究，后被元·邹铉编入《寿亲养

老新书》第一卷。甘蔗粥即为《养老奉亲书》中所收录的43个药粥之一。

【粥方组成】 甘蔗汁100~150毫升，粳米1~2两。

【功效主治】 清热生津，养阴润燥。适用于热病恢复期，津液不足所致的心烦口渴，肺燥咳嗽，大便燥结等。

【煮制方法】 用新鲜甘蔗，榨取汁约100~150毫升，兑水适量，同粳米煮粥。

【粥义解说】 甘蔗，古称薯蔗，中医以榨出的汁液供药用，名蔗浆。它除含有多量的糖分外，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种氨基酸、苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、B₂、B₆、C等营养成分。由于蔗浆味甘性寒，具有清热、生津、养阴、润燥的作用，故《随息居饮食谱》中说：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤”。可以用来治疗热病阴伤，津液不足，心烦口渴，肺燥咳嗽，大便干结的病症。蔗浆同米煮粥，除有润肺止咳作用外，还能滋养胃阴，用于胃阴不足引起的反胃呕吐，食欲不振，消化不良，包括慢性胃病（尤其是慢性萎缩性胃炎），神经性呕吐（煮粥时再加20滴生姜汁）等。《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》中载：“食治老人咳嗽，虚热，口舌干燥，涕唾稠粘，甘蔗粥。甘蔗汁一升半，青粱米四合净淘，上以蔗汁煮粥，空心渐食之，日一二服，极润心肺。”总之，甘蔗粥对热病津伤，肺胃阴虚的病症，治疗效果颇为理想。

【注意事项】 甘蔗粥煮制时不宜稠厚，以稀薄为好。在高热津伤，舌干口渴时，可煮甘蔗稀薄粥随意饮服。

【参考资料】

《遵生八牋·卷十一》：“用甘蔗榨浆三碗，入米四合，煮粥，空心食之，治咳嗽虚热，口燥涕浓舌干。”

《养生食鉴·卷下·食治方》：“甘蔗粥，主虚热口渴，咽干，鼻涕稠粘，止咳嗽，润心肺。用甘蔗捣汁一升，和米三合煮粥空心食之。”

《粥谱·粥品四·木果类》：“甘蔗汁粥，治咳嗽口干舌燥。”

《饮食治疗指南》：“甘蔗粥。养肺阴，生津止咳。主治虚热咳嗽，口干舌燥，涕吐粘稠。甘蔗汁30克，和米半斤，煮粥。”

《二如亭群芳谱·卷四》：“甘蔗粥。虚热咳嗽，口干涕唾，甘蔗汁一升半，青粱米四合煮粥日食二次，极润心肺。”

4. 黄 精 粥

《饮食辩录》

【粥方组成】 黄精15~30克，或鲜黄精30~60克，粳米2两，白糖适量。

【功效主治】 补脾胃，润心肺。适用于脾胃虚弱，体倦乏力，饮食减少，肺虚燥咳，或干咳无痰，肺癆咳血。

【煮制方法】 选用干净的黄精15~30克，煎取浓汁后，去渣。或用新鲜黄精30~60克，洗净后切成片，煎取浓汁，去渣，同粳米煮粥，粥成后加入白糖适量即可。

【粥义解说】 黄精是百合科多年生植物黄精的根茎。味甘性平，入肺，脾经，具有补脾润肺的作用。《日华子本草》说：黄精“补五劳七伤，助筋骨，止饥，耐寒暑，益脾胃，润心肺。”《滇南本草》说它“补虚添精”。《四川中药志》认为：黄精“补肾润肺，益气滋阴。治脾虚面黄，肺虚咳嗽，筋骨酸痹无力，及产后气血衰弱。”黄精同米煮粥，可加强健脾胃养肺阴的功用。《饮食辩录·卷二》载：“黄精粥。切碎

同米煮，主治一切诸虚百损，不拘阴阳气血衰惫，无不宜之。”如用于肺癆干咳少痰，或痰中带血，可再配合白芨粉、百合粉煮粥更好，也可与沙参粥交替服用。如用于脾胃气虚，病后羸弱，食少乏力之证，可再配合山药煮粥，或与白术猪肚粥交替服食。

黄精的主要成分是粘液质、淀粉和糖分等。据临床报道，单用黄精治疗浸润型肺结核病人19例，2个月后，病灶完全吸收者4例，吸收好转者12例，无改变者3例，其中6例空洞病人，2例闭合，4例均有不同程度的缩小。可见，肺结核患者经常配合吃些黄精粥，对疾病的痊愈是大有帮助的。另外，现代药理证实，黄精还有降压作用，对防止动脉粥样硬化及肝脏脂肪浸润也有一定效果。所以，凡肺气虚的患者，常吃些黄精粥，不但可以补肺气，还能防止一些心血管系统疾病的发生。

【注意事项】 黄精粥以3～5天为一疗程，每日服食2次。对于平素痰湿较盛，口粘，舌苔厚腻，以及脾胃虚寒，大便泄泻的病人，不宜选用。食用后，一旦出现胸满气闷时，即应停服。

【参考资料】

《粥谱·粥品六·卉药类》：“黄精粥，填精益藏。”

5. 玉竹粥

《粥谱》

【粥方组成】 玉竹15～20克，鲜的用30～60克，冰糖少许，粳米2两。

【功效主治】 滋阴润肺，生津止渴。适用于肺阴受伤，肺燥咳嗽，干咳少痰或无痰，或高热病后，烦渴，口干

舌燥，阴虚低热不退，并可用于各种类型心脏病心功能不全时的辅助食疗方法。

【煮制方法】 先将新鲜肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，再加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮一、二沸即可。

【粥义解说】 玉竹又名萎蕤(ruì，音锐)，为百合科多年生草本植物玉竹的根茎。新鲜玉竹以条长、肉肥、黄白色、光泽柔润者佳。玉竹味甘性平，质多津液，入肺、胃经。它的功用是补肺养胃，用于肺胃阴液不足的病症。早在《神农本草经》中，已把它列作上品药材，说它“主诸不足，久服去面黑黧，好颜色润泽，轻身不老。”对此，明朝医家缪希雍作了进一步的阐释：玉竹“能补益五脏，滋养气血，根本既治，余疾自除。夫血为阴而主驻颜，气为阳而主轻身。”

《滇南本草》也认为，玉竹“补气血，补中健脾。”中医临床上常用于治疗温热病后，肺阴不足，肺虚有热所引起的燥咳、咯血的病症，以及胃阴受伤，阴虚内热，津少口渴，消谷易饥等。现代医学研究报道，玉竹含有粘液质，水解后产生果糖，葡萄糖及阿拉伯胶糖，另含维生素A，生物碱等。药理试验证实，玉竹有降低血糖和强心作用，故可治疗糖尿病，又能应用于心脏病人心力衰竭。据临床报道，以玉竹为主，治疗风湿性心脏病，冠状动脉硬化性心脏病，肺原性心脏病等引起的Ⅰ～Ⅲ°心力衰竭5例，服药后分别在5～10天内心衰得到控制。应用玉竹同粳米煮粥，可以延缓玉竹有效成分在肠胃停留时间，有利于药物的充分吸收，从而提高疗效。据《粥谱·粥品六·卉药类》中载：“萎蕤粥。治肺虚少气，泽肌肤，疗背烂泪出。”根据近代科学研究的结果，玉竹粥的临床应用已有所发展了，可作心力衰竭病人的辅助食疗

方法。

【注意事项】 玉竹粥 5 ~ 7 天为一疗程，早晚服食。由于玉竹系柔润之品，味甘多脂，对于胃有痰湿气滞的病人，如胃部饱满感，口腻多痰，消化不良，不喜饮水，舌苔厚腻者忌服。

6. 天 门 冬 粥

《饮食辨录》

【粥方组成】 天门冬 15 ~ 20 克，粳米 1 ~ 2 两，冰糖少许。

【功效主治】 滋阴、润肺、生津、止咳。适用于肾阴不足，阴虚内热，津少口干，肺阴不足，肺虚有热，干咳少痰或无痰，痰中带血，以及午后低热，夜间盗汗的肺结核患者。

【煮制方法】 先煎天门冬取浓汁，去渣，入粳米煮粥，沸后加入冰糖适量，再煮成粥。

【粥义解说】 天门冬是百合科多年生草本植物天门冬的块根，以肥满、致密、黄白色、半透明者为佳。我国大多数省份均有生产，以贵州产量最大，品质最优。

天门冬味甘微苦，无毒，肥厚多脂，入肺、肾经，所以能养肺肾之阴，善治肺肾虚热。正如明朝医药学家李时珍所说：天门冬“润燥滋阴，清金降火”。根据中医“五行学说”，“金”就是指肺，清金就是清肺热的意思。《本草正义》中载：“天门冬肥厚多脂，《本经》虽曰苦平，其实甚甘，气薄味厚，纯以柔润养液为功。”因此很多老中医在临床看病时，如果见到肺肾不足，阴虚内热的病人，每多运用。天门冬虽以甘味为主，但细嚼起来，仍带一些苦味，这是因为它含有

苦味成分甾体皂甙的缘故。在煮粥时，适当加些冰糖，不仅可纠正微苦之味，还能增强它的滋养作用。

天门冬粥是治疗肺肾阴虚病人的食疗效方，对肺阴受伤，燥咳无痰，咯血，盗汗，午后低热的肺结核或支气管扩张的病人，以及肾阴不足，阴虚内热，咽干口燥，渴不欲饮的患者，均较适宜。《饮食辩录·卷二》中载：“天门冬粥，主润肾燥，治老人痰嗽及少年干咳，又补肾虚，治相火上炎，虚热虚汗。”这里所说的“老人痰嗽”，如系风寒引起的，就应当忌服。

据药理试验，天门冬对急性淋巴细胞型白血病、慢性粒细胞型白血病及急性单核细胞型白血病患者白细胞的脱氢酶有一定的抑制作用，并能抑制急性淋巴细胞型白血病患者白细胞的呼吸，从而起到抗恶性肿瘤的作用。另外，天门冬对一般良性乳房肿瘤，尤其是乳房小叶增生，不论肿块大小，奏效迅速，大多数可获治愈。据临床报道，单用天门冬治疗52例乳腺小叶增生和纤维腺瘤患者，治疗后，30例临床痊愈，16例显效，5例有效，1例无效。因此，对于这类病人，如能在中医辨证论治思想指导下，用于阴虚内热型的病人，服食天门冬粥，也是一种极为理想的辅助食疗方法。

【注意事项】 天门冬粥以3～5天为一疗程！间隔3天再服。由于天门冬为一种甘寒清润的药物，所以对虚寒腹泻，外感风寒咳嗽者，不宜选用。

【参考资料】

《粥谱·粥品六》：“天冬粥，治热咳。”

7. 沙 参 粥

《粥 谱》

【粥方组成】 沙参15~30克，粳米1~2两，冰糖适量。

【功效主治】 润肺，养胃，祛痰，止咳。适用于肺热肺燥，干咳少痰，或肺气不足，肺胃阴虚的久咳无痰，咽干，或热病后津伤口渴。

【煮制方法】 先取沙参15~30克，煎取药汁，去渣，入粳米煮粥，粥熟后加入冰糖同煮为稀薄粥。或用新鲜沙参30~60克，洗净后切片，煎取浓汁同粳米、冰糖煮粥服食。

【粥义解说】 沙参是中医临床常用的药物，通常有北沙参与南沙参之分。北沙参是伞形科多年生草本植物珊瑚菜的根，南沙参是桔梗科植物杏叶沙参、轮叶沙参的根。在古代医药文献的记述里，只有一种沙参，即南沙参。至清代《本草纲目拾遗》、《本经逢原》两书问世以后，始将沙参分为南、北两种。南沙参与北沙参虽是不同的两种植物药材，一般认为两药功用相似。但细分起来，南沙参偏于清肺祛痰；而北沙参养胃生津的作用较为理想。

沙参粥的主要功用是润肺燥和清肺热。无论南沙参，还是北沙参，皆味甘性凉。《粥谱·粥品六》中载：“沙参粥，补藏阴，疗肺热。”所谓“补藏阴”，主要是指补肺胃之阴。热病后期，往往会出现肺胃阴伤，津少口渴之症，选用沙参粥，确有清余热，润肺胃的作用。所谓“疗肺热”，是指肺燥肺痿的病人，肺阴不足，虚火灼肺；或肺结核病人，阴虚火旺；或虚劳发热，往往出现燥咳少痰或无痰，久咳声哑，口渴咽干等症状；服用沙参粥，可收清热止咳，生津润肺的效果。

加入冰糖，既可调味，又能增强沙参粥的疗效。祖国医学认为，冰糖的作用是“补中益气，和胃润肺，止咳嗽，化痰涎”。可见，它还能称得上是一味润肺止咳良药，沙参加冰糖同米煮粥，真可谓相得益彰。

【注意事项】 沙参粥可连用3～5天为一疗程。煮沙参粥时宜稀薄，不宜稠厚。对受凉感冒引起的伤风咳嗽患者忌食。

8. 脊 肉 粥

《养生食鉴》

本书作者何克诂，号其言，清代古番人。所著《养生食鉴》出版于光绪二十年（即1894年）。何氏注重养生与食疗，在该书中收载药粥32方，分别列入“风、寒、暑、湿、燥、火、脾胃、气、血、痰、热、阴虚”门类。脊肉粥选自《养生食鉴·卷下·食治方·燥类》中。

【粥方组成】 猪脊肉2两，粳米3两，食盐、香油、川椒粉各少许。

【功效主治】 补中益气，滋养脏腑，滑润肌肤。适用于体质虚弱羸瘦，营养不良，脾胃虚寒等气血不足之症。

【煮制方法】 先将猪脊瘦肉洗净，切成小块；用香油烹炒一下，然后加入粳米煮粥，待粥将成时，加入调味品细盐，川椒，再煮一、二沸即可。

【粥义解说】 脊肉是指猪脊背上的精肉，古代医家已把它作为药用。猪肉味甘咸，性平，入脾、胃、肾经。“药王”孙思邈，是唐代大医学家，他在《千金·食治》中就载：“猪肉，宜肾，补肾气虚竭。”清代名医张璐在《本经逢原》中

说：“精者补肝益血。”王孟英《随息居饮食谱》称：“豮猪肉，补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起尪羸。”猪的肥肉部分含多量的脂肪可达90%，蛋白质却很少，只占2.2%。而瘦肉部分含有丰富的蛋白质，高达17%，并含较多的碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分。因此用瘦猪肉同米煮粥食用，再加入适当调味品，不但其味鲜美，而且补益人体。对体质亏损，脾胃虚寒的患者，颇为适宜。《养生食鉴·卷下·食治方》中载：“脊肉粥。用粳米煮粥，以猪脊肉切碎入盐少许及香油、川椒、茴香调和饮食之，以此养肾，则水有所司。”原方中加入川椒与茴香，又可收到补虚温中，散寒温肾的效果。

【注意事项】 脊肉粥可作早晚餐随意服食，肥肉则不宜选用。尤其是高血压或中风偏瘫的病者以及肥胖的人，更不应多吃肥肉。

9. 酥 蜜 粥

《本草纲目》

本书作者李时珍（1518～1593），字东壁，号濒湖，蕲州（今湖北蕲春）人，明代杰出医药学家。世业医，继承家学，着重研究药物，曾历经二十七年，阅书八百余家，并向农民、樵夫、药农、铃医请教，著成《本草纲目》，对后世药理学的发展作出了重大贡献。李氏很重视临床实践，对前人以及民间的药粥，也作了大量收集。在第二十五卷中列了专章介绍，并引证了很多名医、诗人、和尚等食粥经验，以阐明药粥对治病养生的重要性。例如：“……韩愈医通云：一人病淋，素不服药，予令

专啖粟米粥，绝去他味，旬余减，月余痊。此五谷治病之理也。又张耒（lěi 音垒）粥记云：每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。妙齐和尚说：山中僧，将旦一粥，甚系利害，如不食，则终日觉脏腑燥涸，盖粥能畅胃气，生津液也。”在总结前人经验的基础上，李氏认为：“古方有用药物、粳、粟、粱米作粥，治病甚多。”在其所著《本草纲目》里，他记载了最常用的药粥62方，酥蜜粥是其中的一个。

【粥方组成】 酥油20~30克，蜂蜜15克，粳米2两。

【功效主治】 补五脏，益气血，润燥。适用于体弱羸瘦，虚劳低热，肺痿肺燥，咳嗽咯血，皮肤枯槁粗糙，大便秘结难解。

【煮制方法】 先用粳米加水煮粥，待沸后加入酥油及蜂蜜，同煮为粥。

【粥义解说】 酥为牛乳或羊乳经提炼而成的酥油，用牛乳提炼者为牛酥，以羊乳提炼者为羊酥，古人认为牛酥胜于羊酥，提炼的方法比较简便。据《臞仙神隐》载：“造酥法，以乳入锅煮二、三沸，倾入盆内，冷定，待面结皮，取皮再煎，油出去渣，入在锅内，即成酥油。”土法加工的方法是：将鲜乳汁装在牛皮口袋，或其他容器内，不断摇动，使油和乳分开后，取其油脂即成。在我国牧区，酥油是很普遍的。

酥油营养丰富，中医认为可以滋养五脏，补益气血，润泽毛发。《本草纲目》称：“羝牛、白羊酥，益虚劳，润脏腑，泽肌肤，和血脉。”《随息居饮食谱》也说酥油能“润燥充液，滋阴止渴，耐饥，养营清热。”对于五脏亏损，体质衰

弱，虚劳发热，肺虚久咳，痰中带血，肠胃干涸，便秘难解，肌肤粗糙，毛发枯痿等，长期食用，颇有裨益。

蜂蜜也是补养佳品，它除含有大量的果糖和葡萄糖外，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、B₂、B₆、C、D、K、胆碱、尼克酸、泛酸、叶酸，以及镁、钙、钾、钠、磷、硫、铁、锰、铜、镍等多种微量元素。祖国医学说它有养阴润燥，润肺补虚，和百药，解药毒，健脾气，悦颜色的功效。常用于脾胃虚弱，津枯便秘，胃肠溃疡，虚劳干咳等病。用酥油同蜂蜜煮粥，既香甜油润，又增加补益的效果。《本草纲目》中载：“酥蜜粥，养心肺。”其实，不只是养心肺，凡一切体质虚衰的人皆可食用。

【注意事项】 酥蜜粥须温热食用。凡平素肥胖，或痰湿内盛，大便溏薄的人不宜多服。

【参考资料】

《饮食辩录·卷二》：“酥蜜粥。南方酥不可得，以牛羊乳代之，酥宜多蜜半之，又蜜须炼至滴水成珠，方同米煮。主养心肺，润脏腑燥涸及一切津枯血少。又主肺虚久嗽，干咳无痰。”

《粥谱·粥品八·动物类》：“酥粥，润肺补虚。”

《饮食治疗指南》：“酥蜜粥，养心肺。主治肺燥咳嗽。制法：粥内调入酥油和蜜，温热而食。”

（四）补阳药粥类

补阳粥是用于治疗阳虚病症的药粥方。大多具有温肾壮阳，补精髓，强筋骨的功效。适用于腰膝痠痛，腿脚软弱，四肢欠温，畏寒怕冷，阳萎，早泄，遗精，小便频数或清长，遗尿，或溺后余沥等症。在中医补阳药里，虽分别具有助肾

阳、补心阳、温脾阳的不同，但祖国医学认为，“肾为先天之本”，因此，补阳药主要用于温补肾阳。本书所选补阳药粥如羊骨粥、韭菜粥、兔丝子粥、苡蓉羊肉粥、鹿角胶粥等，均是补益肾阳的食治方。如肾阳充盛，则全身阳虚症状也可随之好转。由于补阳粥类大多属温燥之品，凡有阴虚火旺，或发热的病人应当忌用。

1. 韭 菜 粥

《本草纲目》

【粥方组成】 新鲜韭菜30~60克，或用韭菜籽5~10克，粳米2两，细盐少许。

【功效主治】 补肾壮阳，固精止遗，健脾暖胃。适用于脾肾阳虚所致的腹中冷痛，泄泻或便秘，虚寒久痢，噎膈反胃，阳萎，早泄，遗精，白浊，小便频数，小儿遗尿，妇女白带过多，腰膝酸冷，月经痛，及经漏不止。

【煮制方法】 取新鲜韭菜，洗净切细。（或取韭菜籽研为细末。）先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥。

【粥义解说】 韭菜，是人们十分爱吃的佳蔬，古代医书中又叫壮阳草，起阳草。顾名思义，它又是一味温补肾阳的良药。

韭菜性温味辛甘，入肝、脾、胃、肾经。中医认为：韭叶有温补肾阳，固精止遗的作用。所以，《本草纲目》中说：“韭菜粥，温中暖下。”凡是由于肾阳不足引起的阳萎，早泄，遗精，遗尿，或小便频数清长，白浊，白带，腰膝冷痛等症，均有治疗效果；又因为韭叶有温暖脾胃的作用，所以，对脾胃虚寒，慢性泄泻，寒甚久利，腹中冷痛，噎膈反

胃等症，也颇有裨益。现代医学认为，韭菜内含蛋白质、糖类、脂肪、维生素C、矿物质及硫化物等，为振奋性强壮药，有健胃、提神、温暖作用。在肠道内有消毒、灭菌的功能，故可医治肠炎下痢。韭菜里含有较多的粗纤维，由于粗纤维对肠道的刺激，增强肠蠕动，从而引起排便作用，故对慢性阳虚便秘也有帮助。

另外，韭菜籽也有显著的补肝肾，暖腰膝，壮阳固精的功能。中医常用它治疗肾阳不足引起的阳萎，早泄，遗精，遗尿，小便清长，腰膝酸软冷痛，虚寒性久泄久痢，妇女带下病等。因此，古代医家以及广大民间，也多有用韭菜籽煮粥治疗上述病症的经验和记载。

【注意事项】 韭菜宜采用新鲜的煮粥，鲜煮鲜吃，隔日粥不要吃。对于阴虚内热，身有疮疡，以及患有眼疾的病人，忌吃韭菜或韭菜籽粥。炎夏季节亦不宜食用。

【参考资料】

《千金方·食治》：“治虚劳尿精，韭籽二升，稻米三升。上二味，以水一斗七升煮如粥。取汁六升，为三服。”

《丹溪心法》：“跌扑损伤在上者，宜饮韭汁，或和粥吃。”

《食医心鉴》：“止水谷痢，韭作羹粥。任食之。”

《饮食治疗指南》：“韭菜粥温中暖下，主治腰膝虚冷。韭菜和米煮粥，量不限定。”

《补药和补品》：“韭菜籽五钱，大米二两煮粥食。治肾虚所致的遗尿、遗精。”

2. 菟丝子粥

《粥谱》

【粥方组成】 菟丝子30~60克（新鲜者可用60~100

克), 粳米 2 两, 白糖适量。

【功效主治】 补肾益精, 养肝明目。适用于肝肾不足所致的腰膝酸痛, 腿脚软弱无力, 阳萎, 遗精, 早泄, 小便频数, 尿有余沥, 头晕眼花, 视物不清, 耳鸣耳聋, 以及妇人带下病, 习惯性流产。

【煮制方法】 先将菟丝子洗净后捣碎, 或用新鲜菟丝子 60~100 克捣烂, 加水煎取汁, 去渣后, 入米煮粥, 粥将成时加入白糖, 稍煮即可。

【粥义解说】 菟丝子为旋花科一年生寄生草本植物菟丝子的成熟种子。因菟丝子大多寄生在黄豆秸上, 所以人们又称“缠豆藤”、“豆寄生”。以颗粒饱满、色灰黄、无杂质者为佳。我国大部分地区均有分布, 主产于辽宁、吉林、河北、河南、山东、江苏等地。

据祖国医学文献记载, 菟丝子味甘性平, 入肝、肾经。早在我国第一本药物专著《神农本草经》中, 因它具有补益强壮作用又无毒性, 被列为“上品”药材, 说“菟丝子补不足, 益气力, 肥健人。久服明目, 轻身延年。”由于菟丝子性柔润而多液, 不温不燥, 补而不腻, 功能滋补肝肾, 为一味平补阴阳的药物, 不论属于肾阴虚或肾阳虚, 都可应用。它的“明目, 轻身延年”的作用为历代医家所重视。例如清代名医黄宫绣解释说, 菟丝子“久服明目轻身延年者, 目得血而能视, 肝开窍于目, 瞳子神光属肾, 肝肾实则目自明, 脏实精满则身自轻, 延年可必矣。”无怪乎古代很多延寿的中成药如“延龄广嗣丸”、“神仙益寿酒”、“长生不老丹”等都有菟丝子的成分。用菟丝子同粳米煮粥, 还能增强补益脾胃的作用。所以,《粥谱·粥品六·卉药类》中说:“菟丝子粥补卫气。”对于肝肾脾胃不足, 体弱虚衰羸瘦的中老年人, 坚持经

常吃些菟丝子粥，对补益强壮，养生延年是颇有效益的。

另外，对于有习惯性流产的孕妇，受孕后经常吃些菟丝子粥，可以起到补肾保胎的作用。

【注意事项】 菟丝子粥是和缓的补养强壮性药粥，若要达到预期效果，须坚持长期食用。以7~10天为一疗程，分早晚二次服食。每隔3~5天再服。

3. 羊 骨 粥

《千金翼方》

本书作者孙思邈，唐代大医学家，京兆华原（今陕西省耀县）人，生于公元581年，死于682年，活了101岁。他在20岁的时候，就精通古代名医著作和诸子百家学说，在乡邻亲友之间行医。他从小多病，备尝了疾病的痛苦，为了治病，“致使药资罄尽家产”。对此他深有感触：救活一条命，非常重要，生命贵于千金，黄金可以买到，生命不是黄金所能买到的。所以，他费尽毕生精力，著有《千金要方》和《千金翼方》两部巨著，在医学上做出了很大贡献，被人们誉称为“药王”。孙氏善于养生，重视饮食调理，他在《千金要方·卷二十六·食治》中指出：“安生之本，必资于食，救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也，不明药忌者，不能以除病也。……是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工。”他并说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”指出了养生食治的重要性。羊骨粥即选自《千金翼方·卷十二·养性》一

节中。

【粥方组成】 羊骨二斤左右，粳米或糯米二两，细盐少许，葱白二茎，生姜三、五片。

【功效主治】 补肾气，强筋骨，健脾胃。适用于虚劳羸瘦，肾脏虚冷，腰脊转动不利，腿膝无力，筋骨挛痛，脾胃虚弱，久泻，久痢，以及血小板减少性紫癜，再生不良性贫血。

【煮制方法】 取新鲜羊骨，洗净捶碎，加水煎汤，然后取汤代水，同米煮粥，待粥将成时，加入细盐，生姜，葱白，稍煮二、三沸，即可食用。

【粥义解说】 羊骨味甘性温，具有温补功能，是益肾气，壮筋骨的良药。对于肾脏虚冷，体质衰惫，腰膝痿弱无力之症，有着很好的疗效。元朝宫廷饮膳太医忽思慧曾说：“尾骨，益肾明目，补下焦虚冷。”明代李时珍还说：“脊骨补肾虚，通督脉，治腰痛下痢。胫骨主脾弱，肾虚不能摄精，白浊。”大凡虚弱病人，均宜食用。《千金翼方》中载：“补虚劳方。羊骨两具，碎之，上以水一大石，微火煎取三斗，依食法任性作羹粥面食。”用羊骨汤作菜羹，煮粥，下面条食用，均可。据古代医书记载，用羊骨煮粥服食的效方就有十多个。因为羊骨粥不仅易于消化吸收，同米作粥吃，还有温补脾胃的功效。

祖国医学认为：“肾主骨”、“骨生髓”。从羊骨所含的成分来看，含有大量的无机物，其中一半以上是磷酸钙。此外，又含有少量的碳酸钙，磷酸镁和微量的氟、氯、钠、钾、铁、铝等，氟是骨的重要成分。因此，经常吃些羊骨粥，不仅起到了补肾健骨的作用，同时也说明了中医的理论确实有其科学的道理。正因为羊骨粥补肾，肾主骨，骨生髓，所

以现代还有用羊骨粥治疗血小板减少性紫癜和再生不良性贫血的报导。

【注意事项】 羊骨粥供秋、冬季早晚餐温热空腹食用为宜，10~15天为一疗程。感冒发热期间宜停服。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七》：“治虚损羸瘦乏力，益精气，羊脊骨粥方。羊连尾脊骨一握，肉苁蓉一两，酒浸一宿刮去皱皮，菟丝子一分，酒浸三日，晒干，别捣末，葱白三茎去须切，粳米三合。上剉碎脊骨，水九大盏，煎取三盏，去渣，将骨汁入米并肉苁蓉等，煮粥欲熟，入葱五味调和，候熟，即入菟丝子末及酒二合，搅转，空腹食之。”

《食医心鉴·论脾胃气弱不多下食食治诸方》：“治脾胃冷，虚劳羸瘦，苦不下食方。羊脊骨一具，槌碎，白米半斤，上先煮骨取汁下米及葱白椒姜盐作粥，空心食之。”

《饮膳正要·卷二》：“羊骨粥：治虚劳，腰膝无力。羊骨一付全者，槌碎，陈皮一钱，去白，良姜二钱，草蓂二个，生姜一两，盐少许。上水三斗，慢火熬成汁，滤出澄清，如常作粥。”

《多能鄙事·卷四》：“羊脊骨粥治老人胃弱，不能进食。羊脊骨一具，槌碎，青粱米四合，上以水五升，煎骨，取汁二升，下米煮粥，空腹常食甚效。”

《食物中药与便方》：“血小板减少性紫癜，再生不良性贫血：生羊胫骨（即四肢的管状骨），1~2根，敲碎，加红枣10~20个，糯米适量，同煮稀粥，一日2~3次分服。15天为一疗程。”

4. 苁蓉羊肉粥

《本草纲目》

【粥方组成】 肉苁蓉10~15克，精羊肉2两，粳米2两，细盐少许，葱白二茎，生姜三片。

【功效主治】 补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。适用于肾阳虚衰所致的阳萎，遗精，早泄，女子不孕，腰膝冷痛，小便频数，夜间多尿，遗尿，以及平素体质羸弱，劳倦内伤，恶寒怕冷，四肢欠温，脾胃虚寒，脘腹隐痛，老人阳虚便秘。

【煮制方法】 分别将肉苁蓉，精羊肉洗净后细切，先用砂锅煎肉苁蓉取汁，去渣，入羊肉，粳米同煮，待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。

【粥义解说】 苁蓉是一味临床上最常用的中药之一，有些地方的群众还用鲜嫩的苁蓉当作食品，同山芋、羊肉做成菜羹，其味极美，认为“益人，食之胜服补药”。我国古代医学家，也经常应用肉苁蓉配合其他药物或食物，同米煮粥，防病治病。这在祖国医学文献中，是不乏记载的。

苁蓉是列当科多年生植物肉苁蓉的肉质茎，以条长肥大、肉质而带油性、棕褐色、柔嫩滋润者为佳。其味甘咸，性温无毒，入肾与大肠经。早在《神农本草经》中，已把肉苁蓉称作“上品”之药，说它“味甘微温，主五劳七伤，补中，养五脏，强阴，益精气，久服轻身”。《日华子本草》更明确的指出，肉苁蓉“治男绝阳不兴，女绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，男子泄精，尿血，遗沥，带下阴痛。”总的来说，它的主要功用是益肾壮阳，温补下元。中医一般用以治疗肾阳不足，下元虚冷，阳萎早泄，遗精遗尿的病

症。近代有人报导：“肉苁蓉为温补滋润强壮药，对老人和阳虚者久服益寿。”同羊肉、粳米、葱、姜作粥，更能增强温补益气之力。《本草纲目·第十二卷》就载有：“补益劳伤，精败面黑。用苁蓉四两，水煮令烂，薄切细研，精羊肉，分为四度，下五味，以米煮粥空心食。”此外，肉苁蓉还有润肠通便的作用，所以对于慢性便秘的患者，也可选用。例如，《本经逢原》中就曾指出：“老人燥结，宜煮粥食之。”这是“寓通于补”的食治好方法。

【注意事项】 苁蓉羊肉粥属温热性药粥方，适用于冬季服食，以5～7天为一疗程。夏季不宜服食。凡大便溏薄、性机能亢进的人，也不宜选用。

【参考资料】

《圣济总录·卷第一百八十八·食治门》：“治肾劳风虚，面气黄黑，鬓发干焦，苁蓉羊肾粥方。肉苁蓉酒洗去土一两半，羊肾一具去脂膜细切，羚羊角屑二两，磁石炮赤醋淬捣末，薏苡仁各二两。上五味，除羊肾磁石薏苡仁外，剉细分为三服，每服用水三升半，煎至二升，去渣下磁石薏苡仁各一两，羊肾一具煮粥，空心任意食之。”

《太平圣惠方·卷九十七·食治五劳七伤诸方》：“治五劳七伤，久积虚冷，阳事都绝，肉苁蓉粥方。肉苁蓉二两，酒浸一宿刮去皱皮，细切，粳米三合，鹿角胶半两，捣碎炒令黄燥为末，羊肉四两细切。上件药，煮羊肉苁蓉粳米作粥，临熟，下鹿角胶末，以盐酱味末调和，作两顿食之。”

《补药和补品》：“肉苁蓉粥。肉苁蓉（煮熟后，切片），加大米、羊肉煮粥，下调味食之。有补肝肾，强身体之功用。治疗精血不足所致的面黑，腰膝酸痛，妇女月经不调等症。”

5. 雀儿药粥

《太平圣惠方》

本书是宋代的医方大成，是由宋朝医官王怀隐等就当时太医院蒐罗的名家验方汇编而成的。王怀隐，睢阳（今河南商丘县）人，王氏等编写该书，前后历时14年，全书共100卷，其中第96和97卷为食治专论。该书共收载药粥129方，雀儿药粥即选自该书第97卷·食治虚损羸瘦诸方中。

【粥方组成】 麻雀5只，菟丝子30~45克，覆盆子10~15克，枸杞子20~30克，粳米2两，细盐少许，葱白二茎，生姜三片。

【功效主治】 壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。适用于肾气不足所致的阳虚羸弱，阴萎（即性机能减退），早泄，遗精，腰膝酸痛或冷痛，头晕眼花，视物不清，耳鸣耳聋，小便淋沥不爽，遗尿多尿，妇女带下。

【煮制方法】 先把菟丝子、覆盆子、枸杞子一同放入砂锅内煎取药汁，去掉药渣；再将麻雀去毛及肠杂，洗净用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥，欲熟时，加入细盐、葱白、生姜，煮成稀粥服食。

【粥义解说】 雀儿药粥是中药与食物配合应用的复方粥。麻雀遍及全国各地，但以秋后雀肥肉嫩，食用为好。唐朝孟诜在《食疗本草》中曾记载：“其肉十月以后，正月以前食之，续五脏不足，助阴道，益精髓。”《日华子本草》也说：雀肉“壮阳益气，暖腰膝，缩小便，治血崩带下。”实践证明：麻雀既可食用，又是一味壮阳益肾的良药，特别是对老年人脏腑虚弱，劳损羸瘦，阳气亏乏者，尤为适宜。

菟丝子、枸杞子、覆盆子，同入肝、肾经，味甘无毒，都是补肝肾，养精血，强腰膝的常用中药，对肝肾不足所引起的腰膝酸软，腿脚无力，头晕耳鸣，两眼昏花，以及阳萎、早泄、遗精、遗尿、小便频数或淋沥不尽、白带过多等症，三药配合运用，相辅相成，可增强补益效果。

雀儿药粥，老年人经常服食，不仅可以治疗一些老年病，还可强壮身体，健康延年。《太平圣惠方·卷九十七·食治虚损羸瘦诸方》中记载：“治下元虚损，阳气衰弱，筋骨不健，雀儿药粥方。雀儿十枚剥去皮毛，剥碎，菟丝子一两酒浸三日，晒干，别捣为末，复盆子一两，五味子一两，枸杞子一两，粳米二合，酒二合。上件药，捣罗为末，将雀肉先以酒炒，入水三大盏，次入米煮粥，欲熟，下药末五钱，搅转，入五味调和令匀，更煮粥空心食之。”为了克服药末煮粥不便的缺点，可改为煎汁煮粥的方法。根据中医“咸入肾”的理论，入细盐少许，既可调味，又可作为“引经药”，以提高疗效。

【注意事项】 雀儿药粥以冬季食用为最好，可3～5天为一疗程。但发热病人和性机能亢进者忌服。

【参考资料】

《寿亲养老新书·卷一·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人脏腑虚损，羸瘦，阳气乏弱，雀儿粥方。雀儿五只，治如食法，细切，粟米一合，葱白三茎切。上先将雀儿炒肉，次入酒一合，煮少时入水二大盏半，下米煮作粥，欲熟下葱白五味等候熟，空心服之。”

《食物与治病》：“麻雀五只，小米一把，葱白三条，将麻雀去毛除肠炒熟，入酒一小杯，煮少时，加水一小碗半，下米煮粥，欲熟时下葱白五味等，空腹食之。治老人脏腑虚损羸瘦。”

6. 鹿角胶粥

《本草纲目》

【粥方组成】 鹿角胶15~20克 粳米2两，生姜三片。

【功效主治】 补肾阳，益精血。适用于肾气不足，虚劳羸瘦，男子阳痿早泄，遗精，腰痛，妇女子宫虚冷，不孕，崩漏，带下等症。

【煮制方法】 先煮粳米作粥，待沸后，加入鹿角胶，生姜同煮为稀粥服食。

【粥义解说】 鹿角胶是鹿科动物梅花鹿或马鹿的头角煎熬而成的胶块。以切面整齐、平滑、棕黄色、半透明、无腥臭气者为佳。主产东北三省以及北京、上海等地。

据文献记载：鹿角胶味甘微咸，性温无毒，入肝、肾经，乃血肉有情之品，有补血益精的功能，主要用于治疗肾虚体弱，腰酸，腰痛，阳痿，滑精，妇女宫寒痛经，不孕，带下等疾病。正如《本草汇言》中所说：“鹿角胶，壮元阳，补血气，生精髓，暖筋骨之药也。前古主伤中劳绝，腰痛羸瘦，补血气精髓筋骨肠胃。虚者补之，损者培之，绝者续之，怯者强之，寒者温之，此系血属之精，较草木无情，更增一筹之力矣。”对鹿角胶给予很高的评价。现代还有人认为，可以“补脑、强心。治大脑水肿。”因此，鹿角胶同米煮粥食用，具有较为理想的补益强壮效果。明·李时珍在《本草纲目·第二十五卷》中就说过，“鹿角胶入粥食，助元阳，治诸虚”，这确实是李氏经验之谈。如果再能配合有温补作用的羊肉、肉苁蓉等煮粥，则可增强其疗效，以达到防治疾病，滋补延年的目的。

【注意事项】 鹿角胶粥为温补性药粥，适合于冬季服食，夏季不宜选用。以3～5天作一疗程为宜。对于阴虚火旺，口舌干燥，尿黄便秘，或感冒发热者忌服。

【参考资料】

《粥谱·粥品八·动物类》：“麋角霜粥，治下气虚冷，加盐花少许。”（麋角即鹿科动物麋鹿的头角，功同鹿角——编者注）

《耀仙神隐·卷二》：“鹿角粥。鹿角味甘无毒，消痹，益气力，补精髓，强阴。用新鹿角一具，寸截流水内浸三日刷洗去腥秽，以河水入砂罐内以桑叶塞口勿令漏气，炭火猛煮，时时看候。如汤耗旋添热汤，煮一日。候角烂似熟芋，捏得酥软即止，未软更煮，慎勿漏气，漏气则难熟。取出晒干为粉，其汁澄滤候清冷，以绵滤作胶片，碗盛风中吹干，谓之鹿角胶，可入药。每粥一碗，入角粉五钱，盐一匙，同搅，温服，大能补脑髓，益精血，固元气。”

《寿世青编·卷下·食治秘方》：“鹿胶粥：治诸虚，助元阳。煮粥入胶，熔化即是。”

《补药和补品》：“鹿角胶入粥熔化后服用，每次二至四钱，用于肾阳虚者。”

7. 枸杞羊肾粥

《饮膳正要》

本书作者忽思慧，为蒙古族人，元朝营养学家，曾任延祐间（1314～1320年）饮膳太医，管理宫廷的饮膳烹调工作。他“将累朝亲侍进用奇珍异饌，汤膏煎造及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性补味益者，集成一本，名《饮膳

正要》。”在该书中，对各种营养性食物和补益药品，均有较深入的研究。本书共载药粥22方，枸杞羊肾粥选自《饮膳正要·卷二》中。

【粥方组成】 枸杞叶半斤，羊肾一只，羊肉二两，葱白二茎，细盐少许，粳米2～3两。

【功效主治】 益肾阴，补肾气，壮元阳。适用于肾虚劳损，阳气衰败，腰脊疼痛，腿脚痿弱，头晕脑鸣，听力减退或耳聋，阳萎，尿频或遗尿。

【煮制方法】 将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细切，再把羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。

【粥义解说】 枸杞羊肾粥是一张宫廷食养效方。枸杞叶是茄科植物枸杞的嫩叶，在民间，就有用枸杞的幼苗当作蔬菜吃的习惯，所以群众把它叫枸杞菜，甜菜，枸杞头。枸杞子是味滋补肝肾的中药，枸杞叶也同样具有补虚、益精、明目的作用。《食疗本草》中曾记载：“枸杞叶坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。”《生草药性备要》也说：“明目，益肾气。”中医常用以治疗虚劳发热，烦渴，目赤昏痛，障翳夜盲等症。单用枸杞叶同粳米煮服的药粥方，古代医书多有记载。

羊肾，俗名羊腰子，性甘温，功专补肾气，温肾阳，益精髓。对肾虚劳损，腰脊冷痛，足膝痿弱，耳聋脑鸣，阳萎，遗尿，尿频等肾气不足之症，颇有效验。羊肉补虚劳，祛寒冷，温补气血，开胃健力，也是肾虚腰疼，阳萎精衰，形瘦怕冷等虚寒患者的最佳补品。羊肾，羊肉，枸杞叶、葱白同煮为粥，对一切肾虚病症，均有良好效果。入盐少许，一方面借以调味，另一方面以作引经，增强补肾之力。《饮

膳正要》中载：“治阳气衰败，腰脚痛，五劳七伤，枸杞叶一斤，羊肾二对，细切，葱白一茎，羊肉半斤，炒，上四味，拌匀入五味，煮成汁下米熬成粥空腹食之。”如枸杞叶找不到时，也可用枸杞子代替。

【注意事项】 枸杞羊肾粥以冬季食用为好，对阳盛发热，或性功能亢进者，不可选用。

【参考资料】

《圣济总录·卷一百八十九·食治门》：“治阳气衰，腰脚疼痛，五劳七伤，枸杞羊肾粥方。枸杞叶一斤，羊肾一对，细切，米三合，葱白十四茎。上四味细切，加五味煮粥如常法，空腹食。”

《寿亲养老新书·卷二·食治方》：“枸杞叶粥：枸杞叶半斤，细切，粳米二合。上二味于石器中相和煮作粥，以五味末葱白等调和食之。”

《养生食鉴·食治方·阴虚》：“枸杞粥采叶如常煮粥，量用盐味空心食。”

（五）健胃药粥类

健胃粥具有健脾益气，促进消化，消积导滞，行气开胃的作用，所以，这类药粥又可称为“消导药粥”。一般适用于宿食不消，食积停滞，油腻肉积所致的胸腹饱胀，泄痢，暖气吞酸，恶心呕吐，以及脾胃虚弱，消化不良，食欲减退等症。具体应用时，应有相应性的选择，如曲米粥偏于消食和胃，山楂粥、陈茗粥善于消肉积，除油腻，陈皮粥侧重开胃健脾，槟榔粥用于导滞除胀，甘松粥开郁醒脾，枳椇粥解酒醒醉，梅花粥芳香开胃，增进食欲等等。如能合理选用，可收事半功倍之效。

1. 曲 末 粥

《多能鄙事》

本书作者刘基（1311～1375），字伯温，浙江青田人，明初的政治家。他博通经史，足智多谋，是朱元璋的重要谋臣，也是朱明王朝的“开国元勋”。他所著《多能鄙事》，是一本名付其实的科技著作，凡饮食器用方药农圃牧养之法无不备载，初版于公元1540年，即刘基死后一百六十五年。该书共十二卷，分春、夏、秋、冬四部，比较系统地介绍了饮食卫生保健知识，其中“卷之四·饮食类”，记载了“老人疗疾方，老人养生法”，收录了药粥30方，曲末粥即是选自《多能鄙事·卷四》中。

【粥方组成】 神曲10～15克，粳米适量。

【功效主治】 健脾胃，助消化。适用于消化不良，食积难消，暖腐吞酸，脘闷腹胀，大便泄泻。

【煮制方法】 先将神曲捣碎，煎取药汁后，去渣，入粳米一同煮为稀粥。

【粥义解说】 神曲，又名六曲，是由鲜青蒿、鲜苍耳、鲜辣蓼、赤小豆、杏仁研碎混合，再同麦麸、白面拌匀后，经发酵而成的曲剂。是中医最常用的调和脾胃，帮助消化的成品药。明·李时珍《本草纲目》说它能够“消食、下气，除痰逆、霍乱、泄泻、胀满”。由于它的作用广泛，古代医家常用以治疗多种疾病。如《本草述》记载：“治伤暑，伤饮食，伤劳倦，疰气，痞症，水肿，散满积聚，痰饮咳嗽，呕吐反胃，霍乱，蓄血，心痛，胃脘痛，胁痛，痹痿眩晕，身重，不能食，黄疸。”在现代中医应用方面，主要是帮助消

化，增加食欲，主治脾胃俱虚，消化力弱，胃口不开，伤饱暖腐，大便泄泻，肠炎痢疾等症。正如《多能鄙事·卷四》所说：“曲末粥治老人脾虚食不消化，泄痢不定。神曲，炙，捣末二两，青粱米四合，上和作粥，空心食之，常服温中极佳。”

据近代研究，神曲为一种酵母制剂，其中含有维生素B复合体、酶类、麦角固醇、蛋白质及脂肪等。《国药的药理学》中说：“神曲是借其发酵作用以促进消化机能。”另外，在煮制时，也可配合谷麦芽、山楂等中药一同煎汁煮粥，可以增强消化的力量。

【注意事项】 曲末粥宜温热食用，2～3天为一疗程。另外，中药还有建曲、采芸曲等品种，都是在六曲的基础上加上其他中药加工而成。除具有帮助消化的作用外，还可以治疗感冒风寒，对于受寒后食滞胸闷的病人，可选用建曲、采芸曲煮粥服食。

【参考资料】

《粥谱·粥品一·谷类》：“红曲粥活血消食，神曲粥化食下气解疫，谷芽粥去壳炒研入粥，消食除闷胀。”

2. 山 楂 粥

《粥 谱》

【粥方组成】 山楂30～40克，或鲜山楂60克，粳米2两，沙糖10克。

【功效主治】 健脾胃，消食积，散瘀血。适用于食积停滞，肉积不消，腹痛，便泻，妇女产后瘀血痛，恶露不尽，月经过期不通，痛经，小儿乳食不消，以及高血压，冠心病，冠状动脉供血不足，心绞痛，高血脂症。

【煮制方法】 先用山楂入砂锅煎取浓汁，去渣，然后加入粳米、沙糖煮粥。

【粥义解说】 山楂，别名映山红果、棠球、赤枣子、海红，又因为它是野鼠山猴爱吃的山果，所以又叫鼠楂，猴梨。我国大部分地区均有分布，产于北方者称北山楂，南方产的叫南山楂。北方山楂果实大，皮色红，果肉厚，味酸甜，每多切片晒干入药，主要供健胃消食化积之用；南山楂果实较小，色红，质坚，味酸涩，多原粒入药，常常供收敛止泻之用。

山楂不仅是人们十分喜爱的果品，同时也是极好的中药。祖国医学有关山楂的记载很多，认为山楂味酸甘，性微温而无毒，入脾、胃、肝经。李时珍《本草纲目》说它：“化饮食，消肉积、症瘕、痰饮痞满吞酸、滞血痛胀。”《日用本草》载：“化食积，行结气，健胃宽膈，消血痞气块。”临床实践证明：山楂的作用能开胃消食，化滞消积，活血化瘀，收敛止泻，是重要的消导药。对肉食过多，积滞不化，噎腐吞酸，胃脘饱胀，腹痛泻痢等，均为常用之药，并能收到很好的效果。据现代医学研究，山楂含有大量的维生素C和酸性物质，如苹果酸、柠檬酸、枸橼酸、山楂酸等，它们具有增加胃液中的淀粉酶、脂肪分解酶等，起到帮助消化的作用。中医妇科还常常把山楂用于妇女月经不通，或行经腹痛，产后恶露不尽，儿枕痛。这是因为山楂能收缩子宫，可使宫腔内的血块易于排出，促进产后子宫的复原而有止疼效果。

据报道，山楂还有扩张冠状动脉、舒张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压、降低胆固醇含量和强心作用。用于治疗高血压、老年性心脏衰弱、冠心病、高血脂症，都收到显著效果。清·黄云鹄《粥

谱·粥品四》中原载“山楂粥，化食疗疝磨肉积”，但只要经常食用，对中老年人心血管疾病也颇有裨益。

【注意事项】 山楂粥酸甜，可作上下午点心服用，不宜空腹食，以7~10天为一疗程，慢性脾胃虚弱的病人不宜选用。

3. 橘 皮 粥

《饮食辨录》

【粥方组成】 橘皮15~20克（鲜者30克），粳米1~2两。

【功效主治】 顺气，健胃，化痰，止咳。适用于脾胃气滞，脘腹胀满，消化不良，食欲不振，恶心呕吐，咳嗽多痰，胸膈满闷。

【煮制方法】 先把橘皮煎取药汁，去渣，然后加入粳米煮粥。或将橘皮晒干，研为细末，每次用3~5克调入已煮沸的稀粥中，再同煮为粥。

【粥义解说】 橘皮，古称贵老、红皮。由于新鲜的橘皮味较辛辣，因此橘皮以陈久者为佳，且以广东省所产的新会柑、茶枝柑的柑皮品质最好，所以中医处方常写“广陈皮”或“新会皮”。

根据历代医书所载，橘皮味辛苦，性温无毒，香气浓，入脾、肺经。是治疗脾胃气滞，脘腹胀满，不思饮食，噯气呕吐，消化不良的常用药；又因它能燥湿、化痰，所以，凡遇急慢性气管炎引起的咳嗽多痰，胸膈满闷不舒的病症，橘皮也是必用之品。据近代医学研究，橘皮之所以有上述两种功效，其药理作用是与它所含的成分有关。橘皮含多种挥发油，其中主要为柠檬烯，由于它对消化道的刺激作用，可使

胃液分泌增多，胃肠蠕动加快，起健胃祛风之效。同时，挥发油可以使呼吸道粘膜分泌亦增加，有利于痰液的排出，而呈祛痰止咳作用。

用橘皮同米煮粥，也是古代医学家的食疗经验方。清·章穆《饮食辩录·卷二》中曾载：“橘皮粥。用陈广橘皮研末入粥，或漳州糖饴橘饼切碎同米煮，治脾气不运，食物作胀。”这样米药合用，不仅可以加强橘皮理气化痰之力，还可增强健脾养胃之效。

【注意事项】 橘皮粥适用于痰多咳嗽，对阴虚燥咳，或干咳无痰的病人不宜选用，吐血患者忌服。一般以2～3天为一疗程。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七·食治脚气诸方》：“治脚气，心胸壅闷，气促不食，橘皮粥方：陈橘皮一两，汤浸去白瓤焙，紫苏茎叶一两，大腹子三枚，桑根白皮一两半，生姜三片，粳米二合，上件药，细剉，以水三大盏，煮取一盏半，去渣，下米煮粥，空心食之。”

《寿亲养老新书·卷二·妇人小儿食治方》：“陈橘皮粥。治妊娠冷热气痛连腹不可忍：陈橘皮，汤浸去白焙一两，苧麻根，刮去土晒干一两，良姜末三钱，白粳米择净半合，合盐一钱煮作粥食之，空心一服，至晚更一服。”

《粥谱·粥品四·木果类》：“橘粥润肺。”

《饮食疗法》：“治呕吐：橘皮9克，大米一撮，水煎，加姜汁少许冲服。”

4. 梅 花 粥

《山家清供》

本书作者林洪，宋朝人。所著《山家清供》被先后收录在元·陶宗仪编纂的《说郛》及明·周履靖纂辑的《夷门广牍》中。梅花粥即选自《山家清供》中。

【粥方组成】 白梅花 3～5 克，粳米 1～2 两。

【功效主治】 舒肝理气，健脾开胃。适用于肝胃气痛，梅核气，神经官能症，胸闷不舒，暖气，食欲减退，以及疮毒等。

【煮制方法】 先煮粳米为粥，待粥将成时，加入白梅花，同煮二、三沸即可。

【粥义解说】 梅花为蔷薇科落叶乔木梅的花蕾。每年 1～2 月间采集含苞待放的花蕾，摊开晒干，备用。梅花分白梅花与红梅花两种。白梅花主产江苏、浙江等地，以花匀净，完整、含苞未放、萼绿花白，气味清香者为佳。所以，老中医开处方时，常喜欢写“绿萼梅”。红梅花主产四川、湖北，但药用以白梅花为主，红梅花较少使用。

古代药书上记载，梅花味酸涩，性平无毒，入肝经，是中医常用的舒肝和胃药，常用于治疗梅核气（是指咽部有梗塞感，但无任何阳性体征，属神经官能症的一种），肝胃气痛，郁闷不舒，饮食减少等，有较好的效果。用梅花煮粥吃，出自宋·林洪《山家清供》：“扫落梅英，拣净洗之，用雪水同上白米煮粥，候熟入英同煮。”英就是花的意思，梅英即梅花。杨诚斋诗云：才看腊后得春饶，愁见风前作雪飘，脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧。

【注意事项】 梅花粥应以 3～5 天为一疗程，每天分

二次空腹温热食用。

【参考资料】

《采珍集》：“梅花粥：绿萼花瓣，雪水煮粥，解热毒。”

《百草镜》：梅花“清香，开胃散郁，煮粥食，助清阳之气上升”。

《老老恒言·卷五》：“梅花粥治诸疮毒。梅花凌寒而绽，将春而芳，得造物生气之先，香带辣性，非纯寒。粥熟加入。”

《粥谱·粥品五·植药类》：“梅花粥：梅瓣洗净入粥即食。”

《饮食治疗指南》：“煮食梅花粥，能振精神。”

5. 陈 茗 粥

《食疗本草》

本书作者孟诜，唐朝汝州人，从小爱好医学，曾任台州司马，同州刺史等职，他淡于仕途，后来，“归隐于伊阳之山第，以药饵为事”，专门研究药膳养生之法，“年虽晚暮而志力如壮”，一直活到93岁。所著《食疗本草》三卷、《必效方》十卷，其原书早已散佚。1900年修建敦煌石室时，发现有孟诜《食疗本草》残卷。虽不能获原书之完璧，当已见孟氏原著的一部分，该残卷共载药粥方4个，茗粥即是其中之一。

【粥方组成】 陈茶叶5~10克，粳米1~2两。

【功效主治】 消食化痰，清热止痢，除烦止渴，兴奋提神。适用于食积不消，过食油腻，饮酒过量，口干烦渴，多睡不醒，赤白痢疾。

【煮制方法】 先用茶叶煮汁，去渣，入梗米同煮为粥。

【粥义解说】 茗，即人们常说的茶叶，“其陈年者曰腊茶，以其经冬过腊，故以命名。”据《本草纲目拾遗》中说：“三年外陈者入药，新者有火气”。所以又称“陈茗”。因加工方法不同，一般分作红茶、绿茶两类。

茶叶除了当作饮料外，入药治病，我国古代很多书籍中均有记载，群众也早已有所应用。它有很好的清热止渴、消食化痰的作用。《日用本草》称：茶叶“除烦止渴，解腻清神。”《本草纲目》载：“浓煎，吐风热痰涎。”《随息居饮食谱》还说，“清心神，凉肝胆，涤热，肃肺胃。”在民间，凡饱餐饮酒之后，人们喜欢泡上浓茶一杯，以消食解酒；得了肠炎菌痢，有经验的老年人，就用浓茶来治疗。古代医家对应用茶叶治病的经验，曾作了很好的总结：“产徽者曰松萝，长于化食；产浙绍者曰日铸，专于清火；产闽者曰建茶，专于辟瘴；产六合者曰苦丁，专于止痢；产滇南者曰普洱茶，则兼消食辟瘴，止痢之功。”

近代研究发现，茶叶中所含的鞣酸，能止渴，解油腻，并有杀菌作用。关于茶叶治疗细菌性痢疾、阿米巴痢疾、急性慢性肠炎、小儿中毒性消化不良等，报刊杂志上屡有报道。茶叶的另一种主要成分是咖啡硷，它能兴奋高级神经中枢，加快血流，促进胃分泌，使消化液增多，抑制肾小管的再吸收。这就是喝茶能够提精神、助消化、解疲劳、利小便的道理。

茶叶虽然有上述好处，如喝之过多，或饮之过浓，也有一定的害处，会冲淡胃液，降低消化吸收食物的能力。前人也曾提出：茶“皆苦寒伐胃，胃虚血弱之人，有嗜茶成癖

者，久而伤精，血不华，色黄瘁痿弱，呕逆洞泄，种种皆伤茶之害。”而用茶汁煮粥，既可消食化痰，健脾养胃，又可避免上述害处。《食疗本草》中说：“茗叶，利大肠，去热，解痰，煮取汁，同煮粥良。”是有一定的科学道理。

【注意事项】 茗粥宜稀薄，分上下午温服，临睡前不宜吃。

【参考资料】

《粥谱·粥品五·植药类》：“陈茗粥治食，即老陈茶。”

6. 豆蔻粥

《圣济总录》

【粥方组成】 肉豆蔻 5~10 克，生姜二片，粳米 1 两。

【功效主治】 开胃消食，温中下气。适用于宿食不消，呕吐，虚泻冷痢，脘腹隐痛。

【煮制方法】 先把肉豆蔻捣碎研为细末，用粳米煮粥，待煮沸后加入豆蔻末及生姜，同煮为粥。

【粥义解说】 中药“豆蔻”，有肉豆蔻、白豆蔻、草豆蔻之分，肉豆蔻属肉豆蔻科植物的种子，在热带地区广为栽培，分布于马来西亚、印度尼西亚、巴西等地。其气芳香而强烈，味辣微苦，性温无毒，以个大、体重、坚实香浓者为佳。白豆蔻与草豆蔻属姜科植物，但功用相近，因此，也可互相代用。

肉豆蔻虽产于国外，但我国古代医家很早就知道它的药用价值了。说它有温中、下气、消食、固肠的功能，用来治疗心腹胀痛，泄泻，呕吐，消化不良。据《药性论》记载，肉豆蔻“治宿食不消。”《日华子本草》中说，“调中，下气，

止泻痢，开胃，消食。”《开宝本草》载：“温中，治冷积心腹胀痛，霍乱中恶，呕沫，冷气，消食止泻。”《本草经疏》中还称它为“理脾开胃，消宿食，止泄泻之要药。”据研究证明，少量肉豆蔻能促进胃液分泌及肠蠕动，从而有利于食物的消化和吸收。用之同米煮粥，可以提高治疗脾胃虚寒病症的效果。早在宋《圣济总录·卷第一百八十八·食治门》中载：“治伤寒后，脾胃虚冷，呕吐不下食，豆蔻粥方。肉豆蔻去壳一枚别作末，粳米净洗二合。上二味，先将粳米如常煮作稀粥，熟后下肉豆蔻末，搅匀顿服。”尤其对于肠胃功能薄弱的小儿，以粥代药，粥药合用，食中有治，寓治于食，可以收到满意的疗效。

【注意事项】 肉豆蔻粥适合虚寒病人，对实热病症或阴虚火旺体质者不宜选用。一般以3~5天为一疗程，早晚温热服食。肉豆蔻的用量不宜过大，量大则对胃肠有抑制作用。

【参考资料】

《太平圣惠方》：“治霍乱呕吐不止：肉豆蔻一两，去壳，人参一两，去芦头，厚朴一两，去粗皮，涂生姜汁，炙令香熟。上药捣，粗罗为散。每服三钱，以水一大盏，入生姜半分，粟米二撮，煎至五分，去渣，不计时候温服。”

7. 甘 松 粥

《饮食辨录》

【粥方组成】 甘松5克，粳米1~2两。

【功效主治】 行气止痛，补脾健胃。适用于气闷胸痛，脘腹胀疼，食欲不振，胃寒呕吐。

【煮制方法】 先煎甘松取汁，去渣，再用粳米煮粥，

待粥将成时，加入甘松药汁，稍煮一、二沸即可。

【粥义解说】 甘松，异名“香松”，为败酱科多年生矮小草本植物甘松的根茎。主产于川西松州，其味甘而气香，故又名“甘松香”，后世简称“甘松”。现在，除四川主产外，甘肃、青海亦有所产。入药以主根肥壮、条长、芳香味浓者为佳。

根据中医古书上记载，甘松专入脾胃经，性温无毒。

《本草纲目》中说：“甘松，芳香能开脾郁，少加入脾胃药中，甚醒脾气。”《本草汇言》称：“甘松，醒脾畅胃之药也。其气芳香，入脾胃药中，大有扶脾顺气，开胃消食之功。”还说：“治老人脾虚不食，久泻虚脱，温而不热，香而不燥，甘而不滞，至和至美。”根据临床实践，甘松的作用在于理气郁、醒脾胃、止疼痛，它可以“助胃液之不足，增消化之机能”，适用于胃痛，胸腹胀满，头痛，不思饮食。

甘松同米煮为稀粥，有一股香甜药味，对胃口不开，消化不良，脘腹疼痛的患者更为合适。清·章穆《饮食辩录·卷二》中记载：“甘松粥，研末入粥主胃寒作呕，脾气不运，又最能引胃气上升，令病人思食。”尤其是对消化机能减退的中老年人以及病体虚弱的人来说，经常吃些甘松粥，对开胃口，助消化颇有益处。

【注意事项】 甘松粥以3~5天为一疗程，每天两次空腹温热食用。由于甘松含有挥发油，因此，不宜过煎久煮。发热的病人不宜选用。

8. 枳 椇 粥

《老老恒言》

【粥方组成】 枳椇子10~15克，粳米1~2两。

【功效主治】 除烦渴，解酒毒。适用于酒醉，烦热，口渴。

【煮制方法】 先用枳椇子煎取浓汁，去渣，入粳米煮为稀粥。

【粥义解说】 枳椇子为鼠李科植物枳椇的带有肉质果柄的果实。分野生与家种，我国大部分地区有分布。它的异名颇多，有鸡距子、木蜜、万寿果、甜半夜、石李、棘枸子等四十余种。

枳椇子味甘酸，性平无毒，这与它所含的多量葡萄糖及苹果酸钙有关。我国古代医学家早就知道它有解酒止渴的功用，并一直用来治疗饮酒过量，醉酒不醒，以及消渴等症。如《本草拾遗》载：“止渴除烦，润五脏，利大小便，去膈上热，功用如蜜。”《滇南本草》称它“治一切左瘫右痪，风湿麻木，能解酒毒。”有关枳椇治消渴，解酒毒的作用，在苏东坡文集中还有这样一段的论述：有个人得了消渴病，每天要喝很多水，饭量也大大增加，小便异常频数。吃了一年多治疗消渴病的药，非但不见好转，反而越来越严重，自己认为非死不可了。当时苏东坡就叫这个病人去请四川一位叫张肱的医生诊治。张医生仅用了麝香和枳椇子两味药，就解除了病人的疾苦。原来，张医生根据病情分析，认为这位病人是由于“果实酒物过度，积热在脾。麝香能制酒果花木，棘枸亦胜酒。屋外有此木，屋内酿酒多不佳。故以此二物为药，以去其酒果之毒也”。由此可见，前人对枳椇子有解酒毒作用的认识，是极其深刻的。

用枳椇子煮粥，对急慢性过酒中毒均适用。清·曹庭栋《老老恒言·卷五》中载：“枳椇粥。除烦清热，尤解酒毒。醉后次早，空腹食此粥，颇宜。”

【注意事项】 枳椇粥对长期饮酒的人，可以随意间断食用，裨益颇多。如饮酒过量，可空腹顿食以醒酒醉。

9. 槟 榔 粥

《圣济总录》

【粥方组成】 槟榔 10~15 克。（若用于驱虫，可用至 30~60 克），粳米 1~2 两。

【功效主治】 下气，消积，驱虫。适用于食积气滞，脘腹胀痛，大便不爽，泻痢后重，以及多种肠寄生虫病。

【煮制方法】 先把槟榔片煎汁去渣后，加入粳米，一同煮粥。

【粥义解说】 槟榔，古称“仁频”、“宾门药钱”，“榔玉”等，为棕榈科常绿乔木植物槟榔的成熟种子。主产于广东、云南、台湾、广西、福建，国外以印度尼西亚，斯里兰卡，菲律宾等地产量最多。每年冬、春果实成熟时采收后，剥去果皮晒干。商品药材以果大体重、坚实、不破裂者为佳。

中医应用槟榔治病，不但历史悠久，而且经验丰富。

《别录》载：“槟榔味辛性温，无毒，主消谷逐水，除痰癖，杀三虫。”《本草纲目》说它“治泻痢后重，心腹诸痛，大小便气秘，痰气喘急。”从中医临床应用来看，槟榔主要功效是杀虫、消积、下气，对治疗虫积腹痛，食积停滞，脘腹胀疼，泻痢后重，有着很好的效果。

经研究，槟榔含有多种生物碱，驱虫的有效成分是槟榔碱。槟榔碱能使绦虫体产生弛缓性麻痹瘫痪而被排出体外，对猪肉绦虫最有效，对姜片虫、蛔虫也有效果。据临床报道，用槟榔治疗猪肉绦虫病，治愈率多在 90% 以上；用以治

疗姜片虫病，治愈率在47.2~90%之间，一般服药后1~3小时即可排出虫体；治疗蛲虫病，治愈率较低，占38%；治疗钩虫病，有效率在55%左右，最高的达91%；治疗蛔虫病，有效率为40~68%，大多数于服药后24小时内排虫。

尽管槟榔是无毒中药，但毕竟属“破气伤正”之品。

《本草蒙筌》说：“槟榔，久服则损真气，多食则泻至高之气。”如果用粳米配合槟榔煮粥食用，那么，既可用槟榔消积杀虫，又可借粳米扶助正气，相辅相成，收效满意。《圣济总录·卷第一百九十》载：“治大肠壅滞，槟榔粥方。白槟榔一颗，水磨尽，生姜取汁半合，蜜一合，粳米淘净三合。上四味，先以水三升，煮米作粥，将熟下槟榔等三味搅匀，更煮五七沸，空心顿食之。”这就是米药配伍的妙用。

【注意事项】 槟榔粥适合短暂服用，不宜久食，一般以2~3天为一疗程。对体质虚衰，脾胃薄弱的病人，不宜选用。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七》：“治脚气，心腹胀闷，槟榔粥方。槟榔一枚，熟水磨令尽，生姜汁半两，蜜半合，粳米二合。上以水一大盏半，先将米煮粥，欲熟，次下槟榔汁等，更煮令熟，空腹顿服。”

《圣济总录·卷第一百九十》：“治蛔虫，槟榔粥方。槟榔生用五枚，酸石榴根皮洗到半斤，上二味，粗捣碎，分作三度用，每度以水一升半，煎至一升，后去渣，用粟米一合，净淘煮为粥，平旦乘饥顿食，得快利虫出为效。”

（六）润肠药粥类

润肠粥多半为植物的种仁或果仁同米煮制的药粥。由于

种仁和果仁富含油脂，具有滑润肠道的作用，使大便易于排出，故称为润肠粥。

中医在临床上，根据病者体质及病情的不同，在选用泻下通便药物时，一般分为攻下、峻下、润下三类。攻下药和峻下药力量较猛，如本书利水粥一节中所介绍的牵牛子粥，商陆粥等，虽奏效迅速，但易损伤人的正气。凡是久病体弱，年老虚衰，以及妇女产后等，不可轻易运用攻下与峻下的药粥，在一般情况下而采用润下的方法较为妥善。本节所收载的紫苏麻仁粥，柏子仁粥和郁李仁粥，对治疗由于血虚或津液不足所致的肠燥便秘症，既能解除排便困难，又不有损正气，故对老年虚弱患者，久病或产后等颇为适宜。

1. 紫苏麻仁粥

《丹溪心法》

本书作者朱震亨（1281～1358），字彦修，婺州义乌（今属浙江）人，因家居义乌丹溪，故人称“丹溪翁”。曾跟从杭州名医罗知悌学习，在总结当时刘完素、张子和、李东垣等医家学说的基础上，结合个人临床经验，创立了“阳常有余，阴常不足”的理论，主张保存阴精，勿妄动相火，成为“滋阴学派”的代表人物，与刘完素、张从正、李东垣，并称为“金元四大家”。由于朱氏“治病灵效，冠绝一时，又复内笃伦常，外重公益，立身行己，一以圣贤为指归。至其布衣蔬食，清修苦节，尤为人所难能。于是四方学者归之如云，名重江浙。”至1358年夏，“端坐而死，年七十八”。朱氏著有《格致余论》、《局方发挥》、《本草衍义补遗》

等。《丹溪心法》一书，是他的门人“集其绪论”，整理而成。紫苏麻仁粥即选自《丹溪心法附余》中。

【粥方组成】 紫苏子10~15克，麻子仁10~15克，粳米2两。

【功效主治】 润肠通便。适用于老人、产妇、病后、体质虚弱等大便不通，燥结难解的患者。

【煮制方法】 先将紫苏子、麻子仁捣烂如泥，然后加水慢研，滤汁去渣，再同粳米煮为稀粥食用。

【粥义解说】 紫苏麻仁粥是古人用于治疗体质虚弱，如年老人，孕妇产后，或病后肠液干枯，引起大便于结难解的有效药粥方，历代多有记载。方中紫苏子，味辛性温无毒，是中医最为常用的止咳良药，它有滑肠下气、消痰、定喘的功效，但在本方中，只取其润肠通便的作用。麻子仁即火麻仁，味甘性平，属润下药，它与紫苏子一样，体润多脂，含有丰富的脂肪油、维生素B₁等，可以润燥滑肠，兼能滋养补虚，临床上常用于体弱津枯的肠燥便秘。二药合用，与粳米煮粥服食，既能通便，又能补气养胃。《丹溪心法附余》载：“紫苏麻仁粥，老人服之能顺气，滑大便。紫苏子、麻子仁，上二味不拘多少，研烂，水滤取汁，煮粥食之。”

另外，还有一种白苏子，色呈灰白而粒较大，气较淡薄，性质、功用与紫苏子相同而力稍逊，因此可以代用。

【注意事项】 紫苏麻仁粥既可补虚，又能润肠，以2~3天为一疗程为宜，每天分二次服食。脾虚腹泻的病人忌用。

【参考资料】

《冯氏锦囊秘录·卷六》：“产后汗多便秘结，唯麻子

粥最稳，不唯产妇，凡老人诸虚风秘等，炒用大麻子仁、紫苏子各二合，洗净研细，再以水研取汁一盞，分二次煮粥吸之。”

《普济本事方·卷十》：“妇人产后有三种疾，郁冒则多汗，多汗则大便秘。故难于用药，唯麻子苏子粥，最佳且稳。紫苏子、大麻子二味各半合，洗净研极细，用水再研取汁一盞，分二次煮粥吸之。”

《成方切用·卷六》：“麻仁苏子粥，治老人风秘。大麻仁、紫苏子等分，洗净合研，再用水研，取汁煮粥。麻仁阳明正药，（编者注：“阳明”指胃肠的意思），滑肠润燥，利便除风。苏子兼走太阴，润肺通肠，和血下气，行而不峻，缓而能通，故老人产妇气血不足者，所宜用也。”

2. 柏子仁粥

《粥谱》

【粥方组成】 柏子仁 10~15 克，蜂蜜适量，粳米 1~2 两。

【功效主治】 润肠通便，养心安神。适用于慢性便秘，心悸，失眠，健忘。

【煮制方法】 先将柏子仁去尽皮壳杂质，稍捣烂，同粳米煮粥，待粥将成时，兑入蜂蜜适量，稍煮一、二沸即可。

【粥义解说】 柏子仁为柏科植物侧柏的种仁。主产山东、河南、河北。每年冬初种子成熟时采收，晒干后压碎种皮，簸净杂质，阴干入药。煮粥食用，以种仁颗粒饱满、黄白色、油性大而不泛油、无皮壳杂质者为最好。

柏子仁味甘而有油腻感，气微香，性平无毒，入心、肝、

脾经。中医临床应用柏子仁，历史悠久，经验丰富。我国第一部药书《神农本草经》已有所载，列作“上品”，说它“主惊悸，安五脏，益气，除湿痹。久服令人润泽，美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年。”可见，常服柏子仁，还有一定抗衰老的效果。明·李时珍《本草纲目》中载：“柏子仁，性平而不寒不燥，味甘而补，辛而能润，其气清香，能透心肾，益脾胃，盖上品药也，宜乎滋养之剂用之。”明·贾所学《药品化义》还说它“香气透心，体润滋血。主治心神虚怯，惊悸怔忡，颜色憔悴，肌肤燥痒，皆养心血之功也。”临床实践证明：它是一味理想的滋补强壮，养心安神良药。《粥谱·粥品五·植药类》载：“柏子粥养心悅脾舒肝。”凡是血虚老人，体弱患者，都可经常食用。

柏子仁除有滋养功效外，还有润肠通便的作用。它含有大量的脂肪油及少量挥发油，所以，《本草正义》称它“气味清香，性多润滑”，适用于素体阴亏、年老虚衰、产后羸弱等肠燥便秘之症。另外，蜂蜜甘而滋润，能滑利大肠，内服可使大便通畅。对肠燥便秘，体虚而不宜用攻下通便药物的、甚为适宜。二药同米煮粥，其味颇佳，患者乐于服食，可收滋补强壮、养心润肠之效。

【注意事项】 柏子仁粥属补益性药粥，对年老体弱者，可将蜂蜜换为胡桃肉煮粥，同样具有润肠功效，而滋补强壮作用更好。平素大便稀薄者及生病发热时忌食。一般以2～3天为一疗程，每天服食两次。

3. 郁李仁粥

《食医心鉴》

【粥方组成】 郁李仁10～15克，粳米1～2两。

【功效主治】 润肠通便，利水消肿。适用于大便干燥秘结，小便不利，水肿腹满，包括肝硬化腹水，四肢浮肿。

【煮制方法】 先将郁李仁捣烂，水研绞取药汁，或捣烂后煎汁去渣，加入粳米同煮为粥。

【粥义解说】 郁李仁是蔷薇科落叶灌木植物郁李的成熟种仁。主产辽宁、河北、内蒙古。煮粥以颗粒饱满、淡黄白色、不出油、无核壳者为佳。

据祖国医学文献所载，郁李仁味道“酸甜苦辣”，性平无毒。我国最早药书《神农本草经》就有关于它的记载，称它为“爵李”，被列入“下品”药材范围。这是因为郁李仁的功用是通利二便，专于“攻逐”的缘故。金元四大医家之一的李东垣，说它“专治大肠气滞，燥涩不通。”近代中医在总结前人经验的基础上，通过临床观察，认为郁李仁的作用主要是通大便，利小便，使人体多余的水份，从大小便排出，常常用之于大便秘结不通，小便不利，水肿胀满，以及肝硬化腹水的病症。由于郁李仁滑肠通便的作用较强，服用郁李仁后，往往在大便解下前可能有腹部隐痛，因此，用它与粳米煮粥吃，可以减少反应，缓和药效。唐·孙思邈《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》载：“治小儿水气腹肚疼痛胀满，面目肿，小便不利，郁李仁粥方。郁李仁四分，以水八合研滤取汁，以白米一合煮粥，空心食之。”根据其他文献记载，凡患有大小便不利的病人，均可食用。

【注意事项】 郁李仁粥以3～5天为一疗程较妥，每天分二次温热服食。对怀孕妇女不宜选用。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七》：“治脚气肿满喘促，大小便涩，郁李仁粥方。郁李仁半两，去皮研，粳米三合，蜜一

合，生姜汁一蚬壳。上先煮粥，临欲熟，入三味搅令匀，更煮令熟，空心食之。”

《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人水气面肿腹胀，喘气不安，转动不得，手足不仁，身体重困或疼痛，郁李仁粥方。郁李仁2两，研以水滤取汁，薏苡仁五合淘。上以煎汁作粥，空心食之，日二服，常立功。”

《二如亭群芳谱·卷二》：“郁李粥。脚气浮肿，心腹痛，二便不通，气急喘息。郁李仁十二分，捣烂，水研绞汁，薏苡捣如粟大三合，同煮粥食。”

（七）清热药粥类

清热粥是用于治疗热性病的药粥。一般分为：清热泻火类，适用于高热烦渴的病症，如生芦根粥、竹叶粥、发汗豉粥、天花粉粥等；清肝明目类，适用于肝炎、目赤涩痛红肿的病症，如决明子粥，栀子仁粥等；清热凉血类，适用于热病吐血，衄血，心烦，舌红的病症，如生地黄粥等；清热解毒类，适用于疮疖、乳痛的病症，如蒲公英粥等。其他如茵陈粥治黄疸，滑石粥治热淋尿痛，均可对症选择，合理使用。由于清热粥类的药物性属寒凉，多服久服能损伤脾胃，因此，凡用这类药粥时，疗程宜短，病愈即止，脾胃虚弱者，当须慎用。

1. 竹叶粥

《老老恒言》

【粥方组成】 竹叶鲜者30~45克，干的15~30克，或淡竹叶30~60克，生石膏45~60克，粳米1~2两，砂糖少许。

【功效主治】 清心火，除烦热，利小便。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），以及小儿高热惊风。

【煮制方法】 先将竹叶或淡竹叶洗干净，同石膏加水煎汁，去渣，放进粳米，煮成稀粥。

【粥义解说】 竹叶粥是用中药竹叶与石膏煮制而成的稀粥。竹叶有两种：一种是禾本科植物苦竹的新鲜叶片或初生的卷状嫩叶；另一种是禾本科植物淡竹叶的全草。这两种竹叶的性味均属甘淡而寒，功用也完全一样，均可清热，利小便，所以临床医生常常互相代用。《现代实用中药》载：竹叶“清凉解热，利尿，治热病口渴，小便涩痛，烦热不寐，牙龈肿痛，口腔炎。”根据临床实践：鲜竹叶清心热、清头面风热的功效较好，而淡竹叶以利湿泄热见长，利尿作用较强。

石膏为硫酸钙矿石，一般分生石膏与熟石膏，药粥所选用的应为生石膏。中医认为，生石膏味甘性大寒，是味清热泻火要药。凡见身体壮实，高热不退，心烦神昏，谵语发狂，（即高热昏迷的状态），口渴咽干，大渴引饮，脉搏有力，以及胃火头痛、牙痛、齿龈肿痛、口舌生疮等急性热病，用生石膏，均有很好的退热效果。用竹叶配合石膏煮粥，一方面增强清热的力量，另一方面可以预防石膏大寒伤胃，这就是石膏应用于药粥的妙义。竹叶粥细究起来，实来源于中医之圣——汉代著名大医家张仲景的“竹叶石膏汤”。正如《老老恒言》所说的那样：“竹叶粥治内热目赤头痛，加石膏同煮，再加砂糖，此即仲景竹叶石膏汤之意，兼疗时邪发热，或单用竹叶煮粥，亦能解渴除烦。”在应用竹叶粥时，如口渴明显，还可加些新鲜芦根，则效果更为理想。

【注意事项】 竹叶粥是大寒清热粥，凡胃寒病人或阴

虚发热者不宜选用。在发热期间，竹叶粥宜煮稀薄，不要稠厚，日分二、三顿服食，病愈后即止。此外，还可作为夏天预防中暑用，或治疗中暑病人。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七·食治小儿诸方》：“治小儿心脏风热，精神恍惚，淡竹叶粥方。淡竹叶一握，粳米一合，茵陈半两，上以水二大盏，煎二味取汁一盏，去渣，投米作粥食之。”

《遵生八牋·卷五》：“竹叶粥。中暑者，宜用竹叶一握，山梔一枚，煎汤去渣下米煮粥，候熟，下盐花点之，进一、二杯即愈。”

《多能鄙事·卷四》：“竹叶粥治老人膈上风热，目赤头疼，视而不见物。竹叶五十片净洗，石膏三两，沙糖一两，粳米三合。上以水三大盏，煎竹叶石膏，去渣取一盏，澄清煮粥熟，入糖食之。”

2. 生地黄粥

《二如亭群芳谱》

本书作者王象晋，字荪臣，又号康字，明朝济南人，曾任浙江右布政使。著有《群芳谱》、《菊桐载笔》等。该书收载药粥18方，生地黄粥即选自《二如亭群芳谱·卷一》中。

【粥方组成】 生地黄汁约50毫升(或用干地黄60克)，粳米2两，生姜二片。

【功效主治】 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。

【煮制方法】 用新鲜生地黄适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁约50毫升，或用干地黄60克，煎取药汁。先用粳米加水煮粥，煮沸后加入地黄汁和生姜，煮成稀粥食用。

【粥义解说】 地黄是中医常用之药，临床上一分为熟地黄、干地黄、鲜生地，功用各有不同：熟地黄善于补血，干地黄偏重滋阴，鲜生地生津清热。本方所用，是以鲜地黄煮粥。

生地黄为玄参科植物地黄的新鲜根茎。一般于9~11月份采挖，春季也可。挖取时勿使外皮受伤，否则容易腐烂变质。采回后，放地上，覆以干燥的泥土，这样可以随用随取，但一般贮存三个月后，不再适用。鲜生地以质脆，断面肉质，淡黄色，呈菊花心者为好。原主产于河南新乡地区，现我国大部分地区均产。

祖国医学认为，鲜生地味甘多汁，略带苦味，性凉而不滞，质润而不腻，主要功用为清热生津，凉血止血。如《本草新编》中说：“生地，凉头面之火，清肺肝之热，热血妄行，或吐血，或衄血，或下血，宜用之为主。”用之煮粥对于高热性疾病（如流脑、乙脑、败血症或伤暑等）中后期出现的热病津伤，阴虚内热，心烦、口渴，热甚出血，包括吐血、衄血，咳血，妇女血崩等症，均可选用。中医理论认为，

“肝藏血，开窍于目。”所以，《二如亭群芳谱》载：“生地黄粥：睡起目赤，血热也，卧则血归于肝，故热用生地黄汁浸粳米半升，晒干，三浸三晒，每夜以米煮粥食一盞，数日而愈。”这实际上正是取生地黄清热凉血的功用。

【注意事项】 生地黄粥属清热性药粥，不宜长期食用。正如古代医家所说：“此味可多用而不可频用，可暂用而不可久用。”煮制时加些生姜，正是为了保护胃气。另外，据《药性论》“忌三白”的记载，服用生地粥时，忌吃葱白、韭

白、薤白及萝卜。

【参考资料】

《饮膳正要·卷二》：“生地黄粥：治虚劳骨蒸，四肢无力，渐渐羸瘦，心烦不得睡卧。生地黄汁一合，酸枣仁水绞，取汁二盏。上件，水煮同熬数沸，下米三合，煮粥，空腹食之。”

《太平圣惠方·卷九十六·食治烦热诸方》：“治心膈虚躁，口干烦渴，不多饮食，小便赤涩，生地黄粥方。生地黄汁一合，生姜汁半合，蜜一合，粳米二合，淡竹沥二合，上件药，先将米煮粥，临熟，下地黄姜汁煮令熟，次下蜜并竹沥，搅转，食后良久，或临卧食之。”

《遵生八牋·卷十一》：“十月内，生新地黄十余斤，捣汁，每汁一斤，入白蜜四两，熬成膏，收贮封好，每煮粥三合，入地黄膏三、二钱，酥油少许，食之，滋阴润肺。”

《骊仙神隐·卷二》：“地黄粥。切地黄二合，候汤沸入米同下罐中，先用酥二合，蜜一合，同炒令香熟，候粥熟时乃下同煮，取熟食之，大能和血生精。”

3. 生芦根粥

《食医心鉴》

【粥方组成】 新鲜芦根100~150克，竹茹15~20克，粳米2两，生姜二片。

【功效主治】 清热，除烦，生津，止呕。适用于一切高热引起的口渴，心烦，胃热呕吐或呃逆不止，妇女妊娠恶阻，肺痈，肺脓疡，痰热咳嗽，咳吐脓性浊痰。

【煮制方法】 每次取鲜芦根（医生处方时常写活芦根），洗净后，切成小段。与竹茹同煎取汁，去渣，入粳米一

并煮粥，粥欲熟时加入生姜二片，稍煮即可。

【粥义解说】 芦，又名苇。芦根是禾本科植物芦苇的根茎，所以古人又称苇茎。芦根味甘性寒，入肺、胃经。根据老中医的经验，认为芦根一药，临床上主要用于下列两个方面。一是清肺热而祛痰排脓，对肺痈，肺脓疡，咳吐黄脓浊痰，腥臭稠厚者，颇有效果。唐·孙思邈《千金方》所载“苇茎汤”，就是治疗这种病的名方，其中以芦根为主药，再加桃仁、薏苡仁、冬瓜子三味组成。二是清胃热而生津止呕，对热病烦渴，胃热呕吐，或呃逆不止，效果非常理想。

竹茹，是用禾本科植物淡竹或苦竹的茎秆，刮去最外层皮后，将中间层刮成丝状即得，民间称作“竹二青”。竹茹有一股清香气，味甘性凉无毒，也入肺、胃经。其功用主治与芦根相似，一是清肺化痰，二是清胃止呕。也是治疗肺热咳嗽，咯痰黄稠以及胃热吐逆之证的有效药，而且对妊娠呕吐更是常用之品。因此，芦根配合竹茹，同粳米一并煮为稀粥，不仅相得益彰，增强疗效，而且对胃的刺激可以减少，还能养胃和中。据《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》载：“治小儿呕吐烦热，生芦根粥方。生芦根一两，净洗以水一升煎取汁七合去渣，红米一合于汁中煮粥食之。”该方只用于小儿，也未用竹茹。实际上，凡是肺胃热症均可选用。如果用于恶心呕吐的病人，还可加上二片生姜，效果更加满意。

【注意事项】 生芦根粥是用于肺胃热症，煮制时宜稀薄不宜稠厚，每日两次，以3~5天为一疗程。对胃寒呕吐、肺寒咳嗽的病人，不可选用。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七·食治小儿诸方》：“治小儿呕吐心烦，热渴，芦根粥方：生芦根二两剉，粟米一合，上

以水二大盞，煎至一盞，去渣，投米煮粥，入生姜、蜜少许食之。”

4. 决明子粥

《粥 谱》

【粥方组成】 炒决明子10~15克，粳米2两，冰糖少许。或加白菊花10克。

【功效主治】 清肝，明目，通便。适用于目赤肿痛，怕光多泪，头痛头晕，高血压病，高血脂症，肝炎，习惯性大便秘结。

【煮制方法】 先把决明子放入锅内炒至微有香气，取出，待冷后煎汁，或与白菊花同煎取汁，去渣，放入粳米煮粥，粥将熟时，加入冰糖，再煮一、二沸即可服食。

【粥义解说】 决明子是豆科一年生草本植物草决明的成熟种子，我国各地均产，主产于安徽、广西、四川、浙江、广东等地，以颗粒均匀、饱满，黄褐色者为佳。决明子入药，由来已久，虽非补益之品，但在《神农本草经》中却被列为“上品”，说它“主青盲，目淫肤赤白膜，眼赤痛，泪出。久服益精光，轻身。”可见我国古代医学家已把它当作眼科要药。中医认为，决明子味甘微苦，性凉无毒，有清肝，明目，通便的作用。凡是由于肝火上冲，或风热上壅所引起的目赤肿痛，羞明多泪，青盲内障，头昏头痛等，皆为必用之药。如《粥谱》中载：“决明子粥。为末入粥治失明，叶渝（音yuè跃，煎煮的意思）过作粥明目。”据近代药理分析，决明子除含有粘液质，蛋白质，脂肪油，以及大黄酸，大黄素，大黄酚外，还含有维生素A、胡萝卜素等。经动物实验证明，它有降低血压和降低血脂作用。近年来有医疗科研单

位报道，观察100例高血脂症病人，治疗前血清胆固醇在484~210毫克%之间，治疗后降至110~208毫克%之间，平均下降87.9毫克%，大部分病例于用药后均有不同程度的下降，2周内85%降至正常，4周内降至正常水平者占96%，总有效率为98%，而且副作用小。因此，决明子粥除了用于眼科急性炎症外，还可经常服食，以治疗高血压病和高血脂症患者。

白菊花也有良好清肝火、散风热的功能。无论是肝火及风热所致的头痛、眩晕、目赤，疗效都很好。无怪乎群众中有夏天用白菊花泡茶喝的习惯。近代医学研究证明，菊花也是一味理想的降血压中药，可用于治疗冠心病，高血压。因此，决明子与菊花一同煮粥服食，可以大大提高清热明目和降低血压的作用。

【注意事项】 决明子粥适合春夏季服食，以每日一次，5~7天为一疗程。大便泄泻者忌服。

【参考资料】

《老老恒言·卷五》：“菊花粥：养肝血，悦颜色，清风眩，除热解渴明目。煮粥去蒂，晒干磨粉和入。”

5. 发汗豉粥

《太平圣惠方》

【粥方组成】 淡豆豉(chǐ,音尺)15~20克，荆芥3~6克，麻黄1~2克，葛根20~30克，山栀3克，生石膏末60~90克，生姜三片，葱白二茎，粳米2两。

【功效主治】 发汗，清热。适用于感冒引起的高热不退，肺热喘急，头痛，无汗，烦躁，失眠，咽干口渴，以及病毒性感染所引起的高热无汗病人。

【煮制方法】 先将上述各药同入砂锅煎汁（煎的时间不要太长，煮沸后再煎5～10分钟即可），去渣，放入粳米，同煮为稀薄粥。

【粥义解说】 发汗豉粥是治疗感冒发热的大型复方粥。药味较多，配伍复杂，效果很好。方中淡豆豉的作用是解除外感表邪，与山栀合用，即为张仲景《伤寒论》名方“栀子豉汤”，对心烦不寐颇有效果。

荆芥是一味祛风解表药，用于感冒风寒以及感冒风热等症。它的主要成分是挥发油，药理证实荆芥对实验性发热，有增强汗腺分泌（即发汗）和解热作用。

麻黄能发汗，解热，与大剂量石膏配合应用，则大大加强了清热发汗的效果，对高热无汗的病症，有极好的治疗作用，石膏经临床观察和动物实验证明，均有显著的解热能力。因此，石膏配合麻黄应用，共同起到“辛凉解表”之功。

葛根甘润性平而偏凉，有退热，止渴的功效。凡是伤风感冒的病人，身热不退，不论口渴或不渴，有汗或无汗，都可应用。据药理试验报道，葛根确有较强的解热作用，还可用于治疗高血压引起的头痛，颈项疼痛，冠心病心绞痛等。另外，葱白生姜也能帮助发汗退热。

以上各药的配合应用，有很强的发汗解热力量。如出汗过多，人体容易虚脱，所以配合粳米煮粥，一方面缓和上药的药性，另一方面可以“扶助正气”，增强病人的耐受力，使汗出热退而不损伤人体。即中医所说的“扶正祛邪”法则。

总之，发汗豉粥方是一个退热良方，它的用药配伍严谨，用量用法科学，效果颇为理想。据《太平圣惠方·卷九十六》载：“治中风，伤寒壮热头痛，初得三、二日，宜服发汗

豉粥方。豉一合，荆芥一握，麻黄三分，去根节，葛根一两剉，栀子仁三分，石膏三两，捣碎绵裹，葱白七茎切，生姜半两切，粳米二合。上以水三大盏，都煎至二盏，去渣，纳米煮作稀粥，服之汗出为效，如未有大汗，宜再合服之。”所谓“壮热”，即高热的意思，所谓“中风”，不应理解为“中风瘫痪”，而是指感受风寒风热的病症。

【注意事项】 应用发汗豉粥的主证是高热、无汗、头痛。汗出、恶寒怕冷者不宜服食。若服后汗出热退即停服。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十六》：“食治风邪癰痛，口干舌焦，心烦头痛，暴热闷乱，宜吃石膏粥方。石膏半斤，粳米一合。上以水五大盏，煮石膏，取二大盏，去石膏，用米煮粥，欲熟，入葱白二茎，豉汁二合，更同煮，候熟，空心食之，石膏可三度用之。”

6. 梔子仁粥

《养生食鉴》

【粥方组成】 梔子仁 3～5 克，粳米 1～2 两。

【功效主治】 清热，泻火。适用于目赤肿痛，急性眼结膜炎，黄疸性肝炎，胆囊炎。

【煮制方法】 将梔子仁碾成细末，先煮粳米为稀粥，待粥将成时，调入梔子末稍煮即可。

【粥义解说】 梔子的古籍别名较多，《本经》中称作“木丹”，《上林赋》称“鲜支”，《广雅》叫它楸“(xiào，音淆)桃”，《谢康乐集》又名“林兰”。中医大夫常用于治疗目赤、咽痛，吐血，血痢，尿血，黄疸，以及热毒疮疡等症。

用山梔煮粥服食，前人早有记载，如清·何克冻《养生

食鉴·卷下》中说：“梔子粥，治热眼赤痛，用米一、二合煮粥，临熟入梔子仁末一钱，调匀食之。”此外，宋·陈直《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四·食治眼目方》中也有用梔子仁粥治疗老年人目赤涩痛的记载。梔子虽有显著的清火作用，但它味苦性寒，苦寒药容易伤胃，所以古代医学家采用煮粥服食的方法，既可达到清热毒治目疾的效果，又能减轻对胃的不良刺激。这就是梔子仁粥的妙用。另外，对黄疸肝炎，急性胆囊炎也可作为辅助治疗。

【注意事项】 梔子仁粥以2～3天为一疗程，每日分2次食用，不宜久服多食。平素大便泄泻的人忌用。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七·食治眼痛诸方》：“治发热眼赤涩痛，梔子仁粥方。梔子仁一两，捣罗为末，分为四分，用三合米煮粥，临熟时下梔子末一分，搅令匀食之。”

《圣济总录·卷一百九十·食治门·食治发背痈疽》：“治发背痈疽，热极上攻，目涩，小便赤，梔子仁粥方。梔子仁五枚，白米五合，上二味，先以水三升，煎梔子至二升，滤去渣，即下米煮粥，候熟空心食之。”

7. 蒲公英粥

《粥谱》

【粥方组成】 蒲公英40～60克，鲜品用量为60～90克，粳米1～2两。

【功效主治】 清热解毒，消肿散结。适用于急性乳腺炎，乳痈肿痛，急性扁桃体炎，疔疮热毒，尿路感染，传染性肝炎，胆囊炎，上呼吸道感染，急性眼结膜炎等。

【煮制方法】 取干蒲公英40～60克，或新鲜蒲公英带

根的全草60~90克，洗净，切碎，煎取药汁，去渣，入粳米同煮为稀粥。

【粥义解说】 本品又名黄花地丁，为菊科植物蒲公英的带根全草；我国大部地区均有分布，生长于山坡草地，田边路旁。别看它是路边野草，经济价值不大，可还是一味“天然抗菌素”呢。

蒲公英是中医用以清热解毒的传统药物，味甘稍苦，性寒无毒。历代医家都把它用于治疗乳痈，疮肿，收到十分满意的效果。据近几年的研究发现，它确实具有良好的抗感染作用。药理实验证实，它对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌有较强的杀菌作用，对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等也有一定的杀菌能力。由于制药工业的发展，现在，蒲公英已被制成了注射剂、片剂、糖浆等不同剂型，广泛应用于临床各科多种感染性炎症。据临床报道，除用于各种外科疾患，包括疖肿，淋巴结炎，急性乳腺炎，丹毒等外，还用于治疗上呼吸道感染，传染性肝炎，胆道感染，泌尿系感染，五官感染，甚至用于手术后预防感染，败血症，胃炎等，也收到一定效果。其应用范围较《粥谱·粥品二·蔬菜类》所载“蒲公英粥，下乳，治乳痈”，要大得多了。

蒲公英是中医常用消炎解毒药。由于它具有药源广，疗效高的特点，所以，在农村更有其现实意义。一些有经验的民间医生碰到感染发炎病者，特别是患乳痈肿痛，就叫病人吃点蒲公英粥，确能收到一定效果。如果能加中药金银花1~2两一同煮粥，并用新鲜的蒲公英捣烂外敷，则效果更为满意。

【注意事项】 蒲公英粥以稀薄为好。宜3~5天为一

疗程，每日分二、三次稍温服食。

8. 天花粉粥

《千金方》

【粥方组成】 栝蒌根干者15~20克，鲜者30~60克，或用栝蒌根粉10~15克，粳米1~2两。

【功效主治】 清热，生津，止渴。适用于热病伤津、口渴多饮，肺热干咳，消渴。

【煮制方法】 将栝蒌根煎汁去渣，或鲜者洗净后切片煎取浓汁，同粳米煮粥。

【粥义解说】 天花粉，古称栝蒌粉、白药、地楼、瑞雪，为葫芦科植物栝蒌的根，多于春、秋采挖，但以秋季采者较好。我国大部分地区有产，以河南省产量大，质量优，习惯上称作“安阳花粉”。入药以色洁白、粉性足、质细嫩、体饱满者为佳，色棕、纤维多者为次。

天花粉作为药用，历史悠久。早在《神农本草经》里已被列为“中品”之药，说它“主消渴，身热，烦满，大热，补虚安中，续绝伤。”明代大药学家李时珍认为：“栝蒌根，味甘微苦酸，酸能生津，故能止渴润枯，微苦降火，甘不伤胃。昔人只言其苦寒，似未深察。”通过临床实践，天花粉的作用主要是清热生津止渴，与生芦根的作用相同，但天花粉清热的力量虽较芦根为弱，而生津的作用则胜过芦根。因此，清热以生芦根粥为好，止渴以天花粉粥为优。《千金方》中载：“治大渴：深掘大栝蒌根，厚削皮至白处止，以寸切之，水浸一日一宿，易水经五日，取出烂舂碎研之，以绢袋滤之，如出粉法干之。水服方寸匕，日三、四，亦可作粉粥，乳酪中食之，不限多少，取差（chāi，同“瘥”，病愈的

意思)止。”除用以治疗热病口渴外,对肺热咳嗽,燥咳咯血,也有较好的辅助治疗效果。

【注意事项】 用于热病口渴干咳症,煮粥宜稀薄,每天服食二次,2~3天为一疗程。大便泄泻的人不宜选用。

【参考资料】

《遵生八牋·卷十二》:“栝蒌根。深掘大根削皮至白,寸切水浸一日一换,至五、七日后收起,捣为浆末,以绢滤其细浆粉,候干为粉,和粳米为粥,加以乳酪食之,甚补。”

9. 茵陈 粥

《粥 谱》

【粥方组成】 绵茵陈30~60克,粳米1~2两,白糖适量。

【功效主治】 利湿热,退黄疸。适用于急性传染性黄疸型肝炎,小便不利,尿黄如浓茶色。

【煮制方法】 先将绵茵陈洗净,煎汁,去渣,入粳米后加水适量煮粥,欲熟时,加入适量白糖稍煮一、二沸即可。

【粥义解说】 茵陈是一味治疗黄疸病的主药,这已是人所周知的医疗常识了。茵陈又叫茵陈蒿,绵茵陈,为菊科植物茵陈蒿的幼嫩茎叶。每年于春季幼苗高约三寸左右采收,过时采收则效用较差。俗话说:“三月茵陈四月蒿,五月茵陈当柴烧。”意思是说,过时而采,药效不佳,价值就不大了。茵陈在我国大部地区均有分布,主产陕西、山西、安徽。以质嫩、绵软、灰绿色、香气浓者为佳。

茵陈一药,味微苦,性凉无毒,有一种特异的香气。用治黄疸,始载于汉代《神农本草经》,沿至今日,茵陈治黄疸的历史,已有二千多年了。祖国医学认为,黄疸病的形成,

主要是由于湿热之邪熏蒸肝胆脾胃的缘故，而茵陈功专清利湿热，所以，单用一味，也有良好效果。正如古代药书《本草正义》中所说：“茵陈，味淡利水，乃治脾胃二家湿热之专药，湿疸，酒疸，身黄溲赤如酱，皆胃土蕴湿积热之症，古今皆以此物为主，其效甚速。”现据药理研究，本品有利胆作用，能增加胆汁分泌，并有解热功能。这足以证明数千年来的临床实践经验，确属宝贵。近代临床报道，单用茵陈一味，每次30~45克，治疗黄疸型传染性肝炎32例，服药后能迅速退热，对黄疸消失和肝脾缩小亦有明显的效果。疗程平均7天，且无任何副作用。

用茵陈煮粥，古人早有记述。清·黄云鹄《粥谱》中载：“茵陈粥，逐水湿，疗黄疸。”这当中有个配合应用的奥妙。黄疸型肝炎患者，每多食欲不振，饮食减少。如单用茵陈煎服，虽可治疗黄病，但无以补充养分；单吃稀粥，固然对肝炎病人有一定帮助，可以补充水分，增加营养，但无利胆退黄的作用。用茵陈同粳米煮粥，寓补于治，治中兼补，药治与食治相结合，可收药半功倍之效。加白糖同煮为粥，既有保护肝脏的功用，又能矫茵陈之苦。病者即使在黄疸肝炎恢复期，坚持服食茵陈粥，对疾病的彻底痊愈，也有很大帮助。

【注意事项】 茵陈粥在煮粥时，宜稀薄，不宜稠厚，米的选择也只能用粳米，不可选用糯米，疗程以7~10天为宜，每日分2~3次服食。中医所说的“阴黄”或“阳黄”，均可食用。对钩虫引起的“黄胖病”，不应服食。

10. 滑石粥

《寿亲养老新书》

本书作者邹铉，号冰壑，又号敬直老人，元·大德

中泰宁县人。邹铤一生注重养生，对食疗颇多研究，他编写了《寿亲养老新书》。全书分四卷，第一卷收载了宋代陈直所著的《养老奉亲书》，卷二和卷三为保养、服药食疗等内容，这一部分共收药粥方34个。邹氏认为：“若有疾患，宜先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。”还指出：“老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其粘硬生冷，尊年之人，不可顿饱，但频频与食，使脾胃易化，谷气长存，若顿令饱食，则多伤满，缘衰老人，肠胃虚薄，不能消纳，故成疾患。”他在“食治养老序”中深有体会地说：“人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药。况是老人之疾，慎于吐利，尤宜用食以治之。”滑石粥即选自《寿亲养老新书》中。

【粥方组成】 滑石20~30克，瞿麦10克，粳米1~2两。

【功效主治】 清热消炎，通利小便。适用于急慢性膀胱炎引起的小便不畅，尿频尿急，淋沥热痛。

【煮制方法】 先把滑石用布包扎，然后与瞿麦同入砂锅煎汁，去渣，入粳米煮为稀薄粥。

【粥义解说】 滑石为硅酸盐类矿物，主要成分为硅酸镁。祖国医学认为，滑石甘淡性寒，滑利通窍。李时珍在《本草纲目》中说：“滑石利窍，不独小便也，上能利毛腠之窍，下能利精溺之窍。”它具有利水渗湿，清热解暑的作用，为治疗小便短赤淋沥，暑热烦渴，夏季热泻等症的常用药物，特别是急性膀胱炎。近代已故名医张锡纯《医学衷中参西录》中说：“因热小便不利者，滑石最为要药。”这确实是经

验之谈。

瞿麦也是一味清热、利尿、通淋的药物，主治“热淋”，小便不通，淋漓不爽，以及尿道刺痛等。与滑石同米煮为稀粥，可以增强疗效。《寿亲养老新书·卷二·妇人小儿食治诸方》中记载：“滑石粥，治产后小便不利淋涩。滑石半两别研，瞿麦穗一两，粳米三合，上以水三升，先煎瞿麦取二升半，滤去渣将汁入米煮如常粥，将熟入盐少许，葱白三寸，方入滑石末煮令稀稠，所得分作三度食之。”此方可广泛应用于急性尿路感染的病人，不必限于“产后”的说法。如用于暑热烦渴，夏季热泻的病人，或防治中暑，可去掉瞿麦，单用滑石煮粥，也有满意效果。

【注意事项】 滑石粥有通利破血的能力，凡怀孕的妇女禁用。治疗以3～5天为一疗程，每日分二次食用。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十六·食治烦热诸方》：“治膈上烦热多渴，导利九窍，滑石粥方：滑石二两，碎，粳米二合，上以水三大盏，煎滑石至二盏，去渣，下米煮粥，温温食之。”

（八）散寒药粥类

散寒粥是适用于寒凉病症的药粥。寒凉病一般分为外寒与里寒两大类。感受外寒的病人，表现为怕冷、发热、无汗、鼻塞、喷嚏、咳嗽、口不渴、关节痠痛等症状，可选用荆芥粥、防风粥、神仙粥等，以达到发汗散寒的效果。平素阳气不足，内里有寒的病人，多见有胸腹冷痛，呕吐呃逆，肠鸣泄泻，食欲减退，畏寒蜷缩，汗出肢冷，手脚发凉，脉搏微细等症。根据中医：“寒者温之”的治则，对这类患者，可服食干姜粥、椒面粥、桂浆粥、吴茱萸粥等，以温中祛寒。

在具体选用散寒粥时，应当掌握先散外寒，再祛里寒的原则。另外由于这类药物多属辛温之品，易于伤耗津液，因此，凡在炎夏季节，或平素火气旺盛的病人，以及阴虚体质的患者，均应忌用。

1. 椒 面 粥

《普济方》

本书为明朝初期周王朱橚及教授滕硕、长史刘醇等所编。朱橚为明太祖朱元璋第五子，初封吴王，洪武十一年改封周王。朱橚“好学能文，留心民事，尝作救荒本草”。他博引历代名家方书，兼收其他传记杂说以及道藏佛书等有关资料，主编了《普济方》，故本书拥有明初以前广大人民的医疗经验。全书共426卷，1960论、2175类、778法、61739方。因此，从其内容来说，该书是我国自古以来最大的一部方书。其中第257～259卷，均为食治门，对药粥的蒐集极为丰富。全书按疾病分类，共收载药粥180方，对食治的重要意义，颇多论述：“安生之本，必资于食，救疾之速，必凭于药，不知食宜者，不足以存身也，不明药者，不足以除病也”。“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气，若能用食平疴，释情遣疾者可谓良工。”他对于应用药粥治病，颇有研究：“米虽一物，造粥多般，色味罕新，服之不厌。须记远取净甜之水，细别粟米之精。山药、粟黄、蜀黍、红粳、白糯米、辛仁、葱白、生姜、拌面、菜豉、皆可煮粥。故粟米百种，用一石令色味新，更改换翻腾做粥，温热调停，香

异味奇，神清意乐，喜则气缓。治粥为身命之源，饮膳可代药之半。”椒面粥即选自《普济方·卷二百五十九·食治门·食治心腹痛》中。

【粥方组成】 蜀椒 3～5 克，白面粉 2～3 两，生姜 3 片。

【功效主治】 暖胃散寒，温中止痛。适用于脾胃虚寒，心腹冷痛，胃寒呃逆或呕吐，以及遭受寒湿引起的肠鸣腹泻。

【煮制方法】 先将蜀椒研为极细粉末。每次取适量同面粉和匀，调入水中煮粥，后加生姜稍煮即可。

【粥义解说】 蜀椒，又名花椒、川椒，为芸香科植物花椒的果皮，其果实名“椒目”，也供药用，功专利水消肿。

蜀椒味辛性大热，有强烈的温中散寒作用。前人认为：“椒，纯阳之物，善散阴寒，能温中而止痛，暖脾而止泻。”对于胃寒引起的胃痛、呕吐、呃逆、食欲不振、肠鸣、腹泻等，均有很好的效果。蜀椒同面粉煮粥，可增强补中暖胃的作用。据《普济方·卷二百五十八·食治门》载：“椒面粥方，治久患冷气，心腹结痛，呕吐不能下食。蜀椒去目及闭口者一分，炒出汗，浸一宿，焙干末之，白面三两，上将椒末于面内拌匀，于豉汁中煮令熟，空腹食之。”在原方中加生姜一味，可以加强温中的力量，提高止呕的疗效。

【注意事项】 蜀椒为大热之品，并有强烈的辛辣气味，煮粥时用量不宜过大，且病愈即止，对一切热性病患者均不可选食。

【参考资料】

《寿亲养老新书·卷一·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人脾胃虚弱，冷痛，泄痢无常，不下食，椒面粥方。蜀

椒一两。熬捣为末，白面四两。上和椒拌之令匀即煮，空心食之，日一服，尤佳。”

《饮食辩录·卷二》：“花椒粥：川产最妙，随处土产者亦可用，但宜陈耳，研末纤少入粥，主胸腹胀满，冷痢刺痛，又主蛔虫上膈，烦躁吐涎。”

《本草纲目·第二十五卷》：“花椒粥辟瘴御寒。”

《老老恒言·卷五》：“花椒粥，加炒面煮粥。温中暖肾，除湿，止腹痛。”

2. 干姜粥

《寿世青编》

本书作者尤乘，字生洲，清代吴门（今苏州）人。曾向当时名医李中梓学习医学。后又“徧访诸名家，诣京师，参名宿，官太医院御前侍直者三年。”终于成为一代名医，以至“求治者盈门，积岁沉痾无不立起。”在临床实践中，尤氏对食治极为重视，他认为：“五谷得五行之正气，人赖以养者也。盖饮养阳气，食养阴气，饮食无过，则入于胃，变化精气，游溢于脾，上输心肺，阴阳和调，神乃自生，灌溉五脏，以为生生不息之机。”他特别反对暴饮暴食，指出：“强食则脾劳，强饮则胃胀，不知调摄，则又失乎古人立治之旨。卫生者鉴之。”尤氏在所著《寿世青编·卷下·食治秘方》中，共收录了药粥47方，干姜粥就是其中的一个。

【粥方组成】 干姜1~3克，高良姜3~5克，粳米2两。

【功效主治】 温暖脾胃，散寒止痛。适用于脾胃虚寒，心腹冷痛，呕吐，呃逆，泛吐清水，肠鸣腹泻。

【煮制方法】 先煎干姜、高良姜，取汁，去渣，再入粳米同煮为粥。

【粥义解说】 姜，原为民间常用药物，亦可为佐餐之品。根据临床治病的需要，通过不同方法的加工炮制，分为生姜、煨姜、干姜、炮姜等数种。中医认为，生姜性温味辛，偏重于发汗，又能温中止呕，每多用于外受风寒及胃中寒饮的疾病；干姜发汗散外寒的力量已减，而偏于治疗里寒之症，故以温暖脾胃为主；炮姜又名黑姜，已毫无辛散寒邪的作用，只以温经止血和温中止泻为它的专长。因此，古代医家有“生姜走而不守，干姜能走能守，炮姜守而不走”的说法。至于煨姜，是用生姜煨熟，较生姜则不散，比干姜则不燥，其性质与炮姜略同而力较逊，专主温里而治胃部冷痛，泄泻等症。凡是在用姜煮粥食用时，可区别病情选用。干姜粥可温补脾胃，散寒止痛，适用于脾胃虚寒所引起的脘腹冷痛，喜热喜按，呕吐清水，呃逆泛酸，食欲不振，肠鸣泄痢的寒症。

高良姜属姜科植物，功用与干姜相同，善于散脾胃寒邪而止冷痛。与干姜配合煮粥，既可增强暖胃散寒的作用，又能收到补养脾胃的效果。这就是药食配合应用的奥妙。据《寿世青编·卷下·食治秘方》中载：“干姜粥。治一切寒冷气郁，心痛，腹胁胀满。用白米四合，入干姜、良姜各一两，煮熟食之。”所谓“心痛”，实际上是指胃痛而言，不可用以治疗冠心病心绞痛，以免耽误治疗。

【注意事项】 干姜粥用于慢性脾胃虚寒病人时，可以先从小剂量开始，逐渐增加，做到持之以恒，方能收到明显效果。以3～5天为一疗程，早晚服食。尤以秋冬季节为宜。凡发热之时以及阴虚内热的病人，不可选用。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十六》：“治心腹冷气，往往结痛，或遇风寒，及吃生冷，即痛发动，高良姜粥方。高良姜半两剉，粳米二合，陈橘皮半分，汤浸去白瓢末，上以水三大盏，煎高良姜、陈橘皮，取汁一盏半，去渣，投米煮粥，空腹食之。”

《饮膳正要·卷二》：“良姜粥。治心腹冷痛，积聚停饮。高良姜半两为末，粳米三合。上件，水大碗，煎高良姜至二碗，去渣，下米煮粥食之，效验。”

《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人冷气心痛、郁结两胁胀满。高良姜粥方。高良姜二两，切，以水二升煎取一升半汁，青粱米四合，研淘。上以姜汁煮粥，空心食之，日一服，极益效。”

3. 吴茱萸粥

《食鉴本草》

本书作者费伯雄，字晋卿，清代武进人。精于医，“名满江南北，活人甚多，著作多毁于兵火。”费氏家住孟河滨江，由于“诣诊者踵相接，所居遂成繁盛之区。”后人给予很高的评价：“清末江南诸医，以伯雄为最著。”费氏一生勤于临床，主张“师古而不泥古”和“不趋奇立异”，善于变通化裁古人有效方剂。尤其是对于食疗潜心探讨，他认为：“仲景治伤寒，尚时以饮食消息，矧虚劳一症，食物之疗养，与药物疗养并重，俗工仅解用药，已自矜炫，不知食物疗养适当，可以不药，即须用药，亦必以食物互助，俾奏全功。”费氏善于调理慢性虚劳病，究其

绝窍，正是在上述食疗思想的指导下，“不肯使病家多服药，多延医，故除病情变幻者外，其调补之剂，可以一方服数十百剂，或服之终身。冀病者以食养得宜，克收病前病后之效。”所著《食鉴本草》一书，“若五谷菜蔬以及瓜果六畜等类，靡不毕具，种种详明，条条是道”。共收载药粥30方，并按“风”、“寒”、“暑”、“湿”、“燥”、“气”、“血”、“痰”、“虚”九门，进行了分类。吴茱萸粥即选自该书“寒类粥”中。

【粥方组成】 吴茱萸2克，粳米1两，生姜二片，葱白二茎。

【功效主治】 补脾暖胃，温中散寒，止痛止呕。适用于脘腹冷痛，呕逆吞酸，中寒吐泻。

【煮制方法】 将吴茱萸研为细末。用粳米先煮粥，待米熟后下吴茱萸末及生姜、葱白，同煮为粥。

【粥义解说】 吴茱萸简称吴萸，为芸香科灌木植物吴茱萸的未成熟果实。吴萸入药，在我国已有二千多年。它的功能是温中散寒，降逆止呕。常应用于治疗肝胃不和所致的胃痛，呕吐，或泛酸吞酸，以及脾虚胃寒引起的肚腹冷痛，肠鸣泄泻等症。尤以止痛与止呕的功效更为显著。《食鉴本草》中说：“治冷气心痛不止，腹胁胀满，坐卧不安，用吴茱萸二分，和米煮粥食之。”用吴萸煮粥，一方面，吴萸香气浓烈，味苦微辛辣，含多种挥发油，煮粥服食，可以减少吴萸对胃肠的刺激。另一方面，同煮为粥，可以延缓在胃肠内的吸收，缓缓发挥温中暖胃的作用，不至于“移易而过”。佐以粳米和调味品生姜、葱白，又能补脾养胃，可收温中补虚的效果。

【注意事项】 由于吴萸气味浓烈，温中力强，所以用量

不要过大，宜从小剂量开始。以3～5天为一疗程，供早晚食用。一切热证实症或阴虚火旺的病人忌服。

【参考资料】

《圣济总录·卷一百八十九·食治门》：“治心腹冷气冲胁肋痛，吴茱萸粥方。吴茱萸，水浸去涎，焙干炒捣为末半两，米三合，上二味，先用水二升，下米入葱豉同煮，熟后下茱萸末一分，并盐少许，空腹食之。”

《食医心鉴·论心腹冷痛食治诸方》：“治心腹冷气，又心刺肋痛方。吴茱萸末二分，米二合，葱白一握，切，上先煮粥熟下葱及茱萸末，和匀空心食之。”

《本草纲目·第二十五卷》：“茱萸粥治心腹疼痛。”

《粥谱·粥品五·植药类》：“吴茱萸粥，治心腹痛，七粒止。”

4. 荆 芥 粥

《养老奉亲书》

【粥方组成】 荆芥5～10克，薄荷3～5克，淡豆豉（音chǐ，尺）5～10克，粳米1～2两。

【功效主治】 发汗解表，清利咽喉，退热除烦。适用于伤风感冒，发热恶寒，头痛，咽痛，心烦失眠，以及面神经麻痹初期。

【煮制方法】 先将荆芥、薄荷、淡豆豉煎沸后五分钟（不宜久煎），取汁，去渣。另将粳米煮粥，待粥将熟时，加入药汁，同煮为稀粥。

【粥义解说】 荆芥为唇形科一年生草本植物荆芥的茎叶及花穗，是临床医生治疗伤风感冒的常用药。根据中医理论，伤风感冒主要分为风寒感冒和风热感冒两种。荆芥是一

味和缓的感冒药，无论风寒或风热感冒，均可选用，它有发汗、祛风、解表的功能，主要用于感冒发热，稍有怕冷，无汗头痛，咽喉肿痛等症。现代药理证实，荆芥有解热作用，因为它能旺盛皮肤血行，增强汗腺分泌的缘故。

薄荷，原名“苛”，在古时候只当蔬菜，不作药用，所以在最早的医药书《神农本草经》和《名医别录》中，均未记载，直至唐朝才被列为药品。唐后历代医家，均把它作为发散风热的辛凉解表药，用以治疗感受风热，身不出汗，头痛目赤，咽喉红肿疼痛。

淡豆豉是用大豆加工而成，有“解表、除烦”的功用，常用于伤风感冒，发热，恶寒，头痛，胸中烦闷，虚烦失眠等症。由于豆豉的解表力量较弱，无论风寒或风热，均可配合其他解表药同用。

三药煮粥服食，对一切感冒之症，均可选用。由于三药力量缓和，又有粳米扶助正气，所谓“祛风而不伤正气，发汗而无损阴液”。因此无论老幼体弱，均较适合。据原文《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》中载：“食治老人中风，口面喎偏，大小便秘涩，烦热，荆芥粥方。荆芥一把，切，青粱米四合，淘，薄荷叶半握，切，豉五合，绵裹，上以水煮取荆芥汁，下米及诸味煮作粥，入少盐醋，空心食之，常服佳。”这是借荆芥粥“祛除风邪”的功效来治疗面神经麻痹。对由于风寒之邪，伤及经络，引起的口面喎斜，早期也可配合服食，但对真正的脑血管疾病而形成的中风偏瘫，则非本粥所能奏效的。

【注意事项】 由于荆芥、薄荷的有效成分均为挥发油，所以煮粥时间不宜过煎久煮。一般以2～3天为一疗程，每日分二次，温热服食。

【参考资料】

《饮膳正要·卷二》：“荆芥粥，治中风，言语蹇涩，精神昏愤，口面喎斜。荆芥穗一两，薄荷叶一两，豉三合，白粟米三合。上件以水四升，煮取三升，去渣，下米煮粥，空腹食之。”

《粥谱·粥品七·卉药类》：“荆芥苗粥。醒脾，去胃风，辟恶除风。”

5. 防 风 粥

《千金月令》

本书作者唐·孙思邈（详见“羊骨粥”条）。

【粥方组成】 防风10～15克 葱白二茎，粳米1～2两。

【功效主治】 祛风解表，散寒止痛。适用于感冒风寒，发热，畏冷，恶风，自汗，头疼，身痛，风寒湿痹，骨节酸楚，肠鸣泄泻。

【煮制方法】 取防风、葱白煎取药汁，去渣。先用粳米煮粥，待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥服食。

【粥义解说】 防风为伞形科植物防风的根。在商品中，黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部所产者称“关防风”，品质最佳，以黑龙江产量为最大。其气微香，味微甘，以根条粗壮，皮细而紧，无毛头，断面有棕色环，中心色淡黄者为好。

防风一药，顾名思义，是具有祛风止痛作用的药物，它既能祛风寒而解表邪，又能祛风湿而止疼痛。诚如金元四大家之一的李东垣所说：“防风，治一身尽痛。”《本草汇言》也载：“防风，散风寒湿痹之药也。”《本草正义》还说它“通治一切风邪，为风病之主药。”根据临床体会，防风的特性是

微温而不燥，药性较为缓和，力量也较弱。因此，加以葱白协助其祛风止痛功能，可以提高治疗效果。古人认为：防风“得葱白能行周身”，这也是经验之谈。防风、葱白同米煮粥，真可谓相辅相成，疗效倍增。据《千金月令》载：“正月防风以去四肢风：取防风二大分，煮取汁作粥。”所谓“四肢风”，可以理解为四肢关节受了风寒而引起的游走酸痛。

【注意事项】 防风粥为缓弱的散寒药粥，对老幼体弱病人，均较适宜，若感受风寒较重时，还可加生姜三片同煮。防风粥应乘热服食，以少少出汗为好。

【参考资料】

《济生秘览》：“治时疾头痛发热者：连根葱白二根。和米煮粥，入醋少许，热食取汗即解。”

《粥谱·粥品七·并药类》：“防风粥治风邪头疼。”

6. 茴 香 粥

《寿世青编》

【粥方组成】 小茴香10~15克，粳米1~2两。

【功效主治】 行气止痛，健脾开胃。适用于小肠疝气，脘腹胀气，睾丸肿胀偏坠，胃寒呕吐，食欲减退，以及鞘膜积液，阴囊象皮肿，嵌闭性小肠疝，慢性胃炎，胃弱，胃肠弛缓下垂，乳汁缺乏等症。

【煮制方法】 先煎小茴香取汁，去渣，入粳米煮为稀粥。或用小茴香3~5克研为细末，调入粥中煮食。

【粥义解说】 茴香有大茴香与小茴香两种，前者属木兰科，后者属伞形科。两者虽然功效大致相同，但煮制茴香粥，还是选用小茴香为好。

小茴香是民间常用的调味品，中医说它具有理气、散

寒、开胃、止痛的作用，为临床上用于治疗疝气的要药。还常用来治疗胃寒呕吐，腹疼胀满，睾丸肿痛偏坠，及受寒引起的恶心、不思饮食等症。近代研究表明，小茴香能健胃，驱风，兴奋，强壮，还有催乳，消疝气的功效。这是由于茴香是属于辛辣性的，吃了可以刺激胃肠血管，加强胃肠蠕动，缓解痉挛，促进气体排出，并能使精神兴奋，促进全身血液的流动，因而可以达到驱风散寒健胃的作用。对治疗慢性胃炎，胃肠弛缓下垂等症，也能收到较好效果。

据临床报道，小茴香对治疗小肠疝，鞘膜积液和阴囊象皮肿确有疗效。例如，有人单用小茴香，治疗嵌顿性小肠疝26例，治愈22例，无效4例。据临床观察，一般在服药后半小时左右可见嵌顿内容自行复位，疼痛消失，而且发病时间愈短，效果愈好。如果1小时左右仍不见嵌顿缓解，须立即考虑手术治疗。此外，还有的单位应用小茴香治疗64例鞘膜积液患者，连用4天为一疗程，间隔2~5天，再服第二疗程。经过1~6个疗程治疗，痊愈59例，进步1例，4例无效。阴囊象皮肿患者，多数须经4个疗程始能见效，除阴囊坚硬如石无效外，一般疗效尚佳，且无不良反应。

用小茴香煮粥，是前人食疗治疝的好方法。清·尤乘《寿世青编·卷下·食治秘方》中记载：“茴香粥，和胃治疝，用小茴香炒，煎汤去渣，入米煮粥食。”除用于治疗疝气外，对一切寒性腹痛，均可食用。

【注意事项】 茴香粥属于散寒止痛性药粥，对一切实热病症及阴虚火旺的患者，不可选食。疗程以3~5天为宜，每天分二次乘热服用。

【参考资料】

《饮食辩录·卷二》：“茴香粥。平肝和胃，治胸胁胀

痛，疝气偏坠，研末入粥。”

《饮食治疗指南》：“茴香粥。祛寒湿，和胃，止疝痛。主治食纳差，消化不良，疝痛，脚气。茴香 9 克和米 3 两煮粥。”

《本草纲目·卷二十五》：“茴香粥和胃治疝。”

7. 荜 拔 粥

《杂生食鉴》

【粥方组成】 荜拔 2～4 克，胡椒 1～3 克，粳米 2 两。

【功效主治】 温中、散寒、止痛。适用于胃寒呕吐，食欲不振，脘腹疼痛，肠鸣泄泻。

【煮制方法】 先把荜拔、胡椒研为极细粉末。用粳米煮粥，待煮沸后调入以上二味药末，再煮成粘稠稀粥即可。

【粥义解说】 荜拔与胡椒，均为温中散寒，治疗里寒病的常用药。荜拔为胡椒科植物荜拔的未成熟果穗，有一种特异的香气，味辛辣。以肥大、质坚实、味浓者为佳。主产于云南、广东，国外产于印度尼西亚、菲律宾以及越南。中医认为，荜拔大辛大热而无毒，专入脾、胃经，可以温胃，散寒，下气，止痛。所以，《本草衍义》中就说：荜拔“走肠胃中冷气，呕吐，心腹满痛”。

胡椒有黑、白之分。当胡椒果穗基部的果实，刚刚开始变红时，就剪下晒干或烘干，成为黑褐色，通称“黑胡椒”，以粒大、饱满、色黑、皮皱，气味强烈者为优；假如果实变成红色，采收后，用水浸渍数天，擦去外果皮，晒干，则表面呈灰白色，称为“白胡椒”，以个大、粒圆、色白、坚实、气味浓烈者为好。胡椒在我国不仅是很好的调味品，用以增

进食欲，而且早已供药用。据祖国医学文献记载，胡椒入胃及大肠经，功同荜拨，可以温中下气，治疗胃肠寒症，如脘腹冷痛，反胃，呕吐清水，泄泻，冷痢等。所以，用荜拨同胡椒一并煮粥，其温中散寒的力量颇强，而且与米配合，煮粥食用，还能够温中补虚，健脾暖胃。同时也能使荜拨、胡椒的散寒作用，缓缓发挥，以提高疗效。我们的祖先应用荜拨粥的食治方不乏记载。例如，清·何克冻《养生食鉴·卷下》中就说：“荜拨粥，治冷气。荜拨末二合，胡椒一合，和米四合，煮粥空心食之。”

【注意事项】 荜拨粥属大辛大热的药粥，凡一切实热症及阴虚有火者忌用。里寒病人一般以3～5天为一疗程，分早晚温热服食。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十六·食治心腹痛诸方》：“治心中冷气，往往刺痛，腹胀气满，荜拨粥方。荜拨一分，胡椒，干姜，炮制剉，槟榔，桂心，以上各一分，粟米三合。以上五味，捣罗为末，以水二大盏，水煮粥，候米熟，入药末三钱，搅令匀，每日空腹食之。”

《食医心鉴·论心腹冷痛食治诸方》：“治心腹冷气刺痛，腹胀不能下食，荜拨粥方。荜拨，胡椒，桂心，各一分为末，米三合，上煮作粥，下荜拨等末，搅和空心食之。”

《本草纲目》：“胡椒粥治心腹疼痛。”

8. 桂 浆 粥

《粥 谱》

【粥方组成】 肉桂2～3克，粳米1～2两，红糖适量。

【功效主治】 补阳气，暖脾胃，散寒止痛。适用于肾阳不足，畏寒怕冷，四肢发凉，阳萎，小便频数清长，脉搏微弱无力，脾阳不振，脘腹冷痛，饮食减少，大便稀薄，呕吐，肠鸣腹胀，消化不良，以及寒湿腰痛，风寒湿痹，妇人虚寒性痛经。

【煮制方法】 将肉桂煎取浓汁去渣，再用粳米煮粥，待粥煮沸后，调入桂汁及红糖，同煮为粥。或用肉桂末1~2克调入粥内同煮服食。

【粥义解说】 肉桂，就是人们常说的“五大味”之一，是一种很好的调味品。作为药用，在祖国医学文献中很早就有记载。

肉桂属樟科植物肉桂的树干皮及树枝皮，主产于广西、广东、云南。一般于8~10月间，选择桂树，按一定阔度剥取树皮，加工成不同的规格。肉桂的品种较多，常见的有官桂，企边桂，板桂三种。官桂是指栽培5~6年的桂皮；企边桂是剥取十余年生的干皮；板桂则采自老年桂树。以上均以皮细肉厚，断面紫红色，油性大，香气浓，味甜微辛，嚼之无渣者为佳。

肉桂性温热，有补元阳，暖脾胃，止冷痛，通血脉的功效。临床上适用于肾阳不足（又叫命门火衰），畏寒肢冷，脾阳不振，脘腹冷痛，食少泄泻等症；又可用于久病体弱，气血衰少，阴疽漫肿不溃或久溃不敛的症候；对风寒湿邪引起的腰膝冷痛，关节酸疼，妇女虚寒性经行腹痛，或宫冷不孕等，也颇有效验。对于肉桂的功用，明·倪朱谟《本草汇言》中总结的非常精辟。他说：“肉桂，治沉寒痼冷药也。凡元虚不足而亡阳厥逆，或心腹腰痛而呕吐泄泻，或心肾久虚而痼冷怯寒，或奔豚寒疝而攻冲欲死，或胃寒蛔出而心膈满胀，

或气血冷凝而经脉阻遏，借此味厚甘辛大热，下行走里之物，壮命门之阳，植心肾之气，宣导百药，无所畏避，使阳长则阴自消，而前诸症自退矣。”可见，凡一切虚寒性疾病，都可用肉桂来治疗。

据现代报道，肉桂含有挥发油，称为桂皮油。它能兴奋神经，促进血液循环，起到活血、散寒的作用。还能刺激胃肠道粘膜，使消化吸收机能亢进，解除胃肠的痉挛性疼痛，增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，排除消化道积气，抑制肠内异常发酵，这就是中医所说“暖脾胃”的道理。肉桂同米煮粥吃，古代医学文献多有记载。清·黄云鹄《粥谱·粥品五》中说：“桂浆粥：官桂熬水煮粥，祛寒，加蜜和中。桂子粥暖藏。”桂子即天竺桂的果实，也有“温中，暖胃，益肾，散寒”的作用。

【注意事项】 桂浆粥适用于寒症，凡实症，热症，阴虚火旺的病人忌食。一般以3～5天为一疗程，分早晚温热服食。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十七》：“治下焦风湿，腰脚疼痛不可忍，桂心酒粥方。桂心半两，末，好酒一升。上暖酒和桂心末，空腹分为二服，搅粥食之。”

《食医心鉴·论五种噎病食治诸方》：“治胸膈气壅，结饮食不下，桂心粥方。桂心四分，茯苓六分，桑白皮十二分，上细剉，以水二升煎壹升去渣量事著米煮粥食之。”

《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人噎病心痛，闷膈气结，饮食不下，桂心粥。桂心末一两，粳米四合淘研，上以煮作粥，半熟次下桂末，调和空心日一服，亦破冷气殊功。”

9. 附 子 粥

《太平圣惠方》

【粥方组成】 制附子 3～5 克，干姜 1～3 克，粳米 1～2 两，葱白二茎，红糖少许。

【功效主治】 温中，补阳，散寒，止痛。适用于肾阳不足，命火衰微，畏寒肢冷，阳萎尿频，脾阳不振，脘腹冷痛，大便溏泄，冷痢。或因大汗出以及大吐大泻引起的四肢厥逆，冷汗自出，口淡不渴，舌苔白，脉微细无力，阳气衰弱的危重病人。

【煮制方法】 将附子、干姜研为极细粉末。先用粳米煮粥，待粥煮沸后，加入药末及葱白、红糖同煮为稀粥。或用附子、干姜煎汁，去渣后，下米、葱、糖一并煮粥。

【粥义解说】 附子一药，始载于《神农本草经》，因它附于乌头（母根）而生长，故名附子，主产于四川、陕西等地。祖国医学认为，附子味辛甘，性大热，有一定的毒性，它有回阳补火，散寒止痛的作用。近代研究，它还有强心、升高血压的功效。主要用于脾肾阳气不足所致的恶寒怕冷、手足冰凉，或四肢冷湿，脘腹疼痛，肠鸣泄泻，面色苍白，冷汗自出，舌苔淡白，脉搏微弱，以及一切沉寒痼冷之病。正如《医学启源》中说：“去脏腑沉寒，补助阳气不足，温热脾胃。”根据老中医的临床经验，附子能够上助心阳以通脉，中温脾阳以健运，下补肾阳以益火，是温里扶阳的要药。一般认为应用本品，以脉微细无力或沉迟，舌苔薄白而舌质淡胖，口不渴，肢冷畏寒，大便稀薄的情况最为适宜。

干姜也为温中散寒的常用药品，适用于脾胃虚寒，呕吐泄泻，脘腹冷痛，四肢厥逆，脉象微弱的病症，干姜与附子

合用煮粥，其方药组成，实源于汉代名医张仲景的著名方剂“四逆汤”。《太平圣惠方·卷九十七》载：“治冷痢，饮食不下，宜吃附子粥方。附子一分，炮制去皮脐，干姜一两（分），炮制，剉。上件药，捣细罗为末，每日空腹煮粥，纳药一（二）钱食之，以差为度。”附子、干姜同米煮粥食用，既能保持其药效，而且副作用小，易于吸收。由此可见，古人用药组方之妙。

【注意事项】 附子有小毒，煮粥时应选用制附子，且从小剂量开始为妥。对于热证实症的病人，不可服食。一般以3～5天为一疗程，每日分二次温热食用。

10. 神 仙 粥

《食物疗病常识》

本书作者沈仲圭，是北京中医研究院广安门医院的著名老中医。临床经验极为丰富，所编《食物疗病常识》出版于1937年。神仙粥即载于该书中。

【粥方组成】 生姜3～5克，连须葱白5～7茎，糯米1～2两，米醋10～15毫升左右。

【功效主治】 发散风寒。适用于风寒感冒，头疼，发热，怕冷，浑身痠痛，鼻塞流涕，咳嗽喷嚏，以及胃寒呕恶，不思饮食等症。

【煮制方法】 先用糯米淘净后与生姜入砂锅内煮一、二沸，再放进葱白，待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。

【粥义解说】 神仙粥是解除风寒感冒颇为有效的食治方。方中生姜，葱白既是群众常食之物，又是中医临床上惯用的中药。生姜的主要功用有三，其一是散寒，有发汗解表之功。其二是止呕，有温中暖胃之力。其三为解毒，能解半夏、

南星及鱼蟹之毒。葱白主要用于驱除外感风寒之邪。生姜与葱白合用，可加强发汗的效果。米醋，古时称“苦酒”，是一种食用调味剂，尤以镇江香醋为好。中医说它有解毒作用。据近代临床报道，醋的确有很好的防治流行性感冒的功效。经试验，食醋蒸熏对流感病毒具有良好的杀灭作用，对甲型链球菌、卡他球菌、肺炎双球菌、白色葡萄球菌及流感杆菌5种细菌也有杀菌能力。三药合用，再加上煮制科学，治疗感冒，效果显著，无怪乎人们把它称作“神仙粥”了。据《食物疗病常识》中说：“神仙粥专治感冒风寒暑湿头痛，并四时疫气流行等症，初得病三日，服之即解。糯米半合，河水两碗，生姜五六片，于砂锅内煮一、二沸，次入带须大葱约五、七个，煮至半熟，再加米醋小半杯，入内和匀，乘热呷粥，或但饮汤，即于无风处睡，以出汗为度。”沈老对神仙粥治疗感冒，体会很深。他说：“此方以糯米补养为主，葱白、生姜发散为辅，而又以酸醋敛之，屡用屡效，非寻常发表剂可比。”这些都是经验之谈。

【注意事项】 神仙粥治疗风寒感冒一定要乘热食用，最好服后盖被静卧，避免风寒，以微微汗出为佳。如属风热感冒，高热烦躁，怕热不怕冷的病人，不宜选用。在煮制方法上，米醋要后放，不宜久煮。

11. 川 乌 粥

《普济本事方》

本书作者许叔微，字知可，真州（今江苏仪征）人，宋代医学家。曾任集贤院学士，故人们又称他为许学士。许氏“遇有疾者，不问贵贱，诊候与药，不受其值，全活不可胜纪”，他著有《伤寒发微论》、

《伤寒百症歌》、《伤寒九十论》。对汉·张仲景《伤寒论》的内容有所发挥。晚年，他整理了“平生已试之方，并记其事实”，编著了《普济本事方》一书。全书共载有效药粥方3个，乌头粥就是其中之一。

【粥方组成】 生川乌头3～5克，粳米1两，姜汁约10滴，蜂蜜适量。

【功效主治】 祛散寒湿，通利关节，温经止痛。适用于风寒湿痹，历节风痛，四肢及腰膝痠疼，风湿性关节炎。

【煮制方法】 把川乌头捣碎，碾为极细粉末。先煮粳米粥，煮沸后加入川乌末改用小火慢煎，待熟后加入生姜汁及蜂蜜，搅匀，稍煮一、二沸即可。

【粥义解说】 川乌粥是防治关节炎的有效粥方。乌头有川乌与草乌之分，但在明代以前多统称为乌头。至李时珍《本草纲目》问世以后，始明确提出：“乌头有两种，出彰明者即附子之母，今人谓之川乌头是也；其产江左、山南等处者，乃《本经》所列乌头，今人谓之草乌头是也。”此说与目前商品川乌头、草乌头的来源基本符合。但从性味、成分、功效、用法、用量来看，则无多大区别。根据许叔微的经验，煮粥应选用川乌头为好。

川乌头简称川乌。为毛茛科多年生植物乌头的根块。是中医治疗风湿性关节炎的常用药，我们的祖先对它的作用早有了解。如《珍珠囊》载：“去寒湿风痹，血痹。”李东垣说它“除寒湿，行经，散风邪”等。但川乌古称“大辛，大热，大毒”之品，近代研究亦证明乌头中的有毒成分为乌头碱，所以，在应用时必须注意安全。经药理试验证实，乌头经炮制与煎煮后，其乌头碱能被分解，所以其毒性亦随之降低，而医疗作用并不减弱。配合蜂蜜、生姜煮粥，更能解除乌头

的毒性。《普济本事方·卷三》载：“治风寒湿痹，麻木不仁，川乌粥法。川乌，生去皮尖为末。用香熟白米粥半碗，药末四钱，同米用慢火熬熟，稀薄，不要稠，下姜汁一茶脚许，蜜三大匙，搅匀，空腹啜之，温为佳。如是中湿，更入薏苡仁末二钱，增米作一中碗服。此粥大治手足四肢不随，痛重不能举者，有此症预服防之。”中医认为，“脾主四肢，四肢为四末”，所以许叔微在解释川乌粥时还说：“疾在末，谷气引风湿之药，径入脾经，故四肢得安。比阳剂极为有力，予常制此方以授人，服者良验。”可见，这些都是古人通过长期临床实践所取得的成功食疗效方。

【注意事项】 川乌粥适于风湿性关节炎，须温服。对热症疼痛、发热期间以及孕妇忌服。另外注意不可与半夏、栝蒌、贝母、白芨、白蔹等中药同时服食。

(九) 利水药粥类

利水药粥适用于水液停蓄体内所产生的小便不利，淋沥涩痛，腹泻，水肿，包括肝硬化腹水，肾脏炎水肿等。这类药粥，能使小便通畅，尿量增多，达到利水消肿的目的。本节所介绍的六个利水药粥方，患者可根据具体情况，合理选用。如单纯用以利尿的可用冬瓜粥，车前叶粥；若身体壮实，水肿腹胀严重的，可采用牵牛子粥、商陆粥；对体虚浮肿，营养不良性水肿，可取扶正利水法，采用鸭粥，芫荽粥等。这类药粥，对于阴亏津少的病症，应当慎用。

1. 冬瓜粥

《粥谱》

【粥方组成】 新鲜连皮冬瓜80~100克，或冬瓜子干

的10~15克，新鲜的30克，粳米适量。

【功效主治】 利小便，消水肿，清热毒，止烦渴。适用于水肿胀满，小便不利，包括急慢性肾炎，水肿，肝硬化腹水，脚气浮肿，肥胖症，暑热烦闷，口干作渴，肺热咳嗽，痰喘。

【煮制方法】 先将冬瓜洗净，切成小块，同粳米适量一并煮为稀粥，随意服食。或用冬瓜子煎水，去渣，同米煮粥。

【粥义解说】 冬瓜，又叫白瓜、枕瓜、东瓜、水芝，是一种解热利尿比较理想的日常食物，它的子、皮、肉、瓤均可入药。

冬瓜是夏秋佳蔬，入药的历史也相当悠久，我国最早药书《神农本草经》中就开始有所记载，认为冬瓜可以“令人悦泽好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。”以后历代医籍对冬瓜的记载就更加详细。例如：唐·孟诜《食疗本草》说它能“益气耐老，除胸心满，去头面热。”《本草从新》载：“清心火，泻脾火，利湿去风，消肿止渴，解暑化热。”清·王士雄《随息居饮食谱》还说：“清热，养胃生津，涤秽治烦，消痈行水，治胀满，泻利霍乱，解鱼、酒等毒。亦治水肿，消暑湿。”用冬瓜煮粥食用，实际上是民间治疗水肿病的有效单方。清·黄云鹄收集了广大群众粥疗经验，载入了他的《粥谱》一书中。认为冬瓜粥不仅可以利水消肿，还能“散热，宣胃，益脾”，并说“子（即冬瓜子）益气醒脾，炒研入粥。”

中医认为，冬瓜味甘淡，性凉无毒，它的皮、子、肉、瓤均有利水清热作用，但皮的利水作用尤其明显。有人曾做过这样的试验：用于非肾性水肿患者，单独煎服冬瓜皮2两，

并喝上1000毫升的水，发现在服后2小时内排出的小便数量有明显的增加。因此，在煮粥食用时，最好连皮同煮效果较好。

冬瓜的营养成分也比较丰富，它含有蛋白质、糖、粗纤维、无机盐、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸、维生素B₂、C等。由于它的含钠量低，又有利小便的作用，因此，它就成了肾脏病、浮肿病、肥胖症的理想食物。

【注意事项】 冬瓜粥用以治疗水肿病人，应经常食用，持之以恒，才能收到满意效果。一般以10~15天为一疗程，每天分作早晚两次服食，煮粥时，不要放盐。

2. 牵牛子粥

《太平圣惠方》

【粥方组成】 牵牛子末1克，粳米1~2两，生姜二片。

【功效主治】 泻水，消肿，通便，下气。并可驱虫。适用于水肿臃胀，腹水胀满，小便不利，大便秘结，脚气浮肿，小儿蛔虫病。

【煮制方法】 先用粳米煮粥，待煮沸后放入牵牛子粉末及生姜，煮成稀粥服食。

【粥义解说】 牵牛为旋花科一年生攀援草本植物。牵牛花即民间所说的喇叭花、打碗花。一般多生于山野，或路旁，群众也有栽培。我国各地均有分布。它的种子即牵牛子，其表面灰黑色的，中医称为“黑丑”，表面黄白色的叫“白丑”，二者的功用完全相同。根据药农的经验，当牵牛开花时，花色较深，呈紫红色的，其种子多为“黑丑”，花色较淡，呈白色、粉红色的，其种子多为“白丑”。

据历代医药文献记载，牵牛子味苦辛，性寒，有泻水、下气、杀虫的作用，是治疗水肿胀满的一员“猛将”，只要用很小的剂量，就能引起泻下效果。所以，经验丰富的老中医认为：牵牛子为峻下药品，少用即可通大便，多用则泻下如水，而且还能利尿。在临床上，主要用于腹水肿胀，二便不利。特别是治疗肝硬化腹水时，更是中医手下常用之品，且收效较满意。

我们的祖先在一千多年前即发现牵牛子有通便利水的作用。据近代药理试验，牵牛子所含的树脂性物质，在肠内遇到胆汁及肠液，就分解出牵牛子素，它对肠道有强烈性刺激，增加肠蠕动，引起肠粘膜充血，分泌增加，故可导致水泻。在泻下的同时，还能加强肾的活动而利尿。因此，对腹水肿胀的消除，颇有帮助。

但是，牵牛子毕竟是峻下逐水药，属有“小毒”之剂。

《本草备要》曾说：“胃弱气虚人禁用。”如用它同粳米生姜煮粥食用，既可缓和牵牛子猛烈之性，又可借粳米的补益作用，保护脾胃，这确实是古人极为宝贵的医疗经验。《太平圣惠方·卷九十六》中载：“治水气，面目及四肢虚肿，大便不通，宜服牵牛子粥方。牵牛子一两，一半生一半炒，并为细末，粳米三合，生姜一分，细切。上将米煮粥，候熟，将牵牛子末三钱，散于粥上，并入生姜搅转，空腹食之，须臾通转，即效。”这是扶正攻邪法的妙用，值得我们今天所借鉴。

【注意事项】 牵牛子在常用剂量内不致中毒，因此，用量可由小渐增。如用量过大，则会出现神经症状，血尿，大便有粘液血，剧烈腹痛，呕吐等。由于牵牛子是比较强烈的泻水药，因此，牵牛子粥也只能短暂使用，配合临床治疗。

不可长久服食。另外，怀孕妇女忌服。

【参考资料】

《圣济总录·卷一百九十·食治门》：“治大便壅涩，面目虚肿，牵牛粥方。牵牛子炒熟捣取末半两，别取生者捣取末半两，同研匀旋用，白粳米淘净三合，生姜细磨二钱。上三味，先用水三升煮粥，次入牵牛末五钱匕，并入生姜搅匀，空心食，须臾转下滞物。”

3. 商 陆 粥

《肘后备急方》

本书作者葛洪（284～364），字稚川，自号抱朴子，江苏句容人。为东晋道教理论家，医学家，炼丹术家。曾任谏议、参军等职。葛氏博学多才，“广览群书诸子百家之言，下至杂文，诵记万卷”，并且“好神仙导引之法，炼丹以期遐年”。他的基本思想是以“神仙养生为内，儒术应世为外”。所著《肘后备急方》，分五十一类，有方无论，不用难得之药，简要易明。其中采集民间单方、验方较多，具有便、廉、验的特点，书中对于疾病（如对天花、恙虫病等）的论述和治疗，不少是我国和世界医学史上最早的。在《肘后备急方·卷四》中载有商陆粥一方。

【粥方组成】 商陆5～10克，粳米1～2两。

【功效主治】 通利大小便，利水消肿。适用于水肿胀满，臌胀病，包括慢性肾炎水肿、肝硬化腹水等病症。

【煮制方法】 先将商陆用水煎汁，去渣，然后加入粳米煮粥。

【粥义解说】 商陆，古时又叫章柳根，见肿消、章陆。药用其根，气微，味稍甜，后微苦，久嚼之则麻舌。多生于树林下、山沟、路旁等湿润的地方，我国大部分地区均有分布。主产于河南、安徽、湖北等地。

商陆入药，历史已久，我国历代药书均有所载。例如《神农本草经》说：“商陆主水胀，”《药性论》说它“能泻十种水病”，《别录》中载：“疗胸中邪气，水肿，痿痹，腹满洪直，疏五脏，散水气。”总的来说，不外乎“逐水消肿”的功用。

中医认为，商陆的消肿作用是通过大小便两个渠道，把过多的水份排泄出去的。这一理论得到了近代科学的证实。据报道，商陆有利尿作用，其作用可能是刺激血管运动中枢，使肾血流量增加而利尿。内服商陆后又能刺激肠粘膜引起腹泻排水。有医疗单位报导：以商陆为主药，治疗慢性肾炎9例及肝硬化8例，经1~6个月观察，9例慢性肾炎有8例获效。除晚期者外，多见尿量增多，水肿消失。8例肝硬化有5例尿量增加，腹水减轻。此外，对急性肾炎和其它原因所致的水肿，腹水，还可单用商陆，也均有效果，且无副作用。

由于商陆有“小毒”，所以，明·李时珍《本草纲目》中指出：“胃气虚弱者不可用。”但对于水肿臃胀而不得不用时，以商陆配合粳米，确实是个好方法。因为粳米可以营养胃气，保护肠胃，补益身体，达到“扶正利水”的目的。《肘后备急方·卷四》载：“治水气，章陆根白者去皮，切如小豆许，一大盏，以水三升，煮取一升，即取粟米一大盏煮成粥，仍空心服。若一日两度服，即恐利多，每日服一顿，即微利，不得什食。”从这里不难看出，我国古代医学家用

药经验极为丰富，同时又非常严谨慎重。

【注意事项】 商陆粥虽有小毒，只要从少量开始，逐渐增加，而且同米煮粥，一般不会引起中毒，可以收到满意效果。怀孕妇女忌服。

【参考资料】

《圣济总录·卷一百八十八·食治门》：“治水气，商陆粥方。商陆去皮剉二两，上一味，以水三升，煮取二升，去渣入细粟米一合，煮成粥，空腹食之，微利为度。”

4. 车前叶粥

《圣济总录》

【粥方组成】 新鲜车前叶30~60克，葱白一茎，粳米1~2两。

【功效主治】 利尿，清热，明目，祛痰。适用于小便不通，淋沥涩痛，尿血，水肿，肠炎泻利，黄疸病，目赤肿痛，咳嗽痰多。

【煮制方法】 将车前叶洗净，切碎，同葱白煮汁后去渣，然后放粳米1~2两，煮粥。

【粥义解说】 车前是生长于田埂、路边、河旁的野生草本植物。我国各地均有分布。过去，民间有的把它当野菜吃，所以前人又叫它“车前菜”、“牛甜菜”、“田菠菜”等。

车前的叶和子，均能作为药用，且功用相同，可以利水，清热，明目，祛痰、止咳。中医常常用它来治疗泌尿道感染时出现的尿频、尿急、尿痛；也用来治疗急性肠炎，大便泄泻，菌痢。对于目赤肿痛、眼目昏花，也有一定效果。

车前叶味甘、性寒、无毒。古代医家主要用于利尿。如《药性论》中载：“治尿血。能补五脏，明目，利小便，通

五淋。”据近代研究报道，车前不仅有显著利尿作用，增加水分的排泄。车前叶还有明显的祛痰、抗菌、以及降血压效果。它能作用于呼吸中枢，有很强的止咳力。能增进气管粘液的分泌，而呈祛痰作用。此外，还能抑制痢疾杆菌的生长。有人单用车前叶治疗慢性气管炎，观察了175例，年龄均在50岁以上，经服用1~2周，临床痊愈11例，显效33例，好转92例，总有效率为77.7%。其中服药2周的较1周的疗程为佳，体质好的较体质差的疗效显著。还有人用车前草鲜叶，治疗88例急、慢细菌性痢疾，连服7~10天治愈63例，好转11例，无效14例，总有效率为84%。用车前叶煮粥服食，对治疗上述疾病而体质虚弱的患者，更为适宜。《圣济总录·卷第一百九十·食治门》记载：“治热淋，乃小便出血，茎中痛。车前子叶，择取一斤细切，葱白一握，细切，粟米三合净淘。上三味，以豉汁五升煮令沸，先下米煮熟，次下车前叶葱白和作羹，入少盐醋，空腹食之，或煮为粥亦得。”尤其是老幼体弱的病人，患有尿道感染，急、慢性气管炎，肠炎菌痢，高血压病时，服食车前叶粥，作为辅助食疗方法，既可补养身体，又可治疗疾病。真可谓一举两得。

【注意事项】 车前叶粥以5~7天为一疗程，每天分2~3次服食。由于车前是“甘滑通利”之品，所以，患有遗精，遗尿的病人不宜食用。

【参考资料】

《食医心鉴·论七种淋病食治诸方》：“治热淋小便出血茎中疼痛，宜吃车前叶羹方。车前叶一斤切，葱白一握切，米二合。上和豉汁中煮作羹，空心食之。”

《老老恒言·卷五》：“车前子粥。治老人淋病，绵裹入粥煮。兼除湿，利小便明目，亦疗赤痛，去暑湿，止泻

痢。”

《二如亭群芳谱·卷一》：“车前粥。老人淋病，身体热甚，车前子五合，绢裹煮汁，入青粱米四合煮粥食，常服明目。”

5. 芡 蓼 粥

《遵生八牋》

【粥方组成】 赤小豆 30~50 克，粳米 2 两，白糖 适量。

【功效主治】 利水便，通乳汁 适用于水肿病，包括急慢性肾炎，肝硬化腹水，脚气浮肿，小便不利，以及产妇乳汁不通。

【煮制方法】 先用砂锅把赤小豆煮烂，然后加入粳米煮粥，粥成后加入白糖，稍煮即成。

【粥义解说】 芡蓼粥原载于《遵生八牋·卷十一·粥糜羹》中，所谓“芡蓼粥”，就是用赤豆煮粥。书中云：“用砂罐，先煮赤豆烂熟，候煮米粥，少沸，倾赤豆同粥再煮食之。”赤小豆俗称红豆，又称饭豆，是人们常食之物，我国各地广为栽培。本品入药，早在《神农本草经》中就有记载了。

赤小豆作为食物，其营养成分虽然不如大豆丰富，但它也同样含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铝、铜、铁，以及维生素 A、B、C 等多种养料。其药用价值，主要是利尿。据祖国医学记载，赤小豆味甘微酸，性平无毒，有除热毒，散恶血，消胀满，利小便，健脾止泻，通乳的作用。主治心脏性水肿，肾炎水肿，肝硬化腹水，脚气病浮肿，营养不良性水肿。用赤小豆煮粥，不仅可

以利尿，还可增加健脾养胃的效果。无论年老体弱，久病虚衰，凡属水肿浮肿，多服久食，均能收到理想效果。

【注意事项】 芫荽粥有利水消肿之功，无任何副作用，作为一种辅助食疗方法必须坚持长服多服，方能巩固疗效。此外，中药另有一种“红豆”，外形特点是半粒红半粒黑，属于广东产的“相思子”，是有毒之品，不可误用。

【参考资料】

《寿世青编·卷下·食治秘方》：“赤豆粥。利水便，消水肿脚气，辟邪疔。赤豆淘净，同陈仓米对配煮粥，空腹食。”

《饮食辩录·卷二》：“赤小豆粥：即饭豆，主利小便，消水肿，又治脚气。用赤小豆多米二、三倍，先煮烂捞去豆，然后入米煮食。”

《本草纲目·卷二十四》：“案陈自明妇人良方云：予妇食素，产后七日，乳脉不行，服药无效，偶得赤小豆一升，煮粥食之，当夜遂行。”

《饮食治疗指南》：“赤小豆粥清热解毒，利尿通乳。主治肾炎水肿，脓肿疮疖，产后乳少。赤小豆90克，米1斤煮粥。”

6. 鸭 粥

《肘后备急方》

【粥方组成】 青头雄鸭一只，粳米适量，葱白三茎。

【功效主治】 补虚劳，滋阴血，健脾胃、消水肿。用于身体虚弱，骨蒸潮热，一切水肿病人。

【煮制方法】 青头鸭去毛及内脏后，切细煮至极烂，再加米、葱白煮粥。或用鸭汤煮粥。

【粥义解说】 鸭，有家鸭、野鸭之分，古时泛称野鸭为鹜（wù音误）、鳧（fú音浮）。鸭虽属食用家禽，但也可作为药用。根据前人临床经验，可“治水利小便”。鸭肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及核黄素、尼克酸、硫胺素、无机盐、维生素等，可以增强营养，补益身体。历代医药学家对它的药用价值，认识都是一致的。认为，鸭肉味甘微咸，性偏凉，能入脾、胃、肺、肾经。有滋阴补虚，利水消肿的作用，是治疗一切水肿病的良药。无论是营养不良性水肿，肾炎水肿，心脏性水肿，肝硬化腹水等，均有效果。用鸭肉煮粥来治疗水肿，早在一千多年以前，在晋·葛洪所著的《肘后备急方·卷四》中就曾记载：

“治十种水病不差垂死：青头鸭一只，治如食法，细切和米并五味煮至极熟，作粥空腹食之。”

【注意事项】 鸭粥有良好的扶正利水的消肿作用，作为一种辅助食疗方法，以5~7天为一疗程。可作早晚餐温热食用。由于鸭性偏凉，根据文献记载和老中医经验，对于阳虚脾弱，大便泄泻病人不宜选用。

【参考资料】

《本草纲目·卷二十五》：“鸭汁粥，鲤鱼汁粥，并消水肿。”

《饮食辩录·卷二》：“鸭汁粥主虚劳肺热咳嗽，肺痈肺痿等症，又消水肿。”

《粥谱·粥品八·动物类》：“鸭汁粥，治水肿，煮汁用。”

《食物疗法》：“鸭汁善补五脏之阴和虚癆之热，以老而肥大之鸭汁为优。与糯米煮成粥食之，有养胃、补血、生津的功效。”

《补药和补品》：“野鸭肉半斤切片，与大米煮粥，加入调味食用。有补益身体，利尿消肿之功。用于病后体虚或素体虚弱的调养及浮肿。”

（十）其他药粥类

这类药粥是治疗一些杂病的食疗方，由于不便归纳，故另列一节，各粥的功用主治适应症以及注意事项等，分别介绍于后。

1. 桃 仁 粥

《多能鄙事》

【粥方组成】 桃仁10~15克，粳米1~2两。

【功效主治】 活血通经，祛瘀止痛。适用于瘀血停滞所引起的妇女血滞经闭，痛经，产后瘀阻腹痛，跌打损伤，瘀血肿痛，胸胁刺痛，以及高血压，冠心病，心绞痛。

【煮制方法】 先把桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。

【粥义解说】 桃为蔷薇科樱桃属落叶小乔木植物，由于我国各地普遍栽培，桃仁也就各省均有出产，过去以湖南常德、湖北襄樊、老河，以及山东，河南产者为良。

桃仁，是中医传统的活血药，是临床上治疗瘀血病症的常用之品。据古代文献记载，它味苦而甘，性平无毒，功能活血通经，散瘀止痛。《神农本草经》说它“主瘀血，血闭症瘕。”《本经逢原》载：“桃仁，为血瘀血闭之专药。苦以泄滞血，甘以生新血，毕竟破血之功居多。”因此，中医历来用于治疗血瘀病，诸如外伤引起的跌扑青肿，瘀滞作痛，妇女血滞经闭，痛经，产后儿枕痛，症瘕积聚等症。近代医学工作

者根据它具有活血的功用，扩大了它的应用范围。如《现代实用中药》记载：“治高血压及慢性盲肠炎，妇人子宫血肿”，有的还试用于中老年人冠心病、心绞痛等。据药理实验，这可能与桃仁的抗血凝作用和溶血作用有关。用桃仁煮粥，古人经验很多，如刘基《多能鄙事·卷之四》中说：“桃仁粥治老人冷气心痛，不食。以桃仁二两，去皮尖，研水滤取汁，入青粱米四合煮粥，空心食之。”忽思慧《饮膳正要·卷二》还载：“桃仁粥，治心腹痛，上气咳嗽，胸膈胀满，喘急。桃仁三两，烫煮熟，去尖皮，研，上件取汁，和粳米同煮粥，空腹食之”等等。这样煮粥食用，可以减少副作用，增强治疗效果。

【注意事项】 古代文献虽说桃仁“无毒”，但据现代报道，桃仁的主要成分为苦杏仁甙，它能分解产生氢氰酸，因此，用量不宜过大。怀孕妇女及平素大便稀薄的人，不宜服食。

【参考资料】

《肘后备急方·卷三》：“桃仁粥主上气咳嗽，胸膈痞满，气喘。桃仁三两，去皮尖，以水一升研取汁和粳米一合煮粥食之。”

《食医心鉴·论妇人妊娠诸病及产后食治诸方》：“治产后血瘀痛，恶露不多下，宜吃桃仁粥方。桃仁一两去皮尖，研以水，滤取汁，煮米作粥食之。”

《太平圣惠方·卷第九十六》：“治邪气攻心腹痛，桃仁粥方。桃仁二十一枚，去皮尖，生地黄一两，桂心一两末，粳米三合，细研，生姜一分，并地黄桃仁以酒三合绞取汁。上先用水煮米作粥，次下桃仁等汁，更煮令熟，调入桂心末，空腹食之。”

《粥谱·粥品四·木果类》：“桃仁粥治血痢。”

《养生食鉴·卷下》：“桃仁粥。治上气咳嗽及冷心痛，和米煮粥食之。”

2. 拔 粥

《普济方》

【粥方组成】 薤白10~15克（鲜者30~60克），葱白二茎，白面粉2~3两，或粳米1~2两。

【功效主治】 宽胸止痛，行气止痢。适用于急慢性痢疾，肠炎，胸胁刺疼，胸痹心痛，以及冠心病、心绞痛的辅助治疗。

【煮制方法】 先把薤白、葱白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可。或改用粳米一同煮为稀粥服食。

【粥义解说】 薤白为百合科多年生草本植物小根蒜或薤的鳞茎。俗称野蒜、薤白头，民间有时当作蔬菜食用。全国大部分地区均有分布，入药以个大、饱满、黄白色、半透明者为佳。

薤白的临床应用，在我国延用已久。中医认为，薤白味辛辣，性温无毒，有理气、宽胸、通阳、散结的功效。常用以治疗胸闷心痛，包括冠心病、心绞痛，泄泻痢疾，里急后重等。汉代大医学家张仲景治疗胸痹痛的著名方剂“栝楼薤白白酒汤”就是以它为主药。对冠心病心绞痛时“心痛彻背”的病症，颇有效验。

葱白，既是人们常用的调味品，也是一味很好的通阳止痢良药。薤白与葱白同用，可增强通阳散结，行气止痢的功用。《普济方·卷二百五十九》中载：“拔粥方。治赤白痢，休

息气痢，久不瘥者。薤白一握，去须细切，白面四两，葱白一握，去须细切，上和面调令匀，临汤以筋旋拨入锅中，熟煮空腹食之。”本方所谓“拨粥”，是指用白面和药作粥。考证其他薤白粥方，均与粳米同煮，具有同样效果。

【注意事项】 本粥用于冠心病心绞痛辅助治疗，可以间断温热服用；治疗肠炎痢疾，以3~5天为一疗程，每天分2~3次温服；对发热病人，不宜选用。

【参考资料】

《养老奉亲书·食治老人诸疾方第十四》：“食治老人肠胃虚冷，泄痢水谷不分，薤白粥方。薤白一握细切，粳米四合，葱白三合细切。上相和作羹，下五味椒酱姜，空心食，常作取效。”

《普济方·卷二百五十八》：“拨粥方。治反胃羸弱，身不能动，气乏醋心，亦治赤白痢，及水痢。生姜三两，研取汁，白面四两，以姜汁和而，作拨粥，煮食之。”

《二如亭群芳谱·卷一》：“薤白粥。赤白痢，薤白一握同米煮粥，日食之。”

《沈氏尊生书·卷四》：“薤白粥治呕。薤白二茎，鸡子白三枚，粟米三合。”

3. 真 君 粥

《山家清供》

【粥方组成】 杏子5~10枚，冰糖适量，粳米1~2两。

【功效主治】 润肺定喘，生津止渴。适用于肺燥气喘，咳嗽无痰，干口烦渴，食欲欠佳。

【煮制方法】 选用成熟的杏子，洗净后煮烂去核。另用粳米煮粥，待粥将成时，加入杏子肉、冰糖同煮为粥。

【粥义解说】 真君粥即用成熟的杏子和米煮成的稀粥。杏子，又称杏实，是蔷薇科植物杏的果实。不是指“杏仁”。杏子是人们很喜爱的果品，它有润肺、生津、止渴的作用。对热病后津伤口燥，干咳无痰的人，吃几枚杏子，可使津回咳止。但根据古人经验：“杏实生食，多伤筋骨”。因此，《山家清供》有用“杏子煮烂去核，候粥熟同煮”的食法。杏子粥其所以名“真君粥”，这里面还有一段历史传说。三国时期吴人董奉，通晓道术，隐居庐山，为人治病不受报酬，对治愈的病人，只求为其种杏树几株，数年后蔚然成林。董奉将成熟杏子换成米谷以救济贫民。由于他“得活者甚众，后白日升仙”。群众尊称他为“董真君”，把杏子粥称为“真君粥”，是对董奉的一种纪念。

另外，我国古代医学家还有很多用杏仁粥治病的食疗验方，用来治疗咳喘病人。如晋·葛洪《肘后备急方·卷三》载：“杏仁粥。主气喘促，浮肿，小便涩。杏仁一两去尖皮，熬研和米煮粥极熟，空心吃二合”。清·费伯雄《食鉴本草》：“治上气咳嗽，用扁杏去皮尖二两，研如泥或加猪肺同米三合煮食。”具体应用时，可用杏仁10~15克，捣烂加水研汁，后去渣，或煎汁去渣，同冰糖适量，粳米1~2两，煮成稀粥服食。

【注意事项】 真君粥以3~5天为一疗程，每天分二次温服。

【参考资料】

《太平圣惠方·卷九十六·食治咳嗽诸方》：“治肺气疗虚羸，喘息促急，咳嗽等，宜服杏仁粥方。杏仁二十一枚，汤浸去皮尖双仁，研以三合黄牛乳投绞取汁，枣七枚去核，粳米二合，桑根白皮一二两剉，生姜一分切。上以水三大盏，

先煎桑根白皮枣姜等，取汁二盏，将米煮粥，候临熟，入杏仁汁，更煮五七沸，粥成，不计时候食之。”

《食医心鉴·论五种痔病下血食治诸方》：“治五痔下血不止，杏仁粥方。杏仁一两，汤浸去皮尖及双仁，捣，以水三升研取汁，上煎汁沸，投米煮粥食之。”

4. 枇杷叶粥

《老老恒言》

【粥方组成】 枇杷叶10~15克，鲜者30~60克，粳米1~2两，冰糖少许。

【功效主治】 清肺，化痰，止咳，降气。适用于肺热咳嗽，咳吐黄色脓性痰，或咳血，衄血，以及胃热呕吐呃逆。

【煮制方法】 先将枇杷叶用布包入煎，取浓汁后去渣，或将新鲜枇杷叶刷尽叶背面的绒毛，切细后煎汁去渣，入粳米煮粥，粥成后入冰糖少许，煮成稀薄粥。

【粥义解说】 枇杷叶是蔷薇科常绿乔木枇杷的叶，全年均可采用，入药以叶大、色灰绿者为好。主产广东、江苏、浙江、福建等地。

据古医书记载，枇杷叶性凉味苦而无毒，《本草再新》说：“枇杷叶清肺气，降肺火，止咳化痰，止吐血衄血，治痲痿热毒。”近代多用以治疗急慢性气管炎，在很多治疗咳嗽气喘的中成药里均用到它。据临床报道：用枇杷叶治疗慢性气管炎167例，结果近期控制42例(25%)，显效60例(37%)，好转35例(20%)，无效30例(18%)。其止咳作用比祛痰作用强。《老老恒言·卷五》中有载：“枇杷叶粥。疗热嗽，以蜜水涂炙，煮粥去叶食。兼降气止渴，清暑毒，凡用择经霜老叶，拭去毛，甘草汤洗净，或用姜汁炙黄。”由于枇杷叶还有清胃热的

作用，因此，煮粥服食，对呕吐呃逆的病症也有效果。

【注意事项】 枇杷叶粥属止咳药粥，以3~5天为一疗程，每日分二次服。粥宜稀薄，不宜稠厚。枇杷叶背面绒毛很多，入汤不易澄净，常会刺喉作痒，反使咳嗽加剧，因此，煎汁前，务必把绒毛去干净，或用布包煎汁。对感受寒凉引起的咳嗽呕吐患者，不宜选用。

5. 金樱子粥

《饮食辩录》

【粥方组成】 金樱子10~15克，粳米或糯米1~2两。

【功效主治】 收涩、固精、止泻。适用于滑精、遗精，遗尿，小便频数，脾虚久泻，妇女带下病，子宫脱垂症。

【煮制方法】 先煎金樱子，取浓汁，去渣，同粳米或糯米煮粥。

【粥义解说】 金樱子，古时又名刺梨子、金罌子。我国大部分地区均有分布。江苏民间称作“野石榴”、“糖橘子”，浙江群众叫它“金壶瓶”，贵州称“槟榔果”、“蜂糖罐”，广西又称“黄茶瓶”等。

据祖国医学文献记载，金樱子味酸涩，性平无毒，入肾、膀胱、大肠经。《蜀本草》说它能“治脾泄下痢，止小便利，涩精气。”《滇南本草》：“治日久下痢，血崩带下，涩精遗泄。”中医认为，脾气虚则久泻不止，膀胱虚寒则小便不禁，肾气虚则精滑自遗，金樱子入三经而收敛虚脱之气，所以治疗上述病症，有很好的效果。

近代研究发现，金樱子的主要成分是柠檬酸、苹果酸、鞣质、维生素丙，而且还含有丰富的糖类。有降低血脂的效果。据临床报道，单用金樱子内服治疗子宫脱垂203例，以3

天为一疗程，间隔三天一次，其有效率达76%。可见，清·章穆《饮食辩录·卷二》中所载：“金樱子粥，先用金樱子煮浓汁布巾滤去渣，入米煮粥，主肾虚精滑，泄痢脱肛，妇人产后子肠不收（指子宫脱垂症）”，确实是经验之谈。

此外，金樱子纯属收涩之品，没有健脾益肾的作用，在具体应用时，若能加些山药、芡实一并煮粥，则对遗精，遗尿，久泻久痢，妇女白带过多等症，效果更为理想。

【注意事项】 金樱子粥以2~3天为一疗程，每天分二次温服。感冒期间，以及发热的病人不宜食用。

6. 苦楝根粥

《圣济总录》

【粥方组成】 苦楝根白皮10~15克（鲜者30~60克），粳米1~2两，冰糖适量。

【功效主治】 杀虫驱蛔。适用于蛔虫病虫积腹痛。

【煮制方法】 先用慢火煎苦楝根皮，取汁去渣，再入粳米、冰糖煮为稀粥。

【粥义解说】 苦楝皮驱蛔虫，民间使用已久。解放后，各地均有报道，疗效确实。早在一千多年前《名医别录》中就记载了它的功用，说它能“疗蛔虫，利大肠。”《现代实用中药》也称：“根皮对绦虫、蛔虫、蛲虫都有效。”

苦楝树的干皮、根皮都可驱蛔。从唐《千金方》等历代有关23种方书查考，其中有16种主要采用根皮。明代以后的记载更多采用根皮。根据近年临床应用结果证明，根皮比树皮疗效高1倍。在采集时间上，以冬季或春季抽芽前的根皮，疗效最高。在煎煮方法上，由于苦楝皮的有效成分难溶于水，需用文火久煎，才有确实效果。在服法上，睡前或晨间空腹

顿服，或在睡前和次晨分服为好。关于驱虫效果，从单用苦楝皮治疗 20000 多例肠蛔虫病的临床分析来看，一般在服药后数小时或 2~3 天内排出蛔虫，以 24~48 小时排除者居多。为了减少苦楝皮对胃粘膜的刺激，防止胃肠道反应的发生，同米煮粥食用，再加冰糖以矫味，是一种极好的方法。《圣济总录·卷一百九十·食治门》中载：“治蛔虫心痛，苦楝根粥方。苦楝根洗去土，取皮细剉半升，上一味，都以水二升半，慢火煎至八合，绞去渣，以粟米三合净淘，量水多少，并楝根汁同煮为稠粥，隔宿不食，平旦顿食之，即蛔虫尽下。”这种用药粥驱蛔的方法，取材简便，花钱不多，安全可靠，值得推广。

另外，服食苦楝皮粥，对驱除蛲虫、绦虫、鞭虫，也有一定效果。

【注意事项】 苦楝皮粥驱虫，以空腹顿服为宜，视驱虫情况，隔 5~7 天可再服一次。根据群众经验，经常拴牛的苦楝树，根皮不宜选用。

7. 益母草汁粥

《太平圣惠方》

【粥方组成】 益母草汁 10 毫升，生地黄汁 40 毫升，藕汁 40 毫升，生姜汁 2 毫升，蜂蜜 10 毫升，粳米 2 两。

【功效主治】 滋阴，养血，调经，消瘀，解渴，除烦。适用于阴虚发热，热病后口渴，消渴病，吐血，衄血，咳血，尿血，便血，妇女月经不调，崩中漏下（功能性子宫出血症），产后血晕，恶露不净，瘀血腹痛等症。

【煮制方法】 分别用新鲜童子益母草，鲜地黄、鲜藕和生姜洗净捣烂绞汁。先以粳米煮粥，待米熟时，加入上述诸药

汁及蜂蜜，煮成稀粥即可。

【粥义解说】 益母草汁粥，原属妇科药粥方，用以治疗妇科产后疾病。《太平圣惠方·卷九十七》中载：“治产后虚劳，血气不调，腹肚绞痛，血晕昏愤，心热烦躁，不多食，益母草汁粥方。益母草汁一合，生地黄汁二合，藕汁二合，生姜汁半合，蜜二合，白粟米一合，水淘研令细。上先以水一大盏，煮米作粥，次入诸药汁，更煎三两沸，每服吃二合，日三服。”根据该方的组成及作用，可用于一切阴虚津伤和多种出血性疾病。

习俗以益母草有益于妇人而得名，它是妇科常用之品，尤为产后良药。根据用药经验，以其幼株即童子益母草为好。中医认为，益母草有活血、补血、调经的作用。“妇人以血为本”，因而它为妇女月经不调，产后瘀血腹痛的必用药。《本草蒙筌》中说：“去死胎，安生胎，行瘀血，生新血，治小儿疳痢。”《本草汇言》还说：“益母草，行血养血，行血而不伤新血，养血而不滞瘀血，诚为血家之圣药。”所以，不独妇人，凡一切血瘀血虚之症均可运用。

生地黄能清热，凉血，生津，为治疗温病津伤，大热烦渴，虚劳骨蒸，以及各种热性出血症的常用药。藕汁甘寒，具有清热，止血，散瘀作用，适用于各种出血性疾病。三汁同与粳米煮粥，更能增强养血止血，滋阴清热的作用。由于益母草汁，生地黄汁，藕汁均为寒凉之品，所以配合生姜汁暖胃补中，加蜂蜜以调味。

【注意事项】 益母草汁粥可供上下午两次温服，病愈即停，不宜久食。煮制时要用砂锅，不宜用铁锅。凡大便溏薄，脾虚腹泻者忌用。另外，吃粥期间应忌“三白”，即葱白、藕白、韭白。

【参考资料】

《食医心鉴·小儿诸病食治诸方》：“治小儿疳痢、痔疾：益母草叶煮粥食之。”

8. 芋 粥

《食物本草》

本书作者李杲(1180~1251),字明之,晚年自号东垣老人,南宋真定(今河北省正定县)人。金元时期著名医学家。“杲幼而聪颖,性好医药,逮母病为群医所误,益大痛愤,乃捐千金从易人张元素学医,不数年,而尽得其秘。治病以脾胃为重,时称神医。”李氏提出了“胃气为本”的理论,认为“内伤脾胃,百病由生。”他在总结前人和自己经验的基础上创立了“脾胃学说”,治法上重视调理脾胃和培补元气以及扶正祛邪,对祖国医学理论的发展作出了很大贡献。后世称李杲为“脾胃学说”的倡导者、脾胃学派的代表人物而加以推崇。他除著有《脾胃论》、《内外伤辨惑论》及《兰室秘藏》外,还编辑了《食物本草》,该书共载药粥方28个,芋粥就是其中之一。

【粥方组成】 芋头60~90克,粳米2~3两,沙糖适量。

【功效主治】 消瘰癧,补脾胃。适用于小儿瘰癧,虚癧,慢性淋巴结炎,淋巴结核,以及淋巴腺肿。

【煮制方法】 将新鲜芋头洗净,去皮,切成小块,与粳米煮粥,粥成后加入沙糖稍煮一、二沸即可。

【粥义解说】 芋头,古时别名较多,司马迁所著《史

记》称“蹲鸱”，《汉书》叫“芋魁”，《别录》名：“土芝”，群众俗呼“芋奶”。为天南星科植物芋的块茎。我国大部分地区均有栽培。

芋头既是食物，同时又是药物。早在梁·陶弘景《名医别录》中就有“主宽肠胃，充肌肤，滑中”的记载。《滇南本草》还说它能“治中气不足，久服补肝肾，添精益髓。”从临床应用来看，近代很多老中医多半用以治疗瘰癧肿毒，因为它有散结消块的功效。

作为食品，它的营养价值也较丰富，其中淀粉含量约占69.6~73.7%，蛋白质含量为1.75~2.3%，此外，还有脂类、灰分、钙、磷、铁、以及维生素B₁、B₂、C、A等。所以，芋头也有一定的补养功效。用之煮粥，既可治病，又可益人。

《食物本草·卷五》中说：“芋粥宽肠胃，令人不饥。”坚持长期食用，对慢性淋巴结肿大的患者，特别是儿童，是一种以食治病的好方法。

【注意事项】 芋粥可随意间断服食，分早晚温热食用。腕腹胀痛者忌食。

【参考资料】

《饮食辨录·卷二》：“芋粥。用生芋细切如茱实大，同米煮，主宽肠胃，益脾气，消虚肿，气滞煮忌食。”

《岭南采药录》：“以芋煮粥，能治小儿连珠病及虚癆，大人亦合，并可免一切疥疮。”

《饮食治疗指南》：“芋苡粥。宽肠胃，消瘰癧，补虚劳。主治颈部瘰癧，淋巴结核。芋苡60克，切碎，和米120克，煮粥。”

9. 莴苣子粥

《本草纲目》

【粥方组成】 莴苣子10~15克（或莴苣适量），生甘草3~5克，糯米或粳米2两。

【功效主治】 补脾胃，通乳汁。适用于妇女产后体虚乳少，或乳汁不通。

【煮制方法】 先将莴苣子捣碎，与甘草同煎取汁，去渣，入米煮成稀粥。

【粥义解说】 莴苣是人们常食之物。据说，本品来自莴国，故名莴苣。《清异录》中称作“千金菜”，群众俗呼“莴笋”。为菊科莴苣属植物，在我国大部分地区均有栽培。据中医书籍记载，莴苣的茎、叶、种子均有药用价值，是药食两兼之品。

莴苣与莴苣子均有利尿、通乳的作用。《日用本草》说莴苣“利五脏，补筋骨，开膈热，通经脉，去口气，白齿牙，明眼目。”《本草纲目》称：莴苣子“下乳汁，通小便，治阴肿，痔漏下血，伤损作痛。”并载：“治乳汁不行：莴苣子一合，生甘草三钱，糯米粳米各半合。煮粥频食之。”由于莴苣微苦，配合甘草，以矫味，同米煮粥，以增强补脾胃通乳汁的功效。对于产后少奶的妇女，除可服用猪蹄粥外，也可选用本方。如无莴苣子，可改用莴苣。

【注意事项】 莴苣子粥通乳，以3~5天为一疗程，每天服食2次。

【参考资料】

《粥谱·粥品二·蔬菜》：“莴苣粥：清胃，通经脉，通乳汁。乳不行用子及糯米粳米各半煮粥频食之。”

10. 乌梅粥

《圣济总录》

【粥方组成】 乌梅15~20克，粳米2两，冰糖适量。

【功效主治】 生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻，安蛔止痛。适用于慢性久咳，久泻，久痢，便血，尿血，虚热烦渴，夏季口干渴饮。

【煮制方法】 先将乌梅煎取浓汁去渣，入粳米煮粥。粥熟后加冰糖少许，稍煮即可。

【粥义解说】 乌梅，又名青梅，是蔷薇科植物梅的未成熟果实。我国各地均产，入药以个大、肉厚、核小、外皮乌黑色、味极酸者为佳。

说到乌梅，人们不禁口水欲出，曹操“望梅止渴”的故事，流传千古，在医学上这叫做“条件反射”。这是因为乌梅含有柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等，可以刺激唾液分泌机能亢进的缘故。

祖国医学认为：“酸甘化阴”，意思是说又酸又甜的东西，吃了以后可以增加人体津液。因此，乌梅同冰糖煮粥，具有生津止渴的效果，可用于阴虚内热，口干烦渴的病证。根据“酸能收敛，能固涩”的道理，所以，乌梅的作用又能敛肺、涩肠。敛肺能止咳，用于久咳不止，痰液稀少的病证；涩肠能止泻，可治脾虚泄泻，久痢不止，慢性便血。

乌梅煮粥，酸甜可口。原方出自宋朝《圣济总录·卷一百九十·食治门·食治大肠诸疾》中：“治肠风下血，烦渴，乌梅粥方。乌梅，椎碎七颗，粟米淘净，不拘多少。上二味，以水八合，浸一宿，去乌梅，取汁煮粥，每日空腹顿食之。”所谓“肠风下血”，是指大便带血而言。

近代医学研究发现，乌梅有显著的抗菌作用，对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、结核杆菌等皆有抑制作用。据临床报道，除单用乌梅治疗细菌性痢疾外，还可用于肠寄生虫病。中医“乌梅丸”就是以乌梅为主的驱蛔止痛的有效名方，因为乌梅味酸，“蛔得酸则伏”，故能治疗虫积腹痛。

【注意事项】 乌梅粥如用以止咳止泻止痢，只适用于慢性久病患者，急性泻痢和感冒咳嗽者禁用。

【参考资料】

《粥谱·粥品四·木果类》：“青梅粥敛肺止泻，乌梅粥解暑收气。”

11.猪 蹄 粥

《寿亲养老新书》

【粥方组成】 猪蹄1~2个，通草3~5克，漏芦10~15克，粳米2两，葱白二茎。

【功效主治】 通乳汁，利血脉。适用于产妇无奶，或乳汁不通。

【煮制方法】 先把猪蹄洗净后，劈开切成小块煎取浓汤，再将通草、漏芦煎汁去渣，而后，把猪蹄汤和药汁同粳米煮粥，待粥将成时，放入葱白稍煮即可。

【粥义解说】 猪蹄粥是产妇通乳良方，无论是产后乳汁缺乏，或是有乳不下，均有很好效果。

猪蹄，俗称猪爪子，民间普遍知道它有通乳的作用。我国古代文献中也颇多记载。《本草图经》中就谈到，“行妇人乳脉，滑肌肤，去寒热”。《随息居饮食谱》也说：猪蹄“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。”被人们誉为“药王”的唐代大医家孙

思邈，在其所著《千金方》中，也有单用母猪蹄煎服，“治乳无汁”的验方。

通草与漏芦，均是中医用以通乳的常用药物。通草味甘而淡，性凉无毒，有利小便和下乳汁两大功用。产妇乳汁不通，有经验的老人，会劝产妇喝些通草汤以通乳。漏芦是治疗妇女乳房疾病的主药，无论是乳房红肿疼痛，乳痈成脓，乳房瘤，以及乳汁不下，胀满不通，用漏芦治疗均有一定效果。

采用药物、食物、谷物三者同煮粥食，是古代医学家宝贵的食疗经验。元·邹铉《寿亲养老新书·卷二·妇人小儿食治方》载：“猪蹄粥治产后乳汁不下。母猪蹄一只，治如食法，水三盏煮取二盏去蹄，王瓜根洗切，木通剉碎，漏芦，去芦头各一两。上四味除猪蹄汁外，粗捣筛，每服三钱匕，以煮蹄汁二盏，先煎药至一盏半，去渣入葱豉五味等，并白米半合煮作粥，任意食之。”方中所用王瓜根，一般药店买不到，木通虽能通乳，但味较苦，不宜作粥。考虑到便于服食，根据原方之意，将木通改用通草较为理想。

【注意事项】 猪蹄粥用于产后，须温服为宜，通乳药除选用通草、漏芦外，还可加些炮甲片，王不留行等。

【参考资料】

《食医心鉴·论妇人妊娠诸病及产后食治诸方》：“治产后虚损，乳汁不下，猪蹄粥方。猪蹄1只，治如常，白米半升，上煮令烂取肉切，投米煮粥，著盐酱葱白椒姜食之。”

12. 安胎鲤鱼粥

《太平圣惠方》

【粥方组成】 苧麻根10~15克，活鲤鱼约一斤重一条，

糯米 1～2 两。

【功效主治】 安胎，止血，消肿。适用于 孕妇腰酸腹痛，胎动不安，胎漏下血，妊娠浮肿。

【煮制方法】 先将鲤鱼去鳞及肠杂，洗净后切块煎汤，再煎苧麻根，取汁去渣后，入鲤鱼汤及糯米煮粥。

【粥义解说】 安胎鲤鱼粥的主药是苧麻，苧麻为荨麻科多年生草本或半灌木植物苧麻的根，又称苧根。一般野生于山林、山沟、路旁。我国大部分地区均有分布，主产江苏、山东、陕西。

祖国医学认为，苧麻味甘、性寒、无毒，入肝、心经，有清热，止血，解毒的作用，常用于热病大渴，尿血淋痛，小便不利，吐血，赤白带下，丹毒，痈肿等，临床上多用于安胎止血，治疗孕妇腰痠腹痛，胎动不安，习惯性流产，胎漏下血之症。

据近代药理实验报道，苧麻所含的咖啡酸有明显的止血作用，现在人工合成了“血凝酸胺（咖啡酸二乙胺盐）”。经动物实验，它能使凝血时间及出血时间均显著缩短，而且毒性极低。可见，中医早在一千多年前，就用苧麻来止血，用治“胎漏下血”，是很宝贵的。

鲤鱼，有利水，通乳的作用，据古人经验，鲤鱼也有安胎之效。例如，唐·陈藏器《本草拾遗》中就载有“主安胎，胎动，怀妊身肿”。因此，用鲤鱼同苧麻煮粥食用，方便，有效，安全，能在胃肠中缓慢吸收，作用平和，兼能补益。尤其是孕妇出现流产先兆，腰痠出血，胎动不安，或浮肿，服食安胎鲤鱼粥，颇有效果。《太平圣惠方·卷九十七·食治妊娠诸方》载：“治妊娠因伤动，腹里疴（音朽xiū，病也。）痛，宜服安胎鲤鱼粥方。鲤鱼一头，重一斤，去鳞及

肠，细切，苧根一两，干者净洗，剉，糯米五合。上件药，以水三碗，先煎苧根，取汁二碗，去渣，下米并鱼煮粥，入五味，空腹食之。”这是很有效验的食疗方法。

【注意事项】 安胎鲤鱼粥以3～5天为一疗程，每天分二次温热食用。煮制时要选用活鲤鱼。

【参考资料】

《寿亲养老新书·卷二·妇人小儿食治方》：“苧麻粥，治妊娠胎不安，腹中疼痛，宜常食。生苧麻根一两，净洗煮取汁二合，白糯米二合，大麦面一合，陈橘皮浸去白炒半两末。上四味，以水同煮为粥，令稀稠，熟后入盐少许，平分作二服，空腹热食之。”

常见病症药粥治疗索引

一、虚 弱 病 症

1. 五脏虚衰：补虚正气粥(14) 苡蓉羊肉粥(60) 酥蜜粥(51) 乳粥(33) 鸭粥(132) 海参粥(35)
2. 肝肾亏损：枸杞羊肾粥(65) 菟丝子粥(55) 山萸肉粥(41) 桑仁粥(32) 仙人粥(30)
3. 肾虚劳损：羊骨粥(57) 枸杞羊肾粥(65) 韭菜粥(54) 雀儿药粥(62) 鹿角胶粥(64) 苡蓉羊肉粥(60) 菟丝子粥(55) 山萸肉粥(41) 海参粥(35)
4. 虚劳羸瘦：酥蜜粥(51) 乳粥(33) 海参粥(35) 鸭粥(132) 龙眼肉粥(28) 薯蓣拔粥(19) 羊骨粥(57) 苡蓉羊肉粥(60)
5. 气血不足：补虚正气粥(14) 脊肉粥(50) 酥蜜粥(51) 乳粥(33) 鸭粥(132) 龙眼肉粥(28)
6. 阳气不足：羊骨粥(57) 韭菜粥(54) 附子粥(119) 桂浆粥(116) 雀儿药粥(62) 鹿角胶粥(64) 枸杞羊骨粥(57) 苡蓉羊肉粥(60)
7. 脾胃虚弱：白术猪肚粥(25) 补虚正气粥(14) 参苓粥(20) 小麦粥(39) 黄精粥(44) 乳粥(33) 珠玉二宝粥(23)
8. 脾胃虚寒：脊肉粥(50) 羊骨粥(57) 苡蓉羊肉粥(60) 韭菜粥(54) 桂浆粥(116) 半拔粥(115) 干姜粥(106)
9. 脘腹虚胀：橘皮粥(71) 甘松粥(77) 梅花粥(73) 白术猪肚粥(25) 曲末粥(68)

10. 脾虚反胃：落花生粥（17） 乳粥（33） 韭菜粥（54）
甘蔗粥（42） 甘松粥（77）
11. 老人阳虚便秘：苡蓉羊肉粥（60）
12. 肺阴不足：天门冬粥（47） 甘蔗粥（42）
13. 心气不足：薯蓣拔粥（19） 桂浆粥（116） 小麦粥（39）
龙眼肉粥（28）
14. 血虚头晕：糯米阿胶粥（36） 桑仁粥（32） 菟丝子粥
（55） 山萸肉粥（41） 仙人粥（30）
15. 体虚自汗：补虚正气粥（14） 薯蓣拔粥（19） 山萸肉粥
（41） 小麦粥（39） 龙眼肉粥（28）
16. 阴虚盗汗：小麦粥（39） 天门冬粥（47） 龙眼肉粥（28）
17. 肾虚头晕：枸杞羊肾粥（65） 雀儿药粥（62） 菟丝子
粥（55） 桑仁粥（32）
18. 阴虚发热：益母草汁粥（142） 生地黄粥（89） 玉竹粥
（45） 天门冬粥（47） 鸭粥（132） 珠玉二宝粥
（23）
19. 肾虚耳聋：枸杞羊肾粥（65） 菟丝子粥（55） 桑仁粥
（32） 山萸肉粥（41）
20. 虚寒腹痛：苡蓉羊肉粥（60）

二、普通内科病症

1. 发热：发汗豉粥（94） 生芦根粥（91） 荆芥粥（110） 防风
粥（112）
2. 头痛：决明子粥（93） 发汗豉粥（94） 神仙粥（120） 荆
芥粥（110）
3. 热病烦渴：竹叶粥（87） 生芦根粥（91） 冬瓜粥（123） 玉
竹粥（45） 甘蔗粥（42） 真君粥（137） 天花粉粥（99）
乌梅粥（147）
4. 腰膝酸软：枸杞羊肾粥（65） 羊骨粥（57） 雀儿药粥（62）

- 仙人粥(30) 菟丝子粥(55) 山萸肉粥(41) 桑仁粥(32) 苡蓉羊肉粥(60)
5. 维生素A缺乏症：红薯粥(22) 桑仁粥(32)
 6. 骨蒸潮热，或低热不退：生地黄粥(89) 天门冬粥(47) 珠玉二宝粥(23) 鸭粥(132) 酥蜜粥(51)
 7. 四肢不温：苡蓉羊肉粥(60) 附子粥(119) 桂浆粥(116)
 8. 消渴病：生地黄粥(89) 薯蓣拔粥(19) 玉竹粥(45) 益母草汁粥(142) 天花粉粥(99)
 9. 伤风感冒：神仙粥(120) 防风粥(112) 荆芥粥(110)
 10. 风寒湿痹：川乌粥(121) 桂浆粥(116) 防风粥(112) 神仙粥(120)
 11. 皮肤枯槁粗糙：酥蜜粥(51) 乳粥(33) 薯蓣拔粥(19)
 12. 津少口干：天门冬粥(47) 甘蔗粥(42) 真君粥(137) 天花粉粥(99)
 13. 胸胁刺痛：桃仁粥(134) 拔粥(136)
 14. 风湿性关节炎，历节风痛：川乌粥(121)
 15. 夏季口干渴饮：乌梅粥(147)
 16. 肠寄生虫病：苦楝根粥(141) 槟榔粥(80)
 17. 营养不良性水肿：芫荽粥(131) 补虚正气粥(14) 冬瓜粥(123) 鸭粥(132)
 18. 脚气浮肿：冬瓜粥(123) 郁李仁粥(85) 鸭粥(132)

三、传 染 病

1. 湿热黄疸：茵陈粥(100) 车前叶粥(129) 蒲公英粥(97) 梔子仁粥(96) 红薯粥(22)
2. 传染性肝炎：决明子粥(93) 茵陈粥(100) 梔子仁粥(96) 蒲公英粥(97)
3. 肺结核：黄精粥(44) 天门冬粥(47)
4. 颈淋巴结核，淋巴结炎：芋粥(144)

四、呼吸系统病症

1. 肺热咳喘：枇杷叶粥(139) 生芦根粥(91) 发汗豉粥(94)
2. 咳嗽痰多：橘皮粥(71) 车前叶粥(120) 生芦根粥(91)
3. 咳血咯血：益母草汁粥(142) 糯米阿胶粥(36) 酥蜜粥(51) 天门冬粥(47)
4. 肺燥干咳：落花生粥(17) 酥蜜粥(51) 玉竹粥(45) 沙参粥(49) 黄精粥(44) 天门冬粥(47) 甘蔗粥(42) 真君粥(137) 珠玉二宝粥(23) 天花粉粥(99)
5. 痰热咳嗽：生芦根粥(91) 天花粉粥(99) 冬瓜粥(123) 枇杷叶粥(139)
6. 上呼吸道感染：蒲公英粥(97)
7. 支气管扩张出血：糯米阿胶粥(36) 酥蜜粥(51)
8. 肺痈肺脓疡：生芦根粥(91) 冬瓜粥(123) 枇杷叶粥(139)

五、消化系统病症

1. 胃寒疼痛：干姜粥(106) 吴茱萸粥(108) 椒面粥(104) 附子粥(119) 桂浆粥(116) 荜拔粥(115)
2. 气滞腹痛：甘松粥(77) 梅花粥(73) 曲末粥(68) 豆蔻粥(76)
3. 疝气腹痛：茴香粥(113)
4. 瘀血腹痛：山楂粥(69) 桃仁粥(134) 益母草汁粥(142)
5. 脘腹胀满：槟榔粥(80) 橘皮粥(71) 甘松粥(77)
6. 慢性胃炎：甘蔗粥(42) 甘松粥(77) 梅花粥(73) 茴香粥(113)
7. 食欲减退：白术猪肚粥(25) 参苓粥(20) 补虚正气粥(14) 薯蓣拔粥(19) 茴香粥(113) 橘皮粥(71) 甘蔗粥(42) 甘松粥(77) 真君粥(139) 梅花粥(73) 珠玉二宝粥(23)

8. 胃寒呕吐：豆蔻粥(76) 干姜粥(106) 茴香粥(113) 椒面粥(104) 革拨粥(115) 桂浆粥(116)
9. 泛吐酸水：吴茱萸粥(108)
10. 受凉后呕吐：曲末粥(68) 神仙粥(120) 豆蔻粥(76) 橘皮粥(71) 桂浆粥(116)
11. 消化不良：白术猪肚粥(25) 山楂粥(69) 曲末粥(68) 橘皮粥(71) 豆蔻粥(76) 陈茗粥(74) 槟榔粥(80)
12. 胃热呕吐呃逆：枇杷叶粥(139) 生芦根粥(91)
13. 胃肠弛缓下垂：茴香粥(113)
14. 胸膈满闷：橘皮粥(71) 甘松粥(77) 梅花粥(73)
15. 肉积不消：山楂粥(69) 陈茗粥(74)
16. 饮酒过量：枳椇粥(78) 陈茗粥(74)
17. 小肠疝气：茴香粥(113)
18. 胆囊炎：蒲公英粥(97) 榧子仁粥(96)
19. 腹胀病(包括肝硬化腹水)：商陆粥(127) 牵牛子粥(125) 芫荽粥(131) 冬瓜粥(123) 鸭粥(132) 郁李仁粥(85)
20. 大便秘结：牵牛子粥(125) 郁李仁粥(85) 紫苏麻仁粥(82) 柏子仁粥(84) 决明子粥(93) 仙人粥(30) 红薯粥(22) 酥蜜粥(51) 桑仁粥(32)
21. 大便带血：糯米阿胶粥(36) 益母草汁粥(142) 红薯粥(22)
22. 慢性腹泻：补虚正气粥(14) 羊骨粥(57) 参苓粥(20) 薯蓣拨粥(19) 金樱子粥(140) 珠玉二宝粥(23) 乌梅粥(147) 小麦粥(39)
23. 急性肠炎：车前叶粥(129) 拨粥(136)
24. 肠鸣泄泻：防风粥(112) 桂浆粥(116) 革拨粥(115) 曲末粥(68)
25. 细菌性痢疾：槟榔粥(80) 拨粥(136) 车前叶粥(129) 陈茗粥(74)
26. 慢性便血：乌梅粥(147)

27. 吐血：糯米阿胶粥(36) 益母草汁粥(142)

六、泌尿、生殖系统病症

1. 急性肾炎：冬瓜粥(123) 蒲公英粥(97) 车前叶粥(129)
2. 慢性肾炎水肿：鸭粥(132) 商陆粥(127) 牵牛子粥(125) 冬瓜粥(123) 车前叶粥(129)
3. 急性膀胱炎：滑石粥(101) 车前叶粥(129) 竹叶粥(87) 蒲公英粥(97)
4. 尿血：益母草汁粥(142) 乌梅粥(147)
5. 小便不利：牵牛子粥(125) 滑石粥(101) 芫蓼粥(131) 车前叶粥(129) 竹叶粥(87) 冬瓜粥(123) 郁李仁粥(85)
6. 小便清长频数：韭菜粥(54) 雀儿药粥(62) 苁蓉羊肉粥(60) 鹿角胶粥(64) 菟丝子粥(55) 附子粥(119) 山萸肉粥(41) 金樱子粥(140) 海参粥(35)
7. 肾虚遗尿：枸杞羊肾粥(65) 韭菜粥(54) 雀儿药粥(62) 苁蓉羊肉粥(60) 菟丝子粥(55) 鹿角胶粥(64)
8. 尿急尿痛：滑石粥(101) 竹叶粥(87) 车前叶粥(129) 蒲公英粥(97)
9. 鞘膜积液：茴香粥(113)
10. 阴囊象皮肿：茴香粥(113)
11. 阳萎、早泄、性功能减退症：雀儿药粥(62) 苁蓉羊肉粥(60) 枸杞羊肾粥(65) 韭菜粥(54) 鹿角胶粥(64) 海参粥(35) 菟丝子粥(55) 金樱子粥(140)
12. 遗精：金樱子粥(140) 山萸肉粥(41) 雀儿药粥(62) 韭菜粥(54) 苁蓉羊肉粥(60) 鹿角胶粥(64) 菟丝子粥(55)
13. 睾丸肿胀偏坠：茴香粥(113)

七、心血管系统病症

1. 高血压：仙人粥(30) 决明子粥(93) 山楂粥(69) 桃仁

粥(134)

2. 高血脂症：决明子粥(93) 仙人粥(30) 山楂粥(69)
3. 怔忡不安：小麦粥(39) 龙眼肉粥(28) 柏子仁粥(84)
4. 心慌气短：补虚正气粥(14) 龙眼肉粥(28) 薯蓣拔粥(19)
5. 冠心病：拔粥(136) 仙人粥(30) 山楂粥(69) 桃仁粥(134)
6. 心功能不全(心衰早期)：玉竹粥(45)
7. 心脏病水肿：补虚正气粥(14) 冬瓜粥(123) 鸭粥(132) 茺葵粥(131)
8. 心绞痛：山楂粥(69) 拔粥(136) 桃仁粥(134)
9. 心烦：竹叶粥(87) 生芦根粥(91) 甘蔗粥(42)
10. 胸痹心痛：拔粥(136)
11. 再生障碍性贫血：羊骨粥(57)
12. 血小板减少症：羊骨粥(57)

八、神经系统病症

1. 神经性呕吐：甘蔗粥(42) 梅花粥(73)
2. 神经衰弱：柏子仁粥(84) 龙眼肉粥(28) 仙人粥(30) 桑仁粥(32)
3. 脏躁病：小麦粥(39)
4. 神经性心悸：龙眼肉粥(28) 小麦粥(39) 柏子仁粥(84)
5. 神经官能症：梅花粥(73)
6. 面神经麻痹：荆芥粥(110)
7. 失眠：小麦粥(39) 柏子仁粥(84) 龙眼肉粥(28)
8. 健忘：龙眼肉粥(28)
9. 梅核气：梅花粥(73)

九、外科病症

1. 疗疮热毒：蒲公英粥(97) 栀子仁粥(96) 梅花粥(73)

2. 急性乳腺炎：蒲公英粥(97)
3. 嵌闭性小肠疝：茴香粥(113)

十、妇 科 病 症

1. 月经痛：韭菜粥(54) 山楂粥(69) 桃仁粥(134)
2. 经漏不止：山楂粥(69) 益母草汁粥(142) 韭菜粥(54) 糯米阿胶粥(36)
3. 月经不调：益母草汁粥(142) 山楂粥(69) 桃仁粥(134)
4. 月经过少：桃仁粥(134) 山楂粥(69) 糯米阿胶粥(36)
5. 虚寒性痛经：桂浆粥(116) 吴茱萸粥(108)
6. 胎动不安：安胎鲤鱼粥(149) 糯米阿胶粥(63)
7. 妊娠恶阻：生芦根粥(91)
8. 妊娠浮肿：冬瓜粥(123) 鸭粥(132) 芫荽粥(131)
9. 孕妇腰膝酸软：菟丝子粥(55) 枸杞羊肾粥(65)
10. 胎漏：糯米阿胶粥(38) 安胎鲤鱼粥(149) 菟丝子粥(55)
11. 习惯性流产：菟丝子粥(55) 安胎鲤鱼粥(149)
12. 产后乳汁不通：猪蹄粥(148) 莴苣子粥(146) 茴香粥(113) 落花生粥(17) 芫荽粥(131)
13. 恶露不净：益母草汁粥(142) 山楂粥(69) 桃仁粥(134)
14. 产后血晕：山楂粥(69) 桃仁粥(134) 益母草汁粥(142)
15. 产后浮肿：龙眼肉粥(28)
16. 产后乳少：猪蹄粥(148) 莴苣子粥(146)
17. 产后大便干燥：紫苏麻仁粥(82) 柏子仁粥(84)
18. 产后羸弱：乳粥(33) 鸭粥(132) 酥蜜粥(51)
19. 白带过多：薯蓣拔粥(19) 金樱子粥(140) 珠玉二宝粥(32) 雀儿药粥(62) 鹿角胶粥(64) 菟丝子粥(55) 山萸肉粥(41)
20. 妇女宫冷不孕：苁蓉羊肉粥(60) 鹿角胶粥(64)
21. 子宫脱垂：金樱子粥(140)

十一、儿 科 病 症

1. 小儿蛔虫病：乌梅粥(147) 苦楝根粥(141) 槟榔粥(80) 牵牛子粥(125)
2. 幼儿伤食泻，乳食不消：山楂粥(69)
3. 小儿高热惊风：竹叶粥(87)
4. 婴幼儿营养不良：乳粥(33) 鸭粥(132)
5. 小儿瘰癧，虚癧：芋粥(144)

十二、五官科病症

1. 目赤肿痛：车前叶粥(129) 竹叶粥(87) 决明子粥(93) 梔子仁粥(96)
2. 听力减退：枸杞羊肾粥(65) 菟丝子粥(55) 桑仁粥(32) 山萸肉粥(41)
3. 口鼻出血：生地黄粥(89) 益母草汁粥(142) 糯米阿胶粥(36) 枇杷叶粥(139)
4. 口舌生疮：竹叶粥(87)
5. 咽喉痛：荆芥粥(110)
6. 急性扁桃体炎：蒲公英粥(97)
7. 急性眼结膜炎：梔子仁粥(96) 决明子粥(93) 蒲公英粥(97)