

百 粥 治 百 病

(2005 年版)

包来发 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 张立艳
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

百粥治百病:2005 年版 包来发编著 .—上海:上海
中医药大学出版社,2005 4
ISBN 7-81010-893-X

I .百... II .包... III 粥—食物疗法
IV .R247 .1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035582 号

百粥治百病 (2005 年版)

包来发 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http:// www .tcmonline .com .cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销

丹阳教育印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 8 字数 167 千字 印数 1—4100 册

版次 2005 年 4 月第 2 版

印次 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-893-X/ R·843

定价 13.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 51322545 联系)

编写说明

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

药粥疗法源远流长,奠基于秦汉时期,发展于晋唐时期,兴盛于宋、元、明代,成熟于晚清时期。在清代药粥专著《粥谱》成书之前,有关药粥的记载散见于历代经典著作、方书、本草、养生、食疗、综合性医书及临床医书中,据初步统计有五百余首粥方。药粥具有果腹止饥、易于消化、补充水分、辅助发汗,以及延年益寿、医治疾病、病后调理、预防疾病的功能。本书根据简便、安全无毒、有效、口味良好的原则,精选古今常用粥方 107 首,按总论、各论编撰而成。

总论论述了药粥疗法的源流、谷物的种类与功能、药粥的营养、制作方法、应用范围与服法。

各论将药粥方按虚证、咳喘、食积、便秘、泄泻、痢疾、胃痛、腹痛、呕吐、腰痛、水肿、遗精、不寐、血证、高血压、高脂血症、冠心病、肿瘤、消渴、感冒、暑病、热病烦渴、目昏、夜盲、胎动不安、产后乳汁不下、百合病、酒醉、瘰癧,依次编排。各病症除简述症状、病因病机外,还指出粥方适应范围。所载粥方按来源、配料、制作方法、功效、适应证、食法、食疗漫话7项分别阐述,对于文献出处,制法、服法,所用药物的功效、配伍机理、营养成分、现代药理研究、临床单方应用,药粥的功效主治、应用宜忌等均详加说明,以便读者能对所载各粥方有



较为全面的了解。书后附病症笔画索引,将书中提到的中西医病症名按笔画排列,以便查找应用。

限于编者的水平,加之实践经验不足,书中疏漏或讹误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2005 年 1 月



目 录

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

总 论

一、药粥疗法的源流	1
二、谷物的种类与功能	9
三、药粥的营养	15
四、药粥的制作方法	32
五、药粥的应用范围与服法	34

各 论

一、虚证	40
（一）气虚	41
1. 人参粥	41
2. 黄芪粥	44
3. 补虚正气粥	47
4. 参芪粥	48
5. 白术猪肚粥	49
6. 鸡汁粥	51
7. 脊肉粥	52
8. 羊肉粥	53



9. 栗子粥	55
10. 红薯粥	56
11. 珠玉二宝粥	58
(二) 阳虚	59
1. 鹿胶粥	59
2. 肉苁蓉粥	60
3. 犬肉粥	62
4. 麻雀粥	63
(三) 血虚	64
1. 大枣粥	64
2. 荔枝粥	66
3. 桑仁粥	67
4. 菠菜粥	69
(四) 阴虚	70
1. 枸杞粥	70
2. 何首乌粥	73
3. 酥蜜粥	76
4. 牛乳粥	78
5. 鸭汁粥	79
6. 黄精粥	81
7. 玉竹粥	82
8. 麦门冬粥	84
9. 天门冬粥	85
10. 海参粥	87
11. 木耳粥	88



二、咳喘	91
1 . 竹沥粥	91
2 . 贝母粥	92
3 . 苏子粥	93
4 . 真君粥	95
5 . 四仁鸡子粥	96
6 . 罗汉果粥	98
7 . 梨粥	99
8 . 蘑菇粥	100
9 . 油菜粥	101
三、食积	103
1 . 山楂粥	103
2 . 胡萝卜粥	105
3 . 曲末粥	107
4 . 橘皮粥	108
四、便秘	109
1 . 苏麻粥	110
2 . 蜜粥	111
3 . 胡麻粥	113
4 . 麻子仁粥	115
5 . 松子仁粥	116
五、泄泻、痢疾	118
1 . 马齿苋粥	118
2 . 大蒜粥	121
3 . 乌梅粥	123



4 . 茗粥	125
5 . 薯蕷粥	127
6 . 薯蕷苳苳粥	129
7 . 茯苓粥	130
8 . 菱粥	132
9 . 扁豆粥	134
六、胃痛、腹痛	135
1 . 吴茱萸粥	136
2 . 良姜粥	138
3 . 佛手柑粥	139
4 . 砂仁粥	140
七、呕吐.....	142
1 . 薯蕷半夏粥	142
2 . 生姜粥	143
八、腰痛.....	145
1 . 猪肾粥	146
2 . 胡桃粥	147
九、水肿.....	148
1 . 鲤鱼汁粥	149
2 . 冬瓜粥	150
3 . 车前叶粥	152
4 . 赤小豆粥	153
5 . 郁李仁粥	155
6 . 蚕豆粥	156



十、遗精·····	157
1. 金樱子粥·····	158
2. 山萸肉粥·····	159
3. 鸡头实粥·····	161
十一、不寐·····	162
1. 酸枣粥·····	162
2. 莲实粥·····	164
3. 龙眼粥·····	165
4. 莲子桂圆粥·····	167
十二、血证·····	168
1. 地黄粥·····	168
2. 糯米阿胶粥·····	170
3. 落花生粥·····	172
4. 荠菜粥·····	174
5. 柿饼粥·····	175
6. 藕粥·····	177
7. 芹菜粥·····	178
十三、高血压病、高脂血症、冠心病·····	180
1. 余甘子粥·····	180
2. 决明降脂粥·····	182
3. 红景天粥·····	183
十四、眩晕·····	186
天麻鲁豆衣粥·····	186
十五、肿瘤·····	187
1. 薏苡仁粥·····	188



2 . 防癌八宝粥	189
3 . 冬虫夏草粥	192
4 . 无花果苡仁粥	193
5 . 沙参麦冬枸杞粥	194
6 . 白花蛇舌草抗癌粥	196
十六、消渴	197
1 . 南瓜粥	197
2 . 萝卜粥	199
3 . 玉米须粥	200
十七、感冒	202
1 . 苏叶粥	202
2 . 藿香粥	204
3 . 干葛粥	205
十八、暑病	207
1 . 绿豆粥	207
2 . 荷叶粥	208
十九、热病烦渴	209
1 . 竹叶粥	210
2 . 蔗浆粥	211
3 . 芦根粥	213
4 . 天花粉粥	214
5 . 葛根粉粥	216
二十、目昏、夜盲	216
1 . 鸡肝粥	217
2 . 决明子粥	218



目 录

二十一、胎动不安·····	219
苡麻粥·····	220
二十二、产后乳汁不下·····	221
猪蹄粥·····	221
二十三、百合病·····	222
百合粥·····	223
二十四、酒醉·····	225
枳椇粥·····	225
二十五、瘰癧·····	227
芋粥·····	227
病症笔画索引 ·····	229



总 论

一、药粥疗法的源流

药粥,就是以谷类为主,配合水果、蔬菜、鱼肉蛋奶、药物等制成的稀饭。药粥疗法,是在中医学理论指导下,将药粥应用于强身延年、防治疾病的一种饮食疗法。粥主要由米加水煮成,俗称稀饭,古代称作糜、鬻(粥)。其中厚粥称(zhān 音占),薄粥称飮(yí 音异)。据考古学研究,河北武安县磁山遗址发现的粟粒,距今已有七千余年,是我国最早被“驯化”的栽培植物之一。浙江余姚河姆渡新石器时代遗址出土的大量稻谷,距今亦有七千余年之久。在距今三四千年的甲骨文中,有麦、黍、禾、粟、稻等字。公元前 11 世纪至公元前 5 世纪(西周至春秋中叶)成书的《诗经》中提到 130 多种植物,其中谷类除上文提到的以外又有稷、粱、牟(大麦)、菽(大麻子)。由此可见由粮食制作的粥如粳米粥、粟米粥、秠米粥、大麦米粥等,在我国有着悠久的历史,也是我国人民十分喜爱的食品。至于粥与药结合用于疾病防治的文献记载,最早见于湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》,约成书



于春秋战国时期,书中记载服用青粱米粥治蛇伤,用米、胶煮粥,治痢病。其次《史记·扁鹊仓公列传》中,西汉名医淳于意以火齐粥治疗齐王疾病。秦汉时期成书的中医经典著作《黄帝内经》记载了半夏秫米汤治疗目不瞑(失眠)。书中运用阴阳五行学说、藏象经络学说,阐述了饮食疗法的理论。如在《素问·藏气法时论》中说:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”《素问·五常政大论》说:“无毒治病,十去其九,谷肉果菜,食养尽之。”书中五谷指粳米、麻、大豆、麦、黍;五果为枣、李、栗、杏、桃;五畜系牛、犬、猪、羊、鸡;五菜是葵、韭、藿、薤、葱。书中还指出各脏有病时宜食的食物。这些论述亦为药粥疗法奠定了理论基础。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》收载 365 味药物,分上、中、下三品排列,其中记载了许多药食兼用的药物,如大枣、百合、龙眼、山药、莲子、芝麻、核桃、薏苡仁、干姜、鲤鱼、狗、羊、猪、牛、蜂蜜等,均为药粥方中常用之品。更为重要的是将《内经》中所说的谷、肉、果、菜之品列入广义的药物中予以收载,按中医学理论分类排列,记载性味、功效主治、宜忌等内容。此书的做法成为后世中药著作的范例,一直沿用至今,为药粥疗法的发展打下了坚实的基础。



自东汉至清,随着医学的进步,药物数量的不断增加,药粥方数量由少增多,所治病种逐步扩大,药粥理论日趋完善、成熟,至清代光绪七年黄云鹄撰著我国第一部药粥疗法专著《粥谱》,前后经历了一千余年的发展过程。在专著成书之前,历代药粥理论及方剂散见于本草、方剂、养生、食疗、临床医书、综合性医书中,现将各个历史时期收录粥方较多的代

表性著作,简介于下:

(一) 汉唐时期

东汉张仲景著《伤寒杂病论》,经后人整理分为《伤寒论》、《金匱要略》两书,并成为中医经典著作。在这两书中有很多米药同用的方剂或药后食粥的论述。如白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤,方中皆有粳米与药同煮。桂枝汤的煎服法交待了服药以后,须吃热稀粥一升余,以助药力,保暖发汗,治疗风寒感冒。由于张仲景创立辨证论治学说,为我国医学发展作出了杰出贡献,后世尊称他为“医圣”“医方之祖”,亦是药粥疗法的先驱者。

唐代昝殷著《食医心鉴》,原书宋代尚存,后失传,现在流传的本子是日本人从《医方类聚》中辑出,共1卷。书中载方211首,治疗16类病症,其中论中风疾状、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、小儿诸病食治诸方中载粥疗方46首,每方叙述主治病症、药粥组成、制法、服法。此书较为系统地总结了唐代以前药粥方临床应用经验,其中高良姜粥、黄雌鸡粥、黄芪粥、糯米阿胶粥、竹沥粥、地黄粥、猪蹄粥、马齿粥、淡竹叶粥、梨粥、生芦根粥、人参粥、鸡子粥、郁李仁粥、紫苏子粥等方,一直沿用至今,经久不衰。

唐代孙思邈著《备急千金要方》,其中卷二十六为食治,载序论、果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼五节。论述了食疗理论及各种食物的性味、良毒、功能主治等。在序论中提出“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,“食疗不愈,然后命药”,“若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工”的观点,发展了



《内经》食疗的理论。书中记载了防治脚气病的谷皮糠粥,温补阳气的羊骨粥,祛风的防风粥等药粥方。唐代孟诜撰著的《食疗本草》,原书早已散佚。近代在甘肃敦煌石窟中发现残卷,书内有“茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥”4方。此外,晋代葛洪所著的《肘后备急方》、隋朝巢元方等著的《诸病源候论》、唐代王焘编撰的《外台秘要》零星记载了几张药粥方,如常山粥、鸭粥、章陆根粥、大麦粥等。

(二) 宋元时期

宋代陈直撰著的《养老奉亲书》一卷,是我国现存早期老年病学专著。上篇十六篇列16种病症的食疗方,计160条;下篇十三篇言老人医药之法,摄养之道、备急方。书中刊载治老人病症药粥方43首,分列于养老益气方、老人眼目方、耳聋耳鸣、五劳七伤、虚损羸瘦、脾胃气弱、泻痢、烦渴热、水气、喘嗽、脚气、诸淋、噎塞、冷气、诸痔、诸风16种病症中,如乌鸡肝粥、莲实粥治目疾;鹿肾粥、猪肾粥治耳聋;羊肉粥、雀儿粥治老人五劳七伤、虚损;甘蔗粥、桃仁粥治喘嗽;苳茺粥治冷气;桑耳粥、苍耳粥治痔疮;荆芥粥治诸风等。书中提出“以食治疾,胜于用药”,“凡老人有患,宜先食治,食治未愈,然后命药,此养老人之大法也。”把食治作为老年病重要治疗原则,为药粥疗法应用于老年病领域作出了重要贡献。《养老奉亲书》问世以后,对后世影响甚大,元代邹铉(一作鉉)为了表达尊敬陈直的心情,自号敬直老人,于1307年将陈直著作加以整理,并续增第二、三、四卷,改名为《寿亲养老新书》,流传十分广泛。在药粥方面载方77首,增补了“晨朝补养药糜诸法”“食治方”“妇人小儿食治方”,增加了山芋粥、栗



粥、乳粥、枸杞子粥、枸杞叶粥、马眼粥、猪肚粥、苏麻粥等方。

宋代《太平圣惠方》是宋初朝廷出版的重要医药著作,由王怀隐等人集体编写而成。全书 100 卷,刊于宋淳化三年(992 年)。其中卷九十六、九十七为食治。卷九十六载食治论、14 种病症 160 首食治方;卷 97 载食治 13 种病症及养老,药茶诸方 160 首。两卷共载药粥方 132 首,系统总结了宋代以前的药粥方,所载各方方名、组成、剂量、煎服法俱全,便于应用。既有单味药粥,也有复方药粥,涉及内、妇、儿、五官科病症 27 种,颇有参考价值。

宋代《圣济总录》,系宋徽宗时由朝廷组织人员编撰。成书于政和年间(1111~1117 年),后经金大定年间和元大德年间两次重刊。全书 200 卷,录方近 2 万首。其中卷一百八十八至卷一百九十为食治门,三卷共载 28 种病症的药粥方 118 首。此书是在《太平圣惠方》成书 120 余年后编撰的大型方书,在吸收《太平圣惠方》食疗方基础上,增补了食治发背痈疽、瘰癧、大肠诸疾、妇人血气、吐血、蛔虫等新病症,新增了许多药粥方,如木耳粥、补虚正气粥、茯苓粥、扁豆粥、杏酪粥、商陆粥、枸杞羊肾粥等。

元代忽思慧撰《饮膳正要》,是我国第一部营养学专著。忽思慧曾任宫廷饮膳太医,积累了丰富的烹饪技艺、营养卫生与饮食保健方面的经验。此书广收朝野食疗的精粹,配方以羊类为主料,图文并茂。主张食疗勿犯禁忌,坚持不用矿物药和毒性药配方,组方原则遵循“于本草内选无毒、无相反、可久食、补益药味”。原书刊于天历三年(1330 年),载方 246 首。在聚珍异馔、食疗诸病二节中列药粥方 23 首,如乞



马粥、汤粥、粱米粥、河西米汤粥、羊骨粥、萝卜粥、小麦粥、山药粥,可补前人的不足。此外,宋代《重订严氏济生方》载紫苏麻仁粥、猪腰子粥;《类编朱氏集验医方》中的赤小豆粥;《普济本事方》中的乌头粥、麻子苏子粥、乌豆粥;《山家清供》载豆粥、梅粥、茶 粥、真君粥、河枢粥;元代《世医得效方》中薏苡粥、薤白粥、苏麻粥,均为零星记载,且互有重复。

(三) 明清时期

明代著名医学家李时珍在《本草纲目》卷二十五谷部论述了粥有畅胃气、生津液作用。列举了小麦粥,寒食粥,糯米、秫米、黍米、粳米、粳米、粟米、粱米粥,以及可以常食的粥方共 62 首,如绿豆粥、菱实粉粥、百合粉粥、胡萝卜粥、油菜粥、菠薐菜粥、荠菜粥、芹菜粥、韭菜粥、茯苓粉粥、牛乳粥、鸭汁粥等等。各方名下注明功效,无剂量与煎服法。综观李时珍所集药粥方,取药以无毒、滋补,可以久服为原则。此外,在白石脂、磁石、锁阳、瞿麦叶、土茯苓、高良姜、麻黄、葛根等众多条目下亦载有药粥的资料。

明代高濂所撰养生保健为主的《遵生八笺》,刊于明万历十九年(1591 年)。其中《饮馔服食笺》粥糜类载列药粥方 40 首,果实粉面类 18 种,可以配入粥中。作者选方原则是“非我山人所宜,悉并不录。其他仙经服饵,利益世人,历有成验诸方”、“择其可饵录之,以为却病延年之助”。所载之方取为平常易得,无毒之物,除去与前人重复之方外,菊苗粥、沙谷米粥、河祇(海蜃)粥、门冬粥、肉米粥可补前人不足。可以制粉的药物总结为藕、鸡头实、栗子、菱角、姜、葛根、茯苓、松柏、百合、山药、蕨、莲子、白芋、蒺藜、瓜蒌根、吴茱萸。



此外,明代徐春甫《古今医统大全》载乌头粥治风寒湿痹,鸡头粥复方长服令人有子,是作者自己试用过的验方,有良效。《老老余编》中所列 11 方,除鼠粥治水肿,余皆录自前贤诸方。明代李梴《医学入门·食治门》中载药粥方 13 首,除面粥治泄泻、臀肉粥养肾、胡桃粥治阳虚腰痛及石淋五痔外,皆与前贤诸方重复。明代初期周定王朱 及教授滕硕、长史刘醇等所编《普济方》,载方 6 万余首,是我国古代最大的一部方书。其中卷二百五十七至卷二百五十九为食治门,列 33 种病症。所载 166 首药粥方,绝大部分取自《太平圣惠方》、《圣济总录》,作者仅增加生萝卜粥、单食白粥、酒粥食治方、糯米粥数方。刘伯温编的《多能鄙事》载有药粥 30 方,朱权《髀仙神隐》收录 10 方,王象晋《二如亭群芳谱》载药粥 18 方,皆为民间常用方。由此可见,明代医家或民间应用药粥防病治病已经十分普遍了。

到了清代,药粥疗法经过漫长发展历程,渐趋成熟,出现了系统总结药粥疗法的理论与实践的专篇《老老恒言》卷 5 和《粥谱》专著。曹廷栋所著《老老恒言》,又名《养生随笔》,刊于清乾隆三十八年(1773 年)。全书 5 卷,卷一至卷四论老年人日常起居寢食、导引;卷五为药粥专篇,列粥谱说、择米、择水、火候、食候及 100 种药粥方。上品 36 种、中品 27 种、下品 37 种。各方均注明文献出处、主治、功效,作者个人的见解,用按语的形式来表达。曹氏选方,分类的原则是“取气味轻清,香美适口者为上品,少逊者为中品,重浊者为下品”,“削其入口违宜之已甚者”,“备老年之调治”。此书卷 5 总结了历代药粥的经验和理论,是治疗老年病的药粥专篇,具有



重要参考价值。惟书中粥方用量、制服方法大多没有记载,是此书的不足。

清代黄云鹄纂辑的《粥谱》1卷,刊于清光绪七年(1881年)。书中列序文、食粥时五思、集古食粥名论、粥之宜忌、药粥方247首,按谷、蔬、蔬实、果、植物、卉药、动物类编排。作者参考了《本草纲目》、《遵生八笺》,结合自己的实践经验撰写而成。较为系统地总结了清代以前单味药粥方功效、主治,药粥理论及操作方法,是我国古代载方最多的第一部药粥专著,影响深远。书中粥方不载剂量、制法,亦不录复方药粥,为其不足。

此外,尤乘的《寿世青编》着眼于老人、小儿、久病、颐养的需要,选录粥方23首,如豆麦粥、羊脂粥,可补《粥谱》之不足。章穆所撰的《调疾饮食辨》(又名《饮食辨录》)在谷类中收有56首药粥方。费伯雄所撰《食鉴本草》,在风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚九类中收载29方。何克谏《养生食鉴》载药粥方32首,大多为常用药粥方。其他如王士雄《随息居饮食谱》、吴仪洛《戒方切要》、张璐《本经逢原》、汪昂《医方集解》等,均有应用药粥治病的记载。

综观药粥疗法发展的轨迹,可谓源远流长,奠基于秦汉时期,发展于晋唐时期,兴盛于宋、元、明代,成熟于晚清,发展十分缓慢。及至近代,由于多种因素的影响,药粥疗法尚未能广泛地应用于临床,但一些名老中医仍能古粥新用。例如河北名医张锡纯撰有《医学衷中参西录》一书,收载“山药半夏粥、山药鸡蛋黄粥、珠玉二宝粥、山药粥、三宝粥”5方,系张氏首创的无米药粥,收效显著。岳美中研制的复方黄芪粥



治慢性肾炎,参芪粥治老人元气不足,脾胃虚弱者;蒲辅周用芫花根皮煮粥治疯狗咬伤;沈仲圭应用神仙粥治感冒;邹云翔用荷叶粥降低血脂和血压,均有良好效果。

随着我国经济建设飞跃发展,人民生活水平日益提高,饮食结构发生了较大的变化。另一方面,随着人们平均寿命不断增加,老年人逐渐增多,我国逐步进入老龄化社会,适合于中老年人延年益寿、强身健体、防病治病的保健食品的需求亦日益增加,这就为药粥疗法的发展提供了契机。随着医学、药物学研究的深入,药粥疗法将会更加兴盛。

二、谷物的种类与功能

药粥的原料,顾名思义是由谷物和药物(包括鱼、肉、果、菜等)两大类构成。自古至今,煮粥主要用稻米,其次用大麦、小麦、高粱、粟米、稷米、玉米等制作。细分起来,各种谷物又有许多种不同的品种,现将常用的谷物及其功能简述如下:

(一) 粳米

为禾本科植物粳稻的种仁,又称大米、白米、硬米。全国各地均有出产,以粒大、晶莹饱满、上白、干燥为佳,尤以香粳米清香开胃为上品。粳米味甘性平,有补脾胃、益肠胃、长肌肉、壮筋骨的作用。粳米是百谷之首,煮成的粥饭为世间第一补人之物。《随息居饮食谱》说:“故贫人患虚证,以浓米汤代参汤,每收奇绩。”粥上层滑如膏部分,俗称米油或粥油,加糖、加盐或淡服,对于体虚羸弱之人,能补液填精。《调疾



饮食辨说：“故凡食粥，必须久煎极烂，使无完米。性能养脾胃，生津液，利小便，消胀满，调中健脾，除烦止渴，利膈益气，推陈致新。万症皆宜，平人亦妙。”薄者为淖，凡病腹中气胀，小便不利，渴者，烦者，水泄者，凡表虚不能大发汗者，乘热尽量啜之，初觉胀满，转瞬即快然矣。厚者为糜，为粥，凡病脾胃虚寒呕泄者，乘热渐次啜之，其效皆捷于药饵。”据现代科学研究，粳米的主要成分为淀粉，碳水化合物占 76.8%，其次为蛋白质 6.8%，脂肪 1.3%，水分 14%，还含有少量 B 族维生素，钙、磷、铁、钾、钠、镁等矿物质，葡萄糖、果糖、麦芽糖及有机酸。能提供人体所需的大量热能，所含成分均为机体所需的营养物质，对人体是十分重要的。

（二）糯米

为禾本科植物糯稻的种仁，又称元米、江米，古称秣（tú 音途）。全国均产，以颗粒饱满晶莹者为佳，尤以血糯米为上品。成分与粳米相似，但比粳米黏性更强，较难消化，多食令人腹胀腹泻，小儿、胃肠有病者不宜服食。清代王士雄说：“若煮粥饭，不可频餐。”糯米黏性大，是由于米粒含有多量糊精的缘故。糯米粥能补肺健脾固表，治自汗盗汗、肺虚热咳、体弱消瘦、烦渴、泄泻等。

（三）粟米

为禾本科植物粟的种仁，北方通称谷子，去壳后叫小米。主产于华北、西北地区。有一种穗大毛长粒粗的品种，古代称为“粱”，粱又有黄、白、青、赤的不同，而有青粱米、白粱仁、黄粱米等名，其中黄米，俗称糯粟，又叫秫。粱与粟同种，功



效相似。粟米是我国北方地区主粮之一。粟米味甘性凉,具有健脾和胃、滋阴益肾作用,治脾胃虚弱、反胃呕吐、泄泻、烦闷、消渴、腰膝酸软、小便不利等。粟米所含碳水化合物、蛋白质含量与粳米相近,脂肪含量高于粳米。蛋白质有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白多类,含有多量的谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸和蛋氨酸。脂肪中含固体脂肪酸、液体脂肪酸。此外,所含铁、镁、钙、硫胺素、核黄素、烟酸的含量比粳米多些。粟米煮粥在古代应用得十分普遍,并积累了丰富的经验。《本草纲目》谓:“粳米、籼米、粟米、粱米粥,气味甘温平,无毒。主治利小便,止烦渴,养脾胃。”《调疾饮食辨》说:“性能养脾胃,百病不忌,与籼米、粳米同。”又治热痢。《医通》曰:“有人病淋,不肯服药,予令专啖粟米粥,绝去他味,旬余减,月余痊。观此,则凡病症属热者,宜多啖之。”《粥谱》“粟米尚有补虚损,益丹田,养肾,去胃热”的作用,治反胃、痢疾。《太平圣惠方》将粟米同羊肉一起煮,将熟时再加入盐、醋、椒、葱调味品,煮至粥成,空腹食用。治疗产后气血不足,食少纳呆。《圣济总录》用粟酥粥治小便不通。即粟米粥将熟时加入酒、酥、葱,煮熟后空腹食用。《寿亲养老新书》用粟米粥调入面粉,煮熟后空腹食用,治疗老人脾胃虚弱,呕吐,吃不下,逐渐消瘦。《食医心鉴》青粱子米粥治小便涩少,尿引茎中痛。即豆豉汁中煮粟米粥,再加入葱白,煮熟食粥。《饮膳正要》载粱米淡粥可补中益气。用羊肉汤煮粱米,加葱、盐,煮成汤粥,能补脾胃益肾气。又用羊肉汤煮粱米,再加入煮熟切碎的羊肉的精肉、葱、盐,称为乞马粥,有补脾胃益气力的作用。李时珍说:“秬即粱米,粟米之粘者。”糯米、秠米、黍米粥,气



味甘温,无毒。主治益气,治脾胃虚寒,泄痢吐逆,小儿痘疮白色。”《调疾饮食辨》说:“粳米粥,性虽粘滞,煮为粥则易消,能清肺中百药不能清之热。”血淋、血痢、肺痈、肺痿、热、渴、烦、汗等证,均宜多食。”

(四) 小麦

为禾本科植物小麦的种子。全国各地均有栽培。小麦味甘性凉,有养心益肾、除热止渴、健脾止泻作用,治脏躁(癔病)、烦热、消渴、泄泻。小麦及面粉制品、麦片中淀粉和脂肪含量与粳米相近,蛋白质含量约 11%,远高于粳米。脂肪主要为油酸,亚油酸、棕榈酸等甘油酯,钙的含量是大米的 9 倍,还含有卵磷脂、谷甾醇、精氨酸以及帮助消化的淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶、B 族维生素、较为丰富的维生素 E,具有丰富的营养价值。李时珍说:“小麦粥,主治止消渴烦热。”《粥谱》称小麦粥能“养心气,止烦渴,治五淋;平肝气,治漏血唾血。”《老老恒言》认为小麦粥除治消渴口干,还兼利小便、养肝气、养心气,止汗作用。民间用浮小麦(即水淘浮起的麦子)煮粥,称浮麦粥,能益气除热,止自汗盗汗、骨蒸虚热。《医学入门》载面粥,先将面粉炒黄,俗称炒麦粉,然后淘米煮粥,粥熟调入一些炒麦粉,煮熟后服食。用于泄泻痢疾,有止泻作用。

(五) 黍米

为禾本科植物黍的种子。有两种类型,秆上有毛,偏穗,种子黏者为黍;秆上无毛,散穗,种子不黏者为稷。主要产于华北、西北地区。种子呈白色、黄色或褐色数种。红色粘者



称红莲米,性最粘。黄色粘者称黄米,宜煮粥。黍米性味甘平,能益气补中,治泻痢,烦渴,吐逆,咳嗽,胃痛等证。据成分测定,黍米含淀粉 59.65%,蛋白质 15.86%,油 5.07%,粗纤维 6.25%,灰分 2.86%。黍米所含淀粉略低于粳米,但蛋白质含量高出粳米 1 倍,有清蛋白、球蛋白、谷蛋白、醇溶蛋白等多种蛋白。脂肪含量高,主要为棕榈酸、廿四烷酸、十七烷酸、油酸、亚油酸、异亚油酸,对生长发育均十分有利。据《本草纲目》记载,黍米粥作用与糯米粥相同。《粥谱》认为黍米粥能补肺,治阴阳易(指伤寒未完全康复,因房事复发)及久心痛。

(六) 玉蜀黍

为禾本科植物玉蜀黍的种子,又称玉米、珍珠米、苞米、玉麦、包谷、六谷。全国均有栽培,以华北、东北、西北产量为高。玉米味甘性平,有调中开胃的作用,治胃纳减少,乏力,浮肿。玉米是我国部分地区主粮之一。《随息居饮食谱》说:“嫩时采得,去苞须煮食,味甚甜美。老则粒坚如石,舂磨为粮。”民间将玉米磨粉煮成苞米粥服用。《粥谱》称“玉麦粥,开胃宽肠”。玉米中所含淀粉、蛋白质低于粳米,但脂肪和粗纤维远高于粳米。蛋白质中有赖氨酸、色氨酸、苏氨酸等,必需氨基酸含量不足。脂肪油含量达 4.2%~4.75%,由棕榈酸、亚油酸、油酸、硬脂酸、磷脂等组成。此外尚含有 B 族维生素、类胡萝卜素及微量的生物碱、钾、镁、铁、钙等。其中的玉米油、蛋白质、维生素、矿物质对人体均有滋养作用。但所含必需氨基酸量不足,粗纤维含量多,不宜长期单独服食。



(七) 高粱米

为禾本科植物蜀黍的种仁,又名木稷、芦粟、荻粱等。我国各地均有栽培,主产于东北、内蒙古、山西、山东等地。性温味甘涩,有温暖脾胃,涩肠止泻之功,治腹泻呕吐,神疲乏力。临床用碾高粱的第二遍糠,除去硬壳等杂质,置锅中加热翻炒,至呈黄褐色,有香味时取出放冷。每日3~4次,每次15~31克口服,治疗小儿消化不良104例,其中100例多在服药6次以内治愈,4例无效。亦可用红高粱30克,大枣10个。大枣去核炒焦,高粱炒黄,共研细末。治疗小儿消化不良。2岁小孩每服6克,3~5岁每服9克,每日服2次。高粱米营养成分与粳米相似,蛋白质、脂肪、膳食纤维含量比粳米高些,吃口不及大米。高粱米煮粥,《粥谱》称蜀黍粥能温中涩肠。李时珍说:“粒大如椒,红黑色。米性坚实,黄赤色。有两种:黏者可和糯秫酿酒作饵,不黏者可以作糕煮粥。”黏者与黍米功同。”

(八) 荞麦

为蓼科植物荞麦的种子,又称乌麦、莜麦、甜荞等。全国各地都有栽培。性凉味甘,有益气力、续精神、开胃宽肠、下气消积的作用,治肠胃积滞、慢性泄泻、痢疾腹痛、糖尿病、咳嗽气急。荞麦如小麦一样磨面,作饼、粥等食用。《本草纲目》中记载了荞麦治病的验案:“按杨起简便方云:肚腹微微作痛,出即泻,泻亦不多,日夜数行者。用荞麦面一味作饭,连食三四次即愈。予壮年患此两月,瘦怯尤甚,用消食化气药不效,一僧授此而愈,转用皆效。”荞麦是一种杂粮,荞麦面



所含蛋白质 7%~13%,比粳米、白面含量丰富。脂肪含量为 2%~3%,含 9 种脂肪酸,其中最多的是油酸和亚油酸。所含维生素 B₁、维生素 B₂ 比面粉多 2 倍,烟酸多 3~4 倍,尚含芸香苷。所含矿物质镁、铁高于面粉和粳米,荞麦的营养成分对糖尿病性高血脂、高血压、冠心病、预防脑血栓有良好的防治作用,常吃荞麦面对糖尿病十分有益。荞麦尚能清热解毒、消热肿风痛,治白浊白带、外科疮疡。《粥谱》称:“荞麦粥,充饥消滞。炼滓用粉加茶末,蜜水搅下服,治嗽神效。”另有一种味苦的荞麦,称苦荞,仅用于救荒止饥,不堪食用。

综观古今用来煮粥的谷物,尚有大麦、燕麦、籼米等,因籼米与粳米功效相近,大麦、燕麦与小麦接近,文献中用得较少,限于篇幅,不再一一叙述。上述 8 种谷物,以粳米、粟米最为常用。本书为叙述方便,主要用粳米制粥。书中所述仅供服食者参考,因为我国地域广阔,主食品种多,各地物产不同,使用药粥方煮粥时,各地根据病情需要、饮食习惯、当地主粮情况灵活调整,选用最适合病情,又符合病家饮食习惯的谷物制作药粥。

三、药粥的营养

药粥是由谷物为主,配合水果或蔬菜、鱼肉蛋奶、杂粮、药物等组成。用来制作药粥的果品类有荔枝、梨、山楂、柿子、甘蔗、桑椹、菱、红枣、杏子、板栗、松子、莲子等;蔬菜类有青菜、韭菜、菠菜、荠菜、山药、芋头、藕、萝卜、胡萝卜、蘑菇、香菇、冬瓜、南瓜、葱、姜、大蒜、黑木耳、百合等;鱼肉蛋奶类



有鲤鱼、鲫鱼、海参、鸡、鸭、羊肉、猪肉、鹿肾、牛乳、羊乳、鸡蛋等;杂粮有绿豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、山芋、花生、芝麻等;药物种类繁多,常用有各种滋补药品,如人参、黄芪、麦门冬、茯苓、何首乌、熟地黄、山萸肉、枸杞等。此外,紫苏子、竹沥、贝母、罗汉果治咳喘;马齿苋、芡实、扁豆治泄泻痢疾;车前叶、郁李仁消水肿;酸枣仁安神;阿胶止血养血;藿香、紫苏叶、葛根解表治感冒;荷叶清暑;吴茱萸、高良姜、佛手、砂仁温中止痛、健胃消食;决明子明目;麻子仁通便;乌梅、天花粉、芦根生津止渴;苎麻安胎;通草通乳等等。药粥的作用可分为营养作用和药理作用。营养作用是由药粥所含有的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质(无机盐和微量元素)等成分所决定。在这方面现代医学已有较为深入的研究,常用食品的营养成分大多进行过测定。药理作用是由药物中的生物碱、黄酮类、挥发油、鞣质、脂肪酸、多糖、色素、树脂类等有效成分构成。经千百年来用药实践,历代医家运用中医理论总结各药的功效,已编撰出众多的中药学著作,但迄今能提取中药有效成分,圆满解释中药功能主治的仅占少数,大多数药物只作了部分工作,或作了成分测定,或者作了部分药理实验,有的还是空白,有待今后进一步研究。有关各药粥方单味药物的研究成果及单方临床应用,编者将尽量吸取,并已编入各药粥方中,读者可以查阅。各方的药理作用,这里不再赘述。关于药粥方的营养作用,在各药粥方中将作简要介绍。为了帮助读者理解其中的含义,现将各种营养成分的作用简述如下:



(一) 蛋白质

蛋白质是维持生命活动重要物质,它是组成一切细胞和组织结构必不可少的成分。从营养价值角度可将蛋白质分为完全蛋白质和不完全蛋白质两种。氨基酸是构成蛋白质的基本单位,在人体和自然界中常见的氨基酸约有 20 多种,其中异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸 8 种氨基酸在人体内不能合成或合成速度不能满足机体需要,只有从食物中吸收,称为必需氨基酸,对于婴儿,组氨酸也是必需氨基酸。凡是含有人体所必需的氨基酸,能维持生命及生长发育功能的蛋白称为完全蛋白,它大多数存在于动物性食物中,如鱼、肉、禽、蛋、乳制品等。反之,不含人体所必需的氨基酸,仅能维持生命活动的,称为不完全蛋白,它存在于大米、玉米、小麦、大豆等植物性蛋白质以及动物胶中,蔬菜、水果、硬壳果类也含有少量不完全蛋白。蛋白质主要功能为:

1. 建造、更新和修复细胞 如胎儿生长,幼儿生长发育,成人肝脏、肠黏膜组织细胞的更新等均需要大量蛋白质建造新生组织,更换、修复或建造新的细胞。

2. 组成体内必需的化合物 对机体新陈代谢过程具有催化和调节作用的酶、激素,承担氧运输的血红蛋白,进行肌肉收缩的肌纤凝蛋白,构成机体支架的胶原蛋白,遗传信息的传递,都与蛋白质有关。

3. 调节体内酸碱平衡 血红蛋白能运送氧气和二氧化碳,由肺呼出二氧化碳,吸收氧气。二氧化碳溶解在水溶液中,产生碳酸,过量堆积会引起酸中毒。血红蛋白能调节血



液和细胞外液的酸碱平衡。

4 .增强抗病力 机体对细菌、病毒的侵入能产生抗体,如机体对流行性感冒、麻疹、传染性肝炎、伤寒、白喉、百日咳等病的抗体形成都与丙种球蛋白有关。若长期缺乏蛋白质就会使人抗病能力下降。

5 .供给热能 每天由食物提供的蛋白质在体内分解过程中,将放出部分能量。若进食数量过多或不符合机体的需要,将被用来提供热量。人体每天所需热能约 14% 来自蛋白质。每 1 克蛋白质在人体内可以产生 17 .14 千焦热能。

此外,水分在体内正常分布,使组织保持一定的弹性和硬度,均与蛋白质有关。若蛋白质长期得不到补充,就会出现消化吸收不良、慢性腹泻,肝脏脂肪浸润,血浆白蛋白下降,水肿,肌肉萎缩,对疾病抵抗力下降,适应能力降低,伤口不易愈合。儿童则生长迟缓,智力发育障碍、消瘦。成人出现疲倦、贫血、体重显著下降。女性可出现月经障碍、乳汁分泌减少等症状。

(二) 碳水化合物

碳水化合物,又名糖类、碳水化物。是由碳、氢、氧三种元素组成的一大类化合物。根据分子结构,分为单糖(如葡萄糖、果糖、半乳糖、甘露糖、木糖、鼠李糖)、双糖(如蔗糖、麦芽糖、乳糖)、多糖(包括能被消化吸收的淀粉、糖原,不能被消化吸收的果聚糖、纤维素、果胶)。碳水化合物广泛地存在于水果、蔬菜、粮食作物、豆类以及蜂蜜、动物血液与肝脏中。其主要功能为:

1 .供给热能 碳水化合物是人体最主要的热能来源,每



克碳水化合物在人体内可以产生 17.14 千焦热能。一般认为碳水化合物占总热能供给量的 60%~70%,也可略少。摄入足量的碳水化合物可以减少蛋白质用作热能。换句话说,可以节约蛋白质,使它用于其他功能,充分发挥蛋白质的重要作用。

2. 增进食欲 碳水化合物中单糖、双糖均有甜味,淀粉经人体唾液淀粉酶分解后也有甜味,可以调节食物风味,增加食欲。

3. 协助脂肪的利用 脂肪在体内代谢所产生的乙酰基必须与草酰乙酸结合进入三羧酸循环中才能被彻底氧化燃烧,草酰乙酸的形成是葡萄糖在体内氧化燃烧的结果,所以脂肪在体内的正常代谢必须有碳水化合物存在。

4. 构成机体的重要物质 糖蛋白是细胞膜的组成成分之一,黏蛋白是结缔组织的重要成分,神经组织中含有糖脂,而碳水化合物是糖蛋白、黏蛋白、糖脂不可缺少的成分。核糖和脱氧核糖参与核酸的构成,维持正常神经功能均需要糖。

5. 纤维素和果胶的作用 纤维素、果胶在人体内不能被消化吸收,也不能提供能量,但它们是膳食的重要成分,能促进肠道蠕动,增加粪便的体积,有利于粪便的排出,降低结肠炎、结肠癌的发病率。动物实验表明,饲料中加入一定数量的纤维素,可减少胆固醇在血清、肝脏、主动脉中的沉积。近年研究发现,水溶性纤维素如果胶、燕麦麸、胍耳胶,对糖尿病具有明显降低血糖及降血清胆固醇作用,能明显改善外周胰岛素的敏感性。高碳水化合物、高纤维素饮食结构



能防治糖尿病及其并发症,如高脂血症、肥胖症等。

(三) 脂肪

广义的脂肪包括中性脂肪(甘油三酯)和类脂质(如磷脂、固醇、脂蛋白),统称脂类或脂质。自然界天然脂类是一些由不同脂肪酸所构成的混合酯。脂肪酸是组成各种脂类的重要组分,可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。具有一个不饱和双键的脂肪酸,称为不饱和脂肪酸。具有两个或两个以上不饱和双键的脂肪酸,称为多不饱和脂肪酸。通常含饱和脂肪酸较多者,室温下呈固态,如羊脂、牛脂、猪脂,含不饱和脂肪酸较多者,呈液态,如各种植物油、鱼油。已知亚油酸、 γ -亚麻酸、花生四烯酸、 α -亚麻酸、廿碳五烯酸(EPA)及廿二碳六烯酸(DHA)必须通过食物摄取,是人体必需的脂肪酸。其中 γ -亚麻酸、花生四烯酸虽可由亚油酸部分合成,廿碳五烯酸、廿二碳六烯酸能从 α -亚麻酸转化,但是生成量有限,常不能满足机体需要,仍需从食物中摄入。亚油酸是人体最重要的必需脂肪酸。廿碳五烯酸具有降低血液胆固醇的效果,而廿二碳六烯酸有增强智力,降低胆固醇及健脑作用。这些人体必需的脂肪酸主要分布于葵花子油、玉米油、大豆油、菜油、花生油、麻油、棉籽油以及各种鱼类油中。脂肪的主要功能为:

1. 构成细胞的主要成分 体内必需脂肪酸参与磷脂合成,并以磷脂形式出现在细胞膜和细胞的线粒体中,脑和外周神经都含有鞘磷脂。新生组织生长或受损组织修复过程中需要亚油酸。精子形成也与必需脂肪酸有关。实验动物缺乏必需脂肪酸时,就会产生湿疹、血尿、皮肤鳞屑增多、毛



发脱落、不孕症等。

2. 参与胆固醇代谢 胆固醇与必需脂肪酸结合后,就能在体内转运,进行正常代谢。如提供胆固醇,合成肾上腺皮质激素,维持人体正常的生理功能。若缺乏必需脂肪酸,胆固醇将与一些饱和脂肪酸结合,不能在体内正常转运代谢,并可在体内沉积,引起疾病。

3. 合成前列腺素、血栓素、白三烯类的原料 前列腺素具有血管扩张作用、平滑肌的松弛作用、抑制血小板的聚集作用,能提高环磷酸腺苷水平,抑制胃酸分泌,促进胃平滑肌蠕动。血栓素具有平滑肌的收缩作用,增强血小板的聚集作用,能促进凝血及血栓形成。白三烯具有平滑肌收缩作用,能促进发炎及过敏反应。此三类物质的合成,均离不开必需脂肪酸。此三类物质的平衡对于维持人体健康十分重要。

4. 保温和防护作用 脂肪大部分贮存在皮下、腹部,具有隔热保温和支持保护体内各种脏器以及关节等作用。

5. 有利于脂溶性维生素的吸收 维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 和胡萝卜素都溶于脂肪,称为脂溶性维生素。膳食中含有一定数量的脂肪可以促进脂溶性维生素的吸收。

6. 提供热能 每克脂肪在体内可供给 37.62 千焦热能。一般膳食中所含的总热量约有 17%~30% 来自脂肪。脂肪在胃中停留时间较长,进食富含脂肪的食物比富含糖类食物耐饥,有较高饱腹感。此外,脂肪可增加膳食的美味,能增强食欲。



(四) 维生素

1. 维生素 A 与胡萝卜素 维生素 A 与正常视觉、上皮细胞的正常形成及人体生长发育密切相关。缺乏维生素 A, 就会出现暗适应能力降低以及夜盲症, 进而产生毛囊角化症、干眼病、角膜软化、角膜溃疡, 容易引起支气管肺炎。动物实验证实, 缺乏维生素 A, 可引起胎儿死亡, 幼年动物生长停滞, 骨骼和牙齿形成不好。胡萝卜素是维生素 A 的前体, 在体内可分解产生维生素 A。近年研究发现补充生理剂量 (每日 5 毫克) β -胡萝卜素可以减少心血管病及白内障的发生, 且有抑癌作用。但若摄入过量反而有促癌作用。维生素 A 主要来自动物肝脏、肾、乳脂、蛋黄。胡萝卜素来自辣椒、杏、柿子、苜蓿、南瓜、菠菜、豌豆苗、红心甜薯、冬苋菜、胡萝卜等。

2. B 族维生素

(1) 维生素 B₁ 又称硫胺素或抗脚气维生素。其主要功能为参与细胞碳水化合物的中间代谢, 主要构成硫胺素焦磷酸酯, 并作为羧酶系统的辅酶, 参加丙酮酸代谢, 保持循环、消化、神经、肌肉的正常功能。还可刺激胃的收缩, 促进胃内容物的排空。人体缺乏维生素 B₁ 可引起脚气病, 表现为多发性神经炎、肌肉萎缩、水肿、心动过速、心悸气喘、血压下降、右心扩大等。维生素 B₁ 主要分布于粮谷, 豆类, 酵母, 干果及硬果, 动物的心、肝、肾、脑, 瘦猪肉及蛋类, 芹菜叶、莴苣叶内。谷物表皮和胚芽含量较多, 煮粥、煮豆若加碱会破坏维生素 B₁。如米面碾磨过精和过分淘洗, 都会使维生素 B₁ 大量损失。



(2) 维生素 B₂ 又称核黄素。它是体内许多重要辅酶的组成成分,是蛋白质、糖、脂肪酸代谢,能量的利用及组成中所必需的物质,也是儿童生长发育所必需的物质。缺乏时可产生口角炎、唇炎、舌炎、阴囊皮炎、角膜炎等。维生素 B₂ 主要分布于动物性食物,尤以心、肾和肝中含量最多,奶、蛋、豆类、新鲜绿叶菜中含量亦多。

(3) 尼克酸 又称维生素 PP,抗癞皮病维生素、烟酸。在体内尼克酸也以尼克酰胺形式存在,构成脱氢辅酶 I 和脱氢辅酶 II,在细胞生理氧化过程中传递氢。缺乏尼克酸时,体内一些氧化还原过程发生障碍,出现癞皮病。轻则手、面、足发生对称性皮炎,口舌溃烂,腹泻,精神不集中,重则严重腹泻,精神明显失常或痴呆等。尼克酸及其酰胺广泛存在于动植物组织中,但多数含量较少,以花生、谷物、豆类及肉类,特别是肝脏含量最丰富。玉米所含的尼克酸为结合型,不能被人体吸收利用。将玉米经石灰或小苏打处理后,能将尼克酸从结合型中游离出来,可以预防癞皮病。尼克酸尚有扩张血管作用,可用于治疗内耳眩晕症及头痛。

(4) 维生素 B₆ 有三种形态,即吡哆醇、吡哆醛、吡哆胺,功能相同。维生素 B₆ 参加人体内 60 多种酶的反应,与蛋白质、糖、脂肪代谢密切相关。由于维生素 B₆ 分布很广,其中含量较多的食物为蛋黄、肉、鱼、奶、谷物、白菜、豆类。肠道细菌还可合成一部分。成人一般不会缺乏。近来有报道,缺乏维生素 B₆ 可引起低色素性小细胞性贫血。婴幼儿缺乏维生素 B₁ 和维生素 B₆,会出现惊厥。

(5) 维生素 B₁₂ 又称钴胺素,在体内有多种形式,常见



的是比较稳定的 5-脱氧腺苷钴胺素(即辅酶维生素 B₁₂)、甲钴胺素。药用维生素 B₁₂ 主要是细菌合成的氰钴胺素。维生素 B₁₂ 是以辅酶形式参与多种重要代谢反应。缺乏时可引起恶性贫血,此外还有胃和舌黏膜炎症及神经系统症状。维生素 B₁₂ 的吸收需要胃黏膜合成的内因子结合,方能吸收。维生素 B₁₂ 主要从动物肝脏和肌肉中获得。

(6) 叶酸 人体内的叶酸以自由型和结合型的形式存在,它可由肠道内细菌合成。叶酸是脂肪代谢中不可缺少的辅酶,又具有促进红细胞成熟的作用,与核酸和血红素的合成、白细胞的成熟有关。缺乏时,可发生巨红细胞性贫血,伴红细胞和白细胞生成减少。叶酸广泛分布于绿叶蔬菜、肝脏、肉类、甘蓝、橙汁中。

(7) 泛酸 又称遍多酸。因广泛存在于生物界,故名遍多酸。人体肠道细菌也可合成。泛酸是辅酶 A 的组成部分,参与脂肪、蛋白质代谢。人类未发现泛酸缺乏症。绿叶蔬菜、动物肝脏、蛋含有丰富的泛酸。

(8) 维生素 H 又称生物素。它是多种羧化酶的辅酶,与二氧化碳的可逆反应有关。维生素 H 存在于蛋黄、动物肝脏、乳、谷物与蔬菜中,肠道细菌可以合成,成人一般不会产生缺乏症。幼儿缺乏时可引起脂溢性皮炎、肌肉疼痛、厌食、贫血等。成人过量生食蛋清,因新鲜蛋白含有抗生物素蛋白,使生物素特异地结合,影响吸收,亦可导致生物素缺乏病。

3. 维生素 C 维生素 C 是一种防治坏血病的白色结晶状有机酸,故又称抗坏血酸。能促进组织中胶原的形成,与



创伤愈合、骨的形成、血管的脆化有关。神经递质去甲肾上腺素、5-羟色胺的形成,类固醇的羟化,酪氨酸代谢,三价铁还原为二价铁,从而与铁蛋白结合,均需维生素 C 参与。此外,对铅、苯、砷等毒物有一定的解毒作用。它是一种重要的抗氧化剂,对维生素 A、维生素 E 及一些 B 族维生素能起保护作用。维生素 C 严重缺乏时可引起坏血病,表现为牙龈、皮下、肌肉、关节出血以及血肿形成,鼻衄、月经过多、便血;牙龈先肿胀后萎缩,引起牙根暴露,甚至牙齿脱落;骨钙化不正常,伤口愈合减慢,还可引起贫血。维生素 C 的主要来源是新鲜蔬菜、水果,尤以猕猴桃、桃子、花菜、菠菜、辣椒、苦瓜、杨梅、柠檬、小白菜中含量较为丰富。维生素 C 易溶于水,在酸性溶液中稳定,在碱性和中性溶液中,高温条件下或暴露在空气中易被氧化而失效。铁、镁、铜等金属离子可促进其氧化破坏。水果切开后应及时食用,避免在空气中暴露时间过长,使维生素 C 氧化。蔬菜烹调时,不宜高温久煮,更不宜加碱,亦不宜用铜、铁器皿盛放食用,以减少维生素 C 的破坏。

4. 维生素 D 维生素 D 主要包括维生素 D₂ (胆钙化醇) 和 D₃ (麦角钙化醇)。前者是麦角固醇经紫外光照射后转变而成。麦角固醇分布于植物和霉菌中,但麦角固醇不能被人体直接吸收。人的皮肤和脂肪组织中都含有 7-脱氢胆固醇,经紫外光照射后即可形成维生素 D₃, 然后被运至肝、肾,转化为具有生理活性的形式后,发挥其生理作用。维生素 D₃ 主要功能是调节人体内钙、磷代谢,促进钙和磷在肠道的吸收和利用,维持儿童和成人骨质钙化,促使儿童骨骼成长,保持



牙齿正常发育。缺乏维生素 D₃ 对儿童可引起佝偻病,对成人会引起骨质软化病或骨质疏松症。含维生素 D₃ 最丰富的食物有肝脏、鱼肝油、禽蛋、沙丁鱼。奶类含量不高。成人经常接受日照,即可获得足够量的维生素 D;一般 6 岁以下儿童、孕妇、乳母每日需 400 国际单位 D₃,相当于 10 微克。补充鱼肝油或食物即可满足。由药物治疗时不宜过量,儿童每日摄入 4 万国际单位,成人每日摄入 10 万国际单位即可发生维生素 D 过多症。大量久服可引起食欲不振、呕吐、腹泻、高血钙、软组织异位骨化,肾功能受损时可出现多尿、蛋白尿、肾功能减退等。一般通过食补不会引起维生素 D 过多症。

5. 维生素 E 又名生育酚、生育醇,具有 8 种不同的生育醇和生育三烯醇,都具有相同的生理功能,其中 α 生育醇效力最强。维生素 E 有维持骨骼肌、心肌、平滑肌及外周血管系统的构造和功能的作用,实验证实它与性器官生殖上皮及胚胎发育、核代谢、某些代谢酶系统的活力有关。由于它具有抗氧化剂的功能,保护红细胞免于氧化破坏,并提高红细胞寿命。实验动物缺乏维生素 E 可引起流产和不育症,人类正常生殖功能是否需要维生素 E,目前尚无一致看法。人类缺乏维生素 E 可发生巨细胞性溶血性贫血。婴儿缺乏时可产生水肿、网状细胞增生症、血小板增多症。此外尚可引起肌肉营养不良等。 α 生育醇广泛分布于动植物组织中,其中麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、芝麻油、绿莴苣叶、柑橘皮含量较多,也存在于肉、奶、蛋、奶油及鱼肝油中。

6. 维生素 K 又称凝血维生素。天然维生素 K 有两



种, K_1 分布于动物肝、肉、蛋及绿叶蔬菜和水果中。 K_2 由肠道细菌合成。人工合成的 K_3 在体内转变为 K_1 后起作用。 K_1 、 K_2 功能相同, 它们是 γ -羧化酶的辅酶, 与血液凝固作用有关。一般正常人不缺乏, 若持续腹泻或大量服用抗菌药物, 可引起缺乏症, 出现皮下和胃肠道出血, 凝血时间延长等症状。

(五) 生物元素

人体的生物元素已知有 30 余种, 其中碳、氢、氧、氮是组成有机物(蛋白质、脂类、糖等)的主要组成元素。氧、氢还以水的形式大量存在于体内。钙、磷、硫、钾、钠、氯、镁、铁称为常量无机元素, 其中磷、硫也是核酸和蛋白质的重要成分。锌、铜、碘、锰、铬、钼、硒、钒、钴、氟等为微量元素, 均有重要功能, 是维持生命不可缺少的物质。现将常量无机盐和微量元素的功能简述于下:

1. 钙 人体的钙约 99% 集中于骨骼和牙齿, 余下的以游离型和结合型状态存在于软组织、细胞外液及血液中, 统称混溶钙池。它与骨骼钙保持动态平衡关系, 即骨中的钙不断地从破骨细胞中释出进入混溶钙池, 而混溶钙池又不断地沉积于成骨细胞中。这种钙的更新, 成年人每日约 700 毫克。幼儿骨骼每 1~2 年更新一次, 成年 10~12 年更新一次。40 岁以后, 骨中无机物质逐渐减少, 可出现骨质疏松症。机体内钙, 成人约 1 250 克, 其中游离型钙不仅参与血液凝固, 而且与肌肉收缩, 心脏跳动, 维持神经和脑的正常功能、正常神经和肌肉的应激, 以及各种膜系结构的完整性等有密切关系, 同时钙又是许多酶的激活剂。血清钙量下降, 可引起抽



搐。缺钙可引起佝偻病、软骨病、骨质疏松症。钙主要来自奶类,豆类、蛋、牡蛎、小虾米皮、沙丁鱼等水产食品含量亦丰富。谷类和菠菜、苋菜、蕹菜等蔬菜亦含较多钙,因植物含有草酸,形成草酸钙,难溶于水,不被机体吸收。

2. 磷 磷是构成骨骼、牙齿和神经组织的重要成分,也是细胞核蛋白和人体各种酶的主要成分,维持体内酸碱平衡,参与脂肪、蛋白质、葡萄糖的代谢。磷广泛存在于动植物组织中,并以核蛋白、磷蛋白、磷脂、有机磷和无机磷化物形式存在。以肉、鱼、蛋、奶、豆类、谷类含量较为丰富。故机体一般不易缺磷。

3. 铁 人体内铁大部分以血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素酶、过氧化氢酶和过氧化物酶形式存在,其余为储备铁,以铁蛋白形式储存在肝、脾、骨髓中。循环中的铁蛋白与储备铁保持动态平衡。铁是人体合成血红蛋白的重要原料,参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。铁的运氧功能发生障碍,或铁的数量不足,会出现缺铁性贫血,甚至死亡。含铁丰富的食物有动物肝脏、蛋黄、心、肾、瘦肉。绿色蔬菜、水果、豆类、麦麸、粗面粉也较多。我国成人每日铁供给量为 12 毫克,妇女孕期、哺乳期为 15 毫克。一般成人吃普通膳食就可满足铁的摄入量,4 个月以上婴儿、孕妇、乳母需增加供应量。

4. 碘 成人体内含碘 20~50 毫克,是构成甲状腺素的原料,它的功能是通过甲状腺激素来实现的。甲状腺激素具有生热效应,促进人体物质代谢,亦是机体生长发育和成熟的重要因素。对维持神经系统的正常功能有重要作用,能加强心血管系统的活动。缺碘可引起代偿性甲状腺肿大,缺碘



地区可导致地方性甲状腺肿、黏液性水肿。母体缺碘可影响胎儿的发育, 婴儿缺碘会引起呆小病, 表现为身材矮小、智力低下、性器官发育停滞等。食物中以海带、紫菜、海参、发菜、海蜇、蚶、蛤等海产品以及加碘食盐含碘最为丰富。

5. 钠 体内钠分布在细胞外液和骨骼中, 在维持细胞外液的离子浓度和中性环境起重要作用。当大量出汗、腹泻、肾病可引起缺钠。食物中的钠主要来自食盐及用盐加工的食品如味精、咸蛋、火腿、咸肉等。缺钠早期有头晕、乏力、恶心, 严重时肌肉痉挛、血压下降、昏迷。血钠过高可引起水肿。

6. 钾 钾是细胞内液的主要阳离子, 也是细胞外液的主要成分, 对维持细胞内酸碱平衡及保持细胞渗透压起重要作用。钾与心脏、肌肉活动有关。当血钾过低时会产生周身乏力、血压下降、腹胀、多尿, 严重者可因呼吸困难、心脏病变而死亡。血钾过高可引起四肢皮肤苍白、心跳过缓、恶心呕吐, 甚至神经错乱, 心跳停止。钾盐大量存在于谷皮、豆类、蜜、茶叶、咖啡、肝、土豆、柑橘及某些中药中。通常人体所需钾可由食物提供, 不易缺乏。只有大量溶血、严重失水兼肾功能受损, 可产生血钾过高; 当饥饿、肾脏有疾病时可引起缺钾。

7. 镁 镁是构成骨骼、牙齿和细胞浆的主要成分, 可调节神经和肌肉的活动, 维持体内酸碱平衡, 激活体内多种酶, 是细胞内液的主要成分之一。镁普遍存在于各种食物中, 一般膳食中镁不会缺乏。以小米、燕麦、豆类、小麦、肉类、动物内脏含镁较丰富。长期慢性腹泻可引起缺镁, 表现为表情淡



漠、肌肉软弱、眩晕、惊厥等。

8 . 氟 氟的生理功能是预防龋齿和老年性骨质疏松症。人体氟的主要来源是饮水。缺氟会影响牙齿和骨骼。摄入氟过多,可引起氟中毒,出现斑牙症,影响骨骼和肾脏。

9 . 锌 锌主要存在于骨骼与皮肤、头发、血液中。锌是很多酶的组成成分或酶的激活剂,参与核酸和蛋白质的合成,与胰岛素活性、夜间视力、性腺、脑下垂体、消化系统、皮肤正常功能密切有关,参与糖、维生素 A 的代谢。人体缺锌表现为生长停滞,性幼稚型,味觉减退,创伤愈合不良等。锌主要来源于牛肉、猪肉、羊肉、鱼类、豆类、小麦。谷物中所含植酸盐能与锌结合而不易吸收。蔬菜、水果中一般含锌很少。

10 . 铜 铜是组成很多金属酶的组成成分如血浆铜蓝蛋白、细胞色素 C 氧化酶、超氧化物歧化酶等,对人体新陈代谢起着重要的调节作用。铜代谢紊乱与 Menkes 卷发综合征、肝豆状核病两种遗传病有关。白癜风、脱发症、婴儿贫血和发育不良,也可由缺铜引起。铜存在于肝、肾、硬果、葡萄干、豆类中。普通膳食能满足每日供给量,一般不引起缺乏症。

11 . 硒 硒是一种生理必需的微量元素,主要以谷胱甘肽过氧化物酶形式,发挥抗氧化作用,以保护细胞膜。它可与维生素 E 互相补充,共同完成保护细胞膜的作用。对心肌梗死和克山病有防治作用。硒的日需量约 100 微克,过量和缺乏对机体都有不良影响。灵长类动物缺硒,可引起体重下降,毛发稀少,甚至死亡;组织病理学检查观察到肝肾坏死、心肌与骨骼肌变性。过量的硒可经尿、呼吸排出。人体摄入的硒几乎全部来自食物。海产品、动物肾、肉、大米和其他谷类含



硒量较高,一般都超过0.2毫克/千克;蔬菜及水果含量较低。

12. 锰 成人体内含锰约20毫克,主要集中在脑、肾、胰和肝脏组织中,可提高性激素的合成,激活多糖聚合酶、半乳糖转移酶、DNA-聚合酶等多种酶的活性,与骨骼的有机基质形成、蛋白质的生物合成密切相关。动物实验中观察到锰缺乏时动物生长停滞、骨骼畸形,生殖机能紊乱、抽搐和新生儿运动失调等。谷类和绿色蔬菜中含有大量的锰,来源丰富,一般不缺。

13. 铬 铬的含量虽微,但广泛存在于人体组织中。铬是耐葡萄糖因子的重要组成成分,可降低血糖,改善糖耐量;亦是一些酶活化中的必需元素,可抑制脂肪酸和胆固醇的合成,对核蛋白代谢也有一定作用。成人体内含三价铬5~10毫克,头发含约150微克/千克,由尿排铬约4~7微克/升,这两个数值在一定程度上可反映人体内铬的平衡情况。成人每日约需20~50微克。胎儿缺铬时,可影响生长发育。孕妇缺铬可患妊娠期糖尿病,成人缺铬易发生糖尿病和动脉硬化。若铬含量增高,如长期吸入铬酸盐粉,可诱发肺癌。食物中无机铬化合物人体不能吸收,只有可被乙醇提取的有机络物,才具有生物学活性。符合此条件的食物有啤酒酵母、啤酒、黑胡椒、肝、牛肉、面包、菌类,有的地区水源中也有一定数量的铬,但需大量食入。每日摄入20~50微克,即能满足生理需要。

此外,钴以氰基钴胺(维生素B₁₂)的形式供给人体,发挥生理作用。钼存在于肝、肾、骨骼、皮肤中。钼缺乏可造成幼年动物生长不良,黄嘌呤氧化酶等多种酶活力下降,与高尿



酸血和痛风病的发生有关。钼和铜以硫酸盐存在时可以相互影响吸收。钼主要存在于干豆、绿色蔬菜、粗粮和肝肾中。钒主要以钒酸盐形式存在,可与蛋白质、柠檬酸、氨基酸形成络合物。钒酸盐可抑制磷酸酶、核糖核酸酶等多种酶的活性,以及钠泵、钙泵、钠、钾的活性。动物实验发现,饮食中缺少钒能使动物生长缓慢,成活率和繁殖率降低。钒主要存在于谷类、植物根茎类、蔬菜、植物油中。

四、药粥的制作方法

(一) 药米同煮

凡所用药物的有效成分能耐受高温久煮,而不被破坏;药物可食,气味宜人;能与米同时煮熟的物品,皆可药米同煮。这是最常用的制作方法。常用的药物有大枣、龙眼肉、薏苡仁、莲子、百合、胡桃肉、梨、猪肉末、栗子肉、藕、山芋、山茱萸肉、荔枝干等。

(二) 药米分制

1. 药汁煮粥 凡是不能食用的药物,可采用加水煎取药汁,通常煎2次,然后滤出药汁,去渣,再把淘洗干净的米倒入药汁中,煮成药粥。如黄芪、黄精、郁李仁、酸枣仁、何首乌、茶叶、决明子、芦根、麦门冬、天门冬等。

2. 先煮药后煮粥 凡可以食用的药物,因煮熟需要的时间比煮粥的时间长,这时应先煮药物,后煮米至熟,或者取汁煮米成粥。如绿豆粥、鸡汁粥、鸭汁粥等。



3. 米粥中掺入药汁 凡使用流汁或榨取的药汁,如牛乳、羊乳、甘蔗汁、蜂蜜、地黄汁、竹沥;凡使用不耐久煎,具有芳香发散作用的煎药汁,如藿香药汁、薄荷药汁等,皆可采用此法。即先把淘洗干净的米,放入锅中,加水熬煮,待粥成时倒入药汁,搅匀,稍煮即成。

4. 粥中加药粉 药粥方中常用的不宜久煮的可食药粉有莲子粉、芡实粉、菱角粉、薯蓣粉、百合粉、藕粉、葛粉、天花粉、栗子粉、茯苓粉、姜粉、胡椒粉等;药粉有人参粉、砂仁末等。制药粥时,宜先用米煮稀粥,待粥煮熟后,撒入药粉,边加边搅,粥稠即成。

5. 粥中加药或调味品 青菜、荠菜、紫苏叶等不耐久煮;阿胶、鹿角胶在热粥中可以烊化;盐、糖、味精、姜、花椒等调味品在粥中稍煮即可。这类物品均可先煮米粥,待粥半生半熟或将成时加入药物或食物、调味品,边加边搅,调匀即可。

(三) 有药无米

这是河北名医张锡纯创造的无米药粥,以一味山药煮成薯蓣粥,这是因为怀山药含有淀粉、黏液质,加水煎煮成,可形成稀粥样糊状物,所以取名薯蓣粥。张氏创制的5张粥方,均用山药,不用米,为其特点。



(四) 注意事项

1. 容器 按照中医煮药的传统做法,最好选用沙锅,其次为搪瓷锅或铝锅。不可用铁锅煎煮,因为药物中所含鞣酸等成分会同铁产生化学反应,降低了药效。

2. 水 煮药粥的水应洁净卫生,符合国家饮用水标准,

不要用贮存过久的水或雨水、池塘水。

3.火候 煮粥时一般宜先用武火(旺火)加热煮沸,然后用文火(小火)熬煮成粥。

4.用料 制作药粥的药材和米谷在煮前要筛选,剔除虫蛀、霉烂变质之物,防止使用假冒伪劣之品。

5.用火安全 凡使用煤气煮药粥,必须有专人看管,随时调节火候。防止粥汤外溢扑灭火源,导致煤气外泄而中毒,亦要当心粥汤烧干而焦枯,以致不能食用。千万不要灶上小火煮粥,人却进房睡觉,经验证明这种情况极易发生煤气中毒情况,切勿因小而酿成大祸。

6.煎药方法 凡要煎药提取药汁,通常应先加水浸泡药物约半小时,使药物充分吸收水分,以利有效成分的溶解。加水量的多少和煎药时间的长短依据药物的种类来确定。属于滋补调理一类的药物煎头汁需加水 700~1 000 毫升,二汁 400~500 毫升,煎药的时间一般头汁煮沸后文火煎半小时至一小时,二汁煮沸后再煎半小时左右。解表发汗治疗感冒的药物,头汁加水 400 毫升,二汁 300 毫升,一般武火煮沸,再煎 3~6 分钟即可。普通治疗药,头汁加水 500~700 毫升,二汁 300~350 毫升,一般煮沸后再煎 20~30 分钟即可。凡用药汁煮米粥,若药汁的水量不够,可适当加些水再煮。



五、药粥的应用范围与服法

(一) 应用范围

药粥是在粥的基础上发展起来的一种饮食疗法,因此包

含了粥的所有功能。自古至今,粥的用途有四:

1. 果腹止饥 《左传》说:“ 于是(厚粥在此),粥于是,以糊余口。”在温饱未解决的地方,粥常为主食。封建社会遇到灾荒饥困时,官府、士绅设粥厂以赈饥民。

2. 易于消化 由于煮粥可使米粒完全糜烂,人体胃肠容易消化吸收。正常人食粥后劳动,有不耐饥饿的感觉。但老人齿落纳差,幼儿缺乳,或病后调养者,或患有发热、吐泻诸病,食欲不振,纳减腹胀,胃肠功能低下者,吃粥十分适宜。既能消化吸收,补充每日所需的能量,又能减轻胃肠负担,有利于疾病痊愈和胃肠功能的恢复。《粥谱》说:“ 吾近读养生书,乃盛称粥之功,谓于养老最宜,一省费,二味全,三津润,四利膈,五易消化,试之良然。”《老老恒言》认为老人食粥,“ 亦能体强健,享大寿”。可见粥对于老人尤为合适。

3. 补充水分 粥中含有大量水分,可以补充人体水分的不足。当夏天气温在 30℃以上时,人体主要依靠出汗调节体温。在高温条件下人的胃肠蠕动减弱,消化液的分泌减少,尿液浓缩,胃纳降低,这时喝粥,既能补充丧失的水分,又能有利于消化,粥成为人们十分喜爱的食品。从全国来看,广州的粥店多,粥品的名目也多,如鱼片粥、肉丸粥、牛肉粥、八宝粥、生菜粥、水蛇粥等,且食粥的人不少,其中天热时间长是个重要因素。如冬令食粥,由于进入体内的水分靠肾脏排泄,就有食粥尿多的感受了。

4. 辅助发汗 《调疾饮食辨》谓:“ 粥之愈疾,全在于热。出锅即啜,啜时自觉阳和满腹,遍身汗意津津,乃有奇效。”吃粥出汗,这是由于热粥提供的热量和食物的特殊生热作用共



同作用的结果。出汗可祛除寒邪,解除感冒,也可配合解表药治疗风寒感冒。

药粥除了具有以上 4 种功能外,尚可应用于延年益寿、医治疾病、病后调理、预防疾病 4 个方面,现分述于下:

1. 延年益寿 宋代爱国诗人陆游诗云:“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。”药粥方中所选的中药,如人参、枸杞、首乌、黄芪、黄精等滋补强壮药,具有提高机体免疫机能、降血脂、抗衰老等多方面作用,长期服食,具有补益抗老,延年长寿的效果。

2. 医治疾病 俗话说:“米汤稀粥,止泻良药。”米油滋阴,功胜于熟地。”百样药粥百样功。”根据历代医家记载,药粥适用的病症有 30 余种,其中咳喘、便秘、泄泻、痢疾、水肿、淋证、不寐、出血证、感冒、暑病、食积、胃痛、腹痛、消渴、目昏雀目、耳鸣耳聋、腰痛、产后缺乳、胎动不安、瘰癧、呕吐、发热病、虚损等证较为常用。根据临床及科学研究结果,药粥对于高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化、糖尿病、白细胞减少症、肺结核、肝炎、贫血、肿瘤等多种病症有辅助治疗作用。为了便于读者了解药粥所治的常用病证,今编一首粥疗歌,以供参考。



米油滋阴胜熟地,米汤稀粥止泻良,
药粥疗病又益寿,老少皆宜功无量。
夏令防暑绿豆粥,藿香煮粥感冒挡,
泄泻痢疾抗衰老,马齿苋粥功效强。
冬季阳虚人怕冷,羊肉狗肉煮粥尝。
咳甚痰多气喘忙,贝母苏子竹沥当。

肠燥便秘宜润下,苏麻蜂蜜是良方。
全身水肿欲得消,赤豆冬瓜车前帮。
虚烦不眠酸枣粥,莲子桂圆煨粥忙。
落花生粥能止血,紫癜血友病能康。
三月荠菜同粥煮,止血明目功效彰。
明目通便降血脂,决明子粥宜常养。
胡萝卜粥能消食,维生素 A 其中藏。
消食导滞止泻痢,高脂血症山楂抑。
清热除烦枳椇粥,益气止呕解酒伤。
心腹冷痛吴茱萸,开胃安胎砂仁长。
佛手柑粥止胃痛,清肝利胆效亦彰。
萝卜煮粥消食积,血止痰消高脂降。
肺热久咳百合粥,清暑安神通便商。
胎动不安苎麻粥,胡桃粥治腰痛恙。
止渴涩精治脱垂,金樱子粥甜如糖。
荔枝开胃又养血,牛乳煮粥虚体壮。
首乌延年乌须发,枸杞明目降血糖。
山萸肉粥益肝肾,固精止汗功擅长。
热病烦渴芦根粥,花粉葛根甘蔗浆。
薏苡仁粥健脾胃,抗癌利水常服良。
大枣健脾益气血,藕粥止血健脾脏。
玉竹麦冬俱养阴,苁蓉补肾便通畅。
茯苓健脾利水湿,老菱扁豆止泻长。
山药补益肺脾肾,久泻体虚可转强。
大蒜煮粥降血脂,止痢抗痨抑菌广。



神疲乏力脾胃弱,人参黄芪名气扬。

补肾壮阳鹿胶粥,麻雀海参煮粥棒。

3. 病后调理 《随息居饮食谱》说:“粥饭为世间第一补人之物……至病人、产妇,粥养最宜。”病人在恢复期或产妇坐月时,大多存在着气血阴阳的不足,或胃肠功能低下,食欲不振,腹泻或便秘等证,应用茯苓、薏苡仁、山药、老菱、扁豆、砂仁、大蒜煮粥能止泻开胃;黄芪、人参粥能补气;玉竹、麦门冬、天门冬煮粥可补阴;首乌、龙眼、丹参煮粥可补血;酥蜜粥、肉苁蓉粥可以通便;鸡汁粥、鸭粥、牛羊肉、雌鸡等煮粥可以补充营养。药粥既有营养,又能纠正气血阴阳的不足,便于吸收,对产妇及病人的康复是十分有益的。

4. 预防疾病 药粥通过平时服食吸取人体必需的营养成分,增强机体免疫功能,从而达到预防疾病的发生或减少疾病的复作。如玉米粉粥常食可预防心血管疾病;绿豆粥用于防暑;鸡肝粥、胡萝卜粥预防维生素 A 缺乏;枸杞粥、人参粥可降低慢性气管炎复发;山楂煮粥预防冠心病、高脂血症;薏苡仁粥预防癌肿;唐代《千金翼方》用谷米糠煮粥,常服预防脚气病等。



(二) 药粥的服法

药粥通常宜空腹服食,作为早餐或晚餐,亦可作点心服食。药粥所用的原料为水果、蔬菜、禽肉、奶、蛋,也可随意服食,饥饿即可服食,不必拘于每日 2 次的常规,亦可 1 次顿服,以食勿过饱为度。凡属滋补强壮性的药粥,均可长期食用,以 7~10 天为 1 个序程,疗程之间间隔 2~3 天为妥。若

服用通便、消肿、治疮、清热、解表、止泻、止吐等治病类的药粥,应据病情决定服用方法,一般分2次服用,病重可增加次数,但中病即止。如感冒用紫苏粥,服后汗出热退,即可停服。用郁李仁粥利尿消肿,麻子仁粥通便,吴茱萸粥止吐等均应病愈后及时停服。凡食药粥,均宜乘热服食,不要吃冷粥。冷粥容易引起腹痛、胃脘不适等证。《老老恒言》说:“食宁过热,即致微汗,亦足通血脉。”药粥是一种服食十分方便的剂型,所用原料多为日常食用之品,所用中药的药性较为平和,气味宜人,通常不使用药性峻烈,气味恶劣,难以下咽的中药,因此食用药粥的副作用是很轻微的,这方面情况在各药粥方中均已说明。由于药粥使用的原料,大多由患者本人和家属购买,这就存在着药有真假优劣、菜有农药滞留等问题,生活中服食假桂圆中毒、蔬菜滞留过量剧毒农药引起中毒已屡有报道,商贩兜售不能入药用的大果枸杞,变质的甘蔗,发霉的银耳、花生也时有所见。凡煮药粥切勿使用伪劣的原料,服食药粥也不要违反禁忌症,以免引起不良反应。凡食药粥后出现恶心呕吐,胃脘不适,腹痛腹泻,头晕乏力等证,应及时停服,必要时赴医院诊治。



各 论

一、虚证

虚证是指人体气血阴阳不足产生的各种症状和体征。临床上通常分为气虚、阳虚、血虚、阴虚四种类型。气虚常由久病、年老体弱、饮食失调等因素造成。症状为神疲乏力、少气懒言、头晕目眩、食欲不振、自汗、阴疽冷疮久不收口、舌淡、脉虚无力。气虚常易导致阳虚，阳虚亦可由久病、年高体弱引起。阳虚每多包括气虚，除见气虚证候外，还常见畏寒肢冷、口淡不渴、尿清便溏、尿少肿胀、阳痿早泄、小便频数、遗精带多、腰痛膝酸、脉大无力等证。血虚常由失血过多，或脾胃虚弱，生血不足造成。临床表现为面色苍白或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、月经不调、舌质淡、脉细无力。血虚常易导致阴虚，阴虚也可由热病伤液、久病、产后等引起。临床症状为形体消瘦、口咽干燥、舌光少津、两目干涩、五心烦热、潮热盗汗、眩晕失眠、咳嗽遗精、津枯便秘、舌红绛、脉数。以上四种类型分别可用补气药、补阳药、补血药、养阴药进行治疗。若病程日久，临床可以出现气阴



两虚、阴阳两虚、气虚兼阳虚、血虚兼阴虚等复杂情况,可以根据病情选用相关药物,灵活使用。

一、虚证

(一) 气虚

1. 人 参 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食鉴本草》。

【配料】 人参粉 3 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将粳米淘洗干净,置沙锅中,加入适量清水和人参粉,同煮成粥。

【功效】 大补元气、补肺益脾、生津安神、延年益寿。

【适应证】 适用于年老体弱,久病虚弱。神疲乏力,心悸气短,失眠健忘,食欲不振,慢性泄泻,反胃呕吐,性功能减退,糖尿病,白细胞减少症。

【食法】 早晨空腹服用,可久服。

【食疗漫话】 人参为五加科植物人参的根,主要生长于我国东北辽宁、吉林、黑龙江及河北北部。人工栽培的人参,称为园参。以身长、枝大、芦(根茎)长者为佳;枝瘦小、芦短、糖重者为次。《神农本草经》将人参列为上品,主补五脏,安



精神,止惊悸,除邪气,明目开心益智,久服轻身延年。李时珍说:“治男妇一切虚证,发热自汗,眩晕头痛,反胃吐食,痰症,滑泻久痢,小便频数淋沥,劳倦内伤,中风中暑,痿痹,吐血嗽血下血,血淋血崩,胎前产后诸病。”临床应用的病症十分广泛。现代科学研究证实,人参含有人参皂苷 A、B、C、D、E、F, β -榄香烯,人参炔醇,少量挥发油(主要成分为人参烯),单糖类(有葡萄糖、果糖、蔗糖、人参三糖等),人参酸,多种氨基酸、胆碱、酶(麦芽糖酶、转化酶、酯酶),精胺、胆胺,多种维生素(维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、烟酰胺、泛酸)。药理研究表明人参对神经系统、内分泌、物质代谢、循环系统、机体反应性都有明显影响。人参能加强大脑皮层的兴奋和抑制过程,改善神经活动过程的灵活性,增强机体对一切非特异性刺激的适应能力,减少疲劳感;大剂量时有镇静作用。能增强人体适应气温变化的能力,加强机体对有害因素的抵抗力,促进某些实验性损伤的愈合,减弱某些毒物(苯、四乙铅、三甲酚磷酸等)对机体的作用,能抑制实验动物由于注射牛奶或疫苗所引起的发热反应,能使感染疟原虫的鸡免于急性死亡。狗在大量失血或窒息而处于垂危状态时,立即注入人参制剂,可使降至很低水平的血压稳固回升,延长动物存活时间。对维生素 B₁、维生素 B₂ 缺乏引起的症状及过敏性休克有减轻症状、降低死亡率的作用。能使食物(葡萄糖)性及肾上腺性高血糖症的血糖轻微下降,改善症状,但不能完全纠正其代谢障碍。又能使胰岛素引起的低血糖症的血糖上升。小量人参能促进动物性腺功能,产生举尾现象。能刺激造血器官,改善贫血。在适当剂量时,对家兔能增加体重,使



血浆白蛋白与球蛋白的比值上升。可防止甲状腺碘质引起的甲状腺肥大及甲基硫氧嘧啶引起的甲状腺萎缩。可阻止促肾上腺皮质激素引起的肾上腺肥大及可的松引起的肾上腺皮质萎缩。有促进垂体—肾上腺皮质功能的作用。人参皂苷有较强的抗放射作用,治疗白细胞减少症。长期服用小量,可增强白细胞、腹腔巨噬细胞及网状内皮系统的吞噬功能,但剂量过大,则呈抑制作用。10%人参浸液1毫升/千克给猫(或兔)灌胃,对心肌无力有一定改善作用。人参有强心作用,能扩张冠状动脉、脑血管、眼底血管。小剂量可使血压轻度上升,大剂量则使血压下降。能加速家兔实验性角膜溃疡的愈合作用。临床报道,人参粉每次0.9~1.5克,日服2~3次,对高血压、心肌营养不良、冠状动脉硬化、心绞痛等可以减轻各种症状。人参能使轻型糖尿病血糖降低40%~50%,改善口渴、虚弱,有的可减少胰岛素的用量。对阳痿早泄、神经衰弱、无力型和无力—抑郁型精神病、慢性胃炎、急性传染性肝炎、白细胞减少症、贫血、呃逆、心律失常、肺心病、咯血、休克等均有治疗效果。关于人参粥的记载,宋代《太平圣惠方》治疗反胃呕吐,清代费伯雄《食鉴本草》治反胃吐酸及病后脾弱。李绛《兵部手集方》曾记载人参汁合粟米、鸡子白、薤白煮粥治疗反胃呕吐的验案。李直方在汉南患反胃呕吐证两月余,服用许多方药,均无效果,后来服用人参粥,当时就不吐,病症渐愈。十余日后回到京城。其实根据人参的药理、临床研究成果,凡属人参的适应病症,人参粥均有治疗效果,并不局限于反胃呕吐一个病种。人参味甘性平,是一味补虚扶正、抗老防衰的强壮剂,有延年益寿的功



效。秋冬季节早餐空腹食用人参粥,对中老年保健防病是十分有益的。服食人参粥须注意不可同时服食萝卜和茶叶,煮熬人参粥的容器忌用铁器。凡属阴虚火旺体质或身体壮实者,炎热的夏季,患病属实证、热证,皆不宜服食。人参毒性很小,但使用不当,可引起人参滥用综合征,过量亦可导致死亡。人参滥用综合征表现为中枢神经系统兴奋、易醒、震颤,有的精神欣快,不感到疲劳,易激动,少数呈精神抑郁,有的尚有晨间腹泻、皮疹、咽喉刺激感、失眠、水肿、心跳过速、眩晕头痛、食欲减退、烦躁等。此外,人参因加工不同,又可分为红参、生晒参、糖参等不同种类,通常是用生晒参。若年老气虚兼有怕冷,四肢不温,可选用红参,必要时可使用朝鲜红参。糖参是将鲜参置沸水中煮 3~7 分钟后,于凉水中浸泡 10 分钟左右,晒干后再经浸糖水后制成。因药力较弱,适宜于儿童因病情需要治疗者。

2. 黄 芪 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《调疾饮食辨》。

【配料】 炙黄芪 30 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先取炙黄芪煎 2 次,取汁去渣,再加粳米煮粥。

【功效】 补中益气、利水消肿、固表生肌、抗衰延年。

【适应证】 气虚乏力,食欲不振,容易感冒,泄泻脱肛,

表虚自汗,水肿,慢性肾炎,白细胞减少症,慢性肝炎,消化性溃疡,疮疡久溃不收口以及一切气血不足的病症。

【食法】 分2次温服。

【食疗漫话】 黄芪是豆科植物黄耆或内蒙黄耆等的干燥根。李时珍说:“耆,长也。”黄耆色黄,为补药之长,故名。今俗称作黄芪。入药的黄芪有多种品种,主产于山西、甘肃、黑龙江、内蒙古等地。药材以根条粗长、皱纹少、质坚而绵、粉性足、味甜者为佳品。根条细小、质较松、粉性小及顶端空心大的,质量较次。汉代《神农本草经》说:“主痈疽,久败疮,排脓止痛,大风癰疾,五痔鼠瘻,补虚,小儿百病。”宋代《日华子本草》谓:“黄耆助气壮筋骨,长肉补血。”历代医家认为黄芪生用与炙用,功效各有偏重。如《本草正》说:“生者微凉,可治痈疽;蜜炙性温,能补虚损。”黄芪的补益强壮功能久负盛名,近年来对黄芪的成分、作用机理已有较为深入的认识,它的提高机体免疫力、抗衰老、抗肿瘤作用在临床上得到广泛的应用。临床上以黄芪注射液每日2毫升肌肉注射,治疗53例白细胞减少症。7~17天后,白细胞增加 $1\,000\text{个}/\text{mm}^3$ 以上者占61.2%。药理研究证实黄芪能使血液中白细胞及多核白细胞显著增加。用黄芪制剂口服或喷鼻,对219人易感冒者使用,同时以398人作对照观察,结果有显著的预防效果,用药组发病症状较轻,病程缩短。这与黄芪能增强吞噬细胞功能,提高白细胞对病毒诱生干扰素的能力,促进抗体生成有密切关系。临床单用黄芪注射液能使慢性肾炎患者尿蛋白减少,氮质血症减轻。实验大鼠于注射“兔抗鼠肾血清”以产生血清性肾炎前3天开始每天口服大量黄芪



粉(4~5克),注射血清3天后,蛋白尿出现的阳性率、严重程度、肾脏病理改变等均低于对照组。以黄芪注射液治疗消化性溃疡73例,不仅临床症状改善,而且X线复查有效率达73.7%。治疗慢性肝炎84例,总有效率达80%,用药后自觉症状好转,不少病人谷丙转氨酶及锌浊度顺利地恢复正常。现代科学研究证实,黄芪含有多糖、多种氨基酸、苷类、黏液质、黄酮类、胆碱、甜菜碱、叶酸、硒、硅等多种成分。黄芪对免疫功能具有双向调节作用;对肝损伤有保护作用,对心肌细胞具有免受病毒损害的保护作用;可提高小鼠的生长寿命,对小鼠肾细胞培养有明显的支持作用;黄芪多糖能促进动物皮肤溃疡的愈合,延长小鼠动情期并降低家兔血糖;黄芪能防治因放射而造成的外周血白细胞及骨髓有核细胞数量的减少,促进造血干细胞的分化和增殖,对肿瘤放射疗法的副作用有预防和治疗作用。此外药理实验证实,黄芪煎剂有利尿作用,可直接扩张血管,降低血压,加强心脏收缩。黄芪尚能延长小鼠动情期,在试管内对痢疾杆菌、肺炎双球菌、甲型溶血性链球菌、白喉杆菌、金黄色葡萄球菌有抑制作用。总之,黄芪有促使细胞生长旺盛、延长寿命的作用,能增强人体的免疫功能,延缓老年人功能衰退,防止或减轻疾病的进程,改善对环境的适应能力。它的抗衰延年作用受到了人们的重视。黄芪粥对于中老年人具有良好的保健防病作用,其主治病证,《粥谱》用于补气虚;《食医心鉴》治五痔下血;《调疾饮食辨》主表虚自汗,痘疹不起,痈疽内溃,不能成浆及一切虚阳下陷,子肠不收,脱肛等证。现在主要利用它的补中益气、抗衰延年、利水消肿、固表生肌作用,凡气虚不足诸症,



以及肾炎、慢性肝炎、消化性溃疡、白细胞减少症,表虚自汗,易于感冒,泄泻,脱肛等皆可应用。黄芪无毒,但属实证及阴虚阳盛者忌用。

3. 补虚正气粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《圣济总录》。

【配料】 黄芪 30 克、人参 5 克、粳米 100 克、白糖少许。

【制作方法】 先将黄芪、人参切成薄片,用冷水浸泡半小时,后用沙锅煎取浓汁。把头煎、二煎的药汁合并,倒去药渣。然后把淘净的粳米加入药汁中,并加适量的水煮粥。粥成后加入白糖,拌匀即可。

【功效】 补气健脾、延年益寿。

【适应证】 一切虚弱病证,食欲不振,心悸自汗。

【食法】 每日 2 次,早晚服食。

【食疗漫话】 黄芪具有补中益气、利水消肿、固表生肌的功效,对人体免疫功能有着广泛而重要的调节作用,尚能抗衰老、抗肿瘤,对于气虚乏力、食欲不振、容易感冒、心悸自汗、浮肿有良好的保健防病作用。人参能大补元气,补益肺脾、生津安神,对于年老体弱、久病体虚以及消化、循环、神经、内分泌、物质代谢系统都有良好的调节功能,是一味补虚扶正、延年益寿的滋补佳品。黄芪、人参合用加强了补气扶正的力量,制成补虚正气粥后,对一切虚弱的病证,神疲乏



力、食欲不振、心悸自汗、容易感冒、便溏健忘等证均较适宜，并可久服。凡属阴虚火旺，无气虚症状者不宜服用。

4. 参 芪 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 岳美中。

【配料】 党参 30 克、黄芪 30 克、白术 15 克、茯苓 15 克、炙甘草 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 前五味，加水 800 毫升，煎至 600 毫升，去渣。下淘洗干净的粳米 100 克，煮粥 400 毫升。

【功效】 益气力、补虚弱、健脾胃。

【适应证】 元气不足，脾胃虚弱，气短自汗，语音低怯，面色 白，食少便溏腹浮，神疲懒动，四肢无力，易患感冒，舌淡胖苔净，脉缓弱。对于老人患者尤为适宜。

【食法】 每日 1 次，清晨顿服。

【食疗漫话】 本方是以黄芪配合传统的补气名方四君子汤，合粳米煎煮而成。四君子汤由党参、茯苓、白术、甘草四味药组成。党参能补益中气，对于气血两亏、虚人外感、病后体虚均可应用。茯苓益脾养心，利水渗湿；白术补脾益气、化湿利水。因脾性恶湿，两药既能健脾，又能除湿，增强了党参益气健脾的力量，炙甘草味甘调和诸药，又有补中益气、止咳化痰的作用。四君子汤对脾肺气虚、饮食少思、体瘦面黄、腹浮便溏、神疲懒言、气短自汗、易患感冒，都有良好的治疗



效果。再加黄芪补气固表利水,可进一步加强健脾益气之功,全方对于患有元气不足、脾胃虚弱的各种症状均能治疗,参芪粥可以长服,对老年患者尤为适宜。凡无气虚症状者,不宜服用。

5. 白术猪肚粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《圣济总录》。

【配料】 白术 30 克、槟榔 10 克、猪肚 1 只、粳米 100 克、生姜少量、盐适量。

【制作方法】 先将猪肚洗净,放入沸水中稍煮后除去涎滑,倒掉沸水。把白术、槟榔、生姜三味捣碎,装入猪肚内并缝口,置于锅内,加水煮猪肚令熟,取汁加入粳米、盐,熬煮成粥。

【功效】 益气健脾和胃。

【适应证】 脾胃虚弱,神疲乏力,食少纳呆,消化不良,腹部虚胀,大便溏薄,痰饮水肿。

【食法】 白术猪肚粥供早晚餐热服。猪肚切开,除去药滓,切成薄片,蘸酱麻油佐餐。

【食疗漫话】 白术为菊科植物白术的根茎,主要产于浙江、安徽等地,以个大、表面灰黄色、断面黄白色、有云头、质坚实、无空心者为佳。以浙江於潜所产的质量最好,特称为“於术”。白术性温味苦甘,能补益脾胃、燥湿和中,治脾



胃虚弱,不思饮食,神疲乏力,虚胀,泄泻,痰饮水肿等证。《医学衷中参西录》谓:“善健脾胃,消痰水,止泄泻……为后天资生之要药。”《本草通玄》称:“白术,补脾胃之药,更无出其右者。”白术补脾益胃之功受到历代医家的称赞,但白术容易产生腹部胀闷感,需要配合疏利之品,降低副作用。槟榔能破气通便、利水化湿、杀虫消积。《本草求真》认为槟榔具有“无坚不破,无胀不消,无食不化,无痰不行,无水不下,无气不降,无虫不杀,无便不开”的作用。与白术同用,既加强白术除湿消痰化食的治疗作用,又消除了白术性颇壅滞的不足,两者相得益彰。白术含有挥发油,主要成分为苍术醇、苍术酮等,并含有维生素 A。药理研究证实,白术具有强壮作用,能促进小鼠体重增加及肌力增强;有明显而持久的利尿作用;煎剂对血糖有降低作用,并有保护肝脏、防止四氯化碳引起的肝糖原减少作用;有抗血凝作用,健康人服用根煎剂(1:20),每次 1 汤匙,每日 3 次,4 天后凝血酶元时间及凝血时间均显著延长,停药后十余天才恢复正常;能促进吞噬细胞的吞噬作用;白术挥发油对小白鼠肉瘤 180、艾氏腹水癌及淋巴肉瘤腹水型均有抑制作用;增强机体的免疫功能;对某些真菌及脑膜炎球菌有抑制作用。临床以生白术制成冲剂,每次 10 克,每日 3 次内服,能治疗便秘。有人用白术 60 克,水煎内服,每日 1 剂。治疗便秘 21 例,16 例有效,5 例无效。猪肚系猪的胃,能补虚损,健脾胃,治虚劳羸弱,泄泻,下痢,小儿疳积、消渴。白术猪肚粥,以白术、猪肚、粳米补益脾胃、燥湿和中为主,槟榔为辅,盐、姜调味,对于脾胃虚弱出现的各种病证皆可应用。药食兼用,脾胃



得补,精血自生,诸症自愈。凡阴虚燥渴、腹部胀闷者不宜服食。

6. 鸡 汁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食医心镜》。

【配料】 母鸡汤 1 000 毫升,粳米 50 克,盐、味精、葱适量。

【制作方法】 将 1.5~2 千克的母鸡 1 只,宰杀放血,开水烫后除去毛和内脏,洗净后置锅中,加水煮至鸡熟,取出鸡汁 1 000 毫升。然后将淘洗干净的粳米,加入鸡汁中,熬煮成粥,再加入盐、味精、葱等调料,调匀即成。

【功效】 健脾开胃、益气补精。

【适应证】 脾胃虚弱,纳呆食少,病后体虚,产后乳少,羸瘦,神疲乏力。

【食法】 空腹食用,鸡肉与鸡汁粥一起食用。

【食疗漫话】 家鸡因饲养杂交的关系,品种繁多,全国各地均有饲养,鸡的毛色及形体大小不一。肉味以草母鸡为优,尤以乌骨鸡为鸡中珍品。据《本草纲目》记载,黄雌鸡肉能“补益五脏,续绝伤,疗五劳,益气力”“添髓补精,助阳气,暖小肠”。所治皆脾胃之病,如泄泻痢疾,产后虚羸,面黄消瘦。乌骨鸡主治“补虚劳羸弱,一切虚损诸病,大人小儿下痢噤口,并煮食饮汁”。鸡肉含有丰富的营养成分,每 100 克鸡



肉中含水分 74 克,蛋白质 23.2 克,脂肪 1.2 克,钙 11 毫克,磷 190 毫克,铁 1.5 毫克,还含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、尼克酸、胆甾醇、3-甲基组氨酸。所含脂肪中多为高度不饱和脂肪酸。鸡肉蛋白质含量约是猪肉的 3 倍,而脂肪含量仅为猪肉的 1/20。鸡汁味道鲜美清香,既能增进食欲,又富有营养。鸡肉对产后、病后有良好的滋补作用,脾胃虚弱,纳呆食少,消瘦乏力,皆宜服食调补。凡属实证、邪毒未清的情况不宜服用。

7. 脊 肉 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《养生食鉴》。

【配料】 猪脊肉 50 克,粳米 100 克,食盐、香油等调味品适量。

【制作方法】 先将猪脊肉洗净,捣成肉末,与淘净的粳米一起放入锅内,加水熬煮成粥,再加入盐,淋上香油即可。

【功效】 益气养血、滋阴润肤。

【适应证】 体质虚弱消瘦,贫血,皮肤干燥等。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 猪肉是我国人民主要的副食品之一,全国大部分地区有饲养。《本草备要》谓:“食之润肠胃,生精液,丰肌体,泽皮肤。”《随息居饮食谱》载:“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,止消渴,起疔(wāng 音汪)羸。”猪脊肉指



用瘦肉,瘦肉通常含水 53%、蛋白质 16.7%、脂肪 28.8%、碳水化合物 1.1%,还含有钙、磷、铁、钾、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸。营养较为丰富,味美可口,对于病后体虚消瘦、贫血、皮肤干燥、消渴有滋养作用。无论老幼,皆可应用。猪肉的脂肪含量比牛羊肉高,且胆固醇含量亦高,凡患有冠心病、高脂血症、高血压病者,应少食脊肉粥,有食滞便溏者不宜服用。购买猪肉时须注意,凡病猪、黄膘猪、米猪(绦虫感染)、死猪,均不可食用,以防中毒。

8. 羊 肉 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 羊肉 50 克,粳米 100 克,盐、葱适量。

【制作方法】 将羊肉洗净切成细末。把粳米淘干净入锅加水煮,至半熟时加入羊肉末,搅匀,煮烂,粥成加盐、葱调味。

【功效】 补虚益气、温中暖下。

【适应证】 脾胃虚弱,食欲不振,胃痛腹痛,阳痿尿频,腰膝酸软,产后虚羸。

【食法】 分早晚餐食用或一次顿服。

【食疗漫话】 羊肉为牛科动物山羊或绵羊的肉。羊字是象形字,像头角足尾之形。羊肉不仅是常用的肉食品,自汉以来一直作为温补药物,治疗多种病症。《名医别录》:“主



虚劳寒冷,补中益气,安心止惊。”唐代《备急千金要方》:“主暖中止痛,利产妇。”金代名医李杲说:“补可去弱,人参、羊肉之属。人参补气,羊肉补形。”据现代科学分析,每100克羊肉,含蛋白质11.1~17.3克,脂肪13.6~55.7克,钙7~15毫克,铁0.9~3毫克,胆固醇65~173毫克,还尚有硫胺素、核黄素、尼克酸等。羊肉的成分随羊的种类、年龄、营养状况、体躯部位而有所差异。总的来说,羊肉属营养丰富,脂肪含量比猪肉少,胆固醇含量低的滋补强壮食品。除用羊肉末煮粥外,尚有多种食用方法。《太平圣惠方》:“羊肉二斤,当归、白芍、熟地黄、干地黄、黄芪各半两,生姜一分(切),粳米三合。先以精肉留四两,细切。余下羊肉和药以水五升,煎取三升,去渣,下米煮粥。将熟入精肉,再煮令熟,用调味品调和,空心服食。”由于方中加入补气益血散寒的中药,对于虚损羸瘦、产后虚弱较为适宜。《饮膳正要》用羊肉羹的汤煮粥,治疗肾虚腰脚无力。方法为羊肉半斤,细切,萝卜一个,草果、陈皮、高良姜、荜茇、胡椒各一钱,茭白三茎。以上加水、盐煮成羹。将汤澄清,加米煮粥服食。方中所加中药,既可消除膻味,又有散寒调味的作用,对怕吃羊肉的人来说颇为有益。《老老恒言》羊肉粥,系加入山药50克,蒸熟,研如泥,同肉、米共煮成粥。由于山药具有补肾益肺健脾开胃的功能,又可治疗寒疝、虚劳、胃纳不振的病证。羊肉粥对于气血亏损,体弱消瘦,怕冷纳少以及中老年者都有补益强壮作用,秋冬季节服食尤为合适。但有外感发热或内有郁热者不宜服食。



9. 栗子粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 栗子 20 枚、粳米 50 克。

【制作方法】 先将栗子带壳煮熟，去壳及外皮。把栗子肉与大米共煮成粥。

【功效】 养胃健脾、补肾强筋。

【适应证】 腰膝酸软，腿脚不遂，小便频数，慢性泄泻。

【食法】 加糖热服。

【食疗漫话】 栗子是壳斗科植物栗的种仁，又称板栗、毛栗、栗果、大栗等。我国大部分地区都有栽培，是一味药食兼用的佳果。栗子是我国的特产，早在春秋战国时期已有明确的记载，《国策》苏秦对燕王说：“燕北有枣栗，民虽不田作而足食。”《史记》中有“燕秦千树栗，其人与千户侯等”的说法。《黄帝内经》把栗子称为“肾之果”。《诗经》有“东门之栗，有践家室”之句。践训为齐，为排列整齐的样子。此句意思是东门的栗树，在屋门前排列成行。可见栗很早就成为栽培果树之一，可以代替粮食，有补肾的功能。食栗子要细嚼慢咽，才能发挥强腰脚的作用。这一经验曾由宋朝苏东坡的弟弟写入诗中，并流传至今。诗云：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方，客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”栗子熟食能止泄泻，十分有效。据《本草纲目》记载：“有人内寒，暴泄



如注,令食煨栗二三十枚,顿愈。”《名医别录》说栗有“益气、厚肠胃,补肾气,令人耐饥”的功效。唐代孙思邈谓:“生食,治腰脚不遂。”对于栗能令人耐饥这一点,已得到现代科学的证实。据成分分析,栗子含碳水化合物 62%,淀粉 25%,蛋白质 5.7%,脂肪 2%,多种维生素以及钙、磷、铁、钾等,可提供大量热能,并可作为粮食的替代品。此外所含脂肪为不饱和脂肪酸,及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素等,对高血压、动脉硬化、冠心病有辅助治疗作用。古人服食栗子的经验,风干之栗,胜于日曝,而火煨油炒,胜于煮蒸。每年秋季沪上盛行的糖炒栗子,更是又香又糯,味甜可口,令人赞不绝口。以栗子煮粥常服,补肾强筋,健脾止泻,对中老年体虚多病者尤为适宜。栗子生吃或多吃不易消化,因此一次不宜多吃,小儿尤其要当心。便秘、不思饮食及脾虚湿热者不宜服食。前人有“小儿不可多食。生则难化,熟则滞气”,“顿食至饱,反致伤脾”的告诫,以少量常服最为适宜。



10 . 红 薯 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 红薯 250 克、粳米 100 克。

【制作方法】 选用红皮黄心的红薯,洗净削去皮,切成小块,与淘净的粳米一起放入锅中,加水熬煮成粥。

【功效】 益气健脾、通便明目。

【适应证】 便秘,夜盲症,大便出血,动脉硬化、过度肥胖、高脂血症。

【食法】 分2次温服或作点心服食。

【食疗漫话】 红薯为旋花科植物番薯的块根,又名山芋、甘薯、白薯、红苕、土瓜等。全国各地均有栽培,有红皮、白皮两种。明代时由菲律宾引入。红皮山芋肉黄味甜,白皮山芋味稍淡。以皮赤、无筋、味纯甘者为佳。它可以生食,也可蒸、煮、烘烤后食用,亦可作主粮充饥。性平味甘。《随息居饮食谱》载:“煎食补脾胃,益气力,御风寒,益颜色。”切碎同米煮粥食,味美益人。”《本草求原》谓其能“宽肠胃,通便秘,去宿瘀脏毒,舒筋络,止血热渴,产妇最宜”。红薯含丰富的营养物质,每百克含糖类25.6克,蛋白质2.3克,钙15.6毫克,钾503毫克,镁21.2毫克,维生素C30毫克,胡萝卜素1.31毫克,尚有铁、磷、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。其中维生素C、胡萝卜素的含量为谷类之首,对夜盲症、大便出血有良好的作用。红薯含有较多的纤维素,在体内吸收大量水分,虽不能被人体吸收,但增加了粪便的体积,因而促进了排便。不仅能够预防便秘,还能减少肠癌的发生。红薯还含有一种具有特殊功能的黏蛋白,能保持人体动脉血管壁的弹性,阻止动脉硬化的发生和脂肪的沉积。红薯粥除了可以充饥,增加人体的营养,还可以治疗便秘、夜盲、大便出血及动脉硬化、肥胖、高脂血症。但由于甘薯含有氧化酶,含糖量高。在肠胃内会产生大量气体,多食会引起胃酸过多、腹胀胃嘈、多屁的症状。凡有痢疾、肿胀、腹部胀满等证不宜食



用。此外发了芽的红薯禁止食用,因其中含有大量龙葵毒,对人体有毒害,食用发了芽的红薯可引起中毒。

11 . 珠 玉 二 宝 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《医学衷中参西录》。

【配料】 生山药 60 克、薏苡仁 60 克、柿霜饼 24 克。

【制作方法】 先将山药、薏苡仁淘洗干净,捣成粗渣,放入锅中,加入适量的水,煮至烂熟。再将柿霜饼切碎,调入融化成粥状即可。

【功效】 健脾补肺利湿。

【适应证】 治脾肺阴亏损,饮食懒进,虚热劳嗽,并治一切阴虚之证。

【食法】 随意服之,亦可分 2 次服食。

【食疗漫话】 本方是民国时期河北名医张锡纯的经验方,不但疗病,还可充饥,甘甜可口,久服无弊。张氏曾治“一少年,因感冒懒于饮食,犹勤稼穡,枵腹力作,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、耆者。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,半月全愈”。山药、薏苡仁均能补益脾肺,山药偏于黏腻,多服久服间有发闷感觉,薏苡仁偏于渗利,两药等份并用,可以久服无弊。柿霜饼甘凉润肺化痰清热开胃,



含甘露醇、葡萄糖、果糖、蔗糖,味甜并有清凉感,起辅助治疗作用。若有洁白的柿霜代替柿霜饼,效果更好。

(二) 阳虚

1. 鹿 胶 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《寿世青编》。

【配料】 鹿角胶 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先将粳米淘洗干净,放入锅中,加水煮粥。待粥将熟时,加入鹿角胶,熔化调匀,粥熟即成。

【功效】 补肾阳、益精血。

【适应证】 肾气不足,虚劳羸瘦,阳痿早泄,遗精,腰痛,妇女子宫虚冷,崩漏带下。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 鹿角胶为鹿科动物梅花鹿或马鹿的角煎熬而成的胶块,主产于吉林、辽宁、黑龙江、山东、北京、上海等地。以切面整齐平滑、棕黄色、半透明、无腥臭气者为佳品。性温味甘咸,《本草纲目》谓其能“补虚劳,长肌益髓,令人肥健,悦颜色;又治劳嗽,尿精尿血,疮疡肿毒”。《玉楸药解》治阳痿精滑,跌打损伤;《医学入门》主咳嗽,吐血,咯血,嗽血,尿血,下血;《神农本草经》主治伤中劳绝,腰痛羸瘦,补中益气,妇人血闭无子,止痛安胎。久服,轻身延年。目前主



要用于男子阳痿、滑精,妇女子宫虚冷、崩漏带下,老年肾阳不足,精血亏虚、虚劳羸瘦,腰痛脚弱,吐血尿血等。对于中年以后多种虚衰性疾病有防治作用。依据前人经验,尚有延缓衰老的作用。鹿角胶富含氨基酸、磷酸钙、碳酸钙及氮化物。鹿角胶煮粥,《本草纲目》和《寿世青编》都说能助元阳,治诸虚,既能防治疾病,又能抗衰老,是一种食用方便,效果良好的滋补食品。鹿胶粥性温,适宜于冬季滋补,以3~5天为1个疗程为宜。对于阴虚火旺或感冒发热,胃火实热引起的病证,均应忌服。

2. 肉苁蓉粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《陶隐居药性论》。

【配料】 肉苁蓉 15 克,瘦羊肉 100 克,粳米 100 克,葱、姜、食盐、味精各适量。

【制作方法】 将肉苁蓉洗净切片,放入锅中,加水煮烂,去渣,留汁备用。次把羊肉洗净切成薄片,与淘洗干净的粳米一起放入药汁中,加水适量,熬煮成粥,加入调味品,再煮沸即可。

【功效】 补肾益精,润燥通便。

【适应证】 肾虚阳痿,腰膝冷痛,遗精早泄,大便干结,小便余沥,女子不孕。

【食法】 分2次服食或作点心服食。



【食疗漫话】 肉苁蓉为列当科植物肉苁蓉或苁蓉、迷肉苁蓉等的肉质茎。因此药补而不峻,温而不热,暖而不燥,滑而不泄,所以有从容之名。肉苁蓉,即具有从容和缓特点的肉质草本药。又称苁蓉、大芸、寸芸。主要产于内蒙古、甘肃、青海、新疆等地。《神农本草经》将苁蓉列入上品,谓久服轻身。《本草经疏》认为是“滋肾补精血之要药”,“白酒煮烂顿食,治老人便燥闭结”。《日华子本草》用来“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”。据近代研究,肉苁蓉含有肉苁蓉素、D-甘露糖醇、 β -谷甾醇、琥珀酸等多种成分。酒精浸出物加入饮水中饲养幼大鼠,能促进体重增长。所含有机酸有促进唾液分泌的作用,水或醇浸出液对实验动物有降低血压作用。肉苁蓉粥最早载于《陶隐居药性论》“治劳伤精败,面黑”。方中羊肉为补阳益气的佳品,可增强肉苁蓉补肾益精的作用,粳米补益脾胃,三味合用,既能补肾脾,又兼润肠,对于属肾虚的前后二阴诸证有较好的治疗作用。《太平圣惠方》增加一味鹿角胶,加大补阳益精的力量,专治五劳七伤、阳痿虚冷,仍名肉苁蓉粥。前人经验肉苁蓉忌铁器,所以煮粥时宜用沙锅。又该药性温,有润肠作用,凡有泄泻、胃弱便溏、阴虚火旺者不宜服食。又若无肉苁蓉,可用锁阳代替,两者功效相仿。《本草纲目》载:“锁阳,甘温无毒。大补阴气。益精血,利大便。虚人大便燥结者,啖之可代苁蓉,煮粥弥佳。”有“功力百倍于苁蓉”之说。但患者若大便不燥结,就不宜用锁阳。



3. 犬 肉 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食医心镜》。

【配料】 狗肉 100 克,粳米 100 克,盐、葱、麻油、味精少许。

【制作方法】 将狗肉切成薄片,与淘洗干净的大米共煮,候熟加麻油、精盐、葱、味精调料,和匀即可食用。

【功效】 温补脾肾、祛寒助阳。

【适应证】 脾肾阳虚,年老体衰,畏寒足冷,腰膝酸软,脾虚腹胀,浮肿尿频,阳痿遗尿。

【食法】 作早餐或点心食用。

【食疗漫话】 狗肉为犬科动物狗的肉。全国各地皆有饲养。性温味咸,能补中益气,温肾助阳,治脾肾气虚,胸腹胀满、鼓胀、浮肿、腰膝软弱等。《医宗必读》谓:“暖腰膝而壮阳道,厚肠胃而益气力。”狗肉含有蛋白质、脂肪、维生素、钾、钠、氯,尚含肌酸、肌肽、嘌呤类等,具有丰富的营养价值。狗肉虽粗,但有独特风味。犬肉煮粥,《食医心镜》治水气鼓胀,《老老恒言》认为犬肉粥能“益阳事,厚肠胃,填精髓,暖腰膝,黄狗肉尤补益虚劳”。犬肉粥对脾肾阳虚诸证皆能治疗,狗肉性温热,用于冬季滋补颇为适宜。若热病后余热未清,平素热盛体质,在炎热的夏天,有阴虚内热者均不宜服用。



4. 麻雀 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食治通说》。

【配料】 麻雀 5~10 只,粳米 100 克,黄酒、葱白、盐、味精各适量。

【制作方法】 将麻雀剥去皮毛,除去内脏、头部,洗净后加入锅中,加调料和水,煮熟。次把粳米淘洗干净,加水煮粥,待粥将成,加煮熟麻雀,和匀煮沸即可。

【功效】 壮阳益精、暖腰膝、缩小便。

【适应证】 阳虚羸弱,阳痿尿频,腰酸怕冷。

【食法】 供早晚餐或点心服食。

【食疗漫话】 麻雀为文鸟科动物麻雀的肉或全体,又称家雀、老家贼、雀。分布于平原和丘陵地带。性温味甘,能壮阳益精、暖腰膝、缩小便。陈藏器说:“冬三月食之,起阳道,令人有子。”孟诜说:“益精髓,续五脏不足气。宜常食之,不可停辍。”用麻雀肉煮粥,对老人羸瘦、阳虚有补益作用。《食治通说》提出用麻雀 5 只取肉,先炒熟,加酒少许,再加水、粟米、葱白,煮粥服食。《老老恒言》认为麻雀粥还兼有缩小便,暖腰膝,益精髓的作用。目前主要用于肾气虚衰,精髓不足,阳虚体弱,腰酸膝软,尿频阳痿。麻雀肉虽少,亦含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素,对机体有营养滋补作用。据古人经验,麻雀粥宜于冬令久服。麻雀肉



属甘温之品,凡属阴虚内热者,不宜服用。

(三) 血虚

1. 大 枣 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《圣济总录》。

【配料】 大枣 10~15 枚、粳米 100 克、白糖适量。

【制作方法】 将大枣与粳米洗净,一起放入锅内,加水适量,置武火上煮沸,再用文火煎至米烂成粥,加入白糖即成。

【功效】 健脾和胃、益气补血。

【适应证】 脾胃虚弱,食少便溏,面白神萎,以及贫血、血小板减少、营养不良、肝炎、过敏性紫癜等。

【食法】 每日 2 次,作点心服用。

【食疗漫话】 大枣是鼠李科植物枣的成熟果实。枣(棗)字是会意字,指枣树有成对的刺针。枣色红,味甘美,由鲜果晒干而成,故又名红枣、刺枣、干枣、美枣、良枣。我国大部分地区都有出产,现有 100 多个品种,以色红肉厚、饱满味甜、核小者为佳品。《神农本草经》将大枣列为上品,主“养脾气,平胃气,通九窍,助十二经,补少气少津液。久服轻身延年”。李时珍说:“《素问》言枣为脾之果,脾病宜食



之。谓治病和药,枣为脾经血分药也。”大枣是我国传统的补养食品,道家作为延年益寿的佳饵。《医学衷中参西录》记载一则医案,单用大枣使人强壮。原文说:“邑中友人赵某,身体素羸弱,年届五旬,饮食减少,日益消瘦,询方于愚,俾日食熟大枣数十枚,当点心用之。后年余颊面貌较前丰腴若干。自言:‘自闻方后,即日服大枣,至今未尝间断,饮食增于从前三分之一,是以身形较前强壮也。’”据现代研究,大枣肉中含丰富的蛋白质,脂肪,糖类,有机酸,钙、铁,胡萝卜素,维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、维生素 P 等物质。鲜枣含糖量20%~40%,干枣高达 60% 以上,比甜菜、甘蔗的含糖量还高。其中维生素 C 的含量较柑橘高 7~10 倍,维生素 P 的含量为百果之冠。大枣还含有皂苷、生物碱、黄酮、环磷酸腺苷(cAMP),药理实验证明具有抗过敏,增强肌力,保护肝脏,增加体重,提高人体免疫能力,抑制癌细胞增殖,镇静,增加血清总蛋白及白蛋白,降低胆固醇等作用。对于病后虚弱及贫血患者有增强体质,促进健康的作用,对肝炎、过敏性紫癜、血小板减少等有辅助治疗作用。每天食用红枣粥对于上述病症均有良好的效果,并有抗衰老与延年益寿的作用。大枣味甘性温,可以常服久服。但患有糖尿病、大便秘结、腹胀、内热甚者,不宜食用。前人经验‘食枣宜干不宜鲜’,“枣为百益一损,故有百益之名”。然鲜枣皮甚坚韧,不易消化,多食后易使人泄泻、胃脘痛。因此鲜枣不宜多食,大枣粥必须使用干枣。切勿误信百益之说,多食鲜枣。



2. 荔枝粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 荔枝干 50 克、糯米 100 克。

【制作方法】 将荔枝干去壳,与淘洗干净的糯米放入锅中,加水适量,同煮为粥。

【功效】 益血生津、健脾开胃、理气止痛。

【适应证】 年老体虚,产后气血亏虚,烦渴呃逆,胃痛牙痛,咽喉肿痛。

【食法】 每日作早餐食用,3~5 天为 1 个疗程,间断服用。

【食疗漫话】 荔枝为无患子科植物荔枝的果实,分布于福建、广东、广西、台湾等地。又称丹荔、离支、丽枝。以核小肉厚,味纯甜者为佳品。荔枝为果中美品,鲜品尤为鲜美甘甜。宋代《开宝本草》谓“止渴,益人颜色”。《泉州本草》载:“壮阳益气,补中清肺,生津止渴,利咽喉。治产后水肿,脾虚下血,咽喉肿痛,呕逆等症。”《医林纂要》称荔枝能“补肺宁心,和脾开胃。治胃脘寒痛,气血滞痛”。孟诜认为有“益智,健气”的作用。综观各家论述,荔枝具有健脾开胃,养血生津,温阳益智的滋养强壮作用,兼能理气止痛。据成分测定,荔枝干含糖量 50%~80%(有果糖、葡萄糖、蔗糖),蛋白质 1.5%,脂肪 1.4%,维生素 A、维生素



B、维生素 C, 叶酸, 多量游离的精氨酸和色氨酸, 以及柠檬酸、苹果酸等有机酸。证实荔枝有丰富的营养价值, 其中叶酸可以治贫血, 色氨酸为人体必需氨基酸, 机体不能自行合成。荔枝味道鲜美, 味甘性温, 不能多食。前人的经验, 多食令人发虚热烦渴, 口干衄血, 龈肿口痛, 损害牙齿。现已明确多食荔枝可得“荔枝病”(即低血糖病)。大量进食荔枝后, 果糖进入血液, 肝脏中的葡萄糖转化酶来不及将大量果糖转变为人体可以利用的葡萄糖, 使大量果糖滞留血液内, 轻则恶心乏力, 重则头晕昏迷。特别是儿童肝脏处于生长发育阶段, 体内葡萄糖转化酶较少, 尤应注意, 不宜多食。如因多食而致上火发热者, 可用荔枝壳煎水饮服, 或用蜂蜜一匙冲开水调服, 即可治愈。此外, 有阴虚火旺者亦不宜服食。

3. 桑 仁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】《粥谱》。

【配料】桑椹 30 克(鲜品 60 克)、粳米 100 克、冰糖适量。

【制作方法】先将桑椹浸泡片刻, 洗净后与淘净的粳米同入沙锅, 加水熬煮成粥, 再加入冰糖, 溶化调匀即可。

【功效】补肾滋肝、养血明目、通便安神。

【适应证】肝肾阴虚引起的头晕目眩, 耳聋目昏, 须发



斑白,腰酸膝软,血虚便秘,糖尿病,神经衰弱。

【食法】 每日分2次空腹食用。

【食疗漫话】 桑椹为桑树的果穗,4~6月当桑椹呈红紫色时采收。全国大部分地区均产,主要产于江苏、浙江、湖南、四川等地。又称桑实、桑果、乌椹、黑椹等,以个大肉厚、紫红色、糖性大者为佳。桑椹性味甘平,具有补益肝肾、养血明目的作用,《唐本草》谓:“单食,主消渴。”《随息居饮食谱》谓:“熟桑椹,以布滤取汁,瓷器熬成膏收之,每日白汤或醇酒调服一匙。老年服之,长精神,健步履,息虚风,清虚火,兼治水肿胀满、瘰癧结核。”设逢歉岁,可充粮食。久久服之,须发不白。”《本草从新》载:“色黑入肾而补水,利五脏关节,安魂镇神,聪耳明目,生津止渴,利水消肿,解酒乌须。”临床报道,用桑椹子干品50克的水浸膏配成糖水250毫升,为1日量,每日服1次,5天为1个疗程。治疗老年便秘50例,结果显效41例,有效8例,无效1例,具有良好的通便作用。据现代研究,桑椹含葡萄糖,鞣质,丁二酸,矢车菊素,钙质、无机盐,维生素A、维生素B、维生素C等。药理证实桑椹子具有明显的降低血糖的作用;能提高外周血淋巴细胞的转化率,激活T淋巴细胞,增强人体的免疫功能,延缓机体衰老。目前应用桑仁粥,取其滋补肝肾、养血通便、明目安神作用,治疗血虚便秘或习惯性便秘,辅助治疗糖尿病及肝肾不足的虚证,神经衰弱。凡脾胃虚弱,泄泻便溏者不宜服用。治糖尿病不要加冰糖。药中含有鞣质,不要用铁器煮粥。



4. 菠 菜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《老老恒言》。

【配料】 菠菜 150 克,粳米 100 克,食盐、味精、麻油等调味品少许。

【制作方法】 先将菠菜洗净,在沸水中烫半熟,去除涩味,捞出后切成 1 寸长的小段,备用。次把粳米淘净,加水煮粥,待粥将成,加入菠菜、食盐,稍煮便可,再加味精,淋上麻油即成。

【功效】 养血、通便。

【适应证】 缺铁性贫血、大便秘结。

【食法】 作早餐或点心服食。

【食疗漫话】 菠菜为藜科植物菠菜的带根全草。原产于伊朗,初唐时由尼泊尔传入我国,现各地均有栽培。菠菜幼根带红色,叶如波纹有棱,故又名菠棱、波斯草、赤根菜、鹦鹉菜等。清代乾隆皇帝将菠菜形象地比喻为“红嘴绿鹦哥”。菠菜味甘性凉,《随息居饮食谱》中说:“开胸膈,通肠胃,润燥活血,大便涩滞及患痔人宜食之。根味尤美,秋种者良。”菠菜具有丰富的营养,可食部分每百克含蛋白质 2 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 2 克,钙 70 毫克,磷 34 毫克,铁 2.5 毫克,胡萝卜素 2.96 毫克,硫胺素 0.04 毫克,核黄素 0.13 毫克,尼克酸 0.6 毫克,抗坏血酸 31 毫克,氟 1.1 毫



克,粗纤维1.6克,草酸超过0.1克,此外尚含有锌、叶酸、类胡萝卜素、菠菜甾醇、生育酚、皂苷等成分。菠菜含有大量的植物纤维,对患习惯性便秘、痔疮者十分相宜。所含的铁质是供人体铁质的良好来源,可以治疗缺铁性贫血。所含营养成分对人体均有很好的滋养作用。菠菜含有大量的草酸,食之有涩味,草酸若与含钙丰富的豆类、豆制品(如豆腐)、木耳、虾米、紫菜一起煮,会生成草酸钙,不能被人体吸收,阻碍了钙质的吸收。为了减少草酸含量,食用前或煮粥时必须先以开水略煮一下,弃去开水,再烹调,并不宜与含钙丰富的食物一起烧煮。关于菠菜粥的作用,《老老恒言》、《本草纲目》、《调疾饮食辨》、《粥谱》并主“和中润燥”,治大便秘结。菠菜性冷滑,能疏利肠胃,凡肠胃虚寒腹泻便溏者应少食。因草酸可影响吸收钙质,婴幼儿、孕产妇、结核病患者不宜多食、久服。

(四) 阴虚



1. 枸 杞 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《遵生八笺·饮馔服食笺》。

【配料】 枸杞子30克,粳米100克。

【制作方法】 先用水把米淘净,然后将米和枸杞置于锅

内,加入适量的水,煮至粥成即可。

【功效】 补肾益精、养肝明目、润肺益寿。

【适应证】 肝肾阴虚,头晕目糊,腰膝酸软,阳痿消渴,头昏耳鸣,食欲不振,夜寐欠安。

【食法】 分早晚2次服食,1日服完,可连服7~10天。

【食疗漫话】 枸杞古称仙人杖、天精、地仙,味美甘甜,具有滋养强壮作用。古书谓“久服,坚筋骨,轻身不老,耐寒暑”;“补精气诸不足,易颜色,变白,明目安神,令人长寿”。唐代刘禹锡曾著《枸杞井》诗一首,云:“僧房药树依寒井,井有清泉药有灵,翠黛叶生笼石甃,殷红子熟照铜瓶。枝繁本是仙人杖,根老能成瑞犬形,上品功能甘露味,还知一勺可延龄。”对枸杞的名称、生长形态、却老延年的功能描述得十分生动明晰。明代《本草纲目》引录刘松石《保寿堂方》一段故事:有一个人称“赤脚张”的怪异人物,向猗氏县一位老人传授食用枸杞的方子,这位老人坚持食用,结果“服之寿百余,行走如飞,发白反黑,齿落更生,阳事强健”。据现代科学研究,枸杞子含有多糖、甜菜碱、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、钙、磷、铁、锗、铜、锌、锰、氨基酸等多种成分,其中糖分占20%~40%,蛋白质为12%~20%。药理试验证实,枸杞具有抗脂肪肝的作用,能轻度抑制脂肪在肝细胞内沉积,促进肝细胞新生,防止四氯化碳引起的肝功能紊乱;能延长小鼠、果蝇、家蚕的寿命;具抗氧化作用,能增强机体免疫功能,可使老龄动物萎缩的胸腺得以恢复,对T淋巴细胞百分数及胸腺淋巴细胞增殖反应有明显的提高和恢复作用,能提高巨噬细胞的吞噬功能,血清溶菌酶活力



和抗体形成细胞的数量;对老龄动物性功能紊乱具有调节和恢复作用;有使血糖下降的作用。临床资料证明,服用单味枸杞或枸杞提取物,对于头昏胸闷、食欲不振、睡眠不良、易疲劳、易感冒等与衰老有关的症状有显著改善,对免疫功能低下疗效显著,久服不仅延缓衰老进程,而且可增强抗感染、抗肿瘤和免疫监视功能。对轻度糖尿病亦有一定疗效。枸杞味甘可口,且安全无毒,临床每日口服 50 克,连续 10 天,未见不良反应,文献上未见急性中毒或久服引起慢性中毒的报道。枸杞粥对久病体弱、老年性轻症糖尿病、中老年抗衰老保健都有较好的帮助。枸杞粥一般服用 7~10 天为宜。若需长期服用,方中枸杞剂量应改为 10 克。为服用方便,也可单味枸杞用开水泡服。市售枸杞以产于宁夏者为佳,质量以粒大肉厚、色红味甜、种子少、质柔软的为好。市售产于河北的津枸杞,味甘而酸、亦可入药。谚语云:“去家千里,勿食枸杞。”这是因为枸杞对性功能有强壮作用,动物实验证实枸杞提取液可直接作用于大鼠垂体,以刺激排卵。明代著名医学家李时珍谓枸杞“补益精气,强盛阴道”。因此身体健康的青年不宜服用本品。



2. 何 首 乌 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 制首乌 30 克、粳米 100 克、红枣 4 枚、冰糖

少许。

【制作方法】 将制首乌放入沙锅,加水煎取浓汁,去渣后备用。次把粳米淘洗干净,与红枣、冰糖、制首乌浓汁一起放入沙锅中,熬煮成粥。

【功效】 补肝肾、益精血。

【适应证】 肝肾阴亏,须发早白,血虚头晕,腰膝酸软,老年高血压、高脂血症、动脉硬化,大便干燥、疟疾、百日咳、慢性气管炎。

【食法】 分2次热服。

【食疗漫话】 何首乌为蓼科植物何首乌的块根,又称夜合、交藤、首乌、地精,外科称作疮帚、红内消等,主要产于河南、湖北、贵州等地,以质重、坚实、显粉性者为佳。何首乌本名交藤,因何首乌服此药延年益寿,发乌容少而得名。据《本草图经》何首乌传记载:何首乌,是唐代顺州南河县人,祖父名叫“能嗣”,父亲名叫“延秀”。能嗣原名叫“田儿”,体弱多病,不能生育,年58岁,尚未娶妻成家。常常羡慕思念仙家道术,随师居于深山老林之中。有一天夜间,酒醉后睡卧在山野间,蒙眬中看见两株藤本植物,相离三尺多,苗蔓忽然相交在一起,久而始解,解后又交。田儿见此情状,感到十分惊讶,次日早晨就连根掘回。遍问众人,没有一个人认识此草。后来有一位山老忽然走来,田儿出示询问,山老回答道:“你既然年老无子,此藤奇异,恐怕是天赐的神药,你何不服了试试看呢?”田儿便将所挖的根捣为细末,每天空腹时用酒送服一钱。7天后即思念家室,连服数月后更感强健,因此常服不断,又加至每日二钱。一年后



所患诸病完全痊愈,原已花白的头发变得乌黑油亮,苍老的容颜变得光彩焕发,遂娶妻成家。十年之内,生了好几个男孩,于是将本名“田儿”改为“能嗣”。从此以后,他家把此药当作传家宝一代一代往下传,能嗣和儿子延秀依法服药,父子两人活了一百六十多岁。延秀生儿名“首乌”,首乌依法服药,也生了好几个儿子,活了一百三十多岁,虽为百岁老人,头发却乌黑如漆。有一个叫李安期的人,与何首乌同乡某人关系十分亲密,偷偷地打听到这一秘方服用,也成了一个老寿星。这个带有神话色彩的故事,指出了何首乌有令人有子、延年不老两大功能。《本草纲目》记载了宋代服何首乌丸的真实事例。宋代怀州知州李治,与一武臣同官。武臣年纪已有七十余岁,但行走轻健,面色红润,胃口很好,李治对此感到很奇怪,询问他的养生方法,原来是一直服食何首乌制成的蜜丸,每天空腹用酒下五十丸如梧桐子大的药丸,也可研末吞服。何首乌的药用价值,宋代《开宝本草》谓:“主瘰癧,消痈肿,疗头面风疮,治五痔,止心痛,益血气,黑髭发,悦颜色。久服长筋骨,益精髓,延年不老。亦治妇人产后及带下诸疾。”李时珍认为此药能“养血益肝,固精益肾,健筋骨,乌髭发,为滋补良药。不寒不燥,功在地黄、天门冬诸药之上。”《本草再新》谓:“补肺虚,止吐血。”《药品化义》称:“治腰膝软弱,筋骨酸痛,截虚疟,止肾泻。”临床报道,取何首乌 18~25 克,甘草 1.5~3 克(小儿酌减),每日 1 剂,浓煎 2 小时,分 3 次食前服用,连服 2 天。治疗疟疾 17 例,15 例于服药后症状消除,停止发作;2 例在服药 4 剂后控制发作。疟原虫转阴时间大体在症状控制后 2~21 天。



个别药后有轻微腹泻及腹部隐痛现象。又何首乌 6~12 克,甘草 1.5~3 克,水煎,每日 1 剂,分 4~6 次口服。治疗百日咳 35 例,痊愈 19 例,基本痊愈 8 例,好转 4 例,无效 4 例。对无合并症,特别是用各种抗生素疗效不显或晚期病例,有明显疗效。何首乌制成片剂,每片 0.5 克,每次 3 片,日服 3 次,饭后服,连服 1~5 个月,多数 2 个月。治疗高脂血症 30 例。治疗后血清胆固醇平均下降 71.2 毫克,疗效显著;甘油三酯平均下降 22.6 毫克,疗效不显著。又有人取制首乌 30 克煎服,每日 1 剂,治疗高脂血症 32 例,结果治疗 1 个疗程后,显效 19 例,有效 10 例,无效 3 例,有效率为 90.33%。何首乌对症药治疗慢性气管炎,经与对症药组对照,发现加用何首乌组局部症状和畏寒怕风、背凉气短等全身症状改善明显。经成分分析和药理研究证实,何首乌含卵磷脂、淀粉、脂肪、蒽醌衍生物。所含卵磷脂是脑脊髓的主要成分,也是血细胞及其他细胞膜的重要原料,并能促进血细胞的新生及发育。制首乌醇提取物能提高血浆中高密度脂蛋白的胆固醇与总胆固醇的比值,显著抑制高脂血症实验动物血浆总胆固醇及游离胆固醇、甘油三酯和胆固醇酯的升高,延缓动脉粥样硬化的形成和发展。动物实验证实何首乌有抗衰老的作用。何首乌经炮制后能降低毒性而增加实验小鼠的肝糖原。何首乌所含蒽醌衍生物能促进肠道蠕动,而有泻下作用。这就是个别人服何首乌后产生腹部隐痛、大便次数增多的原因。此外何首乌对结核菌、福氏痢疾杆菌有抑制作用;何首乌有强心、升高血糖作用,还有类似肾上腺皮质激素样作用,增强免疫功能,治疗肾阴虚



型慢性气管炎患者,使痰液中分泌型免疫球蛋白 A 显著上升,从而防治感冒和治疗气管炎。总之,何首乌的功能大部分已得到科学的阐述,有的还有待于进一步研究。何首乌粥载于《粥谱》和《遵生八笺》,用作驻颜益肾,宜子。如今适应证已有所发展。何首乌生用与制用功能各不相同,生用治疗肠燥便秘、久疟,外用瘰癧疔肿;补肝肾、益精血须用制首乌。凡大便溏泄者不宜服食何首乌粥。

3 . 酥 蜜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 酥油 10 克、蜂蜜 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先将粳米淘洗干净,放入锅中,加水煮粥。将熟时,加入酥和蜂蜜,稍煮即可。

【功效】 润肺养阴、止渴润燥。

【适应证】 体弱羸瘦,肺虚久嗽,干咳无痰,肌肤枯槁,大便干结,虚热烦渴等。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 酥油为牛、马、羊、骆驼等之乳汁炼制而成的食品。其提炼方法较为简单,《便民图纂》卷十四载:“造酥油:取牛乳下锅滚二三沸,舀在盆内,候冷定结成酪皮,取酪皮又煎,油出去渣,舀在盆内,即是酥油。”牧区土法加工的方法是:将鲜乳汁装在牛皮口袋或其他容器内,用木



棒不断上下捣动,使油和乳分开,取出油脂即成。李时珍说:“入药以牛酪为胜,盖牛乳亦多尔。”酥上如油盛冬不凝的部分,古称醍醐,是酥油中的精品。酥油营养丰富,《本草纲目》谓:“酥本乳液,润燥调营,与血同功。”具有“益虚劳,润脏腑,泽肌肤,和血脉,止急痛,治诸疮”的功能。《随息居饮食谱》谓酪、酥、醍醐“并甘凉润燥,充液滋阴,止渴耐饥,养营清热”。明代名医汪机的经验:“牛乳冷,羊乳温,牛酥不离寒,病之兼热者宜之;羊酥不离温,病之兼寒者宜之,各有所长也。”蜂蜜能润肺养胃、生津通便,是传统的滋补佳品。酥蜜粥香甜油润,味美可口,对一切体虚多病,毛发枯萎,皮肤粗糙,食少乏力,干咳便秘,虚热烦渴,均有裨益。《饮食辨录》说:“南方酥不可得,以牛羊乳代之。”以牛羊乳代替酥,加蜜煮粥,亦有相同的效果。酥蜜粥适于长期食用,以便增强体质。但平素肥胖或痰湿内盛,腹部胀满,大便溏薄的人不宜多服。患有泄泻、痢疾者忌用。

4. 牛 乳 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《寿世青编》。

【配料】 牛乳 250 毫升、粳米 100 克、白糖适量。

【制作方法】 先淘米、放入锅内,加水煮成粥,再加入牛奶、白糖,和匀烧沸即可。

【功效】 补虚损、益肺胃、生津润肠。

【适应证】 虚弱消瘦,口干便秘,消渴,反胃,噎膈,病后体虚纳少。

【食法】 空腹食用或作点心服食。

【食疗漫话】 牛乳是牛科动物黄牛或水牛的乳汁,俗称牛奶。牛乳营养丰富,是人们常用的滋补饮料,对小儿、老人、体虚者尤为适宜。牛乳的补益滋养作用,古人很早就有记载。魏晋南北朝时期的陶弘景在《名医别录》中指出,牛奶能“补虚羸,止渴”。李时珍《本草纲目》载:“治反胃热哕,补益劳损,润大肠,治气痢,除疸黄,老人煮粥甚宜。”据分析,每 100 克牛乳约含水分 87 克,蛋白质 3.1 克,脂肪 3.5 克,碳水化合物 6 克,钙 120 毫克,磷 90 毫克,铁 0.1 毫克,还含有镁、钾、钠元素,维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C,胡萝卜素,尼克酸,泛酸,叶酸,肌醇,吡哆醇、乳清酸,此外还含少量卵磷脂、胆固醇等。虽然牛乳的成分因牛的种类、年龄、饲养方法、采乳时间、生活及健康状况、气温的不同会有差别,但是牛乳所含的蛋白质主要是含磷蛋白质,即酪蛋白、白蛋白、球蛋白,都含人体必需的氨基酸。牛乳的脂肪主要是棕榈酸、硬脂酸的甘油酯及少量低级脂肪酸如丁酸、己酸、辛酸,脂肪颗粒细小分散,人体容易吸收。牛乳中的糖主要是乳糖,它发酵后产生酸,有利于肠内乳酸菌的繁殖,可帮助消化。牛乳中的无机盐和各类维生素,特别是钙含量较为丰富,又容易吸收,可以防治中老年骨质疏松症,有利于幼儿生长发育。总之,牛乳是营养丰富,易于消化吸收,老少皆宜的滋补品。牛乳粥除了对体弱多病,消瘦纳少有补益作用,对消渴(糖尿病),朝食暮吐、暮



食朝吐的胃反, 吞咽困难的噎膈证也颇为适宜。凡脾胃虚寒作泻慎用, 患有胃、十二指肠溃疡者不宜空腹食用。在服用牛乳粥同时, 不宜服用酸性食物。

5. 鸭 汁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 鸭汤1 000毫升, 粳米 100 克, 盐、味精、葱等适量。

【制作方法】 将鸭宰杀后, 去毛及内脏, 洗净切块, 放入锅内, 加水煮熟。取出鸭肉, 留鸭汤 1 000 毫升, 除去鸭汁面上的油脂, 加入淘洗干净的粳米, 熬煮成粥, 再加入调味品, 和匀即成。

【功效】 滋阴养胃、利水消肿。

【适应证】 病后体虚, 神疲乏力, 肺肾亏损, 水肿, 咳嗽, 潮热骨蒸。

【食法】 随意服食或分早晚餐分服, 鸭肉与粥一起食用。

【食疗漫话】 鸭是人们经常食用的家禽之一, 古称凫、家凫。性平味甘咸, 具有滋阴养胃、利水消肿的作用。《随息居饮食谱》谓:“ 滋五脏之阴, 清虚劳之热, 补血, 行水, 养胃生津, 止嗽。” 雄而肥大极老者良。同火腿、海参煨食, 补力尤胜。”《本草汇》认为鸭肉能“ 滋阴除蒸, 化虚痰, 止咳



嗽”。据成分测定,每百克鸭肉含水分 75 克,蛋白质 16 克,脂肪 7.5 克,碳水化合物 0.1 克,还含有维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸,以及钙、磷、铁等矿物质。与鸡相比,鸭肉的蛋白质含量低于鸡肉,脂肪、碳水化合物高于鸡肉,因此鸭肉鲜美的程度略次于鸡肉,也是民间历来用作滋补的食品。古人的经验,“诸禽尚雌,而鸭独尚雄”;“诸禽贵幼,而鸭独贵长。”李时珍认为“治水利小便,宜用青头雄鸭”;“治虚劳热毒,宜用乌骨白鸭”。关于鸭汁粥的记载见于多种医书,如《本草纲目》用于“消水肿”;《老老恒言》认为能“兼补虚除热,利水道,止热痢”;“野鸭尤益病人”。因此鸭汁粥对于水肿、低热不退、咳嗽、食欲不振、病后体虚、营养不良者均可应用。凡有泄泻、大便出血、腹胀痞满者,不宜服食。鸭肉多食不易消化,且可滑肠,一次不宜进食过多。

6. 黄 精 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《调疾饮食辨》。

【配料】 制黄精 15~30 克、粳米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 选用干净的黄精,加水煎取浓汁,去渣,再把淘洗干净的粳米倒入药汁中,熬煮成粥,加糖调匀即可。

【功效】 补脾润肺生津。

【适应证】 脾胃虚弱,饮食减少,肺虚咳嗽,干咳无痰,肺癆咳血,白细胞减少症。

【食法】 分2次热服。

【食疗漫话】 黄精为百合科植物黄精、囊丝黄精、热河黄精、滇黄精、卷叶黄精等的根茎。主产于贵州、湖南、浙江、广西、内蒙古、辽宁等地。因叶似竹,根如嫩姜,九蒸九曝后可以代粮,鹿兔喜食此药,故又有菟竹、鹿竹、仙人余粮、山姜、米脯、野生姜等名称。药材以块大色黄、断面透明、质润泽,习称“冰糖渣”者为佳。制黄精味甘美易食,《名医别录》谓:“久服轻身延年不饥。”《日华子本草》载:“补五劳七伤,助筋骨,耐寒暑,益脾胃,润心肺。单服九蒸九曝食之,驻颜断谷。”相传古代临川某财主家的婢女刘丫头,因不堪虐待,逃入深山中,靠采集野果野菜充饥。有一天,她看见一种野草枝叶可爱,取根充饥,吃后有种饱腹感,以后常寻此草充饥。数年后财主家人上山砍柴发现她仍活人间,财主设计将刘丫头擒住。财主逼问她流落荒野数年何以为生,刘丫头如实相告。经医家辨别,原来就是黄精。已知黄精含有黏液质、淀粉及糖分、毛地黄糖苷、天门冬氨酸、多种蒽醌类化合物等。药理研究证明,黄精能抑制抗酸菌、结核菌、伤寒杆菌、疱疹病毒及多种真菌,具有降低血压、降低血脂、扩张冠状动脉、提高小鼠抗缺氧的能力,对免疫功能有显著的促进作用。临床报道,黄精2份、红枣1份,制成100%煎液,每次20毫升,每日3次,治白细胞减少症42例,2个月后的有效率为66.6%。制黄精浸膏,每毫升相当于黄精5克,每次10毫升,每日4次,治疗浸润型肺结核19例,2个月后病灶完全吸收者4例,好转12例,不变3例。痰菌检查多数转阴,血沉绝大部分恢复正常值,体重及临床症状也有所改善。黄精粥的功



用,《粥谱》谓:“填精益脏。”《调疾饮食辨》云:“主一切诸虚百损,不拘阴阳气血衰惫,无不宜之。”黄精甘平无毒,为道家及养生家常用服饵之品,以求延年益寿。《本草便读》谓:“此药味甘如饴,性平质润,为补养脾阴之正品。”黄精合粳米同用,对于脾虚、肺虚所致的食少干咳,以及肺结核、白细胞减少症颇为适宜。但有脾胃虚寒,泄泻腹胀,舌苔厚腻情况的人不宜服食。

7. 玉竹粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 玉竹 20 克、粳米 100 克、冰糖适量。

【制作方法】 先煎玉竹,取汁去渣,再加入淘洗干净的粳米,熬煮成粥,放入冰糖,稍煮即可。

【功效】 养阴润燥、除烦止渴。

【适应证】 肺胃阴伤,干咳少痰或无痰,口干舌燥,高热病后烦渴,阴虚低热不退,心脏病心功能不全时的辅助治疗。

【食法】 分 2 次空腹食用。

【食疗漫话】 玉竹为百合科植物玉竹的根茎。又称葳蕤、女萎等。主要产于河南、江苏、辽宁、湖南、浙江等地。药材以条长肉肥、黄白色、光泽柔润者为佳。玉竹甘平无毒,李时珍谓:“主风温自汗灼热及劳疟寒热,脾胃虚乏,男子小便频数,失精,一切虚损。”用代参、耆,不寒不燥,大有



殊功。”《日华子本草》载：“除烦闷，止渴，润心肺。”玉竹是古代道家养生家常用服饵品之一，《神农本草经》将玉竹列为上品，认为“久服去面黑，好颜色润泽，轻身不老”。玉竹的嫩叶及根，可以煮食。古人用玉竹煎取药汁，熬稠，将药渣晒干为末，调入药汁中，同熬至可以制丸时，制成丸剂服食。以求延年。据成分分析，玉竹含有淀粉 25.6%～30.6%，黏液质，水解后产生果糖、葡萄糖及阿拉伯胶糖，另含维生素 A、烟酸及生物碱。药理试验证实，玉竹有降低血糖和强心作用，对人型结核杆菌有一定疗效，能降低实验动物的死亡率。临床以玉竹为主，治疗风湿性心脏病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、肺源性心脏病等引起的Ⅱ～Ⅲ度心力衰竭 5 例，服药后分别在 5～10 天内心衰得到控制。用法为每日用 15 克玉竹，加水煎服。应用玉竹粥，可以延缓玉竹强心成分在胃肠停留时间，有利于药物的充分吸收，从而提高疗效。玉竹粥载于《粥谱》，治肺虚少气，泽肌肤，疗眦烂泪出，祛风。现在适应证已有所发展。玉竹为味甘多脂柔润之品，有痰湿气滞的人，表现为消化不良，胃部饱胀，口腻痰多，舌苔厚腻，不宜服食。

8. 麦 门 冬 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】《医学入门》。

【配料】麦门冬 30 克、粳米 100 克。



【制作方法】 将麦门冬、粳米分别淘洗干净备用。先煎取麦门冬药汁,去渣,加入粳米,熬煮成粥。

【功效】 养阴润肺、清心除烦、益胃生津。

【适应证】 肺燥干咳,热病伤津,心烦口渴,阴虚内热,吐血咳血,消渴,大便干结,冠心病。

【食法】 每日分2次服用。

【食疗漫话】 麦门冬为百合科植物沿阶草、大麦冬、土麦冬的块根。此草根似麦而有须,叶如韭菜,凌冬不凋,可以服食断谷,所以又称马韭、麦冬、不死药、阶前草等。主要产地浙江、四川等地,又称杭麦冬、川麦冬。以表面淡黄白色、肥大、质柔、气香味甜,嚼之发黏者为佳品。麦门冬入药已有一百多年历史,《神农本草经》把它列为上品,指出久服轻身不老不饥。《本草新编》谓:“泻肺中之伏火,清胃中之热邪,补心气之劳伤,止血家之呕吐,益精强阴,解烦止渴,美颜色,悦肌肤,退虚热,解肺燥,定咳嗽,真可持之为君而又借之为臣使也。”《本草正义》称它为“补益胃津之专药”。《本草汇言》认为补阴解渴,为必用之药。据近代研究,沿阶草的块根含有多甙皂苷、沿阶草苷 A、B、C、D、 β -谷甾醇、氨基酸、维生素 A 样物质、甲基麦门冬黄烷酮等。麦门冬粉对白色葡萄球菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等有较强的抗菌作用。口服麦门冬的水、醇提取物对四氧嘧啶性糖尿病兔有降血糖作用,并促使胰岛细胞恢复,肝糖原较对照组有增加趋势。麦门冬对小白鼠在低压缺氧条件下能明显提高其耐受缺氧的能力。麦冬注射液能使已显著受损的心肌细胞较快地获得修复,促进其愈合,对抗垂体后叶素诱发的心肌



缺血时 T 波的变化,降低室性心律失常发生率,改善心肌收缩力。对冠心病能改善心绞痛症状和心电图。麦门冬粥的作用多部医书有记载,《医学入门》用治胃反呕吐,妊娠亦宜;《寿世青编》治咳嗽、胃反、客热口干心烦;《粥谱》治心热、胃反、口渴。据药理研究,还可用于冠心病、消渴病(糖尿病)。惟患有脾胃虚寒泄泻,暴感风寒咳嗽者不宜服食麦门冬粥。

9. 天 门 冬 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 天门冬 30 克、粳米 100 克、冰糖少许。

【制作方法】 先煎天门冬,去渣取汁,后入淘净的粳米煮粥,待熟加入冰糖,稍煮即可。

【功效】 滋阴润燥、清肺降火。

【适应证】 阴虚发热,咳嗽吐血,咽喉肿痛,消渴,便秘,肺痈,肺痿,遗精阳痿。亦可作为乳腺小叶增生,白血病,乳腺癌、恶性淋巴瘤的辅助治疗。

【食法】 分 2 次服食或空腹顿服。

【食疗漫话】 天门冬为百合科植物天门冬的块根。因叶细如毛有细棘,功同麦门冬,故称天门冬。又称天冬、天棘等。主要产于贵州、四川、广西。以肥满致密、黄白色、半透明者为佳品。《神农本草经》将此药列为上品,认为久服轻身



益气延年,不饥。陶弘景说:“ 门冬采得蒸,剥去皮食之,甚甘美,止饥。”煮作饮宜人。”李时珍谓:“ 润燥滋阴,清金降火。”《本草汇言》认为统理肺肾火燥为病,治疗吐血、咳嗽、阴虚潮热、烦渴、消渴、肺痈、肺痿等证。《本草蒙筌》谓:“ 润粪燥秘结。”孙思邈称:“ 阳事不起,宜常服之。”天门冬、麦门冬同为滋阴润燥之品,主要功能相同,用于阴虚内热、肺热咳嗽、消渴、大便干结。两者又略有不同,麦门冬兼能清心,用于安神;天门冬兼能补肾,用于遗精阳痿。据科学研究,天门冬含有天门冬素、黏液质、甾体皂苷、葡萄糖、果糖、 β -谷甾醇等。甾体皂苷为天门冬的苦味成分。天门冬素经动物实验有镇咳和祛痰作用。水煎剂对溶血性金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、肺炎双球菌、白喉杆菌有抑制作用。天门冬体外试验证实有抗肿瘤作用,对急、慢性白血病患者的白细胞有一定抑制作用。能增强机体免疫功能。临床报道以天门冬制剂治疗乳腺小叶增生、乳腺纤维瘤 52 例,治愈 30 例,显效 16 例,有效 5 例,无效 1 例。以天门冬针剂或片剂配合白花蛇舌草治疗恶性淋巴瘤 23 例,治愈 5 例,显效 7 例,有效 7 例,无效 4 例。用天门冬制剂为主治疗乳腺癌 15 例,近期疗效明显,药后肿块缩小,质地变软。天冬粥载于《粥谱》、《饮食辨录》,用治热咳。现在依据药理和临床研究,适应证已有扩充。前人经验属虚寒泄泻及外感风寒引起咳嗽者,不宜服食天冬粥。



10 . 海 参 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《老老恒言》。

【配料】 海参 15~30 克,粳米 100 克,葱、姜、盐适量。

【制作方法】 先将海参用温水发泡,洗净切片,放入锅中煮烂后,加入淘净粳米及调料,熬煮成粥。

【功效】 补肾益精、养血润燥。

【适应证】 治精血亏损,体质虚弱,遗精尿频,皮肤枯燥,大便干结,肺结核,神经衰弱、出血症。

【食法】 作早餐或点心服食。

【食疗漫话】 海参为刺参科动物刺参或其他种海参的全体。分布于我国黄海、渤海,以肥大、肉厚而软为佳。《随息居饮食谱》载:“滋肾,补血,健阳,润燥,调经,养胎利产。凡产虚、病后、衰老、疴孱,宜同火腿或猪羊肉煨食之。”《现代实用中药》说:“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。”据现代测定,干海参含水分 21.55%、粗蛋白 55.51%、粗脂肪 1.85%、灰分 21.09%。水浸海参含水分 76%、蛋白质 21.5%、脂肪 0.3%、碳水化合物 1%、灰分 1.1%、钙 118 毫克、磷 22 毫克、铁 1.4 毫克。每千克干海参含碘 6 000 微克。此外尚有甾醇、三萜醇,其中海参毒素是一种抗霉剂,在 6.25~25 微克/毫升浓度时能抑制多种霉菌。粗制的海参毒素溶液能抑制肉瘤 180 和



腹水癌的生成。从海参中提取的硫酸黏多糖能明显提高机体单核—巨噬细胞系统的吞噬功能,并具有抗凝血作用,能引起循环血液中的血小板数下降,增强腺苷二磷酸诱导的血小板凝集作用。自古以来,海参与人参齐名,清代赵学敏说:“其性温补,足敌人参,故名海参。”海参具有极强再生能力,把海参分成数段,每段均可长成海参。这种再生能力使它具有滋养生肌、修补组织的功效。《老老恒言》谓海参粥能“滋肾补阴”。现在主要取其滋补精血的作用,用于精血亏损之证,神经衰弱,肺结核,并作为出血症的辅助治疗,以及老年人保健食品。凡脾胃虚弱、消化力薄弱,痰多便溏、患泄泻痢疾未愈者,不宜服用海参粥。

11 . 木 耳 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 白木耳 15 克(或用黑木耳 30 克代之)、粳米 100 克、冰糖适量。

【制作方法】 先用温水浸泡木耳半天,除去杂质、蒂头、撕成小块,放入锅内,加水煮熟。次把粳米淘洗干净,加水煮粥,将熟时加入冰糖和木耳,调匀煮熟即可。

【功效】 滋阴润肺、养胃生津。

【适应证】 虚劳咳嗽、痰中带血,痔疮出血、大便出血,大便燥结,久病体虚,体质衰弱等。



【食法】 作点心服食。

【食疗漫话】 白木耳为银耳科植物银耳的子实体,又称银耳。主要产于四川、贵州、云南、江苏、浙江等地,以干燥、黄白色、朵大体轻、有光泽、胶质厚者为佳品。银耳是一味扶正固本、滋补强壮的食用菌,人们誉之为菌中之冠。以前野生天然银耳产量很少,价格昂贵。近代采用人工培养,产量猛增,已成为中老年人经常食用的滋补品。《本草问答》认为白木耳“治口干肺痿,痰郁咳逆”。《增订伪药条辨》用来“治肺热肺燥,干咳痰嗽、衄血,咯血,痰中带血”。白木耳含蛋白质约10%、碳水化合物约65%、树胶脂、多糖类、粗纤维、多种维生素以及铁、镁、钙、钾、钠、磷等矿物质。白木耳不仅具有丰富的营养价值,而且有多种药理作用。银耳有抗衰老作用,可以显著延长果蝇的寿命,抑制小鼠心脏内脂褐素的生长。银耳多糖能增强人体免疫功能,可以升高因抗肿瘤化学药物引起的网状内皮系统功能和控制体液免疫机制的下降,而对其抗肿瘤作用没有影响。银耳多糖对小鼠的S180肉瘤有明显的抗肿瘤作用。银耳制剂有抗放射作用,可以升高末梢血中白细胞的数量,减轻照射动物的放射病症状和体征,提高存活时间。银耳多糖还能促进肝细胞的蛋白质合成,增加能量的供给和储备。银耳还有镇咳平喘化痰作用,能增强呼吸系统内巨噬细胞的吞噬能力,消除和改善支气管黏膜充血、肿胀、肥厚等病理变化,促进支气管黏膜上皮细胞修复,并有一定抗炎作用。银耳和蜜环菌制成的银蜜片可以治疗冠心病、心绞痛,明显改善胸闷、憋气,还可降低血中胆固醇。总之,银耳具有滋润而不腻滞、毒副作用极低的特点,能延缓衰老,改善心肌



缺血,提高免疫功能,抗肿瘤,抗放射,镇咳化痰、平喘消炎,是一味滋补身体的佳品。银耳粥对于久病体虚、体质衰弱、大便燥结、虚劳咳嗽、大便出血、痰中带血均有良好的治疗效果,但风寒咳嗽不宜应用。黑木耳为木耳科植物木耳的子实体,主要产于四川、福建、黑龙江。性平味甘,具有补气耐饥、活血止血、清肺润燥、养血健胃的作用,可治贫血乏力、肺虚咳嗽、大便出血、痔疮出血等症。现代药理研究证实,同银耳一样,亦具有抗放射、抗血小板聚集,降低血中胆固醇含量,提高人体免疫功能,促进小鼠血清中蛋白质生物合成的作用。木耳营养丰富,含多糖、蛋白质、磷脂、多种维生素和微量元素、麦角甾醇、纤维素、胶质、粗纤维。胶质可以起到清胃涤肠、帮助消化纤维类物质的作用。古人认为白木耳、黑木耳两者功效相仿,黑木耳偏于理血病,凡崩漏、血痢、痔患、肠风,常食可疗。白木耳偏于补肺气。古代白木耳珍贵而且产量少,故常用黑木耳代替。无论是黑木耳,还是白木耳,均宜煮极烂,然后再煮粥服食。凡大便溏薄者,不宜用黑木耳。凡白木耳变质发黑,切勿食用,否则会引起中毒。



二、咳 喘

咳嗽是指咳嗽气喘,是肺系疾病的主要症状,主要见于急、慢性支气管炎,呼吸道感染,支气管扩张,支气管哮喘等病。咳嗽可由外邪侵袭,肺失宣肃,或心、脾、肝、肾有病累及肺脏而引起。临床分外感、内伤两大类。本书所载粥方以化痰、镇咳、平喘为主,作为咳嗽病症的辅助治疗。

1. 竹 沥 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《寿世青编》。

【配料】 竹沥 40 毫升、粳米 100 克。

【制作方法】 将粳米淘洗干净,放入锅内,加水煮粥,待粥将熟时,调入竹沥,稍煮即可。

【功效】 清热化痰。

【适应证】 肺热咳嗽痰多,中风喉间痰声辘辘,慢性支气管炎咳吐脓痰、胸中大热烦渴,子烦。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 竹沥为禾本科植物淡竹的茎用火烤灼而流出的液体,全国大部分地区出产,目前已有成品出售。以色泽透明者为佳。又称竹汁、淡竹沥、竹油。竹沥性寒味甘苦,主要作用为清热化痰。元代名医朱丹溪说:“中风失音不语,养血消痰,风痰虚痰在胸膈,使人癫狂,痰在经络四肢及皮里膜外,非此不达不行。”对中风痰鸣、肺部咳嗽痰多,胸中大热烦渴有效。近代科学研究表明,竹沥含有 10 余种氨基酸、葡萄糖、果糖、蔗糖以及愈创木酚、甲酚、苯酚、甲酸、乙酸、苯甲酸、水杨酸等。药理研究证实竹沥有镇咳祛痰作用。除淡竹沥外,石竹、早竹、金竹、光竹、浙江淡竹亦有镇咳祛痰作用。竹沥粥载于多种医书,《食医心鉴》、《圣济总录》治疗妊娠常苦烦闷的子烦症;《寿世青编》、《粥谱》



治疗咳嗽痰黄、舌苔黄或黄腻的热痰。竹沥性寒,用于热病为宜。若患者属寒性咳嗽,即咳嗽咽痒,痰稀色白,伴鼻塞流涕、恶寒头痛,或咳嗽反复发作,痰涎清稀,畏寒肢冷,头眩心悸,脉沉体重,就不宜服用。又有脾虚便溏者,亦不宜服食竹沥粥。

2. 贝 母 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《资生录》。

【配料】 川贝母粉5克、粳米100克、白砂糖适量。

【制作方法】 将粳米淘洗干净,倒入锅中,加水煮粥。待粥将成时,调入川贝母极细粉,再煮二三沸即可。

【功效】 镇咳化痰、清热润肺。

【适应证】 肺虚久咳,咳嗽气急,痰少而黄,胸膈满闷,咳痰带血。

【食法】 分2次热服。

【食疗漫话】 川贝母为百合科植物卷叶贝母、松贝母、乌花贝母或梭砂贝母等的鳞茎,主要产于四川、青海、云南等地。药材有松贝、青贝、炉贝之分,以质地坚实、颗粒均匀整齐、顶端不开裂、色洁白、粉性足,产于四川的松贝为川贝中的最优品。《日华子本草》谓:“消痰,润心肺,末和砂糖丸含,止嗽。”《本草会编》载:“治虚劳咳嗽,吐血咯血,肺痿肺痛,妇人乳痛。”川贝母因产地、品种不同,已分离出多种生物碱,如



川贝碱、炉贝碱、松贝碱、西贝碱等。大量川贝碱能使动物的中枢神经系统麻痹,呼吸运动抑制,并使周围血管扩张,血压降低,心搏变慢。西贝碱对兔十二指肠、整体狗小肠有明显松弛作用,解痉作用类似罂粟碱。贝母粥,《资生录》谓:“化痰止嗽止血,研入粥。”《粥谱》称:“贝母粥,畅肺止咳,作粉良。”川贝母偏于滋润,对肺热燥咳,久咳痰喘,咳痰带血,干咳痰少而黄有良好的止咳化痰作用。若属脾胃虚寒,痰多色白易咯,舌苔厚腻者,不宜服用。

3. 苏 子 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《老老恒言》。

【配料】 紫苏子 15 克、粳米 100 克、冰糖适量。

【制作方法】 先将苏子洗净,捣烂如泥,加水煎 2 次,取浓汁,去渣。再把淘洗干净的粳米和冰糖一同放入锅内,煮成稀粥。

【功效】 止咳平喘、养胃润肠。

【适应证】 治急慢性支气管炎,咳嗽痰多,胸闷气喘,肠燥便秘。

【食法】 作点心或早晚餐服食。

【食疗漫话】 紫苏子为唇形科植物皱紫苏、尖紫苏等的果实。全国各地均有栽培,江南各省村边路旁有野生,药材以颗粒饱满、均匀、灰棕色、无杂质者为佳品。又称苏子、黑



苏子、铁苏子。紫苏子辛温无毒,它的止咳平喘、通便的作用,受到历代医家的重视。《本经逢原》说:“诸香皆燥,惟苏子独润,为虚劳咳嗽之专药。”为除喘定嗽、消痰顺气之良剂。李时珍概括为“利膈宽肠”四个字。苏子粥能治上气咳逆外,唐代甄权说:“研汁煮粥长食,令人肥白身香。”据科学研究,每100千克苏子可以榨出70~80千克油,苏子油芳香可食,其主要成分是紫苏醛、 α -蒎烯、棕榈油酸等,具有很好的调节血脂的作用,且无毒副作用。苏子还含有维生素B₁,紫苏油可使血糖升高,可以提取比蔗糖甜200倍的紫苏精。紫苏的枝叶能减少支气管黏膜的分泌物,缓解支气管痉挛,苏子止咳平喘的机理可能与此相同。古人用药的经验,“肠滑气虚者禁用于”。凡气虚久嗽、阴虚喘逆、脾虚便溏者皆不宜用。

4. 真 君 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《山家清供》。

【配料】 杏子10枚、粳米100克、冰糖适量。

【制作方法】 先将成熟的杏子洗净,去核(甜杏留仁)、皮,备用。次把粳米淘洗干净,放入锅中,加水熬煮,待粥熟加入杏肉、冰糖,稍煮即成。

【功效】 润肺止咳、生津止渴、润肠通便。

【适应证】 热病伤津口渴,干咳无痰,大便干结。

【食法】 空腹食用或分2次温服。

【食疗漫话】 杏子为蔷薇科植物杏或山杏的果实,多产于东北、华北。杏原产我国,现有众多品种,可分为食用杏、仁用杏和观赏杏三大类。其中食用杏和仁用杏主要区别有二,食用杏如甜巴旦杏,仁味甘甜可食,不含或仅含0.1%的杏仁苷,含油量达45%~67%(平均为59%);仁用杏如山杏,仁苦有毒,不能食用,含苦杏仁苷,经酶水解后产生氢氰酸,对呼吸中枢有镇静作用,能止咳平喘,但过量会引起中毒,甚至死亡。苦杏仁含油量比甜杏仁少,平均为51.5%。果肉性温味甘酸,具有润肺生津的作用。甜杏仁有止咳平喘、润肠通便的功能,对于热病口渴、干咳无痰、气急、大便干结均有应用。《随息居饮食谱》载:“叭哒杏,甘凉,润肺,补液濡枯。仁味甘平,补肺润燥,止嗽下气,养胃化痰。”杏肉能“润肺生津,以大而甜者胜”。杏肉营养丰富,含糖量达10%左右,并含有苹果酸,柠檬酸,胡萝卜素,挥发油,蛋白质,钙,磷,铁,及维生素A、维生素B、维生素C等。因此杏子既可食用,又能作药用。杏仁粥的应用,《太平圣惠方》以杏仁合生地黄汁、生姜、蜜、酥煮粥治疗骨蒸烦热咳嗽;《寿亲养老新书》将杏仁合猪肺煮粥、补益肺气、止咳平喘;《老老恒言》用甜杏治风热咳嗽,润肠通便,痔疮下血。皆可参考。古人经验,杏子“多食生痰热,动宿疾。产妇、小儿、病人尤忌之”。特别要强调的是苦杏仁绝不能当食品服食,以防中毒。



5. 四仁鸡子粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《中医长寿之道》。

【配料】 白果仁 100 克、甜杏仁 100 克、胡桃仁 200 克、花生仁 200 克、鸡蛋 30 个、冰糖适量。

【制作方法】 白果仁除去外面的种皮、绿色的胚芽，浸泡半天以上，加热至熟透，烘干。四仁共捣碎。每次取 20 克，加水约 300 毫升，煮数沸后打入一个鸡蛋，调入冰糖少许，鸡蛋煮熟即成。

【功效】 止咳平喘、润肺通便。

【适应证】 治慢性支气管炎，咳嗽气喘，痰多，大便干结。

【食法】 晨起顿服，可连服数月。

【食疗漫话】 白果仁系银杏科植物银杏的种仁，以种仁饱满、色白者为佳品。性平味甘苦涩，有毒，功能敛肺气，定喘嗽，止带浊，缩小便，治哮喘、痰嗽，白带、白浊、遗精，淋病，小便频数。甜杏仁味甘无毒，能补肺润燥，止咳化痰。胡桃仁，俗称核桃仁，能补肾固精，温肺定喘，润肠，可治肾虚喘嗽，腰痛脚弱，大便燥结，小便频数，遗精阳痿。花生仁具有润肺止咳、养血止血、健脾和胃、降压通便作用。四仁合用能止咳平喘、润肺化痰。胡桃仁、花生仁、甜杏仁含有丰富的蛋白质、脂肪，与鸡蛋合用对人体有良好的滋补作



用,所含植物油有润肠通便的作用。四仁鸡子粥对于慢性气管炎患者既能滋补营养,又能止咳平喘化痰通便,长期服食有良好的效果。方中白果仁是味有毒食品,据报道,中毒大多发生在入秋白果成熟季节,因炒食或煮食过量所致,以10岁以下小儿为多,成人偶亦有之。小儿中毒量为7~120粒,成人为40~300粒不等。目前多数学者认为白果有毒成分为白果中性素,主要损害中枢神经系统。表现为呕吐,昏迷,嗜睡,恐惧,惊厥,或神志呆钝,体温升高,呼吸困难,面色青紫,腹痛腹泻等,少数有末梢神经功能障碍表现,呈两下肢完全性弛缓性瘫痪或轻瘫,触痛觉均消失,甚者可致死亡。白果毒性成分可溶于水,加热可被破坏。白果仁一次用量5~10克较为安全。因此四仁鸡子粥,每日只服1次,每次20克,切勿过量。为防中毒,幼儿不宜服用。

6. 罗 汉 果 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 民间验方。

【配料】 罗汉果1个,粳米100克,瘦猪肉末50克,精盐、味精、香油各适量。

【制作方法】 先将罗汉果洗净,切成小薄片,备用。再把粳米淘洗干净,放入沙锅中,加水1000克,置火上烧开,加入罗汉果片、瘦猪肉末、精盐,一同煮成粥。然后调入味精,淋上香油即成。



【功效】 清肺润肠、止咳定喘、润喉爽声。

【适应证】 治感冒、气管炎、百日咳、肺结核引起的咳嗽痰多以及大便秘结、慢性咽炎、失音等。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 罗汉果为葫芦科植物罗汉果的果实,又名拉汗果、假苦瓜,产于广西、福建。以形圆个大、坚实、摇之不响、色黄褐者为佳品。《岭南采药录》载:“理痰火咳嗽,和猪精肉煎汤服之。”《广西中药志》:“止咳清热,凉血润肠。治咳嗽、血燥、胃热便秘。”近年从罗汉果中提得三萜苷类的甜味物质,甜味约为蔗糖的300倍。罗汉果尚含有葡萄糖、果糖,可作为糖尿病人的食用甜味剂。还发现其有良好的润喉爽声作用。猪肉能滋阴润肠,粳米能补气,罗汉果粥既能滋补气阴,增加营养,又能止咳利咽、润肠,味甜可口,深受病家欢迎。

7. 梨 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《食医心鉴》。

【配料】 梨2~3个、粳米50克、冰糖适量。

【制作方法】 将梨洗净,削去皮与核,梨肉切成小块,加入锅中,再放入淘净的粳米、冰糖和适量的水,煮成稀粥。

【功效】 生津润燥、清热止咳。

【适应证】 热病伤津,口渴心烦,干咳痰少舌红,老人或

病后体虚,食少口干。

【食疗】 1次服食。

【食疗漫话】 梨主要为蔷薇科植物白梨、沙梨、秋子梨等栽培种的果实。我国是梨的原产地之一,全国均有分布,品种繁多,其中较为有名的有安徽砀山梨、山东莱阳梨、四川雪梨、河北鸭梨(又称雅梨)、上海蜜梨等。北方称梨子,南方叫生梨。以核小肉细、嚼之无渣、味甜多汁为佳品。李时珍认为梨有“润肺凉心、消痰降火、解疮毒酒毒”的功能。《重庆堂随笔》谓:“温热燥病及阴虚火炽,津液燔涸者,捣汁饮之立效。”《本草衍义》认为“惟病酒烦渴人,食之甚佳,终不能却疾”。据测定,生梨每100克可食部分含水89.3克,粗纤维1.3克,碳水化合物(主要是果糖、葡萄糖等)9克,还含有蛋白质、脂肪、矿物质(钙、铁、钾、镁、磷)及维生素B₁、维生素B₂、维生素C和胡萝卜素等。能补充人体的营养,对于病后体弱,老年人口渴欲饮,咳嗽痰少颇为适宜。《医说》记载有一人患消渴证,医生诊断他不超过三十日便死,于是病人弃官回家。行至半路,遇到另一位医生,叫他赶紧派人购买北方出产的梨子二担,吃完了病就会好。病人按医生的要求,买了生梨,口渴就吃梨,才吃五六十只生梨,消渴证就痊愈了。此案说明生梨对口渴引饮的症状有效。《食医心鉴》谓梨粥方“治小儿心脏风热,惛愤烦躁,不能下食”。《粥谱》说:“梨粥降火,治热嗽。”目前主要用于热病烦渴,肺热咳嗽,舌红少痰,老人或病后体虚食少口干。生梨虽有滋阴生津、止咳化痰的功效,但不宜多食,多食会伤脾胃。有脾虚便溏、腹部冷痛者不宜服用梨粥。



8. 蘑 菇 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 鲜蘑菇 50 克、粳米 100 克、食盐适量。

【制作方法】 将鲜蘑菇洗净,切片,粳米淘洗干净,两味放入锅中,加水熬煮成粥,再加食盐调匀即成。

【功效】 理气开胃化痰。

【适应证】 治体虚腹胀、食欲不振、咳嗽痰多、高脂血症、糖尿病。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 蘑菇为黑伞科植物蘑菇的子实体,又称口蘑、肉蕈。全国各地均有栽培。性凉味甘,《随息居饮食谱》说:“味极鲜美,荤素皆宜。开胃,化痰。”《生生编》谓:“益肠胃,化痰,理气。”鲜蘑菇每 100 克可食部分,含水分 93 克,蛋白质 2.9 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 3 克,粗纤维 0.6 克,尚含钙、磷、铁、锌、铜、锰,维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C,尼克酸、叶酸及多种氨基酸等。蘑菇的培养液对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌及大肠杆菌有抑制作用,其提取物有降低血糖的作用,还能降低血液中胆固醇的含量,增强对癌症的抵抗能力。蘑菇粥味道鲜美,能健脾开胃化痰,对于胃纳减少,咳嗽痰多,体虚腹胀,高脂血症,糖尿病均有辅助治疗作用。蘑菇宜用栽培品种,野生蘑菇需要有经验者指导食用,以防



中毒。

9. 油 菜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 油菜 200 克,粳米 100 克,食盐、味精、麻油等调味品少许。

【制作方法】 将油菜洗净切碎,备用。先把淘洗干净的粳米加水煮粥,将熟时把油菜倒入,煮熟,加入食盐、味精、麻油等调味品调匀即成。也可先用油炒油菜至半熟,然后放入粥中稍煮一下,加入调味品,菜熟即可。

【功效】 调中下气、清肺止咳。

【适应证】 治咳嗽、痢疾、痈肿、产后瘀血、便秘。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 油菜为十字花科植物青菜的嫩茎叶,又称小白菜、青菜、芸苔、油白菜,我国各地皆有栽种。性凉味甘,《滇南本草》载:“主消痰,止咳嗽,利小便,清肺热。”《随息居饮食谱》:“烹食可口。散血消肿,破结通肠。子可榨油,故一名油菜。”本品营养丰富,为家庭常食的蔬菜。含有蛋白质,脂肪,碳水化合物,胡萝卜素,维生素 B、维生素 C 及磷、铁、粗纤维等。其中矿物质、维生素含量较为丰富,对人体有良好的滋养作用。所含粗纤维可增加胃肠蠕动和消化腺的分泌,促进食物消化,有通利大便的作用。经常食用能



补脾开胃、清热活血、止咳通便。油菜粥对儿童、老人尤为适宜。油菜中含有大量维生素,其中维生素C大剂量时可抑制癌细胞繁殖,还能阻断强烈致癌剂亚硝胺的合成。为减少维生素C的流失,油菜要先洗后切,猛火炒菜,尽量选购刚上市的新鲜蔬菜。另一方面,用氨水和尿素施肥的油菜,亚硝胺和硝酸盐含量较高,在一定条件下可被细菌将硝酸盐还原成为亚硝酸盐。因此油菜不宜用盐暴腌制成腌油菜食用,也不宜将熟菜、新鲜菜放置过久后食用。最好现炒现吃,及时食用。为了预防蔬菜残留农药中毒,宜将新鲜蔬菜浸泡在清水中,并及时更换清水,以除去残留农药及寄生虫。

三、食 积

食积是指饮食过量或过食生冷油腻之品,消化发生障碍,出现胸腹饱满、暖腐吞酸、食积停滞、消化不良、食欲不振、大便泄泻等症状。《素问》说:“饮食自倍,肠胃乃伤。”脾胃虚弱者,亦容易引起食滞消化不良之证。本节所载粥方主要选用消导药、理气开胃药。有脾虚情况,可参见气虚证,选用补脾药。



1. 山 楂 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 山楂 30 克(鲜品用 60 克)、粳米 100 克、白糖适量。

【制作方法】 将山楂洗净,置锅中煎取浓汁,除去山楂核。然后加入粳米、糖煮粥。

【功效】 消食化积、活血化瘀、降血脂、抗肿瘤。

【适应证】 食积停滞,油腻肉积,消化不良,产后腹痛,恶露不尽,冠心病,高血压,高脂血症以及防治肿瘤,痢疾,肠炎腹泻。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 山楂是蔷薇科植物山楂或野山楂的果实。又叫红果、山里红、胭脂果等。我国有南山楂和北山楂之分。北山楂果实大,果肉厚,味酸甜,即商品山楂,食用为主,主产于山东、河北、河南、辽宁等省。南山楂果实小,核大肉薄,味酸涩,质坚硬,即野山楂,药用为主,主产于江苏、浙江、四川、云南等省。山楂是药食兼用的果品,因为山楂色红味酸甜而香,深受人们的喜爱。《本草纲目》指出山楂作用是“化饮食,消肉积癥瘕,痰饮痞满吞酸,滞血痛胀”。《本草经疏》说:“山楂能入脾胃消滞,散宿血,故治水痢及产妇腹中块痛也。大抵其功长于化饮食,健脾胃,行结气,消



瘀血,故小儿产妇宜多食之。”在古代山楂主要用途有三:一为消食,用治肉食积滞,暖腐吞酸,胃脘饱胀;二为化瘀,用治产后瘀阻,恶露不尽;三为止泻痢,用治痢疾肠炎的腹泻。近年来研究证实山楂含有大量的维生素 C 和酸类物质,如苹果酸、枸橼酸、山楂酸等可促进胃液分泌,帮助消化。此外,含有黄酮类、糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、钙、铁、苷类等物质。药理研究表明,山楂煎剂对各型痢疾杆菌及绿脓杆菌均有明显的抑制作用,山楂具有扩张冠状动脉、降低血压、收缩子宫、降血脂、强心、舒张血管、兴奋中枢神经系统等多种功能。在抗肿瘤方面,山楂可增强人体免疫力,显著抑制黄曲霉素诱变效应,有效地消除亚硝酸盐及其衍生物作用,对消化道肿瘤有一定的防治作用。临床用于治疗高脂血症、高血压、冠心病、老年性心脏衰弱,都有显著效果。据报道用山楂降脂片(每片含山楂提取物 0.06 克)治疗 24 例高脂血症,每日 3 次,每次 2 片,连服 4 周,结果降低血胆固醇、甘油三酯有效率分别为 76.2%、88.23%,且 5 例血压偏高者,血压降至正常或接近正常,3 例冠心病者治疗后胸闷消失。沈阳军区 202 医院,以山楂醇提取物片(每片相当于原生药 1 克),治疗 16 例冠心病伴心绞痛者,每次 5 片,日服 3 次,4 周为 1 疗程,1~3 个疗程后显效 7 例,好转 9 例。临床用 20%山楂煎剂,每次服 200 毫升(小儿酌减),每日 3 次,7~10 天为 1 个疗程,治疗急性细菌性痢疾 24 例,全部有效。或用山楂 60 克煎服,治疗轻、中型菌痢 30 例,除 3 例无效外均治愈或好转。山楂作用广泛,营养丰富,已收入国家的药典。常服山楂粥对于中老年心血管疾病有良好的保



健作用。山楂粥酸甜可口,可作上下午点心服用,不宜空腹食用。山楂食团在酸性环境中可发生凝固,形成胃石症,临床已有报道,须注意。山楂有嘈烦食饥,泛酸、食欲亢进、体重轻度增加等副作用,凡体弱脾胃虚弱无食积者不宜服食。有溃疡病、胃酸过多、肥胖及食欲亢进者慎用。

2. 胡 萝 卜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 新鲜胡萝卜 150 克、粳米 50 克。

【制作方法】 将胡萝卜切薄片或切碎,加米和适量的水,煮成粥。

【功效】 补脾健胃、宽中消食。

【适应证】 消化不良、夜盲、皮肤干燥症、咳嗽、久泻等。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 胡萝卜是伞形科植物胡萝卜的根。胡是古代北方和西方各民族的泛称。李时珍说:“元时自胡地来,气味微似萝卜,故名。”胡萝卜是一种营养丰富、生熟皆可吃、药食兼用的良药,全国各地均有栽培,以粗壮光滑、无虫蛀、无开裂为好。《本草纲目》谓:“下气补中,利胸膈肠胃,安五脏,令人健食,有益无损。”胡萝卜粥宽中下气。”《医林纂要》说它具有“润肾命,壮元阳,暖下部,除寒湿”的功能。现代研究证实,胡萝卜含糖量为 8%,高于一般蔬菜。



含有 α 、 β 、 γ 胡萝卜素,番茄烃等多种类胡萝卜素。叶含多量的胡萝卜素,可以作为制取胡萝卜素的原料。胡萝卜中胡萝卜素的含量随生长而增多。已知胡萝卜素在人体内可转变为维生素 A,对于维生素 A 缺乏症暗适应能力降低、夜盲症、干眼病、角膜溃疡、毛囊角化症等均有良好的治疗作用。胡萝卜尚含有多种维生素,如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C,铁、钙、钾、钠、磷、镁以及蛋白质、果胶、木质素、绿原酸等多种成分。干胡萝卜石油醚提取部分,对人有明显的降血糖作用。所含钾盐有降低血压作用,木质素可提高人体巨噬细胞的吞噬能力,增强抗病能力。总之,胡萝卜对维护眼睛和皮肤的健康、保护呼吸道黏膜上皮细胞的完整性和生理功能,具有重要作用,常服胡萝卜粥能令人健康。胡萝卜味甘性平,《医林纂要》说:“生微辛苦,熟则纯甘。”胡萝卜有苦味,是经贮藏后产生的,经分离证明是由一种香豆精类物质引起的。平时食用胡萝卜应当选用新鲜甘甜之品,以免苦味不适。由于胡萝卜含有葡萄糖、果糖、蔗糖,且含糖量较高,糖尿病患者应控制进食量,不宜大量进食。



3. 曲 末 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《寿亲养老新书》。

【配料】 神曲 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先把神曲捣碎,加水煎取药汁,去滓,再加

入粳米熬煮成粥。

【功效】 消食化积,健脾和中。

【适应证】 食积停滞,消化不良,噎腐吞酸,胸腹胀满,食欲不振,大便泄泻。

【食法】 分2次服食,病除即停服。

【食疗漫话】 神曲为辣蓼、青蒿、杏仁等药加入面粉或麸皮混和后,经发酵而成的曲剂,呈方形或长方形的块状。以陈久、无虫蛀者为佳品。《本经逢原》称“其功专于消化谷麦酒积,陈久者良”。《药品化义》谓:“用治脾虚难运,霍乱吐逆,寒湿泄泻,妇人胎动抢心,下血不止。若生用力胜,主消米谷食积,痰滞癥结,胸满痞痞,小儿腹坚,皆能奏绩。”神曲中有酵母菌,含有挥发油、苷类、脂肪油和维生素B等。神曲帮助消化的成分是淀粉酶,每1克神曲1小时可水解淀粉0.5克。《寿亲养老新书》以神曲合青粱米煮粥,治疗老人脾虚弱,泄痢无定。《粥谱》以神曲粥化食下气,解疫。现在主要用于消食调中、健脾和胃。凡胃酸过多,发酵异常,不宜服用。又《本草经疏》谓:“能落胎,孕妇宜少食。”

4. 橘 皮 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《饮食辨录》。

【配料】 橘皮15克(鲜品30克)、粳米100克、白砂糖适量。



【制作方法】 先将橘皮洗净,煎取药汁,去渣,然后加入淘净的粳米,熬煮成粥,加糖调匀即可。

【功效】 行气开胃,止咳化痰。

【适应证】 脘腹胀满,消化不良,恶心呕吐,咳嗽痰多,食少纳呆。

【食法】 分2次温服。

【食疗漫话】 橘皮为芸香料植物福橘或朱橘等多种橘类的果皮,主产于四川、浙江、福建等地。以皮薄、片大、色红、油润、香气浓郁、放置陈久者为佳。故又称陈皮。性温味辛苦,《医宗必读》谓:“止嗽定呕,颇有中和之妙,清痰理气,却无峻烈之嫌。”《本草从新》认为橘皮“调中快膈,导滞消痰,定呕止嗽,利水破癥,宣通五脏,统治百病,皆取其理气燥湿之功”。临床取陈皮30克、甘草6克,日服1剂,煎服2次。严重者可日服2剂,煎服4次。治疗急性乳腺炎,发病在1~2日内治疗者,大都获得良好效果,治愈率在70%以上,一般2~3天治愈。已化脓者无效。据成分分析,橘皮含挥发油、橙皮苷、胡萝卜素、维生素C、维生素B₁和果胶等。药理研究证实橙皮苷能使兔耳灌流量增加,可拮抗肾上腺素引起的血管收缩;对大白鼠分别饲以“致血栓塞”及“致动脉粥样硬化”的饮食,橙皮苷能延长其存活时间;能减轻冻伤的症状。陈皮煎剂能抑制动物的胃肠运动,小剂量陈皮煎剂使离体及在位蟾蜍心脏收缩力增强,输出量增加。对葡萄球菌、卡他奈氏菌、溶血性嗜血杆菌有抑制作用。人工合成的甲基橙皮苷能降低毛细血管通透性,对结扎幽门引起的大白鼠溃疡,有明显的抗溃疡作用,并有利胆作用。



挥发油中的柠檬烯,可使胃液分泌增多,胃肠蠕动加快,起健胃祛风之效。挥发油还可以使呼吸道黏膜分泌增加,有利于痰液的排出。目前临床将橘皮粥用于胸腹胀满,不思饮食,呕吐呃逆,咳嗽痰多。《饮食辨录》治疗脾气不运,食物作胀。《太平圣惠方》橘皮粥中加紫苏、大腹子、桑白皮、生姜治疗脚气病。《寿亲养老新书》橘皮粥中加苎麻根、良姜末、盐,治疗妊娠腹痛。《粥谱》用橘子煮粥,用于润肺。各书的记载可供临证治疗时参考。橘皮粥适用于咳嗽痰多,若患者为阴虚燥咳或干咳无痰、吐血皆宜忌服。

四、便秘

便秘指排便间隔时间延长,或虽不延长而排便困难者。大便秘结不通多由肠道积热,耗伤津液,或久坐少动,气机郁滞,或病后、产后、年老体弱、气虚、血虚、阴虚,使大肠的传导功能失常所致。本节所列各方对上述各类便秘均有良好效果。

1. 苏 麻 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《寿亲养老新书》。

【配料】 紫苏子 15 克、火麻仁 15 克、粳米 50 克。

【制作方法】 先将紫苏子、火麻仁洗净,捣烂如泥,加水

煎2次,取药汁,再加入淘净的粳米,熬煮成粥。

【功效】 润肠通便。

【适应证】 老人体虚便秘,妇人产后大便秘结,久病体弱者大便干结艰涩。

【食法】 空腹食用。

【食疗漫话】 宋代许叔微曾记载了应用苏麻粥治病的验案。有一个贵妇人,年龄84岁,突然头痛恶心,腹部胀满,不能进食。医家采用补脾进食、治风清头目的方法,服药数日后病情反而加重。后请许叔微诊治。许医生说:“以前的治疗是错的。此病属老人风秘,脏腑壅滞,积聚在中就会产生腹胀恶心,不喜饮食,积聚在头顶,就会头痛神昏。”于是开了上述处方,叫她服食苏麻粥。食后泻下结粪,如胡椒大十余粒,诸症全部消失。《普济本事方》对产后汗多大便秘结的情况,认为“唯麻子苏子粥,最佳且稳。”此粥不唯产后可服,大抵老人诸虚人风秘,皆得力。”方中火麻仁润肠通便、通淋活血,苏子止咳平喘兼能润肠,两药配合润肠通便之力加强,对于产后、体虚、老人的肠燥便秘十分适宜。但辨证属阴虚便秘、老人虚冷便秘、孕妇便秘者,不宜服用。



2. 蜜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 蜂蜜1~3匙、粳米100克。

【制作方法】 将粳米淘洗干净,倒入锅中,加适量水煮粥,待粥成加入蜂蜜,和匀即成。

【功效】 润肺养胃、生津通便。

【适应证】 大便秘结,习惯性便秘,肺燥咳嗽,咽干口渴,胃痛口疮,胃及十二指肠溃疡,体弱贫血。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 蜂蜜是蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等所酿的蜜糖,又名蜂糖、食蜜、白沙蜜、石蜜等,我国大部分地区均有养殖。蜂蜜的颜色与成分随蜂种、蜜源、环境的不同而有较大的差异。依颜色可分为白蜜(白色至淡黄色)、黄蜜(橘黄色至琥珀色)。李时珍说:“石蜜生诸山石中,色白如膏者良。”以花种分,主要有紫云英蜜、槐花蜜、油菜蜜、棉花蜜、枇杷蜜、椴树蜜、芝麻蜜等品种。通常蜂蜜为稠厚的液体,冬季有葡萄糖的结晶析出,状如鱼子。以含水分少,有油性,稠如凝脂,用物挑起时蜜汁下流如丝状不断,且盘曲如折叠状,味甜不酸,气味芳香,洁净无杂质者为佳。上海产的紫云英蜜就是驰誉中外的上品。我国在中石器时代已知从蜂巢中取蜜,至少在三千年以前已会养蜂,蜂蜜入药已有悠久的历史。《神农本草经》谓:“益气补中,止痛解毒,除众病,和百药。久服强志轻身,不饥不老,延年神仙。”李时珍说:“其入药之功有五:清热也,补中也,解毒也,润燥也,止痛也。”已知蜂蜜的主要成分为果糖和葡萄糖,两者含量合计约占70%,尚含少量蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶、有机酸、色素、蜡、花粉粒、蛋白质、淀粉酶、矿物质(镁、钙、钠、硫、磷、铁、锰、铜)、微量的维生素(A、B₁、B₂、B₆、C、D、K、E、P等)。



蜂蜜所含糖类及维生素、无机盐、微量元素具有提供人体热量,营养全身的作用。据临床报道,每日用新鲜蜂蜜 100 克,早、中、晚饭前分服,服至第 10 天后,每日增至 150~200 克。国外治疗数百例胃、十二指肠溃疡、痊愈率为 82%。又每日用 80~100 克,分 3 次服,对低色素性贫血有效,服后红细胞和血红蛋白有显著的增加。成人每日 150 克,分 4 次服,小儿酌减,对急性细菌性痢疾有效。药理实验证实蜂蜜对伤寒、副伤寒、痢疾杆菌有较强的杀菌作用。蜂蜜内服对习惯性便秘、老年和孕妇便秘有效。应用蜜粥时,蜂蜜的用量根据病情调节,一般宜从每日一匙开始。如不引起腹泻,可逐渐增加用量。治疗习惯性便秘,当治疗取效后,蜂蜜用量应逐渐减少,不可骤停。蜜粥具有滋养强壮,增进健康,又能防治疾病效果,但因蜂蜜有润肠通便的作用,若有肠滑泄泻,痰湿内盛,舌苔厚腻,腹部胀满的情况忌服。前人“七月勿食生蜜”,“不可与生葱、茛苢同食,令人利下”之说,并宜忌之。据国内蜂蜜中毒的报道,家养蜂蜜若采集博落回、雷公藤等有毒花粉,酿制成的蜂蜜就有毒性,食后可引起中毒或死亡。对于来历不明的蜂蜜,切勿贪图便宜,盲目购服,以免中毒。



3 . 胡 麻 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【配料】 黑芝麻 25 克、粳米 100 克、蜂蜜 1 匙。

【制作方法】 先将黑芝麻淘洗干净,晒干后炒熟,研细备用。次把粳米淘净,放入锅内,加水适量,用武火烧沸,再用文火熬至半熟时,放入黑芝麻、蜂蜜,拌匀,继续熬煮成粥。

【功效】 润肠通便、润养五脏。

【适应证】 治大便干燥,慢性便秘,身体虚弱头晕目眩,须发早白。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 胡麻系胡麻科植物脂麻的黑色种子,又名黑芝麻、乌麻、油麻、巨胜子等。我国各地均有栽培,主产地是四川、山东、山西、河南等省。以个大、色黑、饱满、无杂质者为佳品。《神农本草经》将黑芝麻列为上品,“主伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑。久服轻身不老。”《日华子本草》谓其“补中益气,润养五脏,补肺气,止心惊,利大小肠,耐寒暑”。李时珍说:“胡麻取油以白者为胜,服食以黑者为良。”据成分测定,芝麻含脂肪油高达 60%,油中含油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸、廿四酸、廿二酸等的甘油酯,甾醇,芝麻素,芝麻酚,芝麻林素,维生素 E 等。另外还含有叶酸、烟酸、卵磷脂、蔗糖、戊聚糖、蛋白质、铁、磷和多量的钙等。芝麻榨出的油俗称香油、麻油,大部分为不饱和脂肪酸,其中亚油酸占脂肪总量的 43.7%,它是人体必需脂肪酸,是组织细胞的组成成分,对于胆固醇的代谢、前列腺素合成、精子的形成、皮肤损害的修复具有重要作用。维生素 E 具有防止衰老,改善血液循环,促进新陈代谢的作用。芝麻中蛋白质含量丰富,每 100 克芝麻含蛋白质 21.9 克,与



赤豆含量相仿,是粳米蛋白质含量的3倍。所含的维生素、无机盐也有很好滋养作用。药理实验证实种子有致泻作用。小牛喂食过多的黑芝麻会发生湿疹、脱毛及瘙痒。芝麻提取物予大鼠口服,可降低血糖,增加肝脏及肌肉中糖原含量,但大量则降低糖原含量。芝麻油对肾上腺皮质功能有抑制作用,有增加血细胞容积的倾向。总之,芝麻是一味传统的滋补食品,陶弘景认为“八谷之中,惟此胡麻为良”。黑芝麻配合补中润肠通便的蜂蜜,对于老人、婴幼儿、病后体虚、肠燥便秘是十分适宜的。但如有脾弱便溏者不宜服食。又芝麻是一种发物,凡患疮毒、湿疹等皮肤病者,也应忌食。患糖尿病者不可加用蜂蜜。芝麻整粒食用,难以完全消化。用芝麻煮粥,一定要将芝麻炒香炒熟,用磨子磨细或用石臼杵碎,切不可为图省力而整粒煮粥。

4. 麻 子 仁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《食医心镜》。

【配料】 火麻仁10克、粳米50克。

【制作方法】 先将火麻仁捣烂研碎,水滤取汁,入粳米煮稀粥。

【功效】 润肠通便。

【适应证】 胃热津枯,大便秘结,老人体虚便秘,产后便难。

【食法】 空腹食用。

【食疗漫话】 火麻仁系桑科植物大麻的种仁,产于黑龙江、辽宁、四川、江苏、浙江等地,以色黄、无皮壳、饱满者为佳品。又称大麻子、冬麻子、白麻子、麻子仁。火麻仁甘平有毒。《名医别录》说:“逐水气,利小便,破积血,复血脉,乳妇产后余疾。”唐代孟诜《食疗本草》谓:“取汁煮粥,去五脏风,润肺,治关节不通。”李时珍的经验是取汁煮粥食,止呕逆,还可以治疗风水腹大,老人风痹,五淋涩痛,大便不通。据现代科学研究,火麻仁含脂肪油约 30%,榨出的新油呈绿黄色,经久变成褐黄色。油中饱和脂肪酸占 4.5%~9.5%,不饱和的脂肪酸中,油酸约为 12%,亚油酸 53%,亚麻酸 25%,油中含有有毒性的大麻酚、大麻二酚。此外尚含蛋白质、大麻树脂、挥发油、胡芦巴碱、蕈毒素、甾醇、胆碱等成分。药理实验证实,大麻树脂有降低血糖的作用,可使实验动物包括大鼠、小鼠、家兔胚胎畸形;大麻可降低血清睾酮水平,减少精液中精子的密度,抑制精子的能动性而引起不育。大麻的乙醇提取物对多种细菌有高度抑菌作用,对金黄色葡萄球菌的抗青霉素菌株有高度抑菌作用。火麻仁乳剂具有降低血压作用,且无不良反应。火麻仁为有毒药物,据临床报道,误食火麻仁油炸的油条,或食入大量炒熟的火麻油,多在食后 1~2 小时内发生中毒。临床表现为头晕头痛、烦躁口干、恶心呕吐、腹泻、视力模糊、下肢无力、哭笑无常、颜面潮红、瞳孔散大、昏睡以至昏迷。经洗胃、补液及一般对症处理,均获痊愈。火麻仁治疗量为 10~15 克,这一剂量是安全有效的。鉴于火麻仁有一定毒性,火麻仁



粥治疗便秘为主,中病即止,不宜多服、久服。孕妇、大便溏薄者忌用。

5. 松 子 仁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 松子仁 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将松子仁研碎,粳米淘洗干净,共置锅内,加入适量水液,熬煮成粥。

【功效】 润肠通便、润肺止咳、祛风泽肤。

【适应证】 老年气血不足、产妇或热病伤津引起的大便秘结,体虚早衰,头晕目眩,口干舌燥,干咳少痰,关节疼痛。

【食法】 服时加糖,作早餐或点心服食。

【食疗漫话】 松子是松科植物的种子,松树种类很多,松子都可食,而以红松、白皮松及华山松的种子肥大饱满,含油量高为佳品。全国各地均有出产,主产于我国东北。又名海松子、新罗松子。松子仁是松子去掉外壳后的种仁,以色洁不黄,气香味美为上品,它是人们喜爱的果品,既可以炒食,也可作为糖果糕点的原料,更有药用价值。宋代《开宝本草》说:“主骨节风,头眩,去死肌,变白,散水气,润五脏。”李时珍《本草纲目》谓:“松子仁粥,润心肺,调大肠。”清代王士雄《随息居饮食谱》总结松子仁的作用,“甘平润燥,补气充饥,养液息风,耐饥温胃,通肠辟浊,下气香身,最



益老人”。称它为“果中仙品”。松子自唐代以来被推崇为“长生果”，道家养生家珍重的服饵之品。相传偃佺食松子后，能飞行健，走如奔马。《神仙传》中记载，将松子仁研成膏，用温酒调下一匙，空腹时食用，每天服三次，人就不感到饥渴，久服日行五百里，身轻体健。服食松子仁成仙固然是神话，但其祛病强身保健的作用已经得到科学的证实，每100克松子含有脂肪63.6克，蛋白质15.3克，碳水化合物12.4克，粗纤维2.8克，钙77毫克，铁6.6毫克，磷234毫克。其所含的脂肪主要是不饱和脂肪酸，如油酸脂、亚油酸脂，对血管硬化有良好的预防作用，还能明显降低胆固醇和改善脂肪肝，蛋白质和矿物质对儿童发育和老人保健是十分有益的。松子仁粥具有补养和滋润脏腑与肌肤的作用，对肠燥便秘、干咳少痰，肝肾阴虚而出现的头晕眼花、腰膝酸软较为适宜。因其有缓泻通便作用，凡大便溏薄者不宜服用。

五、泄泻、痢疾

泄泻是指大便次数增多，粪质溏薄或完谷不化，甚至泻出如水样。主要由于湿邪偏胜与脾胃功能失调引起，久泻无不伤肾，治疗常用健脾利湿、温补脾肾、固涩止泻、芳香化湿、清热利湿等法。暴泻以祛邪为主，久泻以温肾健脾为主，久泻不止，宜于固涩。现代医学中急、慢性肠炎，结肠炎，胃肠功能紊乱引起的腹泻，可参考本证辨治。痢疾是以腹痛，里急后重，大便次数增多，夹有赤白脓血为主证，由痢疾杆菌引



起。马齿苋粥、大蒜粥、乌梅粥、茗粥对细菌性痢疾均有治疗作用,可以选用。

1. 马 齿 苋 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食疗本草》。

【配料】 鲜马齿苋 60 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将马齿苋洗净,切成小段,备用。把米淘净,放入锅内,加入适量水及马齿苋,用武火烧沸,再用文火熬煮成粥。

【功效】 清热止痢、散血消肿,延年益寿。

【适应证】 细菌性痢疾,小儿单纯性腹泻,肠炎,产后流血。也可作抗衰老保健食品。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 马齿苋既可药用,亦可当作蔬菜食用。因其叶片形似马齿,性如苋菜,故名马齿苋。以其叶青、梗赤、花黄、根白、籽黑,又名五行草。马齿苋味酸性寒,耐干旱,再生力强,故又有酸味菜、长寿菜、长命菜等不同名称。马齿苋为一年生肉质草本植物,我国大部地区都有出产,以棵小质嫩、叶多、青绿色者为佳品。我国人民对马齿苋的利用有着悠久的历史,早在南北朝时梁人陶弘景《名医别录》中就有记载,他说:“俗呼马齿苋,亦可食,小酸。”民间采幼嫩多汁的马齿苋,洗净后用开水烫软,将汁液轻轻挤出,加



盐、醋、麻油等调料,拌成凉菜吃。作为药用,《本草纲目》概括为“散血消肿,利肠滑胎,解毒通淋,治产后虚汗。马齿苋所主诸病,皆只取其散血消肿之功也”。孟诜《食疗本草》说“煮粥,止痢及疳痢,治腹痛”。临床应用于急、慢性细菌性痢疾,对菌痢带菌者,肠炎,消化不良性腹泻及预防菌痢也均有显著效果。如吕明等报告用马齿苋煎剂治疗急慢性菌痢 403 例,治愈率为 83.62%,其中对急性 331 例的疗效尤为满意,治愈率达 89.12%;孙弼纲以 50% 煎剂,每次服 20~50 毫升,每日 4 次,治疗 87 例急性菌痢,有效率达 96.6%;刘子兴用 100% 马齿苋煎剂,每次服 50 毫升,每日早晚各 1 次,治疗肺结核 12 例,能明显改善呼吸道症状,消除头痛、胸闷、乏力感,降低血沉等。取 50% 马齿苋糖浆 100 毫升,每日 4 次,3 天分服,治疗百日咳 54 例,一般服药 3 天后,即见咳嗽减少,发作时间缩短,症状减轻。对于妇女产后出血、功能性子宫出血、剖腹产、刮宫等子宫出血,用马齿苋注射液有良效。产妇口服鲜马齿苋汁 6~8 毫升,可以见子宫收缩次数增多,强度增加。现代科学研究证明,马齿苋有很高的营养价值,每 100 克可食部分中含蛋白质 2.3 克,脂肪 0.5 克,糖 3 克,粗纤维 0.7 克,钙 85 毫克,磷 56 毫克,铁 1.5 毫克,胡萝卜素 2.23 毫克,硫胺素 0.03 毫克,核黄素 0.11 毫克,尼克酸 0.7 毫克,维生素 C 23 毫克。全草还含有多量钾盐(干草含钾盐 17%、鲜品含钾盐 1%),去甲基肾上腺素(鲜草每 100 克约含 250 毫克),丰富的苹果酸、枸橼酸、氨基酸、草酸盐及微量游离的草酸。全草尚含有生物碱、香豆精、黄酮、强心苷、蒽醌类化合物。药理研究证



实,马齿苋煎剂对各类痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌有抑制作用,对某些致病性真菌也有不同的抑制作用。提取液对家兔及犬的在位子宫有明显的兴奋作用。最近美国科学家发现野生马齿苋含有大量抗衰老的有效成分,如维生素 E、维生素 C、 β -胡萝卜素、谷胱甘肽等。动物实验证实马齿苋通过提高血清超氧化物歧化酶活力以减少和消除自由基和过氧化脂质对机体的损伤作用。这从一个侧面印证了《本草纲目》所载‘服之长年不白’、子能‘延年益寿’的论述。因此经常食用对健康颇有裨益。马齿苋味酸性寒,凡脾胃虚寒、大便溏泻者不宜服用。因其对子宫有明显的兴奋作用,所以孕妇必须禁服。

2. 大 蒜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食物疗法》。

【配料】 紫皮大蒜 30 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将大蒜去皮放入沸水中煮 1~1.5 分钟捞出(以蒜表面熟,里面生为合适)备用。然后把淘净的粳米放入煮大蒜的水中,加适量水煮粥,待粥已成,把蒜倒入稀粥内搅匀即可食用。

【功效】 止痢抗癆、降低血脂。

【适应证】 急慢性痢疾,肺结核,动脉粥样硬化、高血压,高脂血症。



【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 大蒜为百合科植物大蒜的鳞茎,全国各地均有栽培。大蒜有浓烈的蒜臭,味辛辣。《日华子本草》谓:“健脾胃,治肾气,止霍乱转筋腹痛,除邪祟,解温疫。”李时珍说:“捣汁饮,治吐血心痛。”临床报道,口服大蒜糖浆(去皮紫皮大蒜50克,捣碎浸于100毫升温开水内2小时,然后用纱布过滤,加入半量糖浆),成人每次20~30毫升,每4~6小时1次,治疗细菌性痢疾,体温平均1~2日降至正常,大便平均2~4日恢复正常,平均治愈率为95%以上。应用大蒜口服及针剂、浸出液等制剂,治疗阿米巴痢疾、百日咳、白喉、肺结核、流行性乙型脑炎、大叶性肺炎、黄疸型传染性肝炎、霉菌感染,防治流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎,治疗伤寒、副伤寒及副伤寒甲带菌者,均有显著效果。近年应用大蒜精油胶丸,每天口服9粒(含大蒜精油0.2毫升),分3次饭后服,治疗高脂血症78例,一个月后,胆固醇、甘油三酯及脂蛋白均有显著下降。经成分分析,大蒜含挥发油约2%,油中主要成分为大蒜辣素,是一种植物杀菌素,具有特有的刺激性蒜臭。还有多种烯丙基、丙基、甲基组成的硫醚化合物,柠檬醛、芳樟醇、 α -水芹烯等。新鲜大蒜含大蒜氨酸,经大蒜中的大蒜酶分解产生大蒜辣素及两个二硫化丙烯基。据测定,每100克新鲜大蒜中含水分70克,蛋白质4.4克,脂肪0.2克,碳水化合物23克,粗纤维0.7克,灰分1.3克,尚含有微量钙、铁、磷,维生素B₁、维生素B₂、维生素C及尼克酸等。药理实验证实,大蒜的挥发性物质、大蒜汁、大蒜浸出液对于多种致病菌如葡萄球菌、脑



膜炎球菌、肺炎球菌,链球菌及白喉、痢疾、大肠、伤寒、副伤寒、结核杆菌,霍乱弧菌等都有明显的抑菌或杀菌作用,对恙虫热立克次体有明显的杀灭作用,对多种致病真菌包括白色念珠菌(可引起鹅口疮)有抑制或杀灭作用。对阿米巴原虫、阴道滴虫有杀灭作用。口服大蒜,由于直接刺激胃黏膜及反射地引起胃液中的盐酸量增加,使胃蠕动加强,可改善慢性铅中毒的症状。大蒜制剂能降低实验性动脉粥样硬化兔的血压,蒜油可抑制动脉硬化化的发展。大蒜提取物对大白鼠甲醛性关节炎有抑制作用,能兴奋子宫及加强雌二醇对子宫的兴奋作用。腹腔注射大蒜水浸液,对小白鼠艾氏腹水癌有一定效果。大蒜粗提物对大鼠腹水肉瘤细胞具有抗有丝分裂的作用。饲以新鲜大蒜的雌小鼠可完全抑制乳腺癌的发生。总之,大蒜既是一味调味食品,又是有着广泛治疗和预防作用的药物,是已知效力最大的植物抗生素之一。民间流传“日食一粒蒜,医生不用看”的谚语,形象地说出了大蒜的作用。大蒜粥对口服大蒜防治病症均有效,以菌痢、高脂血症、肺结核最为常用。大蒜刺激胃液分泌,有慢性胃炎、胃酸分泌过多、溃疡病患者不宜服用。李时珍说:“久食伤肝损眼。”大蒜辛温,凡属阴虚火旺,有目疾者亦应忌服。



3. 乌 梅 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《圣济总录》。

【配料】 乌梅 15~30 克、粳米 100 克、冰糖适量。

【制作方法】 先将乌梅煎取浓汁去渣,再入淘净的粳米煮粥,粥成调入冰糖,和匀即成。

【功效】 生津止渴、止咳止泻、安蛔止痛。

【适应证】 治夏季口干渴饮,虚热烦渴,盗汗,久咳久泻,胃酸缺乏,食欲不振,虫积腹痛、细菌性痢疾、胆道蛔虫症、钩虫病,牛皮癣,肠伤寒,大便出血。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 乌梅为蔷薇科植物梅的干燥未成熟果实,系 5 月间采摘青梅,按大小分开,分别炕培 2~3 天,再焖 2~3 天,果肉变黑即成。全国各地均有栽培,主要产于四川、浙江、福建、湖南、贵州。以个大肉厚、核小、外皮乌黑色、不破裂露核、柔润、味极酸者为佳品。乌梅能清热生津、止咳止泻、安蛔杀虫,临床应用较为广泛。《本草纲目》载曾鲁公患痢疾,泄泻脓血便百余日,国医治不好。陈应之用盐水乌梅肉一枚研烂,合腊茶煎汁,再加醋少许,服一剂泄泻即止。临床用乌梅 18 克,配合香附 12 克,加水 150 毫升文火煎熬,浓缩至 50 毫升时过滤,早晚分 2 次服。治疗细菌性痢疾 50 例,治愈 48 例。大便 1~5 天恢复正常,发热、恶



心呕吐、腹痛、里急后重 1~3 天内消失。诚如《本草新编》所言：“乌梅，止痢断症，每有速效。”临床报道，乌梅治疗肠伤寒 7 例，痊愈 5 例，减轻 1 例，无效 1 例。用 30 克乌梅加清水一碗煎至半碗，加少许糖浆 1 次服，每日服 4 次，重病者可加倍服。如有并发症时采用对症治疗。有人将干乌梅 500 克浸泡在 1000 毫升的曲醋中，浸泡 24 小时，制成乌梅醋。每日服 10~20 毫升，分 3 次服，儿童酌减。治疗胆道蛔虫症 50 例，发病后 48 小时治愈者 48 例，其中服药半小时疼痛缓解者 30 例，无效 2 例。以乌梅 10 克煎汁，加白糖饮服，对小儿睡中汗出，以头面为主，但饮食睡眠等均正常，各种检查无异常的盗汗有良好效果。乌梅 15~30 克，加水 500 毫升，煎成 120 毫升，于早晨空腹及午餐前分服。治疗钩虫病 20 例，经 5~23 天治疗，14 例大便检查钩虫卵阴性，6 例阳性。此外，乌梅浸膏（2 500 克乌梅，去核浓缩成膏约 500 克），每次服 9 克，每日 3 次，治疗牛皮癣 12 例，服药 12~27 天，基本治愈 5 例，显著好转 4 例。现代科学研究表明，乌梅含柠檬酸 19%、苹果酸 15%、琥珀酸、碳水化合物、谷甾醇、蜡样物质及齐墩果酸样物质。水煎液对炭疽杆菌，白喉、类白喉杆菌，葡萄球菌，枯草杆菌，肺炎球菌，痢疾杆菌，大肠杆菌，伤寒和副伤寒杆菌，变形杆菌，绿脓杆菌，霍乱弧菌，百日咳杆菌，脑膜炎球菌均有抑制作用。对多种真菌也有抑制作用。能使胆囊收缩，促进胆汁排泄，尚有抗过敏作用。乌梅粥应用历史较久，宋代《圣济总录》以乌梅 7 颗置于水中一宿，取汁煮粟米成粥，每日空腹顿服，治疗大便出血，烦渴。清代《粥谱》载：“青梅粥敛肺止泻。乌梅粥



解暑收气。”夏季用酸梅煎汁加糖制成酸梅汤,酸甜可口,能清热解暑、生津止渴,是常用的清暑饮料。乌梅粥亦具有清暑止渴生津的作用。此外,利用乌梅的酸味,可以用于胃酸缺乏的患者。乌梅粥对久咳有辅助治疗作用。总之,乌梅粥根据乌梅的功效可以用于多种病症。前贤经验,乌梅多食会损齿,凡咳嗽、泄泻初起或有实邪者,必须忌服。

4. 茗 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《保生集要》。

【配料】 绿茶 3~10 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先用绿茶煮汁,去渣,再入淘洗干净的粳米,熬煮成稀粥。

【功效】 消食止痢、利尿提神、清热解渴、消脂醒酒。

【适应证】 过食油腻,食积不消,肠炎痢疾,头昏脑胀,多睡善寐,心烦口渴,头痛、高脂血症、肥胖病。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 绿茶为山茶科植物茶的芽叶,经加工制成。《茶谱》称“早采为茶,晚采为茗”。茶叶尚有细茶、苦茶、茶芽等不同名称。原产我国南部山地,现江苏、安徽、浙江、江西、云南、四川等地均有栽培。茶叶是我国传统的饮料,有着悠久的栽种、饮用历史,且名茶种类繁多,功能广泛。《医宗必读》谓茶叶能“消食下痰气,止渴醒睡眠,解炙搏之毒,消



痔疮之疮, 善利小便, 颇疗头疼”。《随息居饮食谱》说:“ 凡暑秽痧气、腹痛、干霍乱、痢疾等证初起, 饮之辄愈。”茶叶具有良好的保健和防治多种疾病的功效, 有“ 万病之药”之称。已知茶叶中含有 300 多种化学成分, 除含蛋白质, 氨基酸, 糖类, 维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 PP、叶酸、维生素 B₁₂、维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 E, 胡萝卜素, 以及氟、铜、锌、硒等营养物质, 滋补人体外, 还含有生物碱(以咖啡碱为主, 含量为 2%~4%, 还含微量的可可豆碱、茶碱和黄嘌呤), 茶多酚类(含 20%~30%, 以儿茶素类最为重要), 鞣质(约含 3%~13%), 挥发油(约含 0.6%)等众多成分。药理研究证实, 咖啡因能兴奋高级神经中枢, 使精神兴奋、思想活跃, 可消除疲劳;过量则引起失眠、心悸、头痛、耳鸣眼花等不适症状。咖啡因、茶碱可直接兴奋心脏, 扩张冠状血管及末梢血管, 咖啡因对血管运动中枢、迷走神经中枢也有兴奋作用, 因此可用于心绞痛、高血压性头痛和妊娠高血压。茶碱能松弛平滑肌, 用于支气管哮喘、胆绞痛辅助治疗。咖啡因、茶碱能抑制肾小管的再吸收, 起利尿作用。咖啡因还能加强横纹肌的收缩能力, 增加胃液分泌量和酸度, 帮助消化, 起到增进食欲的效果, 茶叶浸剂或煎剂对各型痢疾杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌等有抑制作用。鞣质是儿茶素与没食子酸酯的混合物, 能保持或恢复毛细血管的正常抵抗力, 抑制大鼠无菌性炎症的发展。茶多酚类能明显降低血液中胆固醇含量, 促进脂类化合物从粪便中排出, 不但能防止动脉硬化, 还有减肥功能;能抗辐射, 具有保护血象、抑制内出血、恢复



生理功能等作用;还有阻断致癌物质亚硝胺的合成,抑制癌细胞增生的效果。临床应用 10%茶叶煎液日服 4 次,每次 20~40 毫升或 100%煎剂 5~10 毫升治疗细菌性痢疾,据数十例至上百例观察,急、慢性菌痢治愈率分别为 95%和 85%以上。对阿米巴痢疾及急性胃肠炎,急、慢性肠炎,小儿中毒性消化不良均有良好效果。部分病例服后有失眠、头晕心跳、恶心呕吐、多尿、便秘等副作用,平时饮茶少或茶浓度高时尤易发生。《保生集要》载茗粥能“化痰消食”。目前根据茶叶的作用,治过食油腻、食积不消、酒醉、肠炎痢疾、高脂血症及肥胖。对哮喘、冠心病、高血压头痛、妊娠高血压有辅助治疗作用。凡有失眠者不宜服用,有消化性溃疡患者不宜多饮茶。

5. 薯 蓿 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《医学衷中参西录》。

【配料】 生怀山药 20~30 克,鲜品剂量加倍。

【制作方法】 将山药轧细研成粉,和凉水调入锅中,文火烧煮,用筷不停搅拌,二三沸即成粥。

【功效】 健脾补肺、固肾止泻。

【适应证】 脾虚泄泻,久痢,虚劳咳嗽,消渴及一切虚弱无力、食欲不振之证。

【食法】 分 2 次温服。服时可加白糖少许。



【食疗漫话】 薯蕷系薯蕷科植物薯蕷的块根,早在《山海经》中即称此名,至唐代宗时,因蕷字音与唐代宗名‘豫’相同而避讳,改薯药。到了宋代,宋英宗名‘曙’,与‘薯’同音而避讳,又改为山药。山药主产河南,以属于古代怀庆府所辖的博爱、沁阳、温县等地所产质量最佳,以质坚实、粉性足、色洁白而驰誉中外,世称“怀山药”,属河南四大怀药之一。山药既是一味补益肺、脾、肾三脏的补品,也可作蔬菜食用,看来平淡,大剂量使用时不但能治大病,并有神奇的效果。现将张锡纯在书中记载的验案摘录如下:“一人,年四十余,得温病十余日,外感火已消十之八九。大便忽然滑下,喘息迫促,且有烦渴之意。其脉甚虚,两尺微按即无,亦急用生山药六两,煎汁两大碗,徐徐温饮下,以之当茶,饮完煎渣再饮,两日共用山药十八两,喘与烦渴皆愈,大便亦不滑泻。”奉天郑某之女,年五岁。秋日为风寒所束,心中发热,医者不知用辛凉表散,而纯投以苦寒之药,连服十余剂,致脾胃受伤,大便滑泻,月余不止,而上焦之热益炽。医者皆辞不治,始求愚为诊视,其形羸弱已甚,脉象细微浮数,表里俱热,时时恶心,不能饮食,昼夜犹泻十余次。治以此粥,俾随便饮之,日四五次,一次不过数羹匙,旬日全愈。”一妇人,年三十余。泄泻数月不止,病势垂危……因授以山药煮粥方,日服三次,两日全愈。又服数日,身亦康健。”张锡纯说:“若系哺乳稚子,不能食粥,即食之亦不能多者,但浓煮生山药汁,饮之亦可。愚以此方治小儿多矣。”山药入药历史悠久,汉代《神农本草经》将山药列入上品,能“补虚羸,除寒热邪气,补中益气力,长肌肉,久服耳目聪明,轻身不饥,延年”。《本草经读》说:“凡上



品之药,法宜久服,多则终身,少则数年,与五谷之养人相佐,以臻寿考。”山药味甘性平,为药食兼用的平补佳品。据现代科学研究,山药含有薯蓣皂苷元、黏液质、糖蛋白、胆碱、淀粉、自由氨基酸、碘、淀粉酶等多种成分。其中薯蓣皂苷元是提取激素类药物的原料,淀粉酶能帮助消化,所含淀粉高达16%,蛋白质占2.7%,有十余种氨基酸,所以有良好的滋补效果,并可代粮充饥。山药粥以补益为主,由细菌、病毒引起的急性腹泻不宜服用。

6. 薯蓣不官粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《医学衷中参西录》。

【配料】 生山药30克、生车前子12克。

【制作方法】 先将生山药轧为细末,把上两味置于锅中,加水同煮成稠粥。

【功效】 健脾止泻、止咳化痰。

【适应证】 大便泄泻,咳嗽痰多,小便不利,兼有阴虚者。

【食法】 1次顿服或分2次服用。

【食疗漫话】 本方为山西名医张锡纯经验方之一。方中山药能补益肺、脾、肾三脏,单味浓煮生山药汁能治慢性腹泻、咳喘。 苣,即车前。生车前子甘寒无毒,《本草纲目》说:“导小肠热,止暑湿泻痢。”《科学的民间药草》指出车前子



有镇咳,祛痰,利尿作用。有一位姓黄的老年妇人,大便滑泻,百药不效。用此方治疗,一服即愈。山药、车前子两药煎剂,汁浆稠黏,对于腹泻、咳嗽有痰有效。若兼有阴虚,舌红口干,脉细无力,尤为适宜。但菌痢、气虚明显者不宜应用。

7. 茯 苓 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《寿世青编》。

【配料】 茯苓粉 30 克、粳米 100 克。

【制作方法】 把粳米淘洗干净,入锅加水煮粥,粥将成再入茯苓粉,煮熟即可。

【功效】 健脾安神、利水渗湿。

【适应证】 脾虚泄泻,神疲乏力,消化不良,心悸失眠,水肿,痰多,消渴,食欲不振,慢性精神分裂症,肿瘤的辅助治疗。

【食法】 每日分早晚 2 次服食。

【食疗漫话】 茯苓为多孔菌科植物茯苓的干燥菌核,寄生于松科植物赤松或马尾松等树根上。主要产于安徽、湖北、河南、云南等地。又称伏灵、松苓、伏苓、茯兔、云苓。以体重坚实、外皮呈褐色而略带光泽、皱纹深、断面白色细腻、黏牙力强者为佳,以云南所产茯苓品质较佳。茯苓的黑色外皮,称为茯苓皮;皮下赤色部分,叫作赤茯苓;内部白色部分,叫白茯苓;带有松根的白色部分,为茯神。茯苓菌核的这四



个部分功效各有不同,用于茯苓粥的茯苓是用白茯苓。《医学衷中参西录》说:“茯苓若入煎剂,其切作块者,终日煎之不透,必须切薄片或捣为末,方能煎透。”茯苓煮粥宜用粉,所以《本草纲目》改名为茯苓粉粥。茯苓是古代道家、养生家重要食饵品之一,《神农本草经》将其列为上品,谓“久服安魂养神,不饥延年”。道家服食的方法是:将白茯苓捣筛,用熟绢包好,放在米饭上蒸,米熟即止,晒干再蒸,如此三遍。然后加牛乳,在铜器中微火煮如膏。每日用竹刀割取,随意吃饱,可以辟谷不饥。也有将白茯苓和蜜制茯苓酥,或白茯苓浸好酒百日后服食,称有延年耐老之功。关于茯苓的功效,《本草衍义》说:“行水之功多,益心脾不可阙也。”《医宗必读》:“益脾胃而利小便,水湿都消;止呕吐而定泄泻,气机咸利。下行伐肾,水泛之痰随降;中守镇心,忧惊之气难侵。保肺定咳嗽,安胎止消渴。”因此茯苓的作用可概括为健脾、利尿、安神。茯苓主要含 β -茯苓糖(约占93%,水解后其98%转变为葡萄糖)、三萜酸类化合物(茯苓酸、松苓酸、层孔酸等),尚含蛋白质、卵磷脂、脂肪、胆碱、麦角甾醇、酶、腺嘌呤、果糖、蔗糖、葡萄糖、组氨酸、无机盐、树胶等。药理研究表明,茯苓煎剂能促进钠的排泄,有利尿作用。茯苓多糖对S180抑制率高达96.88%。茯苓对家兔离体肠管有直接松弛作用,对大鼠幽门结扎所形成的溃疡有预防效果,并能降低胃酸。100%煎剂对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、变形杆菌呈抑制作用。乙醇提取物有使兔血糖先升高后降低的降血糖作用。茯苓煎剂对小鼠有镇静作用。茯苓多糖衍生物能显著增强正常小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能,拮抗免疫抑制剂(乙酸



可的松)对巨噬细胞吞噬功能的抑制作用,并使荷瘤动物低下的巨噬细胞吞噬功能恢复正常。临床报道,用茯苓 60 克水煎,每日 1 剂,连服 3 个月,治疗慢性精神分裂症 53 例,结果痊愈 3 例,显效 11 例,好转 16 例,无效 23 例。药理实验证实了茯苓的利尿、安神、健脾作用,同时提示茯苓具有提高免疫功能、治疗癌症的作用,目前已作为各种肿瘤的辅助治疗。茯苓粥载于多种医书,最早见于《圣济总录》,用于产后无所苦,欲睡而不得睡。《寿世青编》治脾虚泄泻,又治不寐。《本草纲目》、《粥谱》用作清上实下,义同《寿世青编》。目前根据现代研究成果,适应证的范围已有所扩大。茯苓味甘淡性平,补泻兼行,但有虚寒精滑、久泻完谷不化者不宜服食茯苓粥。

8 . 菱 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《老老恒言》。

【配料】 老菱 20 个、粳米 50 克。

【制作方法】 先将老菱连壳煮熟,去壳,将菱肉研粉。次把粳米淘洗干净,加水煮稀粥,待粥煮成时把菱粉加入粥中,拌匀,稍加煮沸即可。

【功效】 益气健脾止泻。

【适应证】 脾虚泄泻,胃癌、子宫颈癌、食道癌、乳腺癌的辅助治疗。

【食法】 每日1次,温服。

【食疗漫话】 菱为菱科植物菱的果肉。因有棱峭的角,故名菱。俗称菱角、水菱、沙角等。生长在池塘河沼中,全国各地多有种植。菱有多种品种,有家种、野生之分,又有无角、二角、三角、四角的不同,色嫩青老黑,嫩时剥食甘美,可作水果;老的蒸煮,可代粮食。菱色又有青、红、紫的不同。菱肉生用、熟食功效不同。《随息居饮食谱》认为“鲜者甘凉,析醒(即解除酒醉神志不清),清热。熟者甘平,充饥代谷,亦可澄粉,补气厚肠。”《本草纲目》谓:“鲜者,解伤寒积热,止消渴,解酒毒。”捣烂澄粉食,补中延年。”菱肉煮粥,能益气健脾,止泻。据成分测定,菱肉含有丰富的淀粉、葡萄糖、蛋白质及钙、铁、磷、钾、钠、镁,还含有略具抗肝癌腹水 AH-13 作用的成分。菱肉不仅是一种营养丰富的食品,它的醇浸水液有抗艾氏腹水癌的作用。临床用于胃癌、食道癌、乳腺癌、子宫颈癌。菱粥既可作为抗癌辅助治疗,又可治疗脾虚泄泻,神疲乏力,食欲不振,大便溏薄。除用菱肉直接煮粥外,《本草纲目》、《调疾饮食辨》、《粥谱》所载菱实粉粥、菱角粥,皆用菱粉,即先将粳米熬煮成稀粥,然后将菱粉调入煮熟,功效、服法与菱粥相同。关于菱粉的制法,与制藕粉的方法相同,即将菱肉捣细,过滤去渣,澄去清水,沉淀的淀粉,晒干即是菱粉。菱肉不易消化,胸腹痞闷胀满及患痢疾者不宜服食。



9. 扁豆粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《延年秘旨》。

【配料】 白扁豆 60 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将白扁豆、粳米洗净备用。然后先煎煮白扁豆至八成熟,加入粳米,熬煮成粥。

【功效】 健脾止泻、消暑化湿。

【适应证】 脾胃虚弱,食少呕逆,夏季烦渴,暑湿泄泻,慢性泄泻。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 扁豆为豆科植物扁豆的白色种子,全国大部分地区有产,主产于湖南、安徽、河南等地。扁豆有白色、黑色、红褐等数种,入药主要用白扁豆。《药性辨疑》:“扁豆,专清暑,故和中而止霍乱;极补脾,故治痢而调脓血,消水湿,治热泄。”《滇南本草》谓:“治脾胃虚弱,反胃冷吐,久泻不止,食积痞块,小儿疳疾。”扁豆具有丰富的营养成分,每 100 克种子含蛋白质 22.7 克,碳水化合物 57 克(含淀粉、果糖、半乳糖、葡萄糖、蔗糖等),脂肪 1.8 克,以及钙、铁、锌、磷、泛酸、磷脂等矿物质,均为人体需要的物质。此外扁豆水溶性部分有抑制病毒的作用。还含有胰蛋白酶抑制物,淀粉酶抑制物,溶血性皂素,血细胞凝集素 A、凝集素 B。扁豆所含溶血性皂素和凝集素是对人体有毒的,如食用未炒熟烧透的扁豆



可引起中毒,出现头痛头昏、恶心呕吐等。若煮沸烧透,毒素就能消除。扁豆粥载于《粥谱》、《延年秘旨》、《老老恒言》,用作补脾、消暑。并认为煮粥用干扁豆为佳,鲜品味稍淡些。《本草新编》认为“白扁豆味轻气薄,单用无功,必须同补气之药共用为佳”。宋代《圣济总录》、清代《寿世青编》所载扁豆粥为了加强补脾力量,加入人参6克,治疗脾虚呕吐泄泻。患者根据病情,如有需要可加入人参一起煮粥。患者如有外感发热情况,不宜服食扁豆粥。

六、胃痛、腹痛

胃痛以胃脘部疼痛为主要症状,疼痛有胀痛、刺痛、隐痛、剧痛的不同,常伴有脘腹胀满、噯腐吞酸、消化不良、恶心呕吐、大便泄泻等症状。急、慢性胃炎,溃疡病,胃肠神经官能症等病以上腹部疼痛为主症者,可参考本篇治疗。腹痛指胃脘以下,耻骨毛际以上部位发生疼痛而言。腹痛原因很多,本篇所载粥方仅用于饮食不节、食滞不化的食滞腹痛,感受寒邪的寒性腹痛以及气滞腹痛。由虫证、胆囊炎、阑尾炎、尿路感染等其他病症引起的腹痛,不在治疗范围之内。



1. 吴茱萸粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《饮膳正要》。

【配料】 吴茱萸5克、粳米100克。

【制作方法】 先煎吴茱萸,将2次药汁合并,去渣,然后加入粳米煮粥。

【功效】 温中止痛、理气燥湿。

【适应证】 胃寒呕吐,嘈杂吞酸,心腹冷痛,脘腹胀满,泄泻,寒疝,脚气,高血压,头痛。

【食法】 每日2次,空腹热服。

【食疗漫话】 吴茱萸是芸香科植物吴茱萸的未成熟果实。主产于贵州、广西、湖南、陕西、浙江等省。种子富含油性,质坚易碎,香气浓烈,以色绿、饱满者属佳品。味苦微辛辣,性温,有小毒。首载于《神农本草经》,列为中品,主温中下气止痛,咳逆寒热,除湿血痹,逐风邪,开腠理。唐代孟诜说:“主痢,止泻,厚肠胃。”明代李时珍认为吴茱萸能“开郁化滞,治吞酸,厥阴痰涎头痛,阴毒腹痛,疝气血痢,喉舌口疮”。凡病因属寒,病位在肝、肾、脾、胃的吞酸腹胀,食后欲吐,多年泄泻,头痛,疝气,心腹冷痛等病证,都是它的适应证。现代研究证实,吴茱萸含有挥发油(吴茱萸烯、罗勒烯、吴茱萸内酯、吴茱萸内酯醇等),生物碱(吴茱萸碱、吴茱萸次碱、吴茱萸苦素、羟基吴茱萸碱等),吴茱萸酸,吴茱萸精等多种成



分。药理实验表明,口服吴茱萸有镇吐作用,乙醇提取物及异吴茱萸碱盐有镇痛作用,挥发油及吴茱萸苦素有健胃功效,吴茱萸配合高良姜能明显抑制大鼠的胃酸分泌,作用持续2小时以上,可使胃溃疡程度明显减轻,但不抑制胃蛋白酶的分泌,还可解除家兔胃平滑肌痉挛。吴茱萸碱对兔离体肠肌一般呈现先兴奋后麻痹作用。此外吴茱萸煎剂灌胃,对犬有明显的降低血压的作用,煎剂尚有利尿,抑制霍乱弧菌、多种皮肤真菌、病毒作用。吴茱萸醇提取物在体外能杀灭蛔虫、水蛭。脱氢吴茱萸胺和吴茱萸次碱的分解产物芸香碱均有明显的子宫收缩作用。从药理实验结果看,吴茱萸的大部分功能已经得到现代科学的证实,使人们对吴茱萸功效主治有进一步的了解,并有所发展。据临床报道,应用吴茱萸冲服剂(每包含生药15克),每天早晚饭后各用开水冲服1包,治疗各期高血压病182例,均服1个月后结果有效率为68.1%,有的血压下降较快,出现头晕加重现象,就将药量改为1日1包或将1包分2次服。有服几天血压降至正常者,再服1~2周以巩固疗效。此药是通过扩张外周血管,减低末梢阻力而引起降压效果的。吴茱萸系有小毒的药物,内服30克即可引起中毒,据中毒个案报道,中毒后约3~6小时发病,表现为强烈的腹痛、腹泻,视力发生障碍、错觉,毛发脱落。凡服用吴茱萸粥,吴茱萸剂量以常规量15~6克为宜,以免发生中毒。此外孕妇、阴虚火旺者忌服。



2. 良 姜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《饮膳正要》。

【配料】 高良姜 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将高良姜切碎，加水煮取药汁 2 大碗，去药渣，然后入米煮粥。

【功效】 温中散寒止痛。

【适应证】 胃寒冷痛，腹痛泄泻，消化不良，噎膈，呕吐。

【食法】 每日 2 次，早晚空腹食用。

【食疗漫话】 高良姜为姜科植物高良姜的根茎，产于广东、广西、海南、台湾等地。药材以粗壮坚实、红棕色、味香辣者为佳品。陶弘景说：此姜始出高良郡，故得此名。又名蛮姜、海良姜。高良姜性温味辛，无毒。《医宗必读》称其能“温胃去噎，善医心腹之疼；下气除邪，能攻岚障之症”。《本草纲目》说：“《十全方》言：心脾冷痛，用高良姜，细锉微炒为末，米饮服一钱，立止。”太祖高皇帝御制周颠仙碑文，亦载其有验云。《本草汇言》认为“老人脾肾虚寒，泄泻自利，妇人心胃暴痛，因气怒、因寒痰者”，用高良姜治疗，功与肉桂、附子同等。高良姜含有淀粉、脂肪、鞣质、黄酮类、挥发油。其中高良姜酚是辛辣的成分。高良姜煎液(100%)对溶血性链球菌、炭疽杆菌、白喉及类白喉杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌、枯草杆菌等皆有抗菌作用，对人型结核杆菌亦略有抑制作用。唐代



《食医心鉴》用高良姜粥治心腹冷结痛,或遇寒风及吃生冷即发动者。宋代《太平圣惠方》在上方中加陈橘皮,主治不变。元代《饮膳正要》良姜粥治心腹冷痛,积聚停饮。目前良姜粥主要治疗胃寒冷痛,腹痛泄泻,消化不良,对噎膈呕吐有辅助治疗作用。高良姜辛热走散,不宜多用久用;不是属于客寒犯胃,或生冷饮食造成的呕吐、腹泻、心腹冷痛,亦不宜使用。

3. 佛 手 柑 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《宦游日札》。

【配料】 佛手柑 10 克、粳米 100 克、冰糖适量。

【制作方法】 将佛手片洗净,置于锅内,加水煎取药汁,去渣备用。然后把粳米淘洗干净,加入锅内,加水煮粥,至半熟时倒入药汁和冰糖,煮至成粥。

【功效】 理气止痛、化痰止呕。

【适应证】 胃痛胁胀,暖气呕吐,痰饮咳喘,传染性肝炎。

【食法】 分 2 次热服。

【食疗漫话】 佛手柑为芸香科植物佛手的果实。因果实形似佛手,故名佛手柑。又称枸橼、香橼、香圆、佛手、佛手香橼。李时珍说:“其味不甚佳而清香袭人。南人雕镂花鸟,作蜜煎果食。置之几案,可供玩赏。”主要产于广东、四川、福建、浙江、安徽、云南等地亦产。佛手片以片大、绿皮白肉、



香气浓厚者为佳。鲜佛手味酸苦,气芳香。《滇南本草》谓:“补肝暖胃,止呕吐,消胃寒痰,治胃气疼痛。”《本草纲目》载:“煮酒饮,治痰气咳嗽。煎汤,治心下气痛。”临床报道,佛手配合败酱草治疗 64 例小儿传染性肝炎,陈佛手的剂量为 1~3 岁 10~15 克,3~5 岁 15~20 克,5~7 岁 20~25 克,7~10 岁 30 克;败酱草每日每岁 1 克,10 岁以上每 2 岁增加 1 克。水煎 10~15 分钟,分 3 次服,7~10 天为 1 个疗程,结果,平均 4~5 天黄疸消失,精神及食欲转佳,全部治愈。据化学分析,佛手含挥发油、梨蓴素、香叶木苷、橙皮苷。药理研究证实,醇提物对离体、在体的动物肠管有明显抑制作用。对乙酰胆碱引起兔十二指肠痉挛有显著的解痉作用,此作用与胆碱能神经有关。高浓度醇浸物静脉注射能迅速缓解氨甲酰胆碱所致的胃和胆囊的张力增加。《粥谱》认为佛手柑粥清香开胃,适宜治疗心胃痛。如用鲜品入粥,不宜久煮。目前佛手柑粥主要用于胃痛胁胀、呕吐、咳嗽气喘以及传染性肝炎。阴虚有火、无气滞症状,如腹不胀胃不痛,舌红无苔,潮热盗汗,五心烦热等不宜服食。



4. 砂 仁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《拾便良方》。

【配料】 砂仁 6 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先将砂仁捣成细末,备用。次把粳米淘洗

干净,放入锅内,加水煮粥。待粥成调入砂仁末,再煮沸即成。

【功效】 开胃消食、行气宽中、止痛安胎。

【适应证】 腹痛痞胀,胃痛食滞,呕吐泄泻,宿食不消,妊娠胎动不安。

【食法】 分2次热服。

【食疗漫话】 砂仁为姜科植物阳春砂或缩砂的成熟果实或种子。前者分布于广东、广西、云南等地,后者产于越南、泰国、缅甸、印度尼西亚等国。砂仁又有缩砂仁、西砂仁、缩砂密、缩砂蜜等不同名称。药材以个大、坚实、仁饱满、芳香气味浓厚为佳品。《本草汇言》谓:“砂仁温辛香散,止呕通膈,达上气也;安胎消胀,达中气也;止泻痢,定奔豚,达下气也。”《玉楸药解》认为“和中之品,莫如砂仁,冲和调达,不伤正气,调醒脾胃之上品也”。国产砂仁的挥发油含龙脑、乙酸龙脑酯、樟脑、柠檬烯等成分,还含有皂苷0.69%。进口砂仁种子含挥发油1.7%~3%,主要成分为右旋樟脑、右旋龙脑、乙酸龙脑酯、芳香醇、橙花叔醇及萜烯。挥发油是砂仁的有效成分。制砂仁粥时砂仁不宜久煮。《拾便良方》用砂仁粥治疗呕吐、腹中虚痛。根据历代医家用药经验,砂仁粥对于胃痛腹痛、腹胀纳呆,呕吐泄泻,消化不良,胎动不安等证,具有醒脾调胃、止痛安胎、行气消食的作用。因砂仁属温性药物,属阴虚有热者忌服。



七、呕 吐

呕吐是指食物由胃中上逆而出的病症。本篇主要指外感风寒、胃热或胃寒引起的呕吐。至于反胃、噎膈、霍乱、孕吐等其他病症所致的呕吐,不属本篇范围。

1. 薯蓣半夏粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《医学衷中参西录》。

【配料】 生山药 30 克、清半夏 30 克。

【制作方法】 先将生山药轧成细末,备用。次用微温的热水将半夏淘洗数次,把明矾洗去,然后把半夏放入锅中,加水 4 杯,煎取药汁约两杯半,除去药渣,调入山药细末,再煎二三沸,药粥即成。

【功效】 健脾补肺,固肾止呕。

【适应证】 胃气上逆,呕吐不止,闻药气呕吐益甚,诸药均不能下咽者。

【食法】 粥中加白砂糖拌和,以少量多次的方法服食。吐后口舌湿润,不思饮水者,属寒性呕吐,粥中可加干姜细末 1.5 克左右。吐后口舌干燥,思饮水者,舌红,属热性呕吐,可以柿霜代白砂糖调味。

【食疗漫话】 半夏为天南星科植物半夏的块茎,全国大



部分地区均产,主要产于四川、湖北、江苏、浙江等省。药材以个大皮净、色白、质坚实、粉性足者为佳。半夏具有降逆止呕、燥湿化痰、消痞散结的功能,药理实验证实,半夏煎剂、流浸膏、丸剂对实验动物有明显的止吐作用,尚有明显的镇咳、解毒等作用。生山药能健脾补肺固肾,既能扶正滋养,又能代粮充饥。山药与半夏都没有药味,对于呕吐剧烈,不能服药者尤为适宜。本方为河北名医张锡纯的经验方,张氏认为“凡呕吐之人,饮汤则易吐,食粥则借其稠黏留滞之力,可以略存胃腑,以待药力之施行。且山药,在上大能补肺生津,则多用半夏,不虑其燥,在下大能补肾敛冲,则冲气得养,自安其位”。方中半夏炮制不同就有不同名称,如生半夏、法半夏、姜半夏、清半夏(清半夏的加工方法,取拣净的半夏用凉水浸漂,避免日晒,约泡至10天后,如起白沫时,每半夏50千克加白矾1千克,泡1日后再进行换水,至口尝稍有麻辣感后,加白矾与水共煮透,取出凉至六成干,闷润后切片,晾干即成)。张氏经验清半夏用于止吐,必须将矾味洗净,呕吐者最忌矾味。半夏辛温有毒,凡兼有阴虚燥咳或出血证者,不宜服用。

2. 生 姜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《普济方》。

【配料】 鲜生姜6克、红枣4枚、糯米100克。



【制作方法】 将生姜洗净切片,糯米淘洗干净,红枣洗净,三味同置锅中,加水煮成粥。

【功效】 发散风寒、温胃止呕。

【适应证】 感冒风寒,头痛鼻塞,脾胃虚寒,呕吐清水,反胃,胃痛。

【食法】 供寒天温热服食,温覆取汗。

【食疗漫话】 生姜为姜科植物姜的鲜根茎,全国大部分地区有栽培,以块大、丰满、质嫩者为佳。生姜是日常食用的一种调味品,作为药用,《名医别录》谓:“主伤寒头痛鼻塞,咳逆上气,止呕吐,去痰下气。”唐代孙思邈认为姜为呕家圣药。俗话说:“上床萝卜下床姜。”指姜能开胃,萝卜消食,提高人的消化能力,增加食欲,使人增强抵抗疾病的能力。谚语还有“姜御百病”;“朝食三片姜,犹如人参汤”;“晨含一片姜,防病保健康”的说法,就是指姜有散寒、健胃、止吐作用,每天食用少量生姜,有助于防治疾病,有利于健康。现代科学研究,生姜含有挥发油,姜辣素,维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、铁等无机盐。挥发油中含姜醇、姜烯、水芹烯、龙脑、壬醛等。药理研究表明,姜辣素对口腔及胃黏膜有刺激作用,能促进消化液的分泌,使食欲增加;姜能抑制肠内的异常发酵及促进气体排出的作用;能增进血液循环,使血压上升,促进发汗;对大脑皮层、延髓的呼吸、血管运动中枢均有兴奋作用;姜油酮、姜烯酮有止吐作用。体外试验水浸剂对堇色毛癣菌有抑制作用,对阴道滴虫有杀灭作用。据临床报道,鲜姜煎剂对胃、十二指肠溃疡有减轻疼痛、反酸及饥饿感,增加食欲的效果,但不能根治,常易复发。口服



生姜红糖对急性细菌性痢疾有效,据 50 例观察,治愈率为 70%,好转率为 30%。生姜粥,《调疾饮食辨》谓:“主散表寒,又主胃寒吐逆,上气干呕。”《太平圣惠方》治赤白痢及水痢,《圣济总录》治反胃呕吐不下食。方中大枣配合生姜,既能补益脾胃,又辛甘发散,协同解表。生姜粥虽有良好的保健作用,但若生姜用量过大,会引起口干、喉痛,吸收后由肾脏排泄,还能刺激肾脏发炎,因此用量必须加以控制,不宜过大。李时珍在《本草纲目》中说:“食姜久,积热患目,珍屡试有准。凡病痔人多食兼酒,立发甚速。痈疮人多食,则生恶肉。”凡阴虚内热,盗汗自汗,五心烦热,午后潮热忌服,有痔疮出血、目疾、痈疮者亦不宜服用。此外,食用生姜时切勿使用腐烂的生姜,烂姜能产生一种毒性很强的黄樟素,能使人体的肝细胞变性,引起中毒。

八、腰 痛

腰痛是指腰部一侧或两侧疼痛或酸痛。腰痛与内、外、骨、妇科疾病有关。本篇所载粥方可以辅助治疗内科肾虚所致的腰痛。特点是以酸软为主,喜按喜揉,腿膝无力,遇劳更甚,卧则减轻,常反复发作。患者尚可进行腰背肌锻炼,加强治疗效果。



1. 猪 肾 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《养老奉亲书》。

【配料】 猪肾1个,粳米100克,葱白5茎,盐、味精等调味品适量。

【制作方法】 猪肾洗净,用刀纵切成两片,除去外膜、肾盂部位,然后切细,与淘净的粳米、葱白,共煮成粥,加入调味品,稍煮即可。

【功效】 滋肾强腰。

【适应证】 肾虚腰痛,腰膝酸软,遗精盗汗,脚气,耳聋,产劳虚汗。

【食法】 早晚餐服食。

【食疗漫话】 猪肾,俗称猪腰子。性平味咸,唐代孟诜认为“主人肾虚”。《日华子本草》谓:“治耳聋。”李时珍说:“治产劳虚汗。”猪肾粥的应用,古代积累了较多的经验,《圣济总录》用猪肾、粟米、葱白、生姜,于豆豉汁中煮成粥。治肾虚脚弱,肾虚劳损,腰膝疼,行动无力;产后寒热,状如疟。《重订严氏济生方》猪腰子粥治产后蓐劳发热。《本草纲目》提出“猪肾粥、羊肾粥、鹿肾粥,并补肾虚诸疾”。《寿世青编》治脚气顽痹,行履不便,疼痛不止。古人认为用肾可以补肾。肾含有蛋白质、维生素,对人体有滋补作用。对于猪肾的补肾作用,古代医家有着不同的看法,清代王士雄《随息居饮食



谱》认为“腰痛等证,用以行经,殊无补性”。明代李中梓亦主张“能引导而不能补益”。清王士雄又说:“使极熟如泥,以为老人点食,颇能耐饥。”这说明猪肾有滋补作用,但作用不强,须多服才有效果。又一方面,猪肾中胆固醇含量较高,凡有高血脂症、高血压、冠心病者,不宜服食猪肾粥;健康人亦不宜长服久服,宜中病即止。

2. 胡 桃 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《海上集验方》。

【配料】 胡桃肉 10 个、粳米 100 克。

【制作方法】 将胡桃肉洗净捣碎,粳米淘洗干净,同放入锅中,加水煮粥。

【功效】 补肾健腰、益肺润肠。

【适应证】 肾虚腰痛,腿脚软弱无力,肺虚咳喘,尿路结石,慢性便秘,大便燥结,病后虚弱。

【食法】 空腹服食。

【食疗漫话】 胡桃肉为胡桃科植物胡桃的种仁,又名胡桃仁、核桃仁。我国各地广泛栽培,主要产于河北、山西、山东。以色黄、个大、饱满、油多者为佳品。胡桃肉是一味常用滋补食品。宋代《开宝本草》谓:“食之令人肥健,润肌,黑须发,多食利小便,去五痔。”李时珍认为能“补养气血,润燥化痰,益命门,利三焦,温肺润肠,治虚寒喘嗽,腰脚重痛,心腹



疝痛”。苏颂谓：“治损伤、石淋。”胡桃肉作用较为广泛，上通于肺治虚寒喘咳，下达于肾疗腰脚虚痛，内止石淋心腹诸痛，外用可散疮肿之毒。据成分测定，含脂肪油 40%~50%，少数高达 58.3%~74.7%，主要成分是亚油酸甘油酯。又含蛋白质，碳水化合物，钙、磷、铁，胡萝卜素及维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E，具有较高的营养和药用价值。给动物喂食含胡桃油的混合脂肪饮食，可使体重增长很快，并增加血清白蛋白，而血胆固醇水平升高较慢。临床用来治疗尿路结石，单用胡桃仁 120 克，用食油炸酥，加糖适量混合研磨，使成乳剂或膏状，于 1~2 天分次服完（儿童酌减），连续服药至结石排出，症状消失为止。一般在服药后数天即能排石，尿液可呈乳白色。胡桃粥方载于《医学入门》、《寿世青编》、《老老恒言》、《粥谱》、《海上集验方》多部医书，谓治阳虚腰痛、石淋五痔，其实对于病后体虚、肺虚久咳气喘、便秘均有良好效果。胡桃肉有润肠作用，对于泄泻不止者应慎服。

九、水 肿



水肿是指水液潴留，引起头面、眼睑、四肢、腹部、腰背或全身浮肿为主症的病症。常见于急、慢性肾炎，肾病综合征，心力衰竭，内分泌失调，营养障碍、肝硬化腹水，妊娠子肿等。本篇粥方对上述病症有辅助治疗作用。

1. 鲤鱼汁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 鲤鱼 1 条(500 克左右),糯米 100 克,葱白、生姜、陈皮各适量。

【制作方法】 将鲤鱼刮去鱼鳞,除去内脏及鳃,洗净,放入锅中,加入调料和适量的水,把鱼煮熟。捞出鱼,留汁1 000 毫升,再加入淘净的糯米,熬煮成粥。

【功效】 利水消肿、下气通乳。

【适应证】 水肿胀满,乳汁不通,黄疸,脚气,咳嗽气喘,肝硬化腹水,慢性肾炎,妊娠子肿。

【食法】 随意服食,鱼肉和粥同时服用。

【食疗漫话】 鲤鱼为鲤科动物鲤鱼的肉或全体。又称赤鲤鱼,我国各地的江河、湖泊、水库均有分布。性平味甘,《本草纲目》谓:“其功长于利小便,故能消肿胀、黄疸、脚气、喘嗽、湿热之病。”《随息居饮食谱》认为“下气,功专行水,通乳,利小便,涤饮,止咳嗽。治妊娠子肿”。据临床报道,取约 500 克重的活鲤鱼,除去鱼鳞及内脏,备用。然后取赤豆 50 克淘洗干净,放入锅中加水煮开,再加入鲤鱼煮熟,不加油盐醋及其他调味品。于早餐前或与早餐同时 1 次服完。病重者 1 天可服 2 剂,轻症及巩固疗效阶段只服半剂。治疗 9 例门静脉性肝硬化伴见浮肿或腹水患者,平均 5 天(3~10 天),



尿量显著增多,浮肿及腹水亦先后逐渐消退。尚有用鲤鱼配合茶叶、食醋煎服,治疗慢性肾炎水肿 11 例,亦获得显著利尿消肿的效果。鲤鱼含有丰富的营养物质,每 100 克可食部分,含水约 77 克、蛋白质 17.3 克、脂肪 5.1 克,尚有钙、磷、铁、肌酸,磷酸肌酸,挥发性含氮物质,维生素 A、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸等。氨基酸以谷氨酸、甘氨酸、组氨酸含量最丰富。其蛋白质含量夏季比冬季高,民间有“春桂夏鲤”之说。鲤鱼不仅可制作多种菜肴,滋补人体,又有药用功效,用鲤鱼汁煮粥可治多种病症。《圣济总录》治妊娠安胎;《普济方》加苈麻根 10 克,治妊娠内伤动胎,腹中急痛;《老老恒言》治水肿黄疸、咳嗽气喘、反胃;《粥谱》治水肿。目前鲤鱼汁粥主要用于利尿消肿,对肝硬化腹水,慢性肾炎、脚气水肿、妊娠子肿均有效果;其次用于乳汁不通、咳喘、黄疸等证。鲤鱼为高蛋白食品,若患者有肝昏迷倾向及尿毒症者,不宜服用。

2. 冬 瓜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《粥谱》。

【配料】 新鲜连皮冬瓜 100 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先将冬瓜洗净,切成小块,放入锅内。加水及粳米同煮成粥。

【功效】 清热止渴、利尿消肿、化痰止咳。

【适应证】 急、慢性肾炎,水肿,暑热烦闷,口干欲饮,肥

胖症,消渴,咳喘。

【食法】 随意服食,亦可分作早晚服食。

【食疗漫话】 冬瓜味甘淡,性凉无毒。其皮、肉、瓢、子均有利尿清热作用,以皮的利尿作用最显著。冬瓜是夏秋时令的常用蔬菜,以味纯甘而不酸者为良。其入药的历史已达千年以上,早在汉代《神农本草经》载,冬瓜“令人悦泽好颜色,益气不饥,久服轻身耐老”。明代《本草纲目》谓:“欲得瘦轻健者,则可长食之;若要肥,则勿食也。”清代《随息居饮食谱》说:“清热,养胃生津,涤秽除烦,消痈行水。”亦治水肿,消暑湿。据现代医学研究,冬瓜营养丰富,含有蛋白质、糖、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸、维生素 B₂ 及维生素 C 等。冬瓜属无脂肪低钠的食物,所含胡芦巴碱和丙醇二酸的成分,能减少水钠贮留,阻止机体中的糖类转化为脂肪,从而达到减肥轻身、利水消肿的效果。现代药理证实,冬瓜中含有亚油酸、油酸以及能抑制体内黑色素沉积形成的活性物质,有良好的润肤美容成分,具有悦泽面容、滋润肌肤的作用。冬瓜属含糖量较低的蔬菜,又能清热止渴,糖尿病患者吃完规定数量的食物,还觉得饥饿时,可选用冬瓜作为充饥食物。冬瓜粥用以治疗水肿病,应经常食用,方能获效,一般以 10~15 天为 1 个疗程。煮粥及服用时不宜放盐,以免影响疗效。若用于减肥美容、糖尿病,可用去皮冬瓜煮粥。冬瓜亦可以干冬瓜子 15 克或新鲜冬瓜子 30 克代替。煮粥时,先用冬瓜子煎水,去渣,然后下米煮粥。冬瓜子侧重润肺化痰。



3. 车前叶粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《圣济总录》。

【配料】 新鲜车前叶 30~60 克、葱白 1 茎、粳米 100 克。

【制作方法】 将车前叶洗净,切碎,同葱白煮取药汁,去渣,然后放入粳米,煮粥。

【功效】 利尿清热、明目祛痰。

【适应证】 水肿,小便淋沥涩痛,尿血,痢疾,肠炎,慢性气管炎,高血压,目赤肿痛。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 车前叶即中药车前草的叶子。车前草广泛分布于全国各地,生长在路旁、田埂、河边及山野,故又有当道、车轮菜等别名。古代有五月采苗或种车前剪苗作蔬菜食用的习惯,现在已不作野菜食用。车前叶味甘性寒,无毒,现代研究证实,车前全草含桃叶珊瑚苷、车前苷、熊果酸、维生素 A 类物质、维生素 B₁ 等多种化学成分,具有止咳祛痰、利尿、抗菌、降低血压作用。其利尿作用不仅增加水分的排泄,氯化钠、尿素及尿酸的排泄也同时增加。有人用车前草鲜叶制成 100%煎剂,每服 60~120 毫升(可多至 200 毫升),每日 3~4 次,连服 7~10 天(慢性菌痢可延长至 1 个月)。共观察 88 例急、慢性细菌性痢疾,结果治愈 63 例,好转 11 例,无效 14 例,总有效率为 84%,具有消炎止血、利尿止泻的效



果。60%车前草煎剂,口服3次,每次20~40毫升,治疗咳嗽67例,结果痊愈11例,显著好转5例,好转40例,无效11例。车前叶与粳米同煮,既可治病,又能养胃,对腹泻颇为适宜。车前叶性寒,通利小便,适用于热证、实证,不宜长久服用。凡辨证属虚证、寒证,不宜应用。若无鲜叶,可用车前子代替,两者功效相仿。车前子含有多量黏液、油脂、琥珀酸、腺嘌呤、胆碱等。河北名医张锡纯经验,单用生车前子15~30克。加水煮成稠粥状,顿服,对成人大便滑泻甚有效验。车前子含有大量胶浆,若将车前子炒熟,就煮不成稠粥状。临床报道,每日用车前子9~18克,水煎2次,煎汤代茶,对高血压病有辅助治疗作用。因此患有腹泻、尿路感染、咳嗽痰多、高血压、功能性浮肿者,经常服食车前粥是十分有益的。

4. 赤 小 豆 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 赤豆50克、粳米100克。

【制作方法】 先将赤豆淘净入锅,加水煮熟,然后加入淘洗干净的粳米,煮至米熟成粥。

【功效】 利水消肿、健脾解毒。

【适应证】 水肿胀满,大便稀薄,黄疸,痔疮,产后乳少。

【食法】 分2次服食,连食1~2周。



【食疗漫话】 赤小豆为豆科植物赤小豆或赤豆的种子。赤豆又名饭赤豆,全国大部分地区有栽培。赤小豆分布于广东、广西、江西等地。赤小豆呈圆柱形稍扁,长5~7毫米,直径约3毫米,种皮赤褐色或紫褐色,平滑,微有光泽。种脐线形,白色,约为全长的 $\frac{2}{3}$ 。赤小豆、赤豆皆可食用,药用以赤小豆为好,赤豆次之。以干燥、颗粒饱满、色赤发暗、无虫蛀者为佳。因赤小豆货源不多,大多使用赤豆代替。赤小豆入药历史悠久,《神农本草经》将它列入中品,“主下水,排痈肿脓血”。《肘后方》治肠痔大便常血。《药性论》主小儿急黄。《本草纲目》谓“辟温疫,治产难,下胞衣,通乳汁”;“利小便,消胀除肿止吐,而治下痢肠澼,解酒病,除寒热痈肿,排脓散血”。“赤小豆粥利小便,消水肿脚气,辟邪疔”。赤小豆、赤豆虽为寻常食用之品,但有较好的治疗效果。《妇人大全良方》记载了一则验案,有一位产妇,产后七日乳汁不通,服药无效。后来偶然得到赤小豆一升,煮粥服食,当夜乳汁就分泌出来,治好了此病。有人取赤小豆500克,与鲤鱼500克同煮,食赤小豆、鱼和汤。每日或隔日1剂,连续服用。治疗2例肝硬化腹水,服后尿量增加,腹围减少,精神良好,无不良反应。据测定,每100克赤小豆含蛋白质20.7克,碳水化合物58克,粗纤维4.9克,脂肪0.5克,钙67毫克,磷305毫克,铁5.2毫克,硫胺素0.31毫克,核黄素0.11毫克,尼克酸2.7毫克。总的来说,所含蛋白质不及黑豆、黄豆,碳水化合物、无机盐高于黑豆、黄豆,利水解毒胜于诸豆。赤小豆有利尿、抗菌消炎、解除毒素等作用。古人治疗经验,“久食瘦人”;“久服令人肌肤枯燥”;“久服则降令太过,津液渗泄,所



以令肌瘦身重也”。凡津血枯燥、消瘦之人不宜多食久服。此外有一种产于广东、广西的豆科植物相思子的种子,又称红豆,是有毒之物,其外形呈半粒红半粒黑,切不可混用,以免引起中毒。

5. 郁李仁 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 郁李仁 6 克、薏苡仁 30 克。

【制作方法】 将郁李仁研碎,放入锅内,加水适量,煎取药汁,去渣。再将薏苡仁淘洗干净,加入药汁中,先用武火烧沸,再用文火熬煮成粥。

【功效】 健脾利水、润肠通便。

【适应证】 面目四肢浮肿,喘息腹胀,小便不利,大便秘结。

【食法】 空腹食用。

【食疗漫话】 郁李仁为蔷薇科植物郁李、欧李或长梗郁李的种子,主产辽宁、河北、内蒙古等地。以颗粒饱满、淡黄白色、整齐不碎、不出油、无核壳者为佳。《神农本草经》将郁李列入下品,“主大腹水肿,面目四肢浮肿,利小便水道”。金代李东垣说:“专治大肠气滞,燥涩不通。”据现代科学研究,郁李仁含脂肪油 58.3%~74.2%,以及苦杏仁苷、挥发性有机酸、粗蛋白质、纤维素、油酸、淀粉、皂苷、果糖、植物甾醇、



维生素 B₁。药理研究表明郁李糖苷有强烈泻下作用,还有利尿和镇静作用,副作用较番泻叶苷少。薏苡仁健脾除湿,两者合用是利水消肿的佳品。郁李仁性平味辛苦甘,润肠通便的作用较强,凡阴虚液亏、孕妇、大便溏薄者忌服。

6. 蚕 豆 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《山居清供》。

【配料】 鲜蚕豆 50 克、粳米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 将蚕豆洗净,去皮,同淘洗干净的粳米一起放入锅中,加水煮成粥,加白砂糖调匀即可。

【功效】 健脾利水。

【适应证】 神疲乏力,消瘦纳少,水肿尿少。

【食法】 空腹食用。

【食疗漫话】 蚕豆为豆科植物蚕豆的种子。因此豆由汉朝张骞出使西域带回,故又名胡豆。全国大部分地区均有栽培。蚕豆性平味甘,皮味涩,最早载于《救荒本草》,采取豆煮食或炒食,用来救饥。《本草纲目》谓:“快胃,和脏腑。”《湖南药物志》称其有“健脾、利尿”作用。据成分测定,蚕豆蛋白质含量每 100 克达 31 克,仅次于黄豆、黑豆,远高于其他豆类,碳水化合物为 48.6 克,脂肪 0.8 克,粗纤维 4.6 克,还含有丰富的钾、铁、磷、钙、镁,维生素 B₁、维生素 B₂,磷脂、胆碱、葫芦巴碱、烟酸,均为机体所需的营养成分。据近代研究



蚕豆有降低胆固醇作用,对动脉硬化的治疗有辅助作用。蚕豆煮粥,宜去掉有涩味的外皮。若是嫩豆,不去皮也可。《粥谱》介绍另一种煮法,先煮熟,或捣末,再入粥同煮,也是可行的。蚕豆粥对于脾虚食少,神疲乏力,水肿有一定的功效。蚕豆含有一种巢菜碱苷,少数人有先天性生化缺陷,即其血细胞中缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶,食入蚕豆后,会发生急性溶血性贫血,又名蚕豆黄病。其症状为食后 1~4 天出现发热头痛,腹痛呕吐,皮肤发黄,小便呈棕红色,眩晕、衰弱,严重者可导致死亡。多见于生食者和男小孩。凡有蚕豆黄病发作史者和对蚕豆有过敏的人禁止服食蚕豆粥。有脾虚腹胀便溏情况的,亦不宜服用。

十、遗 精

遗精是指不因性交而精液自泄的病症。有梦而遗者,称为梦遗;无梦而遗,甚至清醒时精液自出,称为滑精。这是遗精的两种轻重不同的证候。未婚成年男子,或婚后夫妻分居,一月泄精一二次,次日亦无症状,属于生理性溢精,不属遗精。现代医学的神经衰弱、前列腺炎、精囊炎等引起的遗精可参考本篇治疗。



1. 金 樱 子 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《调疾饮食辨》。

【配料】 金樱子(去刺、仁)30克、粳米100克。

【制作方法】 先煎金樱子,取浓汁,用布巾滤去渣,入米煮粥。

【功效】 固精涩肠、缩尿止泻。

【适应证】 小便频数,遗尿滑精,脾虚泄泻,肺虚喘咳,自汗盗汗,子宫脱垂、高脂血症。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 金樱子系蔷薇科植物金樱子的果实。李时珍说:“金樱当作金罍(yīng 音婴,盛酒器,小口大腹),谓其子形如黄罍也。”因果实外有毛刺,外形似梨,果实内有众多淡黄色坚硬的核,果实含糖量高,民间作为制糖原料,故又有刺梨子、山石榴、糖刺果、糖罐等不同名称。生长于荒废山野多石地方,产于华东、华南、华中及四川、贵州等地。以无臭,味甜微有酸涩、个大、色红黄、去净毛刺者为佳品。《本草纲目》载:“主治脾泄下痢,止小便利,涩精气。久服令人耐寒轻身。”《本草正》说它能收虚汗,益精髓,平咳嗽,定喘急,疗怔忡惊悸,止脾泄血痢及小水不禁。临床报道,运用金樱子煎剂,每1毫升含生药1克,每日120毫升,早晚分服,连服3天,间隔3天,再连服3天。治疗203例子宫脱垂,痊愈16



例,好转 138 例,有效率为 76%。对脱垂程度较轻,没有白带的患者疗效较好。据现代研究,金樱子含有丰富的糖类,每 50 千克含糖量达 28%~30%,可熬制饴糖 1150 克,还可制白酒。糖类中有还原糖 60%(果糖 33%),蔗糖 1.9%以及少量淀粉。此外还含有柠檬酸、苹果酸、鞣质、树脂、维生素 C,含皂苷 17.12%。药理研究表明,煎剂对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌及钩端螺旋体均有抑制作用,对流感病毒也有抑制作用。所含鞣酸有收敛止泻效能。给家兔喂食胆固醇并加适量甲基硫氧嘧啶而产生动脉粥样硬化,用金樱子治疗 2~3 周后,血清胆固醇分别下降 12.5% 和 18.67%, β -脂蛋白也明显下降,肝脏与心肌的脂肪沉着均较对照组为轻,动脉粥样硬化程度也很轻微。金樱子味酸涩性平,对于脾虚久泻、遗尿遗精、子宫脱垂、肺虚喘咳、自汗盗汗,有很好的收敛止脱作用。若上述病症由实热或阴虚火旺引起的,应忌服。

2. 山 茱 萸 肉 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《粥谱》。

【配料】 山茱萸肉 15 克、粳米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 将山茱萸肉洗净,去核,粳米淘洗干净,两味放入锅中,加水熬煮成粥,再加入白糖调匀即可。

【功效】 补益肝肾、涩精敛汗。

【适应证】 肝肾不足所致的头晕目眩,腰酸耳鸣,遗精尿频,虚汗不止等。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 山萸肉为山茱萸科植物山茱萸的果肉,主要分布于陕西、河南、山西、山东、安徽、浙江、四川等地。以无核、皮肉肥厚、色红油润者佳。又名肉枣、蜀酸枣。《神农本草经》将山茱萸列为中品,谓久服轻身。《药品化义》载:“山茱萸,滋阴益血,主治目昏耳鸣,口苦舌干,面青色脱,汗出振寒,为补肝助胆良品……治遗精白浊,阳道不兴,小水无节,腰膝软弱,足酸疼。”张锡纯所著《医学衷中参西录》载:“味酸性温,大能收敛元气,振作精神,固涩滑脱。”有一位年龄四十多岁患者,素有气喘病。有一天忽然气喘,浑身出汗,四肢逆冷,呼吸困难,身躯后挺,病情危急。张锡纯急用山萸肉120克,煎汤令患者饮下,共煎服3次,患者汗止喘定,四肢逆冷亦回暖。据分析,山萸肉含有山茱萸苷、皂苷、熊果酸、没食子酸、苹果酸、鞣质、酒石酸、维生素A等。药理研究表明,煎剂对金黄色葡萄球菌,伤寒、痢疾杆菌,堇色毛癣菌等均有抑制作用,能杀死腹水癌细胞,有利尿、降低血压及较弱的兴奋副交感神经的作用。对环磷酰胺引起的小白鼠白细胞下降,有非常显著的治疗作用。脂溶性成分熊果酸有抗糖尿病作用,齐墩果酸有抑制饮水量和增加尿量的作用。山茱萸粥,《粥谱》谓:“温肝益气,秘精。”目前主要用于肝肾不足的病证,具有补肝肾、涩精气、止虚汗的作用。凡阴虚火旺,强阳不痿,素有湿热,小便淋涩者忌服。



3. 鸡 头 实 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 芡实 50 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先将芡实煮熟，去壳，研如膏。再将粳米和水加入锅中，同煮为粥。

【功效】 补肾健脾、固精止泻。

【适应证】 慢性泄泻，遗精滑精，小便失禁，白浊带下。

【食法】 早晚分服。

【食疗漫话】 芡实为睡莲科植物芡的成熟种仁。因其茎上花似鸡冠，又名鸡头实。生长于湖泊池沼中，我国大部分地区均有出产，主产于江苏、湖南、湖北、山东。药材无臭，味淡，以颗粒饱满均匀、粉性足、无碎末及皮壳者为佳。芡实入药历史悠久，汉代《神农本草经》把它列为上品，谓：“益精气，强志，令耳目聪明。”唐代苏恭说：“作粉食，益人胜于菱也。”明代李时珍《本草纲目》载：“止渴益肾，治小便不禁，遗精白浊带下。”民间采子去皮，捣仁为粉，蒸炸作饼，用以代粮。现代科学研究证实，芡实含有多量淀粉和丰富的营养成分。每 100 克芡实含碳水化合物 32 克、蛋白质 4.4 克、脂肪 0.2 克、钙 9 毫克、磷 110 毫克、铁 0.4 毫克、硫胺素 0.4 毫克、核黄素 0.08 毫克、尼克酸 2.5 毫克、抗坏血酸 6 毫克、粗纤维 0.4 克等。芡实作为药食兼用之品是有科学根据的。



芡实性平不腻,擅长健脾固肾、涩精止泄。《养老奉亲书》用鸡头实粥食治老人益精气,强志意,聪利耳目。《本草纲目》以芡实粉粥固精气,明耳目。现在主要用于遗精滑精,小便失禁,慢性泄泻,白浊带下。凡外感病前后,腹胀痞闷,溺赤便秘,消化不良,新产后,患有痢疾、疟疾、疳积、痔疮等病者不宜服食。

十一、不 寐

不寐,即失眠。以不易入睡、早醒或醒后再入睡困难为主要临床表现。常见于神经衰弱、高血压、焦虑症、更年期综合征、贫血、肝炎、脑动脉硬化病症,亦可因晚间饮茶、喝咖啡过量,饮食不节,宿食停滞,胃气不和导致失眠。不寐与心、肝、肾关系最为密切,本篇所载粥方具有养血宁心宁神或疏肝养血、健脾和胃益肾之功效,对不寐有良好的辅助治疗作用。



1. 酸 枣 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《饮膳正要》。

【配料】 酸枣仁 30 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先煎酸枣仁 2 次,把头、二汁合并,去渣,再加淘洗干净的粳米,煮粥。

【功效】 养肝宁心、安神敛汗。

【适应证】 虚烦不眠,惊悸怔忡,烦渴,虚汗。

【食法】 晚间1次顿服,或分2次温服。

【食疗漫话】 酸枣仁是鼠李科植物酸枣的种子。又称枣仁、山枣、野枣、酸枣。主产于河北、陕西、辽宁、河南等地,以粒大饱满、外皮紫红色、无核壳者为佳。枣仁入药,由来已久,《神农本草经》说:“主心腹寒热,邪结气聚,四肢酸痛,湿痹。久服安五脏,轻身延年。”枣仁有生熟之分,历代医家认为两者功用不同。如《本草求真》认为“生则能导虚热,故疗肝热好眠,神昏躁倦之证;熟则收敛津液,故疗胆虚不眠,烦渴虚汗之证。”现代研究表明,酸枣仁含多量脂肪油、蛋白质和维生素C,油中含油酸、亚油酸、棕榈酸等8种脂肪酸,蛋白质中含有人体多种必需氨基酸。此外还有锌、铁、铜、锰、钾、钠等元素,皂苷、三萜类化合物,甾醇、磷脂等。药理研究证实,酸枣仁水溶液对小鼠大脑高级功能和低级功能都具有广泛性抑制作用,呈现镇静、催眠作用。煎剂口服有镇痛作用,对内毒素所致发热小鼠超氧化物歧化酶(SOD)降低具有保护作用。对小鼠无论注射或口服均有降温作用。枣仁多糖能增强小鼠细胞免疫功能,明显促进抗体生成,提高淋巴细胞转化值。酸枣仁水提物对心律失常有治疗作用,酸枣仁总皂苷有抗心肌缺血作用,能显著降低高脂饲养大鼠和胆固醇总量和低密度脂蛋白胆固醇,显著升高高密度脂蛋白胆固醇。水提物能提高动物减压缺氧情况下的存活率,减少脑组织氧耗量。对小鼠烫伤有显著的保护作用,可延长存活时间,提高存活率。此外具有降低血压、兴奋子宫等作用。总



之,酸枣仁历来用作安神药,具有多方面的生理活性,酸枣粥对失眠、心律失常引起的心悸怔忡,虚烦多汗,虚人盗汗有良好的效果。至于对本草“睡多生使,不得睡炒熟”的记载,国内作了大量研究,药理和炮制研究结果证实生用、炒用效果无大差别。镇静催眠的主要活性成分黄酮类化合物,在炮制过程中基本没有发生变化。但久炒后会失去镇静效果。酸枣仁甘平无毒,以每千克体重给药 150 克的药量给予小鼠灌胃,无任何毒性症状。但仁性多润,有腹泻者忌用。

2. 莲 实 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《养老奉亲书》。

【配料】 莲子去皮心 25 克、糯米 100 克、白糖适量。

【制作方法】 先以水煮莲子,至熟捞出备用。次入淘净的糯米煮粥,等粥将成时,加入莲子、白糖,搅拌均匀,稍煮即成。

【功效】 养心益肾、补脾固精。

【适应证】 夜寐多梦,虚泻久痢,遗精滑精,心悸失眠,女子带下崩漏。

【食法】 趁热 1 次顿服。

【食疗漫话】 莲子是睡莲科植物莲的种子。古称水芝、藕实、泽芝。我国大部分地区均有分布,以湖南产品最佳,福建产量最大,俗称湘莲肉、建莲肉。以粒大饱满、整齐、水煮



易酥为上品。莲子是人们常用的补品,《神农本草经》说:“主补中养神,益气力,除百痰。久服,轻身耐老,不饥延年。”《本草纲目》说它能“交心肾,厚肠胃,固精气,强筋骨,补虚损,利耳目,除寒湿,止脾泄久痢,赤白浊,女人带下崩中诸血病。捣碎和米作粥饭食,轻身益气,令人强健。”《太平圣惠方》用本方益耳目聪明,《普济方》载常食可治眼赤作痛。《调疾饮食辨》将莲子去皮心,研为粉,同米煮粥,取名为莲子粉粥,主健脾胃,止精滑泄利。莲子含有大量的淀粉和棉子糖,碳水化合物占62%,蛋白质16.6%,脂肪2%,还含有钙、磷、铁及多种维生素,能供给人体多种营养成分。古代道家将莲子作为服食之品,以求延年不饥是有科学根据的。莲子性平味甘涩,可以长服,但因药性滋补兼有收涩作用,大便燥结、腹部胀满不适者不宜服用。

3. 龙 眼 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《调疾饮食辨》。

【配料】 龙眼肉15克、红枣5枚、粳米100克、白砂糖适量。

【制作方法】 将粳米淘洗干净,与龙眼肉、红枣一起放入锅中,加水煮粥。粥熟加白砂糖,调匀即可。

【功效】 养心安神、健脾养血。

【适应证】 失眠健忘,心悸不适,贫血,年老体衰,病后、



产后虚弱、神经衰弱。

【食法】 分2次热服。

【食疗漫话】 龙眼肉为无患子科植物龙眼的假种皮,因果实酷似人们想象中龙的眼睛而得名,又名龙目、圆眼、桂圆。主要分布于福建、台湾、广东、广西、云南、贵州、四川等省。以片大肉厚,质细软,色棕黄,半透明,味浓甜,核小者为佳品。桂圆是一味有名的传统滋补食品,《随息居饮食谱》称它为“果中圣品,老弱宜之”。李时珍说:“开胃益脾,补虚长智。”食品以荔枝为贵,而资益则以龙眼为良。盖荔枝性热,而龙眼性和平也。’李中梓《医宗必读》载:“补心虚而长智,悦胃气以培脾。除健忘与怔忡,能安神而熟寐。”桂圆肉含有葡萄糖、蔗糖,蛋白质,脂肪,多种氨基酸、腺嘌呤、胆碱、酸类及钾、钙、镁、铁、磷,维生素B₁、维生素B₂、维生素C等。所含物质能补养全身,增强记忆,消除疲劳,有滋补强壮、安神补血的作用。用龙眼肉煮粥的记载,并见于《粥谱》、《老老恒言》、《调疾饮食辨》,发挥安神敛汗、补益脾胃、养心益智的作用。现在用于产后、病后身体虚弱,年老体衰,贫血,神经衰弱,失眠健忘,心悸等证。有外感未清,腹部胀满、不饥者,不宜服用。又桂圆肉干品含糖量高达50%~80%,患有糖尿病的人也不宜服食龙眼粥。



4 . 莲子桂圆粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食品的营养与食疗》。

【配料】 桂圆 30 克、莲子肉 30 克、红枣 10 枚、粳米 60 克、白糖适量。

【制作方法】 先将莲子去皮、心，与红枣、桂圆、粳米同煮成粥，粥成时加糖拌匀即可。

【功效】 养心宁神、健脾止泻。

【适应证】 失眠多梦，心悸健忘，面黄肌瘦，食欲不振，便溏腹泻，神疲乏力。

【食法】 当点心长服，或晚上 1 次温服。

【食疗漫话】 莲子桂圆粥是用于心脾两虚补益方。方中桂圆能补益脾胃、养心安神益智；莲子肉能补脾止泄、养心安神、补肾固涩；红枣有健脾益胃、养血生津的功效，粳米能补益脾胃，四药相互配合，具有养心宁神，健脾止泻作用，对于失眠多梦，心悸健忘，兼有脾虚腹泻，神疲乏力，食欲不振，面黄肌瘦者有良好的治疗作用。本方可以久服。由于桂圆、红枣含糖量较高，即使不加白糖，糖尿病患者也不宜服食。凡有腹胀、大便秘结、不思饮食者亦不宜服食。



十二、血 证

血证,指血液不循常道,在上呈鼻衄、齿龈出血、咳痰带血、咯血、吐血;在下为小便出血、大便出血;在皮肤为紫癜。本篇粥方尚治妇女月经过多,血友病。出血常与血热妄行、阴虚火动、气不摄血、胃火上冲的病机有关。出血若属大量出血、病情紧急者,当赴医院急症治疗。本文粥方适用于慢性少量出血,属血热或脾胃气虚者。患者可以根据病情选用。

1. 地 黄 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《耀仙神隐书》。

【配料】 鲜生地黄 30 克、粳米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 鲜生地洗净切细,放入锅内,加水熬煮 30 分钟,滤出药液后再煎,2 次共取药汁 200 毫升备用。次将粳米淘洗后加水煮粥,待粥成时,调入生地黄药汁和砂糖,和匀即可。

【功效】 清热凉血生津。

【适应证】 温病伤阴,大热烦渴,咳血衄血,阴虚潮热,消渴,便秘,目赤,风湿性关节炎,类风湿关节炎。

【食法】 分 2 次服食。



【食疗漫话】 鲜生地黄,又名鲜生地、生地黄,为玄参科植物地黄的新鲜根茎。产于河南、浙江、江苏、陕西、四川等大部分省份,一般9~11月采集,春季亦可,鲜品可贮存3个月。性寒味甘苦。《本草新编》谓:“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。”《本草汇言》认为“生地为补肾要药,益阴上品,故凉血补血有功”。临床报道,干生地90克,切碎,加水约600~800毫升,煮沸约1小时,滤出药液300毫升,为1日量,1次或2次服完。儿童酌减。治疗风湿性关节炎12例,经12~50天治疗后,9例治愈,3例显著进步,血沉恢复一般在症状消失之后。治疗类风关11例,结果显著进步9例,进步1例,无明显疗效1例。除具有抗炎作用外,对某些变态反应性疾患如皮肤疾患和支气管哮喘等也有效,能改善患者一般情况。少数病例曾发生轻微水肿,说明生地与肾上腺皮质激素有相似之处。药理研究证实,由乙醇从地黄中提取的无色针状结晶,有促进家兔血液凝固的作用。地黄流浸膏,中等剂量对蛙心有显著强心作用,但大剂量能使正常蛙心中毒。地黄浸膏经口给予家兔,有轻微降低血糖作用。地黄水浸剂尚有抗真菌作用。据测定地黄水提取物,主要成分是水苏糖、多种糖类和氨基酸类,地黄素(能降血糖)及维生素A样物质。关于地黄粥的应用,古代有着较多的记载。唐代《食医心鉴》治初产腹中瘀血及瘀血结痛,虚损无力。先煮粥,粥成后加入生地黄汁60毫升,生姜汁(用生姜30克取汁),搅和令匀,空腹服食。宋代《太平圣惠方》治骨蒸劳瘦,日晚寒热,咳嗽唾血。亦在粥将熟时加入生地汁60毫升、奶酥15克,待粥熟,温服。明



代《医学入门》用生地汁浸粳米,晒极干,再浸再晒三次,然后煮粥。专治睡觉目赤肿,饭后二三小时服食,取其凉肝血的作用。清代《老老恒言》在地黄粥基础上,再加酥、蜜调服,增强补养精血的作用。目前应用地黄粥主要取其清热生津、凉血止血的作用,治疗热病伤阴,口渴烦躁,阴虚潮热,咳血衄血,风湿性关节炎,类风湿关节炎,目赤便秘,对消渴(糖尿病)有辅助治疗作用。生地性寒,前人的经验是“可多用而不可频用,可暂用而不可久用”,用于出血诸证,血止即应改用其他药治疗。产后应用宜慎。脾胃虚弱者,不宜应用,否则会引起泄泻、胃纳减少等症状。此外地黄粥不宜用铜铁器煎煮,以免引起化学反应。

2. 糯米阿胶粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食医心鉴》。

【配料】 阿胶 15 克、糯米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 先以糯米煮粥,候熟,将阿胶捣碎入粥中,搅和烺化即成。

【功效】 养血止血、滋阴润肺。

【适应证】 血虚,面色萎黄,眩晕心悸,胎动不安,吐血、便血、尿血、虚劳咯血,干咳少痰等。

【食法】 空腹服用。

【食疗漫话】 阿胶为马科动物驴的皮去毛后熬制而成



的胶块。主产山东、浙江,以山东产品最为著名,浙江产量最大。阿胶因产于山东东阿县而取名,俗称驴皮胶。商品阿胶呈整齐的小长方形块状,以色乌黑光亮、对光照视略透明、质坚脆易碎、无腥臭气、经夏不软者为佳品。汉代《神农本草经》将阿胶列为上品,主女子下血、安胎,久服轻身益气。李时珍称此药是“和血滋阴,除风润燥,化痰清肺,利小便,调大肠”的圣药,治疗吐血衄血,血淋尿血,肠风下痢,女人血痛血枯,经水不调,无力,崩中帶下,胎前产后诸疾,虚劳咳嗽喘急,肺痿唾脓血等。朱丹溪谓:“久嗽久痢,虚劳失血者宜用。”阿胶多由胶原及其部分水解产物所组成,基本上是蛋白质,水解产生多种氨基酸,其中有赖氨酸、精氨酸、组氨酸、甘氨酸。还含有钙质。动物试验证明阿胶有加速血液中红细胞和血红蛋白生长的作用;能使血清钙含量略增,能防治进行性肌营养不良症;能促进周围血液中白细胞、血小板的数量增加;对人的淋巴母细胞转化有促进作用。糯米阿胶粥最早见于唐代《食医心鉴》,主治妊身胎动不安。宋代《太平圣惠方》主治相同。至清代《寿世青编》改名为阿胶粥,谓:“止血补虚、厚肠胃,又治胎动不安。”扩大了主治范围。现在根据成分及药理研究成果,凡贫血、血虚出血、胎动不安、肺燥咳嗽、白细胞减少症、血小板减少性紫癜、进行性肌营养不良症,皆可服用糯米阿胶粥,但有脾胃虚弱,消化不良,慢性腹泻或有感冒发热情况,均不宜服用。此外,古代制胶的原料不限于驴皮一种,据《本草纲目》记载:“凡造诸胶,自十月至二三月间,用 牛、水牛、驴皮者为上,猪、马、骡、驼皮者次之,……大抵古方所用多是牛皮,后世乃贵驴皮。”近年对此



进行了研究,证明阿胶、猪皮胶和牛皮胶所含成分大致相同,可以相互代替使用,其中以猪皮胶代阿胶,经过 1 400 余例观察,两药效果近似,1976 年已进行鉴定。使用糯米阿胶粥治病时,若无阿胶,可以猪皮胶、牛皮胶代替。若想购买真阿胶时,须防有人以猪皮胶、牛皮胶,甚至骨胶假冒真品销售。

3. 落 花 生 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 带衣花生米 50 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先将花生洗净,除去霉烂变质的花生,次把粳米淘洗干净。两味放入锅中,加水煮粥。

【功效】 健脾养血、润肺止嗽、通乳止血。

【适应证】 干咳少痰、贫血、血友病、各种出血证、产后乳汁不足、大便干结。

【食法】 分 2 次服食,食时可酌加盐或糖调味。

【食疗漫话】 落花生为豆科植物落花生的种子。全国各地均有栽培,以个大、粒圆饱满,油多,不霉不蛀为佳,又称花生、长生果、落地生。去壳的种仁,称为花生米。《滇南本草》说:“盐水煮食治肺癆。”《药性考》谓:“炒熟用开胃醒脾,滑肠、干咳者宜餐。”《现代实用中药》称“治脚气及妇人乳汁缺乏”。花生是一种味道鲜美,营养价值很高的常用食品,含脂肪油 40%~50%,含氮物质 20%~30%,淀粉 8%~21%,



纤维素 2%~5%, 水分 5%~6%。其油就是平时食用的花生油, 其中亚油酸含量占脂肪总量的 37.6%, 属人体必需的脂肪酸, 是人体组织细胞的组成成分。缺乏必需脂肪酸, 可发生血尿、乳汁不足、不孕、前列腺素合成减少、皮肤损害。含氮物质中, 除蛋白质外, 还含有人体必需的 8 种氨基酸、卵磷脂、胆碱等。此外尚含有维生素 B₁、泛酸、生物素、钙、铁、固醇、三萜皂苷等多种成分。临床取花生衣 60 克, 水煎浓缩成 100 毫升, 每日分 2 次服用, 10 天为 1 个疗程, 治疗 407 例慢性气管炎, 近期控制 8 例, 显效 74 例, 好转 230 例, 无效 95 例。用花生衣制成 100% 注射液, 治疗内、儿、外、妇产科各类出血 285 例, 80% 以上病例获得满意的止血效果, 尤其是对血友病、血小板减少性紫癜、肝病出血等止血效果更为明显。药理实验证实口服花生米对 A、B 型血友病及其他出血有止血功效, 但对严重出血症, 效果很差。花生米皮的效力较花生米本身强 50 倍。花生衣具有抗纤维蛋白溶解、调整凝血因子缺陷、加强毛细血管收缩、缩短凝血时间、增进血栓形成及凝血酶原活性等功能。《粥谱》指出落花生粥有“润肺止嗽、悦脾”的作用, 现在主要用于各种出血症、血友病、慢性气管炎、贫血、产后乳汁不足、大便干结。常服花生粥还可降低胆固醇, 抗衰老。由于花生油脂含量多, 凡体寒湿滞、大便溏泄者不宜服用。落花生保存不当, 极易霉变, 产生黄曲霉毒素, 可诱发肝癌。因此在煮花生米前必须检查花生米, 凡有发霉变质的一律剔除, 以防中毒。



4. 荠菜粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《中国食疗大全》。

【配料】 鲜荠菜 250 克,粳米 100 克,精盐、味精各适量。

【制作方法】 先将荠菜洗净,放入开水内滚一二滚,取出用刀剁碎备用。次将粳米淘净放入锅内,加适量水煮粥。待粥成再将荠菜放入,煮二三滚。煮时不要加锅盖,以便保持菜色碧绿,清香鲜嫩。最后加入精盐、味精,用筷或汤勺调匀即成。

【功效】 清热降火、止血明目、健胃利尿。

【适应证】 妇女月经过多,尿血,便血,齿龈出血,鼻血,视物不清,目昏涩痛,高血压,乳糜尿,水肿。

【食法】 早晚温热服食。

【食疗漫话】 荠菜是一种药食兼用的佳蔬,用来煮粥味道极为清香鲜美。《本草纲目》谓“甘平无毒”,功能“和中益气,利肝明目”。荠菜属十字花科植物荠菜的全草。现代医学研究证明,每 500 克荠菜含有蛋白质 21.2 克,钙 1680 毫克,维生素 C 220 毫克,磷 292 毫克,铁 25.2 毫克,糖 24 克,粗纤维 5.6 克以及多种有机酸、氨基酸、胆碱、乙酰胆碱、皂苷、黄酮类等。药理实验证实,荠菜中所含荠菜酸有止血作用,用于各种出血病人,有明显止血效果。荠菜煎剂与流浸膏,对子宫有收缩作用,类似麦角和催产素样作用。此外荠



菜提取物尚有利尿、退热、降低毛细血管通透性、一过性降低血压等作用,对于各种出血症、乳糜尿、水肿均有较好的辅助治疗作用。荠菜分布于全国,江苏、安徽及上海郊区有栽培。其生长时间为冬春季节,以三月最肥。谚语云:“三月三,荠菜可以当灵丹。”此时煮食的荠菜香嫩可口,鲜美无比。荠菜粥无任何毒副作用,可经常煮食。若治水肿,粥中不宜放盐或仅放微量食盐。

5. 柿 饼 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食疗本草》。

【配料】 柿饼二三个、粳米 100 克。

【制作方法】 先将柿饼切碎,把粳米淘洗干净,两味同入锅中,加水煮成粥。

【功效】 健脾、润肺、止血。

【适应证】 肺热咳嗽,干咳痰少,咳痰带血,痔疮出血、久痢便血、吐血咯血、血淋,胃反,高血压,动脉硬化。

【食法】 作点心或早餐食用。

【食疗漫话】 柿饼为柿科植物柿的果实经加工制成的饼状食品,有白柿、乌柿两种,主要产于河南、山东,福建、河北、山西等地亦产。以红棕色,质厚味甜涩、表面带柿霜者为佳品。《本草纲目》谓柿饼“有健脾涩肠,治嗽止血之功”。《是斋百一选方》记载着一则验案,曾茂昭通判的儿子,十余



岁时曾患大便下血的肠风证,凡治肠风的地榆之类药物,遍服无效,后来查阅医书,发现柿子能治,于是用干柿烧灰,一服就愈。《本草纲目》中记载,有一人家中三代死于反胃病,到孙子一代得到一张方子,将柿饼放在饭上熟蒸,天天同饭一起吃下,不要饮水。此人照方服食,反胃病就治愈了。《随息居饮食谱》称柿子为果中圣品,老幼皆宜,可以治疗胃反、肠风、痰嗽带血、产后嗽逆。柿饼能治热痢、血淋。柿饼含有丰富的营养成分,据测定,柿子含蛋白质、脂肪、果糖、葡萄糖、蔗糖、果胶、多种矿物质和维生素,柿饼表面的柿霜含甘露醇、葡萄糖、果糖及蔗糖。柿子既是一种价廉物美、甘甜可口的水果,又可充粮,有“铁杆庄稼”之称。此外还有较多的单宁酸,以及三萜类、金丝桃苷、丁香酸等多种成分。临床报道用柿子浸出液制成无菌水溶液,穴位注射治疗慢性气管炎194例,总有效率为96.7%。说明本品具有镇咳祛痰的作用。日本民间饮用涩柿液治疗高血压及动脉硬化症颇有功效,并从中提得降血压的物质,能使家兔血压显著下降。因此可以作为慢性支气管炎、高血压、动脉硬化的辅助治疗。柿饼虽然好吃,但是空腹不宜大量吃柿子。因为柿子所含的单宁酸是一种促使蛋白质凝固的物质,会引起柿石症,出现上腹痛、恶心呕吐、食欲减退、反酸、腹泻、上腹包块。大的柿石需手术取出,重者可危及生命。我国民间流传柿蟹相克,不可同食,就是因为蟹肉含有丰富的蛋白质,遇到单宁酸会凝结,可引起胃肠不适。此外有脾胃虚寒、外感风寒发热纳呆情况的,亦不宜服食柿饼粥。



6. 藕 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《老老恒言》。

【配料】 鲜藕 200 克、粳米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 将鲜藕洗净，去节，切成薄片，与淘洗干净的粳米同放沙锅内或铝锅内，加水煮成粥，粥成加入白砂糖，和匀即成。

【功效】 健脾开胃、养血止泻止血。

【适应证】 病后体虚，年老虚弱，食欲不振，食少便溏，口干舌燥，吐血衄血。

【食法】 分 2 次热服。

【食疗漫话】 藕为睡莲科植物莲的肥大根茎，一般秋冬及春初采挖。以头小身粗、皮白，第一节壮大者为佳品。李时珍说：“白花藕大而孔扁者，生食味甘，煮食不美；红花及野藕，生食味涩，煮蒸则佳。”《随息居饮食谱》谓：“藕以肥白纯甘者良。生食宜鲜嫩，煮食宜壮老……若阴虚、肝旺、内热、血少及诸失血症，但日熬浓藕汤饮之，久久自愈，不服他药可也。”《本草经疏》指出生用能凉血止血、除热清胃，治疗热病烦渴、吐血衄血；煮熟应用能健脾开胃，生肌止泻，补五脏。一般若治疗出血症，宜绞取生藕汁饮服或生食。若用补虚止泻，开胃养血，兼治出血症，宜于煮蒸食用。藕的营养成分很丰富，它含有淀粉、蛋白质、维生素 C 以及钙、磷、铁、钾、镁等



矿物质。含糖量高达 20%，能提供人体较多的热量。此外还含有天门冬素、焦性儿茶酚、新绿原酸、 α -没食子儿茶精、无色矢车菊素、无声飞燕草素、多酚化合物、氧化物酶等成分。《老老恒言》说：“藕粥，治热渴，止泄，开胃消食，散留血，久服令人心欢。磨粉调食，味极淡。切片煮粥，甘而且香。”《粥谱》云：“藕粉入粥养神宜胃。”《本草纲目》载：“捣浸澄粉服食，轻身延年。”由此可见藕粥不仅是长期服食的滋补品，对老年人尤为适宜。在制作方法上除熬煮或生食、饮汁外，将藕制成藕粉，每次用 25~50 克调入粥中煮熟，具有同样功效。藕粉的制作方法，据《纲目拾遗》记载，系采用水浸捣汁，过滤后沉淀，晒干收贮。现在市场上已有成品藕粉出售，煮藕粥时根据需要调入即可。据记载藕忌铁器，煮藕粥时选用沙锅或铝锅，勿用铁锅。

7. 芹 菜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《本草纲目》。

【配料】 鲜嫩芹菜 100 克，粳米 100 克，食盐、味精等调味品少许。

【制作方法】 将芹菜去根，洗净，切成小段，与淘净的米一起放入锅中，加水熬煮成粥，再加入食盐、味精调味即可。

【功效】 清热平肝、凉血利湿。

【适应证】 高血压、乳糜尿、小便淋痛、眩晕头痛、烦躁

口苦、小便出血。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 芹菜为伞形科植物水芹或旱芹的全草。水芹,又称水英、白芹,生长于低湿洼地。旱芹又名香芹、药芹,生长于平地,香气浓郁。我国各地均有栽培,入药以旱芹为佳。《本草从新》载“小便出血,水芹捣汁,日服二合”。《随息居饮食谱》谓:“清胃涤热祛风,利口齿、咽喉、头目,治崩带、淋浊、诸黄。”旱芹味逊,性味略同。”《本草纲目》认为水芹能“保血脉,益气,令人肥健嗜食”。临床报道,旱芹治疗乳糜尿有效,以鲜芹菜120克,去叶留根须和茎,水煎服,日2剂,一般连服2~3天即可痊愈。芹菜籽30克,水煎,日1剂,分2次服,连服30天。治疗25例高血压,降压疗效:显效率为48%,总有效率为68%。症状疗效:症状消失或改善者19例,无改善者6例。以头昏烦躁口苦改善较为显著。又将生芹菜去根,以冷开水洗净绞汁,加入等量蜂蜜或糖浆,日服3次,每次40毫升,服时微加温。治疗高血压16例,有效14例,无效2例。对原发性、妊娠性、绝经期高血压均有效。一般服药1日后血压即开始下降,症状减轻。降压机制主要是通过颈动脉窦感受器的反射作用而引起,芹菜汁尚有一定的扩张末梢血管的作用。芹菜含有丰富的蛋白质、有机酸、胡萝卜素、维生素C、糖类、佛手柑内酯、挥发油、铁、钙、磷等。挥发油中丁基苯酸是旱芹特殊气味的来源,芹子烯对中枢神经有安定和抗痉挛作用。芹菜乙素和甲素对小鼠有镇静作用,有抗癫痫作用。芹菜粥,《本草纲目》认为能“去伏热,利大小肠”,目前主要作为高血压、乳糜尿、小便出血的辅助治



疗。凡脾胃虚弱、大便溏薄者不宜多食。

十三、高血压病、高脂血症、冠心病

1. 余甘子粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 民间验方。

【配料】 余甘子 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将余甘子、粳米淘洗干净,放入锅中,加水适量,熬煮成粥。

【功效】 清热利咽,润肺化痰,生津止渴,解毒抗癌、降脂减肥、抗衰老。

【适应证】 感冒发热,咳嗽,咽喉痛,白喉,烦热口干,消化不良,慢性肝炎,高血压病,肥胖症,高脂血症等。

【食法】 作点心服食。

【食疗漫话】 余甘子,又称滇橄榄、橄榄、庵摩勒、油柑子。原植物是大戟科的乔木或灌木,主要分布于福建、台湾、广东、广西、海南、四川、云南、贵州等地。原植物的根、树皮、叶、果均可入药。余甘子是用植物余甘子的果实,又称余甘果,径约 1.5 cm,圆而略带六棱,初为黄绿色,成熟后呈赤红色。味先酸涩而后回甜,以个大、肉厚、回甜味浓者为佳。李



时珍《本草纲目》说：“余甘树叶如夜合及槐叶，其枝如柘，其花黄。其子圆，大如弹丸，色微黄，有纹理如定陶瓜，核有五、六棱，初入口苦涩，良久饮水更甘，盐而蒸之尤美。其说与两苏所言相合。而《临海异物志》云：余甘子如梭形，大如梅子，其核两头锐，与橄榄一物异名也。然橄榄形长尖，余甘形圆，稍有不同，叶形亦异，盖二物也。”

余甘子，是一味重要的传统藏药，也是药食两用的佳品。用药形式主要是去核的干燥果实和榨汁干燥而成的果汁粉。味甘酸涩，性凉。具有化痰止咳，健胃消食，生津止渴，清热解毒，保肝等功效。主治感冒发热，咳嗽，咽喉痛，白喉，烦热口干，消化不良，慢性肝炎，高血压病，肥胖症，高脂血症等。《本草纲目》谓：“补益强气。合铁粉一斤用，变白不老。取子压汁，和油涂头，生发去风痒，令发生如漆黑也。”久服，轻身延年长生。”

据现代科学研究，人类1969年发现超氧化物歧化酶(SOD)，1990年从余甘果制取SOD获得成功。现已明确SOD是生物自身代谢过程中产生的清除人体衰老的自由基最正确而有效的生物制剂，具有抗衰老、抗老年斑形成、抗癌、抗艾滋病、抗冠心病、抗白内障、防治感冒、降脂减肥、滋养皮肤、美容减皱的作用。据含量测定，余甘子鲜果中含有酚酸性成分、还原糖、多糖、黄酮、内酯、香豆素、固醇、萜类和挥发油等。干燥果实中含有黏酸(4%~9%)，果皮含没食子酸、余甘子酸、胡萝卜素等。余甘子的鞣质含量较高，成熟果实含45%，未成熟果实含30%~35%，干果亦达14%。余甘子含有多种营养成分，每克余甘子鲜果含有活力的超氧化物



歧化酶 282 .14 国际单位,每 100 克余甘果含维生素 C 4 759 .4 毫克,所含大量的维生素 C 是橘子、柠檬的 200~500 倍,比大枣含量高 8 倍多;每 100 克余甘果干粉含维生素 E 55 毫克,还含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 PP、 β -胡萝卜素,微量的硒、有机锗、锌、钙、铁以及含丰富的氨基酸,主要有谷氨酸(29 .6%),脯氨酸(14 .6%),天冬氨酸(8 .1%),丙氨酸(5 .4%),赖氨酸(5 .3%),其总蛋白质含量为苹果的 3 倍。经常食用余甘果汁、粉,既能降低血浆胆固醇的浓度,又能有效地抑制动脉硬化。同时能促进毛细血管及小血管增生,改善冠状动脉循环,减少血栓形成,防治冠心病。

余甘子性凉,若平时吃寒冷饮食或受寒可引起胃痛、腹痛、腹泻等脾胃虚寒者慎服。

2 . 决明降脂粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥



【来源】 《药粥治病养生 777 方》。

【配料】 炒决明子 15 克、白菊花 10 克、山楂 50 克、粳米 100 克、白糖适量。

【制作方法】 先将决明子和白菊花一起加水煎煮 2 次,去渣,留汁备用。次把淘洗干净的粳米、山楂放入药汁中,熬煮成粥,调入白糖即可。

【功效】 清热明目、降脂。

【适应证】 高脂血症、高血压病、肥胖病。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 方中决明子苦甘性凉,具有通便、降压、降低血清低密度脂蛋白、减少胆固醇的吸收,抑制动脉粥样硬化斑块形成的作用,还通过抑制胰酯酶活性减少机体脂质的吸收。山楂酸甜而香,消食化积、活血化瘀,能促进脂类物质的代谢,抑制体内对脂类物质的吸收,减少脂类物质在血管壁的沉积,降低血中脂类物质水平,降低血液黏稠度,并可通过可逆的磷酸化和脱磷酸化,实现对肝细胞微粒羟甲基戊二酰辅酶A还原酶活力的抑制而起到调节脂质代谢的作用。白菊花味甘苦性凉,疏风明目、清热解毒,治头痛眩晕目赤,心胸烦热,疔疮肿毒。临床治疗高血压病,对头痛、眩晕、失眠及血压均有不同程度的好转。以菊花煎剂治疗冠心病61例,对心绞痛症状的总有效率为80%,心电图总有效率为45.9%,对胸闷、心悸、气急、头晕、头痛、四肢发麻等症状亦有不同程度的疗效。使用白糖主要为了减少药物的苦味,使粥酸甜可口。

本方有通便作用,凡脾胃虚弱,大便溏薄胃痛胃酸过多者,不宜服用。

3. 红 景 天 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 民间验方。

【配料】 红景天5克、粳米100克、白糖适量。

【制作方法】 将红景天洗净切片,放入锅中,加水煮取



药汁,去渣,留汁备用。次把淘洗干净的粳米放入药汁中,加水适量,熬煮成粥,加入白糖即可。

【功效】 活血化瘀,补气清肺,益智养心,破坚消积,止血止泻。

【适应证】 气虚体弱,肺热咳嗽,气短乏力,咯血,腹泻,冠心病心绞痛,高原缺氧综合征。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 红景天系景天科红景天属植物,为多年生草本或亚灌木植物,生长在海拔1600~4000米左右。我国红景天野生资源丰富,种类有70多种,主产于华北、东北、西南、西北和华中等地。中华人民共和国卫生部颁布标准中的藏药标准中记载的红景天为大花红景天,而民间常用的与科研工作者研究的还有红景天属的其他植物如高山红景天、菱叶红景天、喜马红景天、狭叶红景天、云南红景天等。研究表明该属植物主要含有脂肪、蜡质、固醇、酚性化合物、黄酮类、有机酸、鞣质、蛋白质、水溶性成分等,尤以黄酮居多。红景天的品种虽然不尽相同,但红景天属植物的主要化学成分类型与主要有效成分是一致的。其主要有效成分是其其中的苯基烷类化合物如红景天苷及其苷元酪醇、酪萨维等,其他有效成分还包括多糖、三萜、黄酮、多元酚等化合物。

红景天味甘涩性寒,用根或全草入药。民间常用于清肺止咳、止血、阳痿及糖尿病,外用治跌打损伤、烧烫伤等病症。其使用剂量,鲜品可用30克,干品6克,老年保健剂量为3克。红景天粥对于气虚体弱,肺热咳嗽,气短乏力,咯血,腹泻,冠心病心绞痛,高原缺氧综合征,均有一定的治疗效果。



红景天的现代研究始于 20 世纪 50 年代。人们发现红景天具有与人参、刺五加类似的“适应原样”作用,而且不会出现人参的过度兴奋作用和刺五加致便秘的作用。现代药理证实红景天具有抗疲劳、耐缺氧、抗微波辐射、抗衰老、改善心脑血管系统、抗病毒、抗肿瘤、增强学习记忆、增强免疫及保护脏器、降血糖的作用。红景天中多元酚类化合物和黄酮类化合物多具有抗氧化作用,因而对心脑血管系统和脏器保护也有比较好的活性;而其中的多糖类化合物的主要活性应是抗病毒、增强免疫、降血糖及有助抗肿瘤作用。所含超氧化物歧化酶,可有效清除自由基起到抗衰老作用。多糖是红景天降血糖作用的主要有效部位,多种途径给药证明其不能经胃肠吸收而发挥降血糖作用,经肌肉、腹腔及静脉注射均可产生明显的降血糖作用。此外,红景天对大鼠脑缺血再灌注损伤时脑神经细胞具有保护作用。红景天口服液对急性肺水肿大鼠有明显的降低肺动脉压、减少肺含水量、维持大鼠正常血压、延长大鼠的生存时间等作用。红景天对四氯化碳所致急性肝损伤有一定防治作用,干预性治疗对四氯化碳诱导的大鼠肝纤维化具有良好的保护作用,肝纤维化积分明显降低,肝组织病理学改善显著。



十四、眩 晕

天麻鲁豆衣粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《抗癌饮食谱》。

【配料】 明天麻 3 克, 鲁豆衣 12 克, 粳米 60 克, 绿豆 30 克。

【制作方法】 将以上四味淘洗干净, 放入锅中, 加水适量, 熬煮成粥。

【功效】 养血平肝熄风。

【适应证】 阴血亏虚病人, 肝风内扰, 症见头晕目眩, 四肢抽搐, 或头痛头风, 眩晕综合征, 神经衰弱, 血管神经性头痛, 中风后遗症。

【食法】 每日早晚服食。

【食疗漫话】 天麻为多年生寄生草本植物的块茎, 产于四川、贵州、云南、吉林、辽宁、河南、安徽、湖北、陕西、西藏等地。每年冬春两季采集, 冬麻质量优于春麻。药材以色黄白、半透明、肥大坚实者为佳。色灰褐, 外皮未去净, 体轻、断面中空者为次。味甘辛性平, 具有平肝熄风定惊、祛风通络功能, 治眩晕眼黑, 头风头痛, 肢体麻木, 半身不遂, 小儿惊痫, 急慢惊风, 风湿痹痛。鲁豆衣为蝶形花科一年生草本植



物黑小豆的种皮,性味甘平,具有养血平肝、除热止汗功效。绿豆加强清热的作用。天麻薏豆衣粥对于阴血亏虚病人,肝风内扰各种症状有良好的治疗作用。据现代研究,天麻中含量较高的主要成分是天麻苷(又称天麻素),又含天麻醚苷、对羟基苯甲醇、对羟基苯甲醛、香草醇、枸橼酸、枸橼酸甲酯、琥珀酸、棕榈酸、 β -谷固醇、胡萝卜苷、挥发油、蔗糖、微量生物碱、黏液质等。初生球茎含有一种抗真菌蛋白、天麻多糖以及多种微量元素,其中以铁的含量最高,氟、锰、锌、锶、碘、铜次之。药理实验证实,天麻对中枢神经系统有镇静和抗惊厥作用,可以提高电击痉挛的阈值,有效制止癫痫样发作,对豚鼠的实验性癫痫有治疗作用。尚有显著的镇痛作用,初步认为天麻的镇静、镇痛作用可能与降低脑内多巴胺的含量有关,而脑内多巴胺含量的降低可能与天麻抑制中枢多巴胺能神经末梢对多巴胺重摄取和储存有关。天麻对心血管的作用明显,可使血压下降,心率减慢,心输出量增加,外周阻力下降,使心肌耗氧量减少。

十五、肿 瘤

肿瘤是严重危害人体健康的疾病,主要依靠抗癌药物、手术、放射疗法治疗。粥方对消化道癌症、前列腺癌、肺癌、乳腺癌、子宫颈癌、绒毛膜上皮癌等有辅助治疗作用及保健作用,可以长服,以配合治疗。



1. 薏苡仁粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《福寿丹书》。

【配料】 薏苡仁 60 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将上两味分别淘洗干净,先把薏苡仁倒入锅中,加水煮熟,然后加米煮成粥。或者先将薏苡仁洗净晒干,碾成细粉,每次取苡仁粉 60 克,同粳米共煮成粥。

【功效】 健脾胃、利水湿、抗癌肿。

【适应证】 泄泻,水肿,风湿痹痛,筋脉拘挛,肺癰肠痈,脾胃虚弱,食欲不振,扁平疣,防治癌症的辅助疗法。

【食法】 分 2 次温热服食。

【食疗漫话】 薏苡仁为禾本科植物薏苡的种仁,又称薏米、米仁、薏苡、苡仁、苡米等。全国各地均产,主产于福建、河北、辽宁等地。现药用的薏苡仁多为栽培品,以粒大、饱满、色白、完整者为佳。薏苡仁是一味药食兼用的营养品,应用历史悠久。汉代《神农本草经》把它列为上品,谓其“主筋急拘挛,不可屈伸,风湿痹,下气,久服轻身益气”。李时珍《本草纲目》说:“健脾益胃,补肺清热,去风胜湿。炊饭食,治冷气。煎饮,利小便热淋。”据现代研究,薏苡仁含碳水化合物 79.17%,蛋白质 16.2%,脂肪 4.65%。所含的碳水化合物略低于大米,而后两者是大米的 2~3 倍。此外含有少量维生素 B₁,多种人体所必需的氨基酸,如亮氨酸、赖氨酸、精氨



酸、酪氨酸等。还含有薏苡酯、薏苡素、三萜化合物。药理实验证实,薏苡酯对癌细胞有阻止成长及损害作用。薏苡素对横纹肌收缩有抑制作用,对多突触反射有短暂抑制作用,有镇痛、解热作用。临床应用薏苡仁糖浆,每 100 毫升含生药 50 克,每次 20~40 毫升,每日 3 次,试用于肺癌、肠癌、胃癌、子宫颈癌、绒毛膜上皮癌等有效。单味煎剂治疗坐骨结节滑囊炎 25 例,局部囊肿均完全吸收,症状消失。应用薏苡仁粥治疗 23 例扁平疣,连续服用 7~16 天,结果痊愈 11 例。薏苡仁是老幼皆宜的滋补品,古代医家运用的经验,认为“薏仁最善利水,不至损耗真阴之气。”诚为益中气要药,然其味淡,其力缓。”临床用于治疗需要大剂量久服,才能起效。因薏苡仁属渗利之品,苡仁根有堕胎作用,故怀孕妇女禁止服用。脾胃虚弱、津液不足、大便干结者亦不宜食用。

2. 防癌八宝粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《大众医学》1994 年第 10 期。

【配料】 大豆 100 克、玉米 100 克、银耳 50 克、大枣 9 个、香菇 9 个、莲子 50 克、枸杞子 30 克、蜂蜜适量。

【制作方法】 先将银耳、香菇放入碗内,用开水浸泡,水冷后将其蒂除去,滤干。然后用冷水把大豆、玉米、大枣、莲子、枸杞洗净,同银耳、香菇一起放入沙锅或铝锅中,加清水文火煮熬成粥,调入适量蜂蜜即成。



【功效】 抗癌防癌、补中益气、滋阴润肺止咳、养心补肾、润肠通便、抗衰老、健脑。

【适应证】 防治肺癌、食道癌、胃癌、肠癌、乳腺癌、前列腺癌等,年老体弱,病后消瘦,营养不良。

【食法】 每日服 1 次,作点心服食。上述剂量 3 天服完。

【食疗漫话】 方中大豆,又称黄豆,为植物蛋白的主要食物,有‘植物肉’的美誉。含有丰富的蛋白质、植物油脂、卵磷脂、赖氨酸、钙、铁、磷及维生素、膳食纤维,营养全面而丰富。具有健脾宽中、益气润肌肤的作用。玉米含有谷胱甘肽、镁元素能抑制癌细胞的形成和发展。黄豆油和玉米油均含有大量不饱和脂肪酸及卵磷脂,可降低血清胆固醇以及健脑;两者所含蛋白质、维生素皆能滋养人体,大量的植物纤维素,能增加大便量,刺激肠蠕动,使致癌物和其他毒物及时排泄,减少大肠癌的发病。《本草从新》谓玉米甘平,能调中开胃。大枣能补脾养胃、补血生津。干枣含糖量高达 60% 以上,维生素 C、维生素 P、芦丁含量高,蛋白质、矿物质亦较丰富,具有较高的营养价值,还能提高人体免疫能力,促进白细胞的生成,降低血清胆固醇,升高血清白蛋白,保护肝脏,增加体力,从而具有抗衰老和增强体质的功效。莲子能养心益肾、补脾涩肠,对脾虚食少、失眠心悸、遗精、带下有辅助治疗作用。莲子富含的淀粉、棉子糖、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素,能提供足够的能量和多种营养素。银耳能滋阴润肺,养胃生津。银耳多糖对小鼠的 S180 肉瘤有明显的抑制作用,并能增强体液免疫能力,保护肿瘤药物所致的造血机



能损伤,促进其恢复,促进肝细胞的蛋白质合成,还有抗辐射、抗衰老及镇咳平喘化痰、抗炎作用。香菇能益胃助食。香菇多糖通过增强机体免疫系统功能,诱发生成干扰素,对小鼠S180肉瘤、肺癌、甲基胆蒽诱发的和自发的肝癌等多种肿瘤有明显的抑制作用。有人认为香菇多糖作为T淋巴细胞的特异性恢复剂和刺激剂是最强最好的物质。香菇还有降血脂、降血压、抗菌、抗病毒的作用及丰富的营养价值,是老人保健的佳品。枸杞子能滋肾润肺、补肝明目。除含有丰富的维生素、多糖、氨基酸外,还具有降低血糖、血脂,促进肝细胞新生,防止因化疗引起的白细胞下降的功效,能调节免疫功能,显著地提高机体的非特异性抵抗力,还有抗氧化、抗衰老作用。枸杞多糖能抑制癌细胞生长繁殖,对肿瘤的放射疗法有明显的放射增敏作用。蜂蜜能补中润燥、止咳通便,增加甜味。蜂蜜中含有大量糖类、蛋白质、维生素及多种微量元素,具有营养强壮作用,并能抗衰老、延年益寿。综观防癌八宝粥,不仅富含营养物质,对于年老体弱、营养不良、病后消瘦有滋补强壮作用,而且能增强机体免疫机能,直接和间接地抑制多种肿瘤,可以作为多种肿瘤的辅助治疗,还有止咳、通便、健脑、抗衰老、降血脂、滋补肺肾,养心等作用,长服对身体颇有裨益。凡有脾胃虚弱,腹泻便溏者,不宜服食。



3. 冬虫夏草粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《药粥治病养生 777 方》。

【配料】 冬虫夏草 10 克, 精猪肉末 50 克, 粳米 100 克, 食盐适量。

【制作方法】 先将冬虫夏草洗净, 与淘洗干净的粳米、精猪肉末一起放入锅中, 加水 1 000 克, 先用旺火烧开, 再转用文火熬煮成粥, 加入食盐即可。

【功效】 滋肾润肺, 补虚益精。

【适应证】 各种类型的晚期恶性肿瘤, 痰饮咳喘, 咯血, 自汗盗汗, 阳痿遗精, 腰膝酸痛, 病后久虚不复。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 冬虫夏草是寄生在鳞翅目蝙蝠科蝙蝠蛾幼虫体的一种真菌。真菌侵入蛰居于土中的幼虫体内, 当年在虫体颈部长出 1 厘米长的子座, 第二年 5 月解冻后子座迅速长出地面, 地下虫体充满菌丝而死亡, 部分形成菌核。虫草即虫体与菌座相连而成。药农采集其子实体和菌核(即寄生虫体)待干后供药用。主要产于四川、青海、贵州、云南、西藏、甘肃等地。

冬虫夏草味甘性温, 温和平补, 能滋肺阴、补肾阳、止咳化痰, 治痰饮咳喘, 咯血, 自汗盗汗, 阳痿遗精, 腰膝酸痛, 病后久虚不复。《重庆堂随笔》谓:“为虚疟、虚痞、虚胀、虚痛之



圣药。”近年来用于治疗各种类型的晚期恶性肿瘤。上海中医学院原院长王玉润教授曾研制冬虫夏草合剂治疗各种类型的晚期恶性肿瘤,多数坚持服药的患者均获得改善临床症状和延长生存期的疗效。冬虫夏草的化学成分除了水粉、脂肪、蛋白、纤维、碳水化合物外,主要含约占7%的虫草酸。虫草酸与冬虫夏草菌素有扩展支气管、镇静与抑菌等作用。对于肿瘤的治疗有效,王玉润教授认为很可能是与真菌及其代谢产物的非特异性刺激免疫反应,以提高机体抗肿瘤的能力有关。晚期恶性肿瘤患者形体消瘦,冬虫夏草粥中的精猪肉末、粳米用来补充蛋白质,增加能量,食盐用于调味,使粥美味可口。

4. 无花果苡仁粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《抗癌饮食谱》。

【配料】 无花果粉50克,薏苡仁50克,粳米100克,白砂糖适量。

【制作方法】 将粳米、薏苡仁淘洗干净后放入锅中,然后加入无花果粉,加水适量,熬煮成稀粥,然后加入砂糖即可食用。

【功效】 清热消肿散结,健胃止泻。

【适应证】 消化道肿瘤,如胃癌、肠癌、食管癌术后,或肝癌患者。



【食法】 每日早晚餐,空腹温热服之。可以持续服食。

【食疗漫话】 无花果为桑科无花果的果实。产于全国各地。夏秋采摘,反复晒干,亦可用鲜品生用。味甘酸性平,具有清热消肿,润肺利咽,健胃止泻功效。无花果含葡萄糖、枸橼酸、蛋白酶等。具有抗癌活性,并能激活机体的免疫功能,果汁能抑制大鼠移植性肉瘤、小鼠自发性乳癌,并能延缓移植性腺癌、骨髓性白血病、淋巴肉瘤之发展,使之退化。水提取液经丙酮处理所得之物质对艾氏肉瘤有抑制作用。乙醇提取物对兔、猫、犬均有降压作用。果汁有酶素,能分解蛋白质,助消化。德国、日本广泛用无花果治疗各种癌症,有一定效果。

薏苡仁性味甘淡微寒,具有清热利湿,排脓散结,健脾止泻,抗癌功效。药理实验,薏苡仁酯能抑制艾氏腹水癌生长。无花果与苡仁煮粥,用于消化道肿瘤,如胃癌、肠癌、食管癌术后,或肝癌。患者服食不仅能抗癌散结,而且具有营养作用;亦可用于咽喉癌、宫颈癌、膀胱癌等辅助食疗。一般人服食,有增强体质,预防肿瘤的作用。无花果与薏苡仁、粳米同煮,加入适量白砂糖,甘酸可口,对肿瘤患者有辅助治疗作用。



5 . 沙参麦冬枸杞粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《抗癌饮食谱》。

【配料】 北沙参 12 克,麦门冬 12 克,枸杞子 15 克,粳米 60 克。

【制作方法】 将北沙参、麦门冬、枸杞子、粳米淘洗干净,然后放入锅中,加水适量,熬煮成粥。

【功效】 清热养阴。

【适应证】 癌症病人放疗化疗后,出现口干舌红,渴欲引饮,心烦,大便干燥等。

【食法】 早、晚 2 次服食。

【食疗漫话】 方中北沙参为伞形科多年生草本植物珊瑚菜的根,性味甘苦微寒,具有润肺止咳,养阴生津功效。北沙参含挥发油、三萜酸、甾固醇及生物碱、蛋白质、糖类等。在体内有抗肿瘤作用,并有延长抗体存在的作用。乙醇提取物能使正常家兔的体温轻度下降,用兔牙髓电刺激法证明尚有镇痛作用。麦门冬,又称麦冬、沿阶草。性味甘微苦凉,具有清心润肺,养胃生津功效。麦门冬含多甾体皂苷、 β -谷甾醇及沿阶草苷甲、乙、丙、丁。药理证实在体内能促进免疫系统和酶系统的功能,并有抗肿瘤的治疗作用。煎剂口服有消炎止咳、祛痰强心等功用;水、醇提取物按 0.5 毫升/千克体重给家兔灌服有降血糖的作用。对金黄色或白色葡萄球菌、枯草杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等有抗菌作用。枸杞子性味甘平,具有补肾益精,养肝明目功效,在体内显抗癌活性。以上药物同用,清热养阴,对放疗化疗后出现的热毒伤阴症状有一定减轻作用。



6 . 白花蛇舌草抗癌粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《药粥治病养生 777 方》。

【配料】 白花蛇舌草 125 克,白茅根 125 克,薏苡仁 50 克,红糖适量,粳米 200 克。

【制作方法】 先将前三味洗净,放入锅中,加水煮取药汁,去渣后放入淘洗干净的粳米,熬煮成粥,加入红糖即可。

【功效】 清热解毒,活血止痛,抗癌。

【适应证】 胃癌、肠癌。

【食法】 每日分 3 次服食。

【食疗漫话】 白花蛇舌草味微苦甘性寒,具有清热利湿、解毒消痈功效。含三十一烷、豆固醇、熊果酸、齐墩果酸、 β -谷甾醇和香豆酸等成分。体外抗肿瘤实验表明,本品对急性淋巴细胞型、粒细胞型、单核细胞型及慢性粒细胞型肿瘤细胞有较强抑制作用;对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌有微弱抑制作用;本品煎剂能刺激正常和人工阑尾兔网状内皮系统增生,并增强其白细胞在体内外的吞噬活力,从而发挥抗炎作用;有皮质激素样功能,能提高机体免疫功能,促进辐射损伤小鼠脾细胞分泌白介素-2,此可能是其促进 T、B 细胞功能恢复机制之一。白茅根性味甘寒,能凉血止血、清热利尿。其化学成分含有白茅素、芦竹素、薏苡素、豆甾醇、甘露醇、葡萄糖、枸橼酸及钾盐等。在体内显抗肿瘤的治疗作用,煎剂



给兔口服有明显的利尿作用和一定的降压作用。薏苡仁性味甘淡微寒,清热利湿,排脓散结,健脾止泻,抗癌。三味合用对胃癌、肠癌有辅助治疗作用。

十六、消 渴

消渴是指以多饮、多食、多尿、形体消瘦为主症的病症,有部分患者属糖尿病范畴。目前糖尿病主要依靠饮食控制、运动疗法、药物治疗等进行综合治疗。本篇所载粥方对轻型糖尿病有辅助治疗效果,可适当选用。

1. 南 瓜 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 民间验方。

【配料】 南瓜 250 克、粳米 50 克。

【制作方法】 先将南瓜洗净,去除外皮和内瓤、南瓜子,切片。与淘洗干净的粳米一同入锅,加水,熬煮成稀粥。

【功效】 补中益气、降血糖、降血脂。

【适应证】 轻型糖尿病、高脂血症、神疲乏力、烦热口渴。

【食法】 作早、晚餐食用。

【食疗漫话】 南瓜为葫芦科植物南瓜的果实,又称番瓜、饭瓜等。全国各地均有栽培,夏秋时果实成熟。《随息居



《饮食谱》说：“早收者嫩，可充饌，甘温，耐饥。”晚收者甘凉，补中益气。蒸食味同番（即山芋、又称红薯），既可代粮救荒，亦可和粉作饼饵，蜜渍充果食。”日本北海道有一个村子，村民以南瓜为主食，这个村子中没有糖尿病和高血压患者。后经深入研究，每日煮食鲜南瓜 250 克，既充饥又可降低血糖。将南瓜烘干研粉，每次 5 克，每日 3 次，对轻型糖尿病有显著效果，不仅能降低血糖、尿糖，还有降低血脂、减肥的功效。南瓜含有蛋白质、糖类、脂肪、胡萝卜素、钙、磷、铁、钴、锌、可溶性纤维素、戊聚糖、甘露醇、天门冬氨酸、腺嘌呤、葫芦巴碱，以及维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 等成分。不仅含有丰富的营养，还能代粮救荒，南瓜中可溶性纤维和丰富的果胶，可推迟胃内容物的排空，延迟肠道对营养物的吸收与消化，既控制了糖尿病患者饭后血糖的升高，又克服了常见的饥饿与多食症状，并有良好的减肥和消除肠道有害物质的作用。戊糖在代谢过程中不依赖胰岛素参与，可直接被人体吸收并利用。锌、钴是胰岛素的组成成分，与糖尿病发生与防治有密切关系。南瓜粥治疗糖尿病，以非胰岛素依赖型轻症为宜，对于中重度患者及胰岛素依赖型者，不宜应用。并且以间歇服用为宜，即服用 2 周停药 3 天再服。南瓜粥所含的热量应计入每天摄食的总量中，不要过量服用。南瓜含有丰富的胡萝卜素，如连续服食 2 个月以上，由于胡萝卜素未经变化而经汗排泄，会使皮肤角质素的脂肪染成黄色，出现皮肤发黄现象，俗称柑皮证。《本草纲目》亦指出“多食发脚气、黄疸”。凡有黄疸、脚气病、腹部胀满、产后体虚者，均不宜服食南瓜粥。



2. 萝卜粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《饮膳正要》。

【配料】 大萝卜5个、粳米100克。

【制作方法】 先将萝卜洗净,加水煮熟,绞取汁。然后把米淘净,同萝卜汁并水煮粥。

【功效】 消食利膈、化痰宽中。

【适应证】 食积胀满,痰嗽失音,衄血吐血,消渴,以及辅助治疗胆石症、高血压、高脂血症。

【食法】 分2次热服。

【食疗漫话】 萝卜为十字花科植物莱菔的新鲜根。李时珍说:“上古谓之芦菔(音北),中古转为莱菔,后世讹为萝卜。”又名芦菔、罗肥。全国各地皆有栽培,冬季挖取鲜根食用。唐代《新修本草》载:“消谷和中,去痰癖,肥健人;生捣汁服,止消渴,试大有验。”吴瑞说:“捣汁服,治吐血衄血。”李时珍谓:“主吞酸,化积滞,解酒毒,散瘀血,甚效。末服,治五淋。……饮汁,治下痢及失音。”《随息居饮食谱》认为生萝卜辛甘凉,润肺化痰,祛风涤热。熟萝卜甘温,下气和中,补脾运食,生津液,御风寒,肥健人,已(治愈)带浊、泽胎养血,百病皆宜。由于萝卜作用广泛,主治病症众多,因此民间流传着“萝卜上了街,药铺不需开”;“一进九月九,医生袖起手,家家吃萝卜,病从何处有”的谚语。萝卜有白皮、红皮、青皮、红



心以及长形、圆形等不同品种。药用以坚实无筋、皮光肉肥、红皮或白皮的辣萝卜为佳。据成分分析,萝卜富含葡萄糖、果糖、蔗糖,多种氨基酸,维生素 B、维生素 C,钙、锰、硼、铁等营养,还有芥子油、香豆酸、咖啡酸、莱菔苷、淀粉酶、氧化酶等多种成分。萝卜中芥子油是辛辣味的来源,它和萝卜中酶的互相作用,有促进胃肠蠕动,增进食欲,帮助消化的功效,对脘腹胀满、呕吐反胃、痢后腹痛,常食有明显的疗效。药理实验表明,萝卜的醇提取物有抗菌作用,萝卜汁可防止胆石形成而应用于胆石症。近年来研究,发现吃萝卜可降低血脂,稳定血压,预防冠心病、动脉硬化。另外萝卜汁加糖,每天清晨喝一小杯,能起到抑制烟瘾的效果。萝卜粥方最早载于《饮膳正要》,治疗消渴舌焦口干,小便数。《本草纲目》用于消食利膈。《调疾饮食辨》治疗痢疾腹痛,里急后重。除用萝卜汁煮粥,提出可用干萝卜丝切碎入粥。无萝卜,可用莱菔子炒研去油代替。目前治疗范围根据近代研究成果而有所扩大。凡脾胃虚寒,完谷不化(如溃疡病)者不宜服食萝卜粥。又正在用人参补益滋养者,亦不宜服食。



3. 玉 米 须 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 民间验方。

【配料】 玉米须 60 克、粳米 50 克。

【制作方法】 先煎玉米须,文火煎煮 20~30 分钟,煎取

浓汁 500 毫升,去渣。然后把淘洗干净的粳米,熬煮成稀粥。

【功效】 降糖、利尿、利胆、止血。

【适应证】 糖尿病、肾炎水肿、肾病综合征、胆囊炎、胆石症、衄血、尿路结石。

【食法】 分 2 次服食或作早晚餐食用。

【食疗漫话】 玉米须为禾本科植物玉蜀黍的花柱。玉米全国各地均有栽培。玉米须性平味甘,具有平肝利胆、利尿泄热的功能。《岭南采药录》载:“和猪肉煎汤治糖尿病。又治小便淋沥砂石,苦痛不可忍,煎汤频服。”《现代实用中药》谓:“为利尿药,对肾脏病、浮肿性疾患、糖尿病等有效。又为胆囊炎、胆石症、肝炎性黄疸等的有效药。”玉米须含脂肪油 2.5%、挥发油 0.12%、树胶样物质 3.8%、树脂 2.7%、苦味糖苷 1.15%、皂苷 3.18%、生物碱 0.05% 以及大量硝酸钾,还含隐黄素,维生素 C、维生素 K₃, 维生素 E 醌,泛酸,肌醇、谷甾醇、豆甾醇,苹果酸、柠檬酸、酒石酸、草酸等。鲜品含水分约 83%。药理研究证实,玉米须水煎剂对四氧嘧啶所致糖尿病小鼠有显著的治疗作用,对葡萄糖、肾上腺素引起的高血糖亦有明显降血糖作用,但对正常小鼠血糖无明显影响。另外,还能降低高胆固醇血症小鼠的血清胆固醇含量。玉米须水煎剂以 171 克/千克灌胃,实验小鼠无一中毒,表明玉米须毒性极小,口服安全可靠。玉米须对人或家兔均有利尿作用,作用中等而持久。玉米须制剂能促进胆汁排泄,降低胆汁黏度,减少其胆色素含量。还能加速血液凝固过程,增加血中凝血酶原含量,提高血小板数。利用利尿兼止血的作用,用于尿路结石。此外尚有显著降压作用。临床报道,



以干燥玉米须 50 克,加水煎服,治疗慢性肾炎 9 例,经 10 个多月观察,3 例痊愈,2 例进步,4 例疗效不明显。每日以干玉米须 60 克水煎,分 2 次服,同时服氯化钾 1 克,每日 3 次。治疗肾病综合征 12 例,治疗 3 个月后,9 例水肿完全消退,2 例大部分消退。一般于服药 3 天即开始有利尿现象,同时尿蛋白、非蛋白氮均有不同程度的下降,部分病例血压、酚红试验转为正常,少数病例血浆蛋白有所升高。此外对晚期血吸虫病腹水、急性溶血性贫血有一定效果。玉米须粥对于玉米须主治的病症皆有治疗作用,可以长期服用。

十七、感 冒

感冒,又称伤风,通常分为风寒感冒、风热感冒。风寒感冒临床表现为恶寒发热,鼻塞流涕,肢体酸痛,无汗,咳嗽,苔薄白,脉浮数或浮紧。风热感冒为发热,微恶风寒,咽喉红肿疼痛,咳痰黄稠,头痛,口渴欲饮,苔薄黄,脉滑数。夏令感受暑邪,每多挟湿挟热,除有风热症状外,尚有身热,多汗口渴,胸闷呕恶,尿黄短赤,苔黄腻,脉濡数。本篇收载 3 方,分别治疗以上 3 种情况,患者可据病情辨证选用。



1. 苏 叶 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【配料】 紫苏叶 10~15 克、粳米 50 克。

【制作方法】 先将粳米淘洗干净,放入锅中,加水煮粥,候熟,入苏叶,再熬煮,以出香味为度。

【功效】 发表散寒、理气和血。

【适应证】 感冒风寒,发热无汗,鼻塞头痛,胸闷呕吐,腹痛胎动,咳嗽痰喘。

【食法】 1 次顿服。

【食疗漫话】 紫苏叶为唇形科植物皱紫苏、尖紫苏等的叶,分布全国,以叶大色紫、不碎、香气浓郁为佳。《本草纲目》谓:“解肌发表,散风寒,行气宽中,消痰利肺,和血温中止痛,定喘安胎,解鱼蟹毒。”紫苏叶含挥发油,内含紫苏醛约 40%~55%,具有特异香气,左旋柠檬烯约 20%、 α -蒎烯、紫苏酮、榄香素、紫苏红色素,此外,尚含腺嘌呤、精氨酸等多种成分。药理研究证实,紫苏叶煎剂给实验性发热的家兔灌胃,有微弱的解热作用;对大肠杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌有抑制作用;能促进消化液分泌,增进胃肠蠕动;能减少支气管黏膜分泌物,缓解支气管痉挛。紫苏油及其主要成分紫苏醛给予家兔口服,均可引起血糖上升。苏叶粥出自《老老恒言》,曹庭栋认为“此乃发散风寒之品,亦能消痰和血止痛”。《粥谱》谓:“紫苏粥,解寒热,利老人脚气。”紫苏是一味治疗感冒风寒的常用药,苏叶粥对孕妇、慢性气管炎、老人患有风寒感冒尤为适宜,既能解表,又能兼顾咳喘,胎儿,开胃。紫苏味辛性温,属风热感冒(发热重,怕冷轻,咽喉肿痛或但热不寒)、气弱表虚(经常感冒,发热有汗)者忌服。又据药理研究有升高血糖的作用,糖尿病患者也不宜服用。



2. 藿 香 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《医余录》。

【配料】 藿香 15 克(鲜藿香 30 克)、粳米 100 克。

【制作方法】 将鲜藿香洗净切碎,放入锅内,加水煮沸,煮取药汁备用。次将粳米淘洗干净,加水煮粥,待粥成时,加入藿香药汁,再煮沸即可。

【功效】 解暑发表、开胃止呕。

【适应证】 夏季感受暑湿,头痛胸闷,呕吐泄泻,苔腻食少,倦怠无力,恶寒发热等。

【食法】 空腹服用。

【食疗漫话】 藿香为唇形科植物广藿香或藿香的全草。因豆叶称作藿,此药的叶与豆叶相似,又有芳香气味,所以叫作藿香。又有枝香、排香草等不同名称。广藿香主要产于广东,品质较优,以茎粗结实、断面发绿、叶厚柔软、香气浓厚者为佳。藿香主要产于四川、江苏、浙江、湖北、云南、辽宁等省,以叶多香浓、茎枝青绿者为佳品。藿香味辛微温,《本草再新》谓:“解表散邪,利湿除风,清热止渴。”《本草图经》认为藿香“治脾胃吐逆为最要之药”。《本草正义》称此药为暑湿时令要药,不仅可以治呕吐腹泻轻症,对湿困脾阳,怠倦无力,饮食不甘,舌苔浊垢者,也有醒脾快胃、胜湿辟秽的作用。据成分分析,广藿香全草含挥发油约 1.5%,苯甲醛、丁香酚、



桂皮醛、倍半萜烯等。油中主要成分为广藿香醇、刺蕊草醇。藿香含挥发油较少,叶约含0.5%,全草约含0.28%。油中主要成分为甲基胡椒酚约80%,茴香醛约3%,对甲氧基桂皮醛约2%,以及少量柠檬烯、倍半萜烯等。药理研究证实,藿香挥发油能促进胃液分泌,增强消化力。对胃肠有解痉、防腐作用。对常见的致病性皮肤真菌有抑制作用。藿香水煎剂对钩端螺旋体有抑制和杀灭作用。将广藿香酮0.02%用于几种常用液体药剂作防腐剂,观察60天显示出明显抑菌效果。藿香粥以用鲜藿香为佳,对于夏令感受暑湿,怠倦无力,呕吐腹泻,寒热头痛,胸脘痞闷,腹部疼痛,十分适宜。藿香虽然芳香而性平和,温煦而不偏于燥热,但属于胃热或胃虚呕吐、阴虚火旺者不宜食用藿香粥。

3. 干 葛 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《食医心鉴》。

【配料】 葛根15克、粳米100克。

【制作方法】 先煎葛根,去渣取汁,后入淘净的粳米,熬煮成粥。

【功效】 解表退热、升阳止泻、除烦止渴。

【适应证】 风热感冒,发热无汗,头痛项强,热病口渴,脾虚泄泻,高血压,心绞痛,耳聋。

【食法】 分2次服食。



【食疗漫话】 葛根为豆科植物葛的块根,全国大部分地区有产,生于山坡草丛中或路旁及较阴湿的地方,系多年生藤本植物。主产于河南、湖南、浙江、四川等地。药材以块肥大、质坚色白、粉性足、纤维性少者为佳,质松色黄、纤维多、无粉性者质次。《神农本草经》载:“主消渴,身大热,呕吐,诸痹。”《名医别录》谓:“疗伤寒中风头痛,解肌发表出汗。”葛根的解表退热、止渴、止泻作用,受到历代医家的重视。金代李东垣认为葛根是“治脾胃虚弱泄泻圣药”;明代缪希雍说:“葛根,解散阳明温病热邪之要药也。”葛根味甘性平,富含淀粉,可作为粮食的代用品。蒸食味甘美,多肉而少筋,可断谷不饥,作粉尤妙。据现代成分分析,新鲜葛根含淀粉 19%~20%,尚有葛根素、大豆黄酮、大豆黄酮苷、 β -谷固醇、花生酸等多种成分。药理研究证实,葛根有明显解热作用,水提取物使家兔血糖初上升后下降,能促进血糖提早恢复正常。大豆黄酮具有雌激素样作用。葛根黄酮能增加脑及冠状血管血流量,对小鼠、豚鼠离体肠管具有罂粟碱样解痉作用。临床报道,葛根煎剂,每日 10~15 克,分 2 次服,连服 2~8 周,治疗高血压病颈项强痛 52 例,颈项强痛消失 17 例,明显减轻 30 例。又治疗 222 例,有效率为 78%~90%,90% 的病人用药 1 周即效。应用葛根糖浆(每毫升含生药 1 克),每次 20 毫升,日服 3 次,疗程 4~12 周,治疗 19 例冠心病心绞痛,8 例明显减轻,无效 5 例,生效时间多在服药后 1~2 周。口服葛根黄酮片,每次 20 毫克,每日 2~3 次,配合口服复合维生素 B 片,治疗早期突发性耳聋 33 例,结果痊愈 9 例,显效 6 例,进步 9 例,无效 9 例。运用粥方治病,最早见于唐代《食



医心鉴 干葛粥方“治小儿风热呕吐,壮热头痛,惊悸夜啼”。清代《粥谱》谓:“葛根粥,去烦渴。”根据历代本草记载及临床经验,干葛粥对于高血压病颈项强痛、突发性耳聋早期、冠心病心绞痛、脾虚泄泻均有良好效果,值得应用。葛根可以蒸食,饥荒年代替代粮食,甘美可口,无明显副作用,金代张元素说:“不可多服,恐损胃气。”有胃溃疡者服后可有轻度腹胀及上腹部不适,宜少服。

十八、暑 病

夏季炎热,在高温环境下工作或活动,容易中暑,体弱年高者尤易发病。本篇绿豆粥、荷叶粥具有消暑解毒作用,可以预防中暑,夏令常服,有利于健康。

1. 绿 豆 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《寿世青编》。

【配料】 绿豆 50 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先将绿豆淘洗干净,置锅中,加水煮熟,再加淘洗干净的粳米,煮成粥。

【功效】 消暑解毒、生津消肿。

【适应证】 暑热烦渴,疮毒疔肿,老年浮肿。高脂血症。

【食法】 分 2 次服食,亦可加糖服食。



【食疗漫话】 绿豆是以颜色命名,全国大部分地区均有栽培,以颗粒均匀饱满、形圆透亮、煮之易酥为上品。绿豆粥是夏季传统的消暑食品。绿豆味甘性凉,宋代《开宝本草》谓绿豆“煮食,消肿下气,压热解毒”。明代《本草汇言》说:“清暑热,静烦热,润燥热,解毒热。”已知绿豆含有蛋白质、碳水化合物、少量脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等多种营养成分,尚含有磷脂酰胆碱、磷脂酰肌醇、磷脂酸、磷脂酰甘油等多种成分。动物实验证实,绿豆在防治实验性动脉粥样硬化及实验性高血脂方面,显示有明显减轻冠状动脉病变的效果及明显防治实验性高血脂的效应。临床用绿豆粉治疗高脂血症115例,每次30克,每日2次,早晚饭前用温开水冲服。每月为1个疗程。经1~3个疗程治疗后,对降胆固醇、甘油三酯、 β 脂蛋白的有效率分别为86.2%、84.3%、83.3%。对于血脂过高的中老年人,暑热烦渴或生有疮疖者,常服绿豆粥是十分有益的。若患有脾胃虚寒性泄泻,则不宜服食。



2. 荷 叶 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《饮食治疗指南》。

【配料】 鲜荷叶1张、粳米100克、冰糖少许。

【制作方法】 先将鲜荷叶洗干净,切成3厘米左右方块,放入锅内,加水煎取药汁,去渣。再将淘净的粳米、冰糖

加入药汁,熬煮成粥。

【功效】 解暑清热、降低血脂。

【适应证】 夏天感受暑热,头昏脑涨,胸闷烦渴,小便短赤泄泻,浮肿,高脂血症、高血压症。

【食法】 分2次服食。

【食疗漫话】 荷叶为睡莲科植物莲的叶,夏季用鲜叶或初生嫩叶,秋季采叶加工成干荷叶备用。全国大部分地区均产,以叶大、完整、色绿、无斑点者为佳品。《本草再新》认为荷叶能“清凉解暑,止渴生津,治泻痢,解火热”。戴原礼《证治要诀》说:“荷叶服之,令人瘦劣,故单服可以消阳水浮肿之气。”荷叶含莲碱、荷叶碱、荷梗碱等多种同类生物碱,荷叶苷、槲皮素、草酸、柠檬酸、鞣质等多种成分。荷叶浸剂或煎剂在动物实验中有扩张血管、降低血压的作用,临床配合其他药应用,有降低血脂、减肥作用。在夏令可用鲜荷叶煮汁熬粥,若无鲜品,可用干荷叶代替。荷叶性平味苦涩,无毒,但虚证患者不宜服食。

十九、热 病 烦 渴

热病烦渴是指温热病或内热明显,出现心烦口渴欲饮的病症。所载各方具有清热止烦或生津止渴的作用,对于热病恢复期或烦热口渴明显者,颇为适用。患者可根据各人病情,选用粥方。



1. 竹 叶 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《奉亲养老书》。

【配料】 淡竹叶 30 克、生石膏 30 克、粳米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 先将淡竹叶洗净，同石膏放入锅中，加水煎取药汁，去渣，放进淘净的粳米，熬煮成粥，加糖调匀即可。

【功效】 清热除烦解渴。

【适应证】 温热病口渴多饮，心烦目赤，口舌生疮，小便黄赤短少，牙龈肿痛等。

【食法】 分 2 次服食，病愈即停服。

【食疗漫话】 淡竹叶为禾本科植物淡竹叶的全草，主要产于浙江、江苏、湖南、广东等地。以色青绿、叶大梗少、无根及花穗者为佳品。味甘性寒，《本草纲目》说它能“去烦热，利小便，清心”。《现代实用中药》用来治疗“热病口渴，小便涩痛，烦热不寐，牙龈肿痛，口腔炎”。药理研究证实，溶于水中的有效成分，对人工发热的大白鼠经口服后有退热作用。淡竹叶尚有利尿和增高血糖的作用。生石膏为硫酸盐类矿石，主要成分为含水硫酸钙，具有解肌清热，除烦止渴的作用，治疗热病壮热不退，心烦口渴，口舌生疮，中暑自汗，胃火头痛牙痛。药理研究表明，煎剂能减轻大鼠的口渴状态，有短暂而较弱的退热作用，钙离子是石膏退热的主要成分。竹叶与



生石膏合煎取汁煮粥,源于汉代名医张仲景《伤寒论》中的竹叶石膏汤,竹叶粥对发热烦渴、目赤头疼、口舌生疮、牙龈肿痛,具有明显效果。据《本草纲目》、《老老恒言》记载,单用竹叶汤煮粥,亦能清热止渴除烦。竹叶粥为清热之剂,发热时宜煮稀粥服用,不要煮成厚粥,病愈即停服。凡属血虚、阴虚发热或脾胃虚寒者,不宜服用。

2. 蔗 浆 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《采珍集》。

【配料】 甘蔗 500~1 000 克、粳米 50 克。

【制作方法】 先将甘蔗洗净,刨去外皮,切成小块,压取甘蔗汁备用。次将粳米淘洗干净,放入锅内,加水煮成粥。再将甘蔗汁加入粥中,和匀即可。

【功效】 清热润燥、生津止渴。

【适应证】 肺热咳嗽,热病伤津,口干舌燥,食少呕吐,大便燥结。

【食法】 随意食用。

【食疗漫话】 甘蔗为禾本科植物甘蔗的茎秆。因它的茎秆如竹竿,汁多味甜,是制糖的原料,所以又有竿蔗、糖梗、竹蔗、干蔗的名称。我国南方各省皆有栽培,以肥大汁甜、节稀、无霉蛀者为佳。《日用本草》谓甘蔗能“止虚热烦渴,解酒毒”。《本草再新》称“和中清火,平肝健脾,生津止渴”。甘蔗



的营养成分主要是蔗糖、多种氨基酸,特别是含有多种人体必需氨基酸,如亮氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、缬氨酸,还有多种有机酸,如苹果酸、柠檬酸、乌头酸等,钙、铁、磷以及维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C,对于补充人体需要具有重要意义。药理研究证明甘蔗中由五碳糖和六碳糖组成的多糖类,对小鼠艾氏癌和肉瘤-180有抑制作用。蔗浆粥,《采珍集》治疗咳嗽虚热,口干舌燥。《本草纲目》引董氏方“用甘蔗汁一升半,青粱米四合,煮粥,日食二次,极润心肺。”治疗虚热咳嗽。甘蔗味甘性寒,能清热生津、润燥健脾,蔗浆粥主要用于肺阴胃阴不足的干咳少痰,舌红口渴,呕吐食少,大便燥结等证。凡属脾胃虚寒的呕吐泄泻患者慎服。此外,选购甘蔗时,切勿贪图便宜,购买已经霉变的甘蔗。甘蔗在不良条件下经过冬季长期贮存,到第二年春季陆续出售的过程中,容易发生霉变。霉变的甘蔗,尖端和断面有白色絮状或绒毛状菌丝。切开的剖面呈浅黄色或棕褐色甚至灰黑色,结构疏松;具有酸霉味或酒糟味,有时略有辣味。霉变甘蔗含有产毒真菌及毒素,可以引起人体中毒,产生呕吐、腹痛腹泻,大便呈黑色,血尿,头痛头晕、眼黑、复视,重者出现抽搐、昏迷,甚至死亡。凡霉变甘蔗制的蔗浆,同样亦严禁食用,以防中毒。



3. 芦 根 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《太平圣惠方》。

【配料】 鲜芦根 150 克、粳米 50 克、生姜 3 片、蜂蜜少许。

【制作方法】 将芦根洗净,切碎,放入锅中,加水煎取药汁,去渣,再投入淘净的粳米、生姜,熬煮成粥,加入蜂蜜即可。

【功效】 清热生津、除烦止呕。

【适应证】 热病烦渴,胃热呕吐,咳嗽痰少,咯吐不爽。

【用法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 芦根为禾本科植物芦苇的根茎,又称芦茅根、苇根。全国大部地区有分布,生长在河流、池沼岸边浅水中。以根条粗壮、黄白色、有光泽、无须根、质嫩者为佳品。芦根甘寒无毒,苏恭说:“疗反胃呕逆不下食,胃中热,伤寒内热,弥良。”《玉楸药解》称其有“清降肺胃,消荡郁烦,生津止渴,除呕下食”的功能。《医学衷中参西录》认为芦根性凉能清肺热,味甘多液,善于滋养肺阴。总之,凡肺胃有热,口渴引饮,舌红呕吐,咳嗽痰少,热病烦渴均为其适应证。据测定,芦根含蛋白质 5%、脂肪 1%、碳水化合物 51%、纤维素 48%~54%、木质素 18.2%、木聚糖约 12.4%。还含有薏苡素、天门冬酰胺、多量维生素(B₁、B₂、C)、苊萜素。多糖水解



后产生木糖、阿拉伯糖、葡萄糖、半乳糖和两种糖醛酸。由此可知,芦根不仅有治疗作用,还含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素等营养物质,对人体有滋养作用。芦根粥方见于《太平圣惠方》,方中生姜系增强止呕祛痰的力量,蜂蜜能养胃生津、润肺止咳、润肠通便,配合芦根生津止咳,又能使粥香甜可口,滋补脏腑。四味合用具有清热生津、除烦止呕的作用。芦根只适用于热证的口渴、呕吐、咳痰,若患者属脾胃虚寒,则不宜服用。

4. 天花粉粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《老老恒言》。

【配料】 栝楼根粉 15 克、粳米 50 克。

【制作方法】 将粳米淘洗干净,放入锅中,加水煮粥。待粥将成,调入栝楼根粉,煮熟即可。

【功效】 清热生津、益胃补虚。

【适应证】 热病伤津,病后虚热,口渴多饮,肺热干咳,年老体虚。

【食法】 作点心服食。

【食疗漫话】 天花粉是葫芦科植物栝楼的根。因为用根作粉,洁白如雪,粉如天上的雪花,故名天花粉。用天花粉制的粉叫作栝楼根粉,又称瓜蒌根粉。药店出售的天花粉,是用栝楼根切成的片,有粉之名,无粉之实。全国大部分地



区均有出产,以河南产量大、质量优,习称“安阳花粉”。药材以色洁白、粉性足、质细嫩、体肥满者为佳品,色棕、纤维多者为次。栝楼根粉制作的方法,医书中有记载。唐代《备急千金要方》采用捣细澄粉的方法。即大的栝蒌根,削去外皮至白色部分,然后切成1寸大小,水浸1日1夜,每天换水1次,连续浸5日,接着取出放入石臼中捣碎研粉,用绢袋滤去水分,即得湿粉,晒干便成。《本草正义》载水磨澄粉法,“法于冬月掘取蒌根,洗尽其外褐色之皮,带水磨细,去滓澄清,换水数次,然后曝干,晶莹洁白,绝无纤尘。”天花粉的功用,《神农本草经》谓:“主消渴身热,烦满大热,补虚安中。”《本经逢原》称:“降膈上热痰,润心中烦渴,除时疾狂热,治痈疡解毒排脓。”《本草正义》认为“益胃生津,洵推妙品,最宜于老弱病后,无黏腻碍化之弊”。天花粉含皂苷约1%、天花粉蛋白、多量淀粉、糖类及多种氨基酸,如瓜氨酸(5.7%)、精氨酸、谷氨酸、天冬氨酸及少量的丝氨酸、甘氨酸等。这些成分对于人体有良好的滋补作用。自汉至清,历代本草都说天花粉治消渴,但现代药理研究未能证实。用40%乙醇提取物,按5克/千克家兔口服,无降血糖作用,将天花粉喂食四氧嘧啶性糖尿病家兔60天,亦无治疗作用。相反,国外报道,水浸出液对家兔,特别是饥饿家兔有升高血糖的作用。目前利用天花粉粥的清热补虚生津的作用,治疗口渴多饮、年老体虚、病后虚热、肺热干咳痰少。天花粉味甘微苦酸无毒,制成的栝楼根粉,因除去了渣滓,反复淘洗,增强了补益作用,但有脾胃虚寒大便滑泄者不宜服食,糖尿病患者亦应忌服。



5. 葛根粉粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《调疾饮食辨》。

【配料】 葛粉 15 克、粳米 100 克。

【制作方法】 将粳米淘洗干净，放入锅中，加水煮粥，待粥将熟，调入葛粉，煮熟即可。

【功效】 清热除烦、生津止渴。

【适应证】 烦热口渴，热疮，咽喉肿痛。

【食法】 分 2 次服食。

【食疗漫话】 葛粉为豆科植物葛的块根经水磨而澄取的淀粉。宋代寇宗奭说：“冬月取生葛，捣烂入水中，揉出粉，澄成块。”葛粉可以救荒，澄滤成块的葛粉，蒸煮皆可食，亦可入沸汤中煮至色如胶，以蜜拌食，加生姜少许尤妙。《本草纲目》载：“作粉：止渴，利大小便，解酒，去烦热，压丹石，傅小儿热疮。”葛根粉粥，《食医心镜》治疗小儿呕吐，《太平圣惠方》治胸中烦热口渴，中风呕吐，不下食等。据成分分析，葛粉中含淀粉 76.144%，蛋白质 0.082%，纤维素 0.36%，水分 19.546%。对于烦热口渴，热疮，咽喉肿痛较为适宜。



二十、目昏、夜盲

目昏为视物模糊不清，眼前如烟似雾。夜盲是指在黑夜

或暗处视物不清。两症由缺乏维生素 A 或眼底病、白内障引起。鸡肝粥专治目昏、夜盲,决明子为眼病要药,煮粥对目昏有辅助治疗作用。

1. 鸡 肝 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 鸡肝 50 克,粳米 100 克,盐、味精等调味品少许。

【制作方法】 将鸡肝洗净细切,与淘净的粳米一起放入锅内,加水煮成粥再加入调味品,调匀即成。

【功效】 补肝明目。

【适应证】 肝血虚之视物不清,夜盲症,贫血。

【食法】 分 2 次温服。

【食疗漫话】 鸡肝为家鸡的肝。味甘性微温,《医宗必读》谓:“肝可起阴,治小儿疳积目昏。”《现代实用中药》:“适用于痿黄病,妇人产后贫血,肺结核,小儿衰弱。”每 100 克鸡肝中含蛋白质 18.2 克,脂肪 3.4 克,碳水化合物 2 克,尚含有钙、磷、铁、维生素 A 50900 国际单位,硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、胆碱等。肝中所含铁及维生素 A 对于缺铁性贫血,维生素 A 缺乏的夜盲症,视物不清有显著效果。鸡肝粥,《粥谱》称其有“补肝明目”之功。《太平圣惠方》用乌骨鸡的肝,加豆豉 10 克煮粥,功效相同。鸡肝粥可以常服,至病



愈停药。

2. 决 明 子 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《粥谱》。

【配料】 炒决明子 10~15 克、粳米 50 克。

【制作方法】 先把决明子放入锅内炒至微有香气,加水煎取药汁,去渣,再放入粳米煮粥。

【功效】 清热祛风、明目通便、清肝益肾。

【适应证】 头风头痛,目赤肿痛,青盲雀目,习惯性便秘,高脂血症,高血压病。

【食法】 每日服 1 次,可加糖调服。

【食疗漫话】 决明子是豆科植物决明的成熟种子。因此药有明目的功效,故名决明子,又称草决明。全国各地均产,主产于安徽、广西、四川、浙江、广东等省。以颗粒均匀、饱满、黄褐色者为佳品。自古以来,决明子一直作为眼科要药。汉代《神农本草经》记载“治青盲,目淫肤赤白膜,眼赤痛,泪出,久服益精光,轻身”。清代《本草求真》说它“为治目收泪止痛要药”。决明子苦甘性凉,既能清热祛风,用治头风目疾,又能清肝益肾,用治青盲、雀目、目赤肿痛,还能润肠通便,治疗热郁便秘。近年用决明子 30 克泡茶,每日饮用 500 毫升以上,治疗 24 例高脂血症。结果,12 例高胆固醇者,1 月后胆固醇平均下降 19.2%,1 年后平均下降 27.1%;17 例



高甘油三酯者,1 月后甘油三酯平均下降 26.9%,1 年后平均下降 38.7%。用决明子茶治疗 17 例高血压患者,结果显效 6 例,有效 6 例,无效 5 例。据现代研究,决明子主要含大黄素、大黄酚、大黄酸、决明素、决明内酯、决明松、维生素 A 以及铁、锌、铜、锰、糖类、蛋白质等。药理研究证实,决明子有降低血压作用,使舒张压明显降低,对实验性高胆固醇血症和动脉粥样硬化有抑制作用,具有降低血清低密度脂蛋白、胆固醇,抑制动脉粥样硬化斑块形成的作用。对细胞免疫有抑制作用,对体液免疫功能无明显影响,而对巨噬细胞吞噬功能有增强作用。煎剂可提高眼组织中乳酸脱氢酶活性,相应增加眼组织中三磷酸腺苷(ATP)含量,对防治近视眼、老年性白内障有利。种子的醇提取物对葡萄球菌、白喉杆菌、伤寒、副伤寒、大肠杆菌均有抑制作用。总之,决明子粥对于眼病兼有便秘、高脂血症者最为适宜。凡大便泄泻、脾胃虚弱者忌服。

二十一、胎 动 不 安

胎动不安指孕妇自感胎动下坠,继而有轻微的腰酸腹胀,或阴道有少许出血者,现代医学称先兆流产。常因胎元有缺陷或母体肾虚、气血虚弱、血热、跌扑伤胎引起。苎麻粥对血热及跌扑血瘀引起者有辅助治疗作用。



苎麻粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《圣济总录》。

【配料】 生苎麻根 30 克、白糯米 100 克、橘皮 6 克。

【制作方法】 先将生苎麻根洗净，与橘皮同置锅中，加水煎取药汁，去渣，加入白糯米煮粥。

【功效】 清热解毒、散瘀止血。

【适应证】 妊娠胎动不安，腹中疼痛或怀孕期漏红、先兆流产。

【食法】 分 2 次空腹热服。

【食疗漫话】 苎麻根为荨麻科植物苎麻的根，主要产于江苏、山东、陕西等地。药材以灰棕色、条匀、坚实者为佳。《日华子本草》谓：“治心膈热，漏胎下血，产前、后心烦闷，天行热疾。”《本草拾遗》：“治诸毒，活血止血，功能发散，止渴，安胎。”《本草述》认为其安胎治漏血尤效。因为胎动不安大多由于血热或因受伤血瘀引起，苎麻根味甘性寒，既能清热凉血，又可活血止血，所以对孕妇胎动不安、流产有效。成分测定表明，苎麻根含酚类、三萜（或甾醇）、绿原酸、咖啡酸、黄酮体。药理研究证实，苎麻根提出物“血凝”，有缩短出血时间，减少出血量的作用。咖啡酸有明显的止血作用。绿原酸是金银花的有效成分，具有清热解毒的作用。苎麻粥载于《圣济总录》，谓：“治妊娠胎动不安，腹中疼痛，宜常食苎麻粥”。



方。”方中橘皮能理气健脾,芳香调味,糯米补中益气。苳麻粥既能补益脾胃,又能清热止血安胎,对妊娠胎动不安,腹痛见红,颇为适宜。患者若有胃弱泄泻或病不是由血热引起的,不宜服食。

二十二、产后乳汁不下

产后乳汁不下,即缺乳。通常由于气血虚弱引起,临床表现为产后乳少,甚或全无,乳汁清稀,乳房柔软,无胀感,面色少华,神疲食少,舌淡少苔,脉细无力。猪蹄粥对此颇为适宜。

猪 蹄 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《寿亲养老新书》。

【配料】 猪蹄 1~2 个,通草 3~5 克,漏芦 10~15 克,粳米 100 克,葱白 3 茎,盐、味精各适量。

【制作方法】 先把猪蹄洗净,去毛,劈成小块,放入锅中,加水煮熟,加盐、味精等调料,稍煮后,捞出猪蹄,取汤备用。再取通草、漏芦,放入另一锅中,加水煎取药汁,去渣。然后在药汁中加入淘洗干净的粳米和猪蹄汤,煎熬成粥,放入葱白稍煮即可。

【功效】 补血通乳。



【适应证】 产后乳汁不下或乳汁不足。

【食法】 将猪蹄和猪蹄粥分2次服食。

【食疗漫话】 猪蹄,俗称猪脚爪、猪蹄爪。《名医别录》谓:“煮汁服,下乳汁。”《随息居饮食谱》载:“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,煮化易凝。”通草性凉味甘淡,能通乳利尿清热。漏芦性寒味咸,功能行血通乳、清热解毒。有人取漏芦10克,加水一碗半,水煎去渣,冲2个鸡蛋,每日1剂。治疗产后缺乳40例,一般服3剂乳汁即增多。猪蹄粥中猪蹄、通草、漏芦皆能通乳,猪蹄和粥又能补充营养,合方应用对产后乳汁不足或不下,具有良好的效果。若产妇气虚明显,宜加党参10克煎服,不宜单用本方。《食医心鉴》所载猪蹄粥,系猪蹄、粳米、调味品(盐、酱、葱白、椒、姜)组成,治产后虚损,乳汁不下。《圣济总录》由王瓜根、木通、漏芦加猪蹄、粳米组成,主治产后乳汁不下,任意服食,可供应用时参考。猪蹄粥系治疗用方,宜中病即止,不宜久服。

二十三、百 合 病

百合病为古病名。因七情郁结或大病之后,心肺阴虚而生内热所见。证见神情不宁,沉默少言,欲睡不能睡,欲行不能行,欲食而不能食,似寒无寒,似热无热,口苦尿黄等。治宜滋阴清热为主,以百合为主药。百合粥对本病有一定的治疗作用。



百 合 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《调疾饮食辨》。

【配料】 鲜百合 50 克、粳米 50 克、冰糖或白糖适量。

【制作方法】 先将百合鳞片剥下，去除外衣，洗净，把粳米淘洗干净，同入锅中，加水煮成粥，加糖调匀即可。

【功效】 养心安神、润肺止咳、清暑通便。

【适应证】 百合病，肺热久咳干咳，热病后余热未清，失眠，精神恍惚，坐卧不安，妇女更年期综合征，肺结核，暑热烦渴，大便干结。

【食法】 空腹服食。

【食疗漫话】 百合为百合科植物百合、细叶百合、麝百合及其同属多种植物鳞茎的鳞叶。因百合之根由众瓣合成，又专治百合病，故称百合。又因其根如大蒜，味道如山薯，俗称蒜脑薯。我国大部分地区有栽培，药用百合有家种与野生两类，家种鳞片阔而薄，味不甚苦；野生的鳞片小而厚，味较苦。药材以瓣匀肉厚、色黄白、质坚筋少者为佳品。《神农本草经》将百合列为中品，主补中益气。《金匱要略方论》以百合为主，配合生地黄汁或知母治疗百合病。此病患者大多为失志怀忧之人，平时郁郁不乐，一旦发病，行、住、坐、卧、饮食不能自主，口苦小便赤，得药就吐，好像有鬼神驱使，口中喃喃，时欲速死，或兼有头痛眩晕。用百合地黄汤治疗有效。



《日华子本草》谓百合能“安心定胆益志,养五脏,治癫邪啼泣、狂叫,惊悸”。李中梓在《医宗必读》中谓:“保肺止咳,驱邪定惊,止涕泪多,利大小便。”《本草从新》认为久嗽之人,用百合可补虚收敛。百合是一药食兼用的食品,据测定,百合含蛋白质 21.9%,脂肪 12.43%,淀粉 3.61%,还原糖 11.47%,还含有多种类胡萝卜素,维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C,钾、钙、铁、磷等,对人体均有滋养强壮作用。百合中钾含量较高,有利尿作用。此外,百合含微量的秋水仙碱等多种生物碱。药理实验证实,百合煎剂对氨水引起的小鼠咳嗽有止咳作用,能对抗组胺引起的蟾蜍哮喘。清代《随息居饮食谱》谓:“或蒸或煮,而淡食之,专治虚火劳嗽,亦可煮粥、煨肉,澄粉食,并补虚羸,不仅充饥也。”百合粥的记载,最早见于《寿亲养老新书》,作为早晨补养药粥,粥中可加蜂蜜调味。《古今医统大全》用作补肺止嗽。《本草纲目》名百合粉粥,即米粥中调入百合粉,有润肺调中的功效。《老老恒言》认为还能兼治热咳、脚气病。《粥谱》用作润肺止嗽。《调疾饮食辨》认为“主补脾肺,止虚汗虚泻,定虚喘虚嗽”。值得一提的是《随息居饮食谱》指出百合的同属植物山丹,俗呼红花百合,味甘苦性凉,具有“清营涤暑、润燥通肠”的功能,扩大百合的主治,即暑热烦渴、热病后余热未清,大便干结,亦可用百合粥治疗。百合既能健脾强身、润肺止咳、养心安神,又能消暑清热,通利二便,适应证较为广泛。但患风寒咳嗽、结肠炎、溃疡病者不宜服食。



二十四、酒 醉

酒醉,即乙醇中毒。乙醇,又称酒精。生活中一次饮酒过量或长期嗜酒可引起急、慢性乙醇中毒。急性乙醇中毒最初表现为面色发红,自觉身心愉快而健谈,头胀,继而行动逐渐笨拙,举步不稳,说话含糊不清,呕吐,甚者昏睡,面色苍白。症状的轻重与血中乙醇含量高低密切相关。长期嗜酒可损害脑、肝、胃、心、内分泌腺等多种器官,引起智力减退,记忆力和判断力下降,慢性胃炎,肝硬化,震颤等。枳椇粥对酒醉有解毒效果。

枳 椇 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《老老恒言》。

【配料】 枳椇子 15~30 克、粳米 100 克。

【制作方法】 先用枳椇子煎取浓汁,去渣,加入淘洗干净的粳米煮稀粥。

【功效】 解酒利尿、补中益气。

【适应证】 酒醉,烦热口渴,呕吐,二便不利,小儿黄瘦,慢性酒精中毒。

【食法】 空腹食用。

【食疗漫话】 枳椇子为鼠李科植物枳椇的带有肉质果



柄的果实或种子。因果柄的肉质肥厚,膨大鼓凸,再加上分枝很多,状如鸡脚爪,故又名鸡距子、鸡爪子、枳椇。枳椇为落叶乔木,它的枝、根、皮、叶、果柄都有甜味和清凉感,又称木蜜、树蜜、木饴等。主要产于陕西、广东、湖北、江苏、浙江、安徽、福建等省。李时珍说:“(果柄)嫩时青色,经霜乃黄,嚼之味甘如蜜。每开歧尽处,结一二小子,状如蔓荆子,内有扁核赤色,如酸枣仁形。”枳椇子应用历史很久,《礼记》载:“妇人之贄,棋、榛、脯修。”早在二千多年前它已是妇人馈赠亲友的礼品了。唐代陈藏器《本草拾遗》谓枳椇子有“止渴除烦,去膈上热,润五脏,利大小便,功用同蜂蜜”的作用。宋代大文豪苏东坡著《苏东坡集》记载了枳椇子治疗酒毒的验案。苏东坡的同乡揭颖臣得病,每天饮水数斗,饭量倍增,小便频数,医生诊断为消渴,服消渴药一年多,病情仍然一天天地加重,自认为必死无疑。苏东坡请了一位四川籍名叫张肱的医生替他治疗,认为揭氏由果实、酒物过度引起,积热在脾,不是消渴证。用枳椇子煎汤,吞服麝香治疗,久治不愈的病竟就此痊愈。元代名医朱丹溪遇到一位三十余岁的男子,因饮酒发热,又因房事过度,体虚乏力,他用补气补血药加葛根发汗兼解酒毒,结果病人出汗后感到更加乏力倦怠,发热依然不退。朱丹溪认为患者体虚禁不住葛根发散,在煎药中去葛根,加枳椇子解酒毒,治愈了此病。明代《本草纲目》将枳椇子的功用增加了“止呕逆,解酒毒,辟虫毒”9个字。枳椇粥对急、慢性酒精中毒均可适用。清代曹廷栋《老老恒言》中载:“枳椇粥,除烦清热,尤解酒毒,醉后次早,空腹食此粥颇宜。”现代研究证实,枳椇子含多量葡萄糖及苹果酸钙、枳椇皂苷。



药理研究表明,果实对家兔有显著的利尿作用,而无任何副作用。枳椇皂苷对中枢神经有镇静和抗惊厥的作用。枳椇子甘平无毒,除渴解烦、补气健脾,宜于久服,但有脾胃虚寒,腹泻胃痛的情况,不宜服用。

二十五、瘰 疔

瘰疔,又名疔子颈、老鼠疮、鼠痿。初起结块如豆,数目不等,不痛不热,后渐增大,结块相互粘连,推之不移,微觉疼痛。久则溃破,脓汁稀薄,久不收口,可形成痿管。好发于颈项、腋、胯部。相当于淋巴结结核、慢性淋巴结炎。芋粥对初起瘰疔有辅助治疗作用。

芋 粥

BAIZHOU ZHI BAIBING

粥

【来源】 《本草纲目》。

【配料】 芋艿 100 克、粳米 100 克、白砂糖适量。

【制作方法】 将新鲜芋艿洗净,去皮,切成薄片,与淘净的粳米一起放入锅中,加水煮粥,粥成加糖调匀即可。

【功效】 补脾胃,消瘰疔。

【适应证】 颈部瘰疔,淋巴结结核,慢性淋巴结炎,气虚食少。

【食法】 早晚餐食用或随意服食。



【食疗漫话】 芋艿为天南星科植物芋的块茎,又称芋头、芋奶、芋魁、蹲鸱等。芋艿在我国有着悠久的栽培历史,《史记》有“岷山之下,沃野,下有蹲鸱,至死不饥”的记载。芋中间母根(块茎),俗称芋头,旁生小者称芋子。现南方及华北各省,均有栽培。芋头既可作为主食充饥,尚能消癆散结,调中补虚。《唐本草》谓:“蒸煮冷啖,疗热止渴。”《滇南本草》载:“治中气不足,久服补肝肾,添精益髓。”《岭南采药录》:“以此煮粥,研末和粥食之。能治小儿连珠癆及虚癆,大人亦合。”芋头含有淀粉 69.6%~73.7%,蛋白质 1.75%~2.3%,脂类 0.47%~0.68%,尚有少量的维生素 A 和维生素 C,较多的维生素 B₂,以及铁、磷、钙等矿物质。所含营养成分可以满足人体能量的需要。芋头的乳状液体中含有一种皂苷,刺激手上皮肤,产生奇痒的感觉,只需把手放在火上烤一烤,即可缓解。芋头煮粥服食,据《本草纲目》记载主要用作主食,“宽肠胃,令人不饥”。芋头治疗癆癆,古人的经验是香梗芋艿配合海蜇、荸荠制芋艿丸,专治癆癆、癆瘤。芋粥是起辅助治疗作用。宋代《本草衍义》说:“多食难克化,滞气困脾。”脾胃虚弱,食欲不振者不宜多食久食。



病症笔画索引

三 画

大便出血
红薯粥 (56)
木耳粥 (88)
糯米阿胶粥 (170)
乌梅粥 (123)
小便失禁
鸡头实粥 (161)
子宫脱垂
金樱子粥 (158)
子宫颈癌
菱粥 (132)
子烦
竹沥粥 (91)
女子不孕
肉苁蓉粥 (60)

四 画

支气管炎
竹沥粥 (91)
苏子粥 (93)
四仁鸡子粥 (96)
牙痛
荔枝粥 (66)
牙龈肿痛
竹叶粥 (210)
中风痰鸣
竹沥粥 (91)
水肿
鲤鱼汁粥 (149)
冬瓜粥 (150)
车前叶粥 (152)
赤小豆粥 (153)
郁李仁粥 (155)



蚕豆粥 (156)	脊肉粥 (52)
黄芪粥 (44)	枳椇粥 (225)
白术猪肚粥 (49)	气喘
犬肉粥 (62)	苏子粥 (93)
鸭汁粥 (79)	四仁鸡子粥 (96)
荠菜粥 (174)	薯蓣粥 (127)
茯苓粥 (130)	佛手柑粥 (139)
绿豆粥 (207)	胡桃粥 (147)
荷叶粥 (208)	反胃
牛皮癣	人参粥 (41)
乌梅粥 (123)	牛乳粥 (78)
气虚	麦门冬粥 (84)
人参粥 (41)	柿饼粥 (175)
黄芪粥 (44)	生姜粥 (143)
补虚正气粥 (47)	心力衰竭
参芪粥 (48)	玉竹粥 (82)
白术猪肚粥 (49)	心绞痛
鸡汁粥 (51)	人参粥 (41)
羊肉粥 (53)	干葛粥 (205)
栗子粥 (55)	心烦口渴
珠玉二宝粥 (58)	酥蜜粥 (76)
红薯粥 (56)	玉竹粥 (82)
薯蓣粥 (127)	麦门冬粥 (84)
扁豆粥 (134)	竹沥粥 (91)
蚕豆粥 (156)	真君粥 (95)





六 画

动脉粥样硬化

人参粥 (41)

红薯粥 (56)

柿饼粥 (175)

大蒜粥 (121)

老年性心脏衰弱

山楂粥 (103)

耳鸣耳聋

桑仁粥 (67)

山萸肉粥 (159)

猪肾粥 (146)

干葛粥 (205)

过敏性紫癜

大枣粥 (64)

百日咳

马齿苋粥 (118)

百合病

百合粥 (223)

吐血

麦门冬粥 (84)

天门冬粥 (85)

糯米阿胶粥 (170)

藕粥 (177)

虫积腹痛

乌梅粥 (123)

先兆流产

苎麻粥 (220)

延年益寿

枸杞粥 (70)

人参粥 (41)

补虚正气粥 (47)

马齿苋粥 (118)

自汗

黄芪粥 (44)

补虚正气粥 (47)

参芪粥 (48)

猪肾粥 (146)

金樱子粥 (158)

血小板减少性紫癜

大枣粥 (64)

糯米阿胶粥 (170)

血友病

落花生粥 (172)

血虚

大枣粥 (64)

荔枝粥 (66)

桑仁粥 (67)

菠菜粥 (69)



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 糯米阿胶粥 (170) | 肉苁蓉粥 (60) |
| 多种出血症 | 犬肉粥 (62) |
| 海参粥 (87) | 麻雀粥 (63) |
| 落花生粥 (172) | 枸杞粥 (70) |
| 荠菜粥 (174) | 阴虚 |
| 柿饼粥 (175) | 枸杞粥 (70) |
| 多寐 | 何首乌粥 (73) |
| 茗粥 (125) | 酥蜜粥 (76) |
| 产后乳少 | 牛乳粥 (78) |
| 猪蹄粥 (221) | 鸭汁粥 (79) |
| 鸡汁粥 (51) | 黄精粥 (81) |
| 落花生粥 (172) | 玉竹粥 (82) |
| 鲤鱼汁粥 (149) | 麦门冬粥 (84) |
| 赤小豆粥 (153) | 天冬粥 (85) |
| 关节痛 | 海参粥 (87) |
| 地黄粥 (168) | 木耳粥 (88) |
| 松子仁粥 (116) | 珠玉二宝粥 (58) |
| 阳虚 | |
| 鹿胶粥 (59) | |
| 肉苁蓉粥 (60) | |
| 犬肉粥 (62) | |
| 麻雀粥 (63) | |
| 阳痿 | |
| 人参粥 (41) | |
| 羊肉粥 (53) | |
| | 七 画 |
| | 进行性肌营养不良症 |
| | 糯米阿胶粥 (170) |
| | 更年期综合征 |
| | 百合粥 (223) |
| | 呃逆 |
| | 人参粥 (41) |



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 荔枝粥 (66) | 尿血 |
| 呕吐 | 糯米阿胶粥 (170) |
| 薯蓣半夏粥 (142) | 芹菜粥 (178) |
| 生姜粥 (143) | 车前叶粥 (152) |
| 吴茱萸粥 (136) | 尿频 |
| 良姜粥 (138) | 羊肉粥 (53) |
| 佛手柑粥 (139) | 栗子粥 (55) |
| 砂仁粥 (140) | 犬肉粥 (62) |
| 苏叶粥 (202) | 麻雀粥 (63) |
| 藿香粥 (204) | 海参粥 (87) |
| 蔗浆粥 (211) | 金樱子粥 (158) |
| 芦根粥 (213) | 山萸肉粥 (159) |
| 低热不退 | 尿路结石 |
| 玉竹粥 (82) | 胡桃粥 (147) |
| 鸭汁粥 (79) | 尿路感染 |
| 肝炎 | 车前叶粥 (152) |
| 人参粥 (41) | 妊娠子肿 |
| 大枣粥 (64) | 鲤鱼汁粥 (149) |
| 佛手柑粥 (139) | |
| 肝硬化腹水 | |
| 鲤鱼汁粥 (149) | |
| 赤小豆粥 (153) | |
| 肠伤寒 | |
| 乌梅粥 (123) | |

八 画

- 肾炎
- 黄芪粥 (44)
- 鲤鱼汁粥 (149)
- 冬瓜粥 (150)



乳腺小叶增生

天门冬粥 (85)

乳腺癌

天门冬粥 (85)

菱粥 (132)

乳糜尿

荠菜粥 (174)

芹菜粥 (178)

贫血

人参粥 (41)

脊肉粥 (52)

大枣粥 (64)

菠菜粥 (69)

糯米阿胶粥 (170)

落花生粥 (172)

鸡肝粥 (217)

肺心病

人参粥 (41)

肺结核

珠玉二宝粥 (58)

黄精粥 (81)

海参粥 (87)

百合粥 (223)

马齿苋粥 (118)

大蒜粥 (121)

肿瘤

冬虫夏草粥 (192)

无花果苡仁粥 (193)

沙参麦冬枸杞粥 ... (194)

白花蛇舌草抗癌粥
..... (196)

薏苡仁粥 (188)

防癌八宝粥 (189)

黄芪粥 (44)

茯苓粥 (130)

山楂粥 (103)

肥胖

红薯粥 (56)

茗粥 (125)

冬瓜粥 (150)

疟疾

何首乌粥 (73)

泄泻

马齿苋粥 (118)

大蒜粥 (121)

乌梅粥 (123)

茗粥 (125)

薯蓣粥 (127)

薯蓣苳苢粥 (129)

茯苓粥 (130)



菱粥	(132)	羊肉粥	(53)
扁豆粥	(134)	荔枝粥	(66)
人参粥	(41)	生姜粥	(143)
参芪粥	(48)	胃溃疡、十二指肠溃疡	
栗子粥	(55)	黄芪粥	(44)
山楂粥	(103)	生姜粥	(143)
胡萝卜粥	(105)	胃酸缺乏	
曲末粥	(107)	乌梅粥	(123)
吴茱萸粥	(136)	胃癌	
良姜粥	(138)	菱粥	(132)
砂仁粥	(140)	咽喉疼痛	
生姜粥	(143)	荔枝粥	(66)
车前叶粥	(152)	天门冬粥	(85)
金樱子粥	(158)	葛根粉粥	(216)
鸡头实粥	(161)	咯血	
藿香粥	(204)	人参粥	(41)
干葛粥	(205)	糯米阿胶粥	(170)
荷叶粥	(209)	咳血	
		黄精粥	(81)
		麦门冬粥	(84)
		木耳粥	(88)
		贝母粥	(92)
		地黄粥	(168)
		咳嗽	
		酥蜜粥	(76)

九 画

胃痛、腹痛

吴茱萸粥	(136)		
良姜粥	(138)		
佛手柑粥	(139)		
砂仁粥	(140)		



鸭汁粥	(79)	百合粥	(223)
黄精粥	(81)	车前叶粥	(152)
玉竹粥	(82)	芦根粥	(213)
麦门冬粥	(84)	天花粉粥	(214)
竹沥粥	(91)	苏叶粥	(202)
贝母粥	(92)	钩虫病	
真君粥	(95)	乌梅粥	(123)
四仁鸡子粥	(96)	便秘	
罗汉果粥	(98)	苏麻粥	(110)
梨粥	(99)	蜜粥	(111)
蘑菇粥	(100)	胡麻粥	(113)
油菜粥	(101)	麻子仁粥	(115)
胡萝卜粥	(105)	松子仁粥	(116)
橘皮粥	(108)	红薯粥	(56)
薯蕷苳苳粥	(129)	肉苁蓉粥	(60)
佛手柑粥	(139)	桑仁粥	(67)
乌梅粥	(123)	菠菜粥	(69)
柿饼粥	(175)	酥蜜粥	(76)
冬瓜粥	(150)	牛乳粥	(78)
鲤鱼汁粥	(149)	麦门冬粥	(84)
蔗浆粥	(211)	天冬粥	(85)
糯米阿胶粥	(170)	四仁鸡子粥	(96)
落花生粥	(172)	木耳粥	(88)
松子仁粥	(116)	苏子粥	(93)
金樱子粥	(158)	真君粥	(95)



- | | |
|-------------------|------------------|
| 罗汉果粥 (98) | 疮毒疔肿 |
| 油菜粥 (101) | 绿豆粥 (207) |
| 地黄粥 (168) | 冠心病 |
| 落花生粥 (172) | 麦门冬粥 (84) |
| 胡桃粥 (147) | 山楂粥 (103) |
| 百合粥 (223) | 茗粥 (125) |
| 郁李仁粥 (155) | 红景天粥 (183) |
| 决明子粥 (218) | 神经衰弱 |
| 海参粥 (87) | 人参粥 (41) |
| 食积 | 桑仁粥 (67) |
| 山楂粥 (103) | 海参粥 (87) |
| 胡萝卜粥 (105) | |
| 曲末粥 (107) | 十 画 |
| 橘皮粥 (108) | 热病烦渴 |
| 茗粥 (125) | 竹叶粥 (210) |
| 砂仁粥 (140) | 蔗浆粥 (211) |
| 胆道蛔虫症 | 芦根粥 (213) |
| 乌梅粥 (123) | 天花粉粥 (214) |
| 胎动不安 | 葛根粉粥 (216) |
| 苎麻粥 (220) | 地黄粥 (168) |
| 糯米阿胶粥 (170) | 冬瓜粥 (150) |
| 砂仁粥 (140) | 恶露不尽 |
| 苏叶粥 (202) | 山楂粥 (103) |
| 疮疡久溃 | 马齿苋粥 (118) |
| 黄芪粥 (44) | 油菜粥 (101) |



十一画



脚气

吴茱萸粥 (136)

猪肾粥 (146)

鲤鱼汁粥 (149)

脱肛

人参粥 (41)

黄芪粥 (44)

痔疮

赤小豆粥 (153)

痔疮出血

木耳粥 (88)

盗汗

黄芪粥 (44)

乌梅粥 (123)

猪肾粥 (146)

酸枣粥 (162)

金樱子粥 (157)

十 二 画

暑病

绿豆粥 (207)

荷叶粥 (208)

乌梅粥 (123)

百合粥 (223)

遗尿

金樱子粥 (158)

遗精

金樱子粥 (158)

山萸肉粥 (159)

鸡头实粥 (161)

鹿胶粥 (59)

肉苁蓉粥 (60)

海参粥 (87)

猪肾粥 (146)

痢疾

油菜粥 (101)

山楂粥 (103)

马齿苋粥 (118)

大蒜粥 (121)

乌梅粥 (123)

茗粥 (125)

生姜粥 (143)

车前叶粥 (152)

寒疝

吴茱萸粥 (136)

十 三 画

感冒

苏叶粥 (202)



藿香粥 (204)
干葛粥 (205)
生姜粥 (143)

腰痛

猪肾粥 (146)
胡桃粥 (147)
鹿胶粥 (59)
腰酸膝软
羊肉粥 (53)
栗子粥 (55)
犬肉粥 (62)
何首乌粥 (73)

十 四 画

精神分裂症
茯苓粥 (130)
精神病
人参粥 (41)
慢性咽炎
罗汉果粥 (98)

十 五 画

噎膈(食道癌)

牛乳粥 (78)
良姜粥 (138)
菱粥 (132)

十 六 画

瘰癧(淋巴结核、淋巴结炎)
芋粥 (227)
糖尿病(消渴)
南瓜粥 (197)
萝卜粥 (199)
玉米须粥 (200)
人参粥 (41)
桑仁粥 (67)
枸杞粥 (70)
牛乳粥 (78)
麦门冬粥 (84)
天门冬粥 (85)
蘑菇粥 (100)
地黄粥 (168)
薯蓣粥 (127)
茯苓粥 (130)
冬瓜粥 (150)

