

中國藥粥譜

緒言

所謂“藥粥”，是用適量的中藥與適量的米穀，加入一定比例的水分煮成的粥。它既可以預防疾病，又可用作病後調養。例如：乾薑是中醫用於溫中散寒的藥物，但毫無補養作用，只適用於裡寒症。粳米或糯米可以健脾益氣，卻沒有散寒力量。若用乾薑 5 克，粳米 30 克，二者相配伍，加水 400 毫升煮成稀粥食之，則既可溫中散寒，又可補益脾胃，成了溫補脾胃，治療脾胃虛寒的食療良方。這說明藥粥療法既不同於單用藥物祛邪治療，又不同于純用米粥調養。黃宮繡在《本草求真》中所說：「米雖常食之物，服之不甚有益，而參以藥投，則其力甚巨，未可等為泛常而忽視也。」

藥粥也是祖國醫學之瑰寶之一，有著悠久的歷史。湖南長沙馬王堆漢墓出土的十四種醫學方劑書中，就有記載服食青粱米粥治療蛇咬傷；用加熱的石塊煮米內服治療肛門癢痛等方。根據專家考証，這批出土的古醫書約編寫於春秋戰國時期，這就是說：「火齊粥，」「青粱米粥」等藥粥方，是我國最早食用的藥粥方，也可以說是藥粥現存最早的文獻記載。再從我國最早的醫學專著《黃帝·內經》中來看，也有「藥以祛之，食以隨之」，「穀肉果菜，食養盡之」的記載，而藥粥正是以藥治療，以粥扶正的一種食療方法。《內經》的這一論述，可說是藥粥療法最早的理論基礎。以上說明，藥粥這一古老的療法，遠在二千多年前，我們的祖先就把它用於防病與治病。

藥粥的具體運用，主要有以下幾個方面：

應用於預防疾病，以藥粥預防疾病，前人早有實踐，用法很多，效果亦好。例如，唐代·孫思邈《千金翼方》中就載有用米皮糠，煮粥以預防腳氣病複發；明代李時珍《本草綱目》中的胡蘿蔔粥，用來預防上血壓；《食物療法》一書介紹，常吃玉米粉粥可以預防心血管疾病；近來還有薏仁煮粥，預防惡性腫瘤等等。就連民間群眾中還有用綠豆煮粥食之預防中暑的習俗。應用藥粥預防疾病，既包含著用藥物預防，同時又起到扶助正氣、增強抗病力的作用，即所謂「祛邪安正，扶正祛邪」的雙重意義。

應用於急性病的輔助治療。在治療某些急性病的過程中，如配合服用適當的藥粥，療效則更為理想。前人有不少藥粥，就是專門用以治療急性病的食療方。如《食物療病常識》一書中的「神仙粥」用於治療急性「四時疫氣流行」；《老老恆言》中的「枳椇粥」用於治療酗酒醉臥不醒；《粥譜》中的「茵陳粥」用於「療黃病」專治急性 A 型肝炎；《聖濟總錄》中的「竹葉粥」用於治療「發背癰疽，諸熱毒腫」的急性外科病，以上這些藥粥都是治療急性病

的有效方。既可單獨使用，也可作為治療急性病的輔助食療。

應用於病後及婦女產後的調理。當人患病初愈或婦女產後，身體還未完全恢復健康時，都希望吃一些滋養補益的食品，以促使早日恢復健康。根據老中醫們的經驗認為，病後用米粥調理最為穩妥。這是因為，無論病後或婦女產後，人體生理機能減退，胃腸薄弱，消化力降低，米粥不僅營養豐富，而且極易消化吸收，又能補充能量。清·王孟英說過：「病人或產後，粥養最宜。」這就使我們更為清楚了。如果再配合一定的中藥煮粥，作為病後或產後調養，那就更加理想了。例如高熱病後，無論是感冒高熱或流腦，乙腦後期，由於高熱傷津，陰液不足，所以中醫常用養陰清熱的中藥以善病後。如選用具有生津、止渴、清熱的蘆根粥、蔗漿粥等，可起到一舉兩得的效果。又如肺炎病後，高熱雖退，但患者仍感覺口渴，乾咳，這時吃些沙參粥、天花粉粥，也頗為適宜，既止咳，又養肺，又利於疾病的盡快恢復。再如婦女產後，不僅體質虛弱或貧血，還有一段通乳汁、排惡露的生理過程，此時如吃一些豬蹄粥或萵苣粥以幫助下奶，或服用益母草粥養血，促進子宮的修復，那真是一種最為理想的調理方法。

應用於慢性病患的自我調養。慢性病患者是非常痛苦的，往往要長年掛號看病，不斷吃藥打針，但還是不能從根本上解決問題，而且有些慢性病單純依靠藥物，也是不能收到預期效果的。如果配合藥粥作為輔助食療方法，並能堅持長期服食，慢慢自我調理的話，可達到藥半功倍的可達到藥半功倍的目的，甚至能收到意想不到的效果。如長期高血壓的患者，可以經常吃些決明子粥、芹菜粥、木耳粥；高血脂的患者，可以長期服食澤瀉粥、何首烏粥、玉米粉粥；又如糖尿病患者，若長期服食玉米粉粥、葛根粉粥、山藥粥，不但解決了飲食問題，又起到治病的目的，真可謂一舉兩得之。

藥粥雖然具有製作簡易，服食方便，療效好等優點，但它也有一個最大的缺點，就是要現煮現吃，不能長時間存放。若是存放時間過長，經冷卻後的藥粥會分解成藥是藥，米是米，水是水，甚至還會變質，影響療效，或帶來副作用。因此，在使用藥粥療法的過程中要引起注意。

書中所載的藥粥雖然是補益性藥粥，但還有一定的選擇性和適應性，就是說，在應用藥粥補益身體，防治種種疾病時，必須在中醫基礎理論的指導下，根據每人的體質、病情、季節、地理位置等等，分別選粥，才能收到滿意的效果。

1、辨証選粥，合理使用。藥粥作為一種中醫食治療法，在使用過程中，也應做到「根據病情，辨証選粥」，例如：胃痛者，如屬胃寒引起的寒性胃痛，應吃溫寒的乾薑粥或良薑粥；如屬食積不消，脹滿疼痛者，應當吃消積導滯的山楂粥或檳榔粥。再如體質虛弱患者，一定要根據氣虛、血虛、陰虛、陽

虛的不同類型，而分別採用補氣、補血、補陰、補陽的藥粥，切不可籠統地來個「虛則補之」。假如氣虛病患吃了補陽的天門冬粥或生地粥，一但達不到補益目的，反有壅滯之弊，服食以後反感到胸膈滿悶，食慾減退等不良回應。

2、因時因地，靈活選用。由於中醫有寒、熱、溫、涼等性，季節也有春、夏、秋、冬之分，地理位置亦有東、西、南、北之別，所以在應用時，注意到選粥的夏涼冬溫，南甜北鹹等問題。例如炎夏酷暑，吃些竹葉粥，蘆根粥，可以清熱解暑，生津止渴；寒冬臘月，可選食些肉蓯蓉粥，鹿角膠粥，能收到溫補元陽，暖中禦寒的作用。

關於療程問題。根據本書所載的藥粥情況，可分為類：一是滋補強壯類；二是防治疾病類。對於補益性藥粥，一般以七至十天為一療程；如能堅持經常食用，其效更佳。對日於治病性藥粥，一般以三至五天為一療程，病癒後即可停止；用於治療急性病藥粥，要根據具體情況而定。

藥粥在煎煮過程中，要按照書中介紹的方法進行，因為每一味藥物都有不同的而且又有動物、植物、礦物等不同的類型，在質輕質重上都有明顯的區別。因此，要取得每一味藥物在藥粥中起到應有的效用，就必須根據具體情況，嚴格地掌握火候和煎煮時間。如薄荷、荷葉等質輕而易揮發的藥物煮粥時就要採用文火，慢慢煮熟，不宜久煎，以免藥物的有效成分的揮發。如磁石、滑石等質重的礦物類藥物，在煮粥時，就必須採用武火，猛煎，且時間要長，才能將其有效成分煎出。再如銀花、菊花等花類藥物，在煮粥時，既不宜使用文火，亦不宜使用武火，因此，就採用急火燒沸，然後立即改用微火，煮熟即可。

由於各種藥粥是半流體形式，因此，還牽涉到粥的濃薄問題。若粥太濃，不便於服食，太薄又影響藥效，因此，在米和水的比例上就是一個科學配伍問題。所謂科學的配伍，就是根據每一味藥物的質與量和每種疾病或患者的具體情況而定，一般書中以 50 克米加水約 400 毫升左右，如果所取的藥物還能夠增加濃度，就可以適量的增加水量。如芡實、山藥煮粥時，每 50 克米加芡實 50 克，加水 400 毫升，那麼，此粥就太濃不易食。因此，煮這類粥時，水可加到 600~800 毫升。若是用於治療外感疾病的藥粥可以適當的稀一些，如薄荷粥、蔥白粥，濃度稀，數量稍多一點，服後可以促進發汗而退熱，又可以補充水分，減除口渴。如用於抗老防衰的補養性藥粥，可以適當地濃一些。如核桃粥、桂圓粥等，粥濃量少，既可常服又可以使人不厭。

藥粥在煮製過程中，不但要注意米、水的比例，時間長短，火候大小，還要考慮到加入適當的調味配料。因為本書介紹的這些藥粥不但可供患者食用，而且還可供無病者防病食用；不但有老人食用的長壽藥粥，還有促進小

兒生長髮育的藥粥。因此，要根據不同的病情和不同物件，分別煮製成不同的口味。使每個人都能滿意地接受。由於我國是一個多民族的國家，地大物博，人口眾多，加上南北東鈿的地理位置的不同，以及一年四季氣候的區別，各地的風俗習慣也各有差異。所以在藥物的調味配料上還必須具體情況具體對待。如南方氣候較熱，人們又喜食甜味，煮粥時可在粥中適當地加入紅糖、白糖或蜜糖等等；而北方氣候寒冷，且人們喜食辣味，煮粥時以在粥中加入胡椒、生薑之類；靠近沿海地帶，人們又喜食鹹味，煮粥時可在粥中加入適當的食鹽。又如有某些藥物也有各種偏性和不同的怪味，在煮製藥粥時，也必須加入適當的助料以矯正其味。如動物性藥粥，像羊肉粥、牛肉粥、動物肝粥都有多少不等的腥膻氣味，只要在煮製時適當加入五香、蔥、薑、食鹽調味配料，不但除去了腥膻味，而且變得美味可口，噴香誘人。像百合粥、首烏粥本身有一種苦味，若在煮粥時加入適量白糖，以矯味，就會使得香甜可口，人人樂意接受。

對於容器的選擇問題，我們認為要按照中醫道統習慣，煎熬中藥最好是用砂鍋，因為砂鍋煎熬中藥能使藥物的有效成分充分析出，並可避免因用鐵鍋煎熬所引起的一些不良的化學回應，藥粥，畢竟是用中藥同米穀煎煮的，所以應選用砂鍋為好；如果沒有砂鍋，也可用搪瓷容器代替，一般不用鐵鍋。

總之，只有透過合理配伍和正確的方法煎煮，才能達到預想的效果。

菜蔬類藥粥

1 · 菠菜粥

菠菜又稱波斯菜、赤根菜、紅菜，原名菠薐菜。菠菜粥在李時珍《草本綱目》中有過記載，是由菠菜和粳米加水煮成，具有補血、止血、和血、潤腸的功用。

適應症：

缺鐵性貧血、衄血、便血、壞血病及大便澀滯不通等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮連根菠菜 100~150 克，洗淨用手撕開，粳米 100 克，放入砂鍋內，加清水 800 毫升左右，煮至米爛湯稠停火去蓋。每日早晚餐時頓服。

論治解說：

菠菜味甘根赤入血分，善治各種血症。《陸州本草》中說：「菠菜生血、活血、止血、去瘀、治衄血、腸出血、壞血症。」故用菠菜與粳米煮粥，既能起到補血活血的作用，又增強了補胃氣的功效。

菠菜性滑，滑能通竅，凡久病患者大便秘結及痔漏大便困難的人，吃菠菜粥非常有益。菠菜性冷，冷可療熱，故癰腫毒發，酒濕熱毒患者，由於熱輕其毒性。根據前人的記載：「菠薐，何書皆言能利腸胃。蓋因滑則通竅，菠薐質滑而利，凡人久病不通及痔漏關塞之人，鹹宜用之。」並稱「其根尤美」。同此，上述各種病症，菠菜粥為首選之粥。

現代研究：

本品含蛋白質、碳水化合物、胡蘿蔔素和多種維生素、葉綠素和抗壞血酸，藥理證實它對治療各種貧血和維生素缺乏症、壞血病有較理想的效果。

注意事項：

1. 腸胃虛寒，便溏腹瀉及遺尿者忌用；
2. 菠菜以新鮮為佳，如變色或放置過久不宜食；
3. 因菠菜含有草酸而味澀。因此，可以先放在開水中稍煮片刻，以除去草酸，隨即撈出，再煮粥，即無澀味。

2 · 甜菜粥

用甜菜煮粥首載于《唐草本》一書，是由甜菜和粳米加水煮成，具有清熱透疹，健脾益胃的功用。

適應症：

小兒麻疹透發不暢，熱毒下痢等。

煎煮和服法：

每次取新鮮甜菜 200 克，洗淨切碎，或搗汁，粳米 100 克，同入砂鍋，加水 800~1000 毫升，煮成菜粥，每日二次溫服。

論治解說：

甜菜味甘性涼，清熱解毒，透疹止痢，與粳米煮粥，既可扶正托邪，又可助麻疹透發，加之味甜可口，小兒喜愛服食，凡體弱麻疹患兒及麻疹初起，麻疹透發不暢者，是一種很好的飲食輔助療法。頻頻服之，不但幫助透疹解毒，還可以補充發熱出汗所消耗的水分。

《唐草本》說：「夏月煮粥食，解熱，治熱毒痢。」《本草綱目》也說：「苳達菜粥，健胃益脾。」苳達菜即是甜菜也。

現代研究：

本品含甘露醇、糖類、鉀、鈣、鎂等微量元素，此外尚含多種維生素葉酸和氨基酸等物質，藥理證實它所含的甘露醇有利水作用，並有解熱透疹的作用。

注意事項

1. 脾虛腹瀉者忌食
2. 因本粥所含糖分較多，因此糖尿病患者不宜服。

3· 薺菜粥

薺菜為十字花科一年生或越年生草本植物，薺菜的帶根全草。薺菜粥載於《本草綱目》一書，是由薺菜和粳米加水煮成，具有補益健脾明目止血的功用。

適應症：

年老體弱，水腫、乳糜尿、肺胃出血、便血、尿血、眼底出血及血友病、老年浮腫、慢性腎炎等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮薺菜 250 克，洗淨切碎，北粳米 50~100 克，加水 500~800 毫升，煮成稀稠粥。每日早、晚餐溫熱服食。

論治解說：

薺菜甘淡性涼，善於止血，正如《現代實用中藥》一書中說：「止血、治肺出血、子宮出血、流產出血、月經過多，或視網膜出血。」臨床可用於各種出血症。民間常用薺菜配以赤小豆煮粥治療慢性腎水腫，既可利尿，又增營養，更有粳米一味，味甘性平，功專脾胃，脾乃後天之本，生化之源，脾健則統攝有權，諸血皆止，故薺菜與粳米為粥，對治療脾虛及各種出血症

有較好的療效。

李時珍《本草綱目》說：「薺菜粥明目利肝。」故凡是體質衰弱，頭昏目暗，慢性腎炎，氣虛浮腫，二便出血的中老年患者，經常服食薺菜粥，是頗有裨益的。

現代研究：

本品含多量的蛋白質、脂肪、糖、粗纖維、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、抗壞血酸和多種礦物質。藥理證實可縮短出凝血時間，現有人將其提取成注射劑，用於治療肺出血。

注意事項：

薺菜質軟易爛，不宜久煮。

4· 芹菜粥

芹菜有水、旱兩種，性能相近。但旱芹香氣更濃，又名香芹，入藥較佳，故又稱「藥芹」。我們煮粥也以旱芹為好。芹菜粥首載于李時珍《本草綱目》，是由芹菜和粳米加水煮成，具有固利尿、清熱、平肝等功效。

適應症：

頭暈腦脹，高血壓、血管硬化症，神經衰弱，婦女月經不調，崩中帶下，糖尿病等。

煎煮和服法：

每次取新鮮芹菜 60 克，洗淨，切碎，粳米 50~100 克(可根據各人的食量)，入砂鍋內，加井水 600 毫升左右，同煮為菜粥，每天早、晚餐時，溫熱服食。

論治解說：

芹菜作為藥用，歷代醫家在醫藥書籍中均有記載。《隨息居伙食譜》中說芹菜有「甘涼清胃，滌熱祛風，利口齒、咽喉，明目」的作用。中醫臨床經驗認為芹菜有醒腦、健神、潤肺、止咳功效。民間亦常用芹菜來治療高血壓。

芹菜味甘性平，有較強的芳香味，與硬米為粥，香甜可口，老少皆宜，具有良好的平肝利尿作用，久服多食，對高血壓、頭暈、失眠等症有較好的療效。正如《本草推陳》中記載：「治肝陽頭昏，面紅目赤，頭重腳輕，行步飄搖等症。」《本草綱目》亦說：「芹菜粥去伏熱，利大小腸。」

現代研究：

本品每 500 克中含蛋白質 11 克，碳水化合物 10 克，脂肪 15 克，並含有維生素 A、B、C、P，特別是 P 種維生素的含量較多，藥理證實，芹菜確有降血壓與降低血脂的作用，對原發性、妊娠性、更年期高血壓均有明顯療效。近來亦有用芹菜治療糖尿病、乳糜尿的臨床報導。

注意事項：

1. 本粥作用較慢，需要頻服久食，方可有效；
2. 芹菜煮粥需現煮現吃，不宜久放。

5. 木耳粥

木耳分黑木耳與白木耳兩種，屬木耳科植物。寄生於腐朽的樹木上，主要為桑、槐、柳、榆、楮五種樹木，古稱五木耳，現有人工培植。木耳在《鬼遺方》中有所記載，是由白木耳或黑木耳和粳米加水煮成，具有滋補肺胃，益氣補虛、止血的功用。

適應症：

氣血虧虛，過勞體弱；肺陰虛所致的乾咳少痰，喉幹喉癢，痰中帶血；胃陰不足的口幹口渴，大便幹結，便血，腸風出血和痔瘡等症。

煎煮和服法：

每次用木耳 5 克（黑白均可），清水浸泡數小時，選用好糯米 50 克，沙糖適量，加水 400 毫升，用文火煮至米花湯稠，蓋緊燜 5~7 分鐘即可。每日晨起空腹，溫熱食之。

論治解說：

木耳甘平無的為補益良藥。白木耳尤為珍貴的滋養品。《神農本草經》說：「氣益不飢，輕身強志。」與糯米為粥，以鼓舞胃氣，愈曾補養之功。無論老幼，均宜服食。

白木耳又名銀耳。營養價值高，具有生津、潤肺、滋陰、養胃、益氣、活血、補腦、強心的作用。入肺胃腎三經，故能清肺熱益脾腎滋腎燥，與米為粥，多用於治療肺熱咳嗽、肺燥乾咳、咳痰帶血、胃腸燥熱、便秘下血、月經不調以及血管硬化症、高血壓等症。古人認為白木耳是肺臟的滋養藥。凡肺熱乾咳痰嗽或肺結核咯血，痰中混血，便血等，用白木耳煮粥作為滋養調補，輔助治療均有卓效。

黑木耳又叫桑耳。具有滋養、益胃、活血、潤燥之功。適應崩中漏下痔瘡出血血痢便血等症；也適用於高血壓、便秘等。古代醫家認為木耳乃朽木所生，得一陰之氣，有衰精冷胃之弊，黑白木耳功用大致相同，但白木耳經濟價值較高，臨床常以黑木耳為多，既經濟實惠，又不失滋補營養之效。

現代研究：

二者均含蛋白質、脂肪、碳水化合物、纖維素及磷、鐵、鈣、鎂、鉀等多種礦物質，藥理實驗證明，可以強心收縮血管而止血，可以改善血管壁的彈性，因此，常用於治療血管硬化和高血壓病。

注意事項：

- 1、感冒發熱及一切實熱症不宜食；
- 2、黑木耳有破血的作用，因而孕婦不宜食用。

6·油菜粥

油菜又名芸苔，屬十字花科植物。用油菜煮粥在《本草綱目》中已有記載，是用油菜和粳米加水煮成，具有健脾補虛，清熱消炎的功用。

適應症：

老年人的脾胃虛弱及身患丹毒、瘡癤和急性乳癰和無名腫毒等症。

煎煮和服法：

鮮油菜葉 50~100 克，洗淨切碎，粳米 100 克，入砂鍋內加清水 1000 毫升，煮粥，將熟時放入油菜，加細鹽少許，煮沸待菜爛即可待服。每日早晚，溫熱頓服。

論治解說：

油菜味辛，性溫，無毒，善入心脾二經，和粳米為粥，既可健脾補益，又可消炎。若遇老年脾胃虛弱之人，用此煮粥食之頗為適宜。李時珍《本草綱目》中說：「油菜粥，調中下氣。」

《羅氏會約醫鏡》說：「芸苔... ..搗敷乳癰丹毒，其效如神。」「子與葉同功，治難產。」因此，如身患丹毒、瘡癤和婦女急性乳癰之人，除用油菜葉外敷以外，也可用油菜葉煮粥食之。根據前人有治難產的記載，凡婦女懷孕後發現胎位不正的，都可吃些油菜粥，有一定幫助。

現代研究：

本品內含蛋白質及各種維生素（B、C、D、胡蘿蔔素等），對人體頗有益處。

注意事項：

油菜煮粥時，菜葉下鍋後，視菜熟就立即去鍋蓋，勿爛黃。

7·生薑粥

生薑為姜科多年生草本植物薑的根莖。生薑粥首載於《手集方》一書，是用生薑或生薑汁和米加水煮成，具有發汗解表，溫中養胃，散寒止嘔的功効。

適應症：

風寒感冒、怕冷發熱頭痛、肺寒咳嗽，胃虛中寒性隱痛，嘔吐清水，嘔逆，反胃等症。

煎煮和服法：

每次用鮮生薑 6 克，切成薄片；或以鮮生薑 15 克搗汁。若用於溫中養胃，虛寒嘔逆，宜用糯米 50~100 克，同煮稠粥；若用於風寒感冒，宜用南粳米 50 克煮粥，粥成後加入生薑（或薑汁）及蔥白二枚，再煮片刻，成稀薄粥。粥宜溫熱頓服，用於治療感冒的，可在臨睡前服下，服後即睡。

論治解說：

糯米粥甘溫，暖胃益氣，除脾胃虛寒，止瀉嘔吐逆，為溫養胃氣妙品，入生薑更增強溫中散寒、和中降逆之功。粳米粥甘平，益氣養胃，有「資生化育神丹」之稱，入生薑為粥，前者偏於補益胃氣，後者偏于解表散寒，是巴薑撲為扶正 邪之法。生薑粥用於治肺寒咳喘，以米粥補益脾胃，以生薑溫肺化痰、宣散寒飲，亦為治本之方。

李絳《手集方》中說：「生薑搗汁煮粥治胃。」李時珍《本草綱目》中說：「生薑粥溫中辟惡。」證明很早就採用生薑粥治療胃病了。然而，對於胃寒病患堅持少量服食生薑粥，確有補中健脾暖胃、散寒止痛、止嘔的作用。民間用生薑治療感冒，也延續很久了，每當人感受風寒之後，常以生薑和蔥白同用，煎湯熱服以取汗而療之。

現代研究：

本品含揮發油、樹脂及澱粉等，揮發油能促進血液回圈，並可發汗。薑辣素能促進胃液分泌及腸蠕動，幫助消化。因此，用生薑粥來治療感冒和胃痛是符合一定的科學道理的。

注意事項：

1、生薑粥性味辛溫，對陰虛火旺，汗症，出血症，心氣耗散及火熱腹痛的患者忌食；

2、生薑粥不宜食多，若食過多，則大量的薑辣素可引起口幹、喉疼、便秘等症狀。

8 · 蔥白粥

蔥白為百合科多年生草本植物，蔥近根部的鱗莖。我國各地均有種植。蔥白粥在《濟裡秘覽》等書中有記載，是用蔥白和粳米加水煮成，具有發汗解表，散寒通陽的功效。

適應症：

年老體弱的風寒感冒、畏寒、發熱、頭痛、鼻塞、腹痛、瀉痢等症。

煎煮和服法：

每次取連須蔥白 5~10 根，洗淨切細。選用南粳米 50 克，清水 500 毫升，

先煮成稀粥，然後放入蔥白，生薑 3 片，再煮片刻，停火去蓋待服。每日 2 次，趁熱服食。

論治解說：

蔥白辛散溫通，能宣上下，通表達裡，外可散寒邪以解表；內可通陽氣而止痛，與米為粥，可鼓舞胃氣以發汗。因此，對外感風寒，畏寒發熱或寒邪入裡，腹痛瀉痢等症均可使用。

蔥白治感冒，為民間常用方，在群眾中廣為流傳。《藥品化義》中說：「蔥白辛溫通竅，專主發散。凡一切表邪之症，辛能發散；逐邪，疏利關節，蓋風寒濕之氣，感于皮膚經絡之間，而未深入臟腑之內，宜速去之，升發毛竅，放邪氣出去，則管血通暢。」但蔥白發汗力弱，同粳米煮粥，溫中補胃，助陽發汗，以助祛邪。對年老體弱，體虛感冒者尤為適宜。

現代研究：

本品含揮發性的大蒜辣素及蘋果酸維生素 B、C 等物質，具有發汗解熱，並可利尿，健胃的功用。

注意事項：

- 1、蔥白因含有揮發性物質，入鍋後不宜久煮。
- 2、溫病高熱及表虛多汗者忌食。

9·馬齒莧粥

馬齒莧為馬齒莧科一年生肉質草本植物的全草。馬齒莧粥在《草本綱目》中已有記載，是用馬齒莧和粳米加水煮成，具有清熱解毒，涼血、止血、止痢的功效。

適應症：

熱痢膿血，熱淋血滯，帶下，火毒癰癤及老年性急、慢細菌性痢疾、腸炎等。

煎煮和服法：

每次取乾馬齒莧 30 克，鮮者 60 克，洗淨切碎，紅糖適量，粳米 50 克，同入砂鍋內，加水 500 毫升，煮至米化湯稠，每日二次，溫熱服食。

論治解說：

馬齒莧又名馬齒菜，安牙菜，長壽菜等，它的氣味微而又特別，酸而有黏性。性寒滑利，善入心與大腸經，與甘平粳米同粥，則寒性不寒，滑性得緩，有很好的清熱解毒，抗菌消炎的作用。其入心經血分，有清熱解毒涼血之功；歸大腸，有潤滑大腸之效，而使陳垢去，胃腸潔，邪熱除，胃氣暢，為治痢疾常用要藥。血熱則妄行，涼血則能止血，故又用於崩漏、帶下、血

滯之症。

歷代醫家均有記載。《草本綱目》中載「馬齒莧粥治癰消腫。」《聖惠方》載：「治血痢：馬齒莧二大握（切），粳米三合，上以水和馬齒莧煮粥，不著鹽，空腹淡食。」馬齒莧煮粥，酸甜適口，久服無毒，世人喜於接受，善於治病，乃是一味較好的治病保健藥粥。

現代研究：

本品含有大量的L-去甲腎上腺素和多量的鉀鹽、蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、胡蘿蔔素、核黃素、維生素C及鈣、磷、鐵等物質。藥理實驗證明，馬齒莧是一種天然的抗菌素，對預防和治療細菌性痢疾是一味較理想的藥粥。

注意事項：

慢性脾虛腹瀉者忌服。

10·大蒜粥

大蒜為百合科多年生草本植物，蒜的鱗莖。本粥在《食療本草》一書中有記載，是用大蒜與粳米加水煮成，具有抗癆、止痢、降血壓的功效。

適應症：

中老年人肺結核、急慢性痢疾、高血壓、動脈硬化、以及用於感冒的預防。

煎煮和服法：

每次取紫皮大蒜約30克，去皮，放入沸水中煮2分鐘後撈出，然後取粳米100克，淘淨放入大蒜水中，煮粥，視米開時，把大蒜放入粥中，再煮至粥稠即可，如用於治療肺結核，粥中可調入白芨粉10克，則療效更好。每日早晚兩次，空腹熱食。10~15天為一療程，間隔3~5天，再行第二療程。

論治解說：

大蒜性味辛辣，解毒作用較為強烈，應用範圍亦較廣泛，為治痢疾之常用藥。與米煮粥，以借米之力而發大蒜之藥性，又可防大蒜之辛辣而刺激脾胃。

祖國醫學認為，大蒜性溫，味辣，有下氣，消穀，除風，破冷，解毒，散癰等功用，現代中西醫結合的臨床實踐證明，大蒜有消炎、殺菌、止瀉、利尿、降壓、祛痰等作用。如《中草藥通訊》於1970年第3期中報導，用紫皮蒜15~20瓣，同粳米煮為大蒜粥，食粥後再服白芨粉3克，或與大蒜粥同時食用，每日二次，早晚餐後服用，治療肺結核115例，治療後肺結核病灶大部分吸收占55%，部分吸收占37.5%，有效率達92.5%。此外，美國一醫

生報告說，對肺結核患者。同時服用大蒜可以收到比不食用大蒜更好的效果。因此，對於中老年人的肺結核，長期食用大蒜粥，既經濟，又方便，而且療效也好。然而，大蒜辣味較濃，刺激性較強，單獨食用，有些患者則難以接受，所以煮成大蒜粥，則可大大減輕了這些反應，這正體現了藥粥療法的優越性。

大蒜粥不但治療肺結核療效好，而且對急慢性細菌性痢疾，因頻繁的嘔瀉而致的脫水患者，以大蒜食之，既可色去針藥之苦，又可達到補充體液，治療痢疾的目的。

現代研究：

本品含有一種植物殺菌素，名叫「大蒜素」，有較強烈的殺菌能力，對葡萄球菌、痢疾桿菌、霍亂弧菌、大腸桿菌、傷寒桿菌、黴菌等致病細菌均有殺滅作用，因此，它可以抗癆止痢，又可以用來預防感冒。藥理報道，本品還有降壓降脂的功效，所以對高血壓、高血脂和冠心病等有較好的治療效果。

注意事項：

因大蒜粥有刺激性。所以，凡有胃潰瘍或慢性胃炎及十二指腸潰瘍患者不直服。

11 · 蘿蔔粥

蘿蔔為十字花科一年生或二年生草本植物萊菔的根部。首載於《圖經本草》一書，是用鮮蘿蔔與粳米煮成，具有化痰止咳，下氣寬中的功效。

適應症：

咳嗽多痰，消化不良，胃酸過多，胸悶氣喘等。

煎煮和服法：

用新鮮白蘿蔔，洗淨切為薄片，搗汁，每次取汁一百毫升左右，或用鮮蘿蔔適量，洗淨切碎亦可，選用北粳米一百克，加水五百至八百毫升，煮為稀粥，早、晚溫熱服食。

論治解說：

蘿蔔又名萊菔，為民間食用的辣蘿蔔，有冬季水果之稱，生食則生津止渴，煮為稀粥則化痰止咳，消穀和胃，行氣寬中，既可輔以治痰，又可營養人體。

祖國醫學記載：蘿蔔有消食、醒酒、順氣、除脹、化痰止咳、解毒、散瘀、利尿、生津止渴等作用，而蘿蔔粥則適用於消化不良，脘腹脹滿，咳嗽痰多，胸悶氣喘等症，近來民間也有用之防治感冒。

蘇頌《圖經本草》中稱揚萊菔粥，他說：「萊菔粥治消渴，生搗汁煮粥。」

《本草綱目》稱：「蘿蔔粥消食利膈。」後世又稱蘿蔔粥有消食 痰，止咳，止痢之功。

歷代對蘿蔔粥之功能，都有很好的評價。如元代許有香贊：蘿蔔「熟食甘似芋，生薦脆如梨。老病消凝滯，奇功值品題」的詩句。李時珍對蘿蔔評說道：「根葉可生可熟，可菹可醬，可鼓可醋，可糖可臘，可飯，乃蔬中之最有利益者。」今人稱其為「土人參」，故蘿蔔粥，有益人體，可見一斑。

現代研究：

本品除了水分以外，含有大量的糖類和多種維生素、脂肪及鈣、磷、鐵等礦物質，還含有芥子油和澱粉酚等，有促進食慾，幫助消化的作用。

注意事項：

對脾胃虛寒者不宜多食。

12·海帶粥

海帶為昆布科植物海帶和翅藻科植物昆布的葉狀體。本粥為一家傳驗方，是用海帶和粳米加水煮成，具有軟堅散結，利水的功效。

適應症：

癭瘤、瘰癧、單純性甲狀腺腫、缺碘引起的甲狀腺機能不足，慢性淋巴結炎，各種原因引起的淋巴結腫大，淋巴結核等。

煎煮和服法：

每次取海帶 20 克(鮮海帶 30 克)，用淡水浸泡半日，去咸水，切細，用北粳米 50 克，同入砂鍋內，加水至 450 毫升左右，煮至海帶爛熟，米粒開花，粥湯發粘為度，適當加些油鹽同煮則口味更佳。每日早晚餐，溫熱服食，或隔日服食一次。

論治解說：

海帶藥名昆布，性味鹹寒，善入肝、腎二經，與米為粥，稍鹹適口，功專益氣軟堅，消痰散結。大凡癭瘤、瘰癧多由痰涎凝滯而成，所以，海帶煮粥，久久食之，可扶正 邪，消痰散結。因痰核凝結，並非一日所成，欲使消散，也不可借其一朝一夕之功，必須堅持長期服食，方可奏效。然而海帶其性滑潤下，而有利水消腫之功，因此，海帶粥還可用于水腫脹滿，濕熱香港腳之症。

海帶因富含碘質，所以早在晉代，我國就有關海帶一類海藻治療癭病(即甲狀腺腫)的記載，如葛洪《肘後方》一書中，即有治療癭病的「海藻酒方」。因此，經常吃海帶粥對預防甲狀腺腫和維持甲狀腺的正常功能，大有益處。

現代研究：

本品除含碘以外，還含有藻酸素、氨基酸、多聚糖、藻氨酸、昆布糖及碘化物等物質，藥理證實，海帶所含的碘，對甲狀腺機能亢進，基礎代謝增高的患者，有明顯的抑制作用，所含的藻酸素有明顯的降血壓作用，並有清除血脂的作用，對動脈粥狀硬化患者，可作血脂清除劑。另外，藻紋酸對因放射性銻所致之「骨痛病」有防治作用，此外尚有預防白血病的作用。

注意事項：

海帶粥性寒滑潤，對脾胃虛寒有濕和活動性肺結核患者不宜服。

13·芥菜粥

用芥菜煮粥首見於《草本綱目》一書，是用芥菜和粳米加水煮成，具有宣肺豁痰，溫中益胃，解表利尿的功效。

適應症：

寒飲內盛，咳嗽痰喘或咳吐涎沫，胸膈滿悶，小便不暢及慢性支氣管炎，肺氣腫的咳嗽氣喘症。

煎煮和服法：

每次取鮮芥菜 60 克，洗淨切細，粳米 100 克，加水 500~800 毫升，同煮為糜粥，每日 2 次，溫熱服食。

論治解說：

芥菜又名雪裡蕻，也叫雪菜。因性耐寒冷，可在雪裡穿蕻，故而得名。民間亦稱為雪裡蕻，常醃作鹹菜食用。我國各地均有種植，其性味辛溫，善入肺與大腸二經。功專宣肺豁痰，溫中利氣，解表利尿，與米為粥，氣香味鮮，爽口易食，對寒飲內盛，咳嗽痰喘或咳吐涎沫，胸膈滿悶，小便不利之症均可服之。寒飲內盛，每每壅遏肺氣，肺氣失宣，則咳喘滿悶，因芥菜粥能宣肺豁痰，溫中利氣，因而服此粥則效果滿意。本粥可解表利尿，通利小便，是指肺氣不利，小便不暢之症，實為開上泄下，提壺揭蓋之意，非是直接通利小便也。

《本草綱目》說：「芥菜辛熱而散，故能通肺開胃，利氣豁痰。」又說：「芥菜粥豁痰辟惡」。這就清楚地記載了芥菜粥的功用和適應症。

現代研究：本品含鈣、鐵、胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 B1、B2，煙酸等物質，藥理證實它有利肺化痰，促進氣管、支氣管內的分泌物的排出。

注意事項：

凡有痔瘡、目赤者忌食。本粥宜間斷服食，不宜長期連續服。《本草綱目》有芥久食則積溫成熱，辛散太盛，耗人真元，肝木受病，昏人眼目，發人痔瘡之說。

14·芋粥

芋為天南星科植物芋的塊莖。我國大部分地區均有栽培。用芋煮粥在《食療草本》、《本草綱目》等書中均有記載，是由芋頭與粳米加水煮成，具有補脾胃、消癰瘰功效。

適應症：

小兒癰瘰、虛癰，慢性淋巴結炎、淋巴結核，以及淋巴腺腫等。

煎煮和服法：

每次取鮮芋頭 50 克左右，去皮洗淨，切成小塊，粳米 50~100 克，砂糖適量，加水 500~800 毫升，煮成稠粥，每日 2 次，溫熱服食。

論治解說：

芋頭既是食物，又是藥物，其味辛甘，性平。《滇南草本》中說：「治中氣不足，久服補肝腎，添精益髓。」民間也常煮為甜粥食用，有補脾胃，消癰瘰的功用，對各種原因引起的慢性淋巴結腫大患者，有一定治療效果。

《本草綱目》說：「芋粥寬腸胃令人不飢。」《嶺南採藥錄》說：「以此煮粥，研末和粥食之，能治小兒連珠癰及虛癰，大人亦合，並可免一切疥瘡。」可見芋頭煮粥既當食用，亦當藥用，已有悠久的歷史，並沿用至今，仍在廣泛使用。

淋巴結炎、淋巴結核及淋巴腺腫大，是一種慢性病，病程較長，療效差，且較頑固，用藥物治療，經濟價值高，病程長，患者亦缺乏耐心，因此，用芋粥長久服之，療效可靠，使用方便，花錢亦少，易於接受，是值得普遍推廣的一味良藥。

現代研究：

本品含有大量的澱粉、蛋白質和脂類、灰分、鈣、磷、鐵以及維生素 B1、B2、C、A 等，具有較高的營養價值，既有補養作用，又有治病能力，是一味營養性食療佳品。

注意事項：

芋粥可隨意間斷服食，分早晚溫熱食用。脘腹脹痛者忌服。

15·韭菜粥

韭菜為百合科植物韭的葉。用韭菜煮粥在《食醫心鏡》和《本草綱目》等書中均有記載，是用鮮韭菜和粳米加水煮成，具有補腎壯陽，固精止遺，健脾暖胃，行氣散血的功效。

適應症：

脾腎陽虛所致的腹中冷痛，泄瀉或便秘，虛寒久痢，噎膈反胃、陽萎、早洩、遺精、白濁、小便頻數、小兒遺尿、婦女白帶過多、腰膝酸冷、月經痛及經漏不止等症。

煎煮和服法：

每日取新鮮韭菜 60 克，洗淨切斷，先用粳米 100 克，入砂鍋內，加水 800 毫升左右，入細鹽少許，煮粥，待粥將成時，加入韭菜，稍煮片刻，見米花湯稠即可。每日 2~3 次，溫熱服食。

論治解說：

韭菜性溫味辛甘，入肝、脾、胃、腎之經，與粳米煮粥，有溫補腎陽，固精止遺的作用。《本草綱目》中記載：「韭菜粥，溫中暖下。」凡是由於腎陽不足引起的陽萎、早洩、遺精、遺尿及小便頻數和白濁、白帶、腰膝酸冷等症，均有治療效果。又因韭菜有溫暖脾胃的作用，所以，對脾胃虛寒、慢性泄瀉、寒甚久痢、腹中冷痛、噎膈反胃等症，也頗有裨益。

韭菜生則辛而散血，熟則甘而補中，因此，韭菜粥其辛溫亦能散結，凡血之凝滯者，皆能行之，有「血中行氣藥」之稱，五臟之積滯散，則氣血通暢而諸症自除。

韭菜為普通的蔬菜之一，取材容易，方法簡便，與米煮粥，爽口易食，而可增進食欲，對脾腎陽氣不足，下元虛冷諸症，多服久食，效果滿意。

現代研究：

本品內含蛋白質、糖類、脂肪、維生素 C、礦物質及硫化物等，藥理證實它有健胃，提神作用，在腸道內有消毒，滅菌的功能，因此，可用於治療腸炎，痢疾等病。

注意事項：

韭菜煮粥，宜新鮮為佳，現煮現吃，隔日粥不要吃，對於陰虛內熱，身有瘡瘍以及患有眼疾的病人，不宜食。

16 · 香菜粥

香菜亦名芫荽、胡荽，為傘形科一年生草本植物芫荽的全草。本粥為一民間方，是用香菜和粳米加水煮成，具有發汗透疹、消食下氣的功效。

適應症：

小兒麻疹，麻疹透發不暢及小兒麻疹期間腹脹不思食等。

煎煮和服法：

將鮮香菜 50 克左右，洗淨切碎，取粳米 50 克，紅糖少許，加水 450 毫升左右，先煮成稀粥，然後放入香菜，再煮一沸，即停火待服。在小兒麻疹

期間不計時不計量溫熱服食。

論治解說：

香菜辛溫香竄，入肺、胃二經，善達肌表四肢，疏散風寒，宣肺透疹，與粳米為粥，既芳香開胃，又助消化，對治療麻疹透發不暢，或透而復沒有明顯效果。

麻疹是一種病毒感染，現代醫學認為，欲使皮疹透發，須要促進外周血液循環，使麻疹病毒大量流至皮膚的毛細血管，引起毛細血管的內皮細胞增生，血清滲出，則形成皮疹，疹出後，內臟病毒即減輕，抗體增加，故能減輕全身症狀，而香菜正是有促進外周血液循環的作用，故有助於麻疹的透發。

一般認為小兒出麻疹是正常現象不須要用什麼藥物，但是，服些香菜粥，則既可幫助透疹，縮短病程，又可促進小兒的食飲，並沒有針藥之苦，且小兒亦喜歡食。

現代研究：

本品含揮發油，蘋果酸鉀等成分，藥理證實，有促進外周血循環的作用，因此，有較好的透疹功能。

注意事項：

香菜入鍋後不宜久煮，否則，其有效成分易揮發，而且也不好吃。若見麻疹已透發者忌食。

17·海參粥

海參又名「刺參」，分佈我國黃海、渤海區域，喜愛在淺海岩石底及細沙泥底，海藻繁茂，波流靜穩處。用海參煮粥首見於《老老恒言》一書，是由海參和粳米或糯米加水煮成，具有補腎益精，養血抗衰的功效。

適應症：

精血虧損、體質虛弱、性機能減退、遺精、小便頻數等症。

煎煮和服法：

海參5~10克，以溫水浸泡數小時，剖洗切片。入粳米或糯米100克，加水500~800毫升，煮至參爛粥稠為度，每日晨起空腹，溫熱食之。

論治解說：

海參甘鹹、微寒，入肺、腎、大腸等經，與米為粥，是一種高蛋白的滋補佳品。據古代中醫文獻記載：有較強的補腎功用。如《本草從新》雲：「海參補腎益精，壯陽療萎。」《食物宜忌》稱：「補腎經，益精髓，消痰涎，攝小便。」《隨息居飲食譜》還說：「海參滋陰，補血，健陽，潤燥，調經，養胎，利產。凡產後，病後衰老羸孱，宜同火腿或豬羊肉煨食之。」清·曹庭棟《老

老恒言·卷五》中載：「海參粥滋腎補陰。」隨著時代的發展，海參的應用範圍又較前擴大。如《現代實用中藥》中說：「海參為滋養品，治肺結核，神經衰弱及血友病的易出血患者，用作止血劑。」因此，用海參同米煮粥服食，是一種極為理想的滋補強壯食療方。凡由腎虛引起的羸弱虛衰，夢遺陽萎，小便頻數等症治療效果甚好。

現代研究：

本品含有粗蛋白質、粗脂肪，據分析其所含的蛋白質比瘦豬肉、瘦牛肉還要豐富。另外，含鈣、磷、鐵以及多量的碘，藥理證實，海參中所含海參素為一抗黴劑，能抑制種黴菌。粗制海參黴素溶液能抑制某些肉瘤，對中風的痙攣性麻痺亦有效。

注意事項：

- 1、海參粥為一補益劑，療程不限，多服久服，頗有裨益。
- 2、海參性滑，凡脾弱不運，痰多便滑者不宜食。

18·淡菜粥

淡菜為厚殼貽貝和其他貝類的肉，雅號「東海夫人」，本粥為一經驗方，是由淡菜和粳米加水煮成，具有滋陰調經、補肝腎、益精血之功能。

適應症：腰膝酸軟、小便餘瀝、婦女白帶、小腹冷痛，月經不調，男子陽事不舉、或舉而不堅，高血壓，動脈硬化等症。

煎煮和服法：

淡菜 50 克，溫水浸泡半日，燒開後去心，粳米 100 克，加水至 800 毫升，入油鹽適量，煮成稀粥。每日早晚兩次，溫熱服食。

論治解說：

淡菜性溫味鹹，入肝、腎二經，善能滋陰調經，補肝腎，益精血，強陽事，此崩帶，與粳米為粥，增強了滋補的能力，為治療肝腎不足，腰膝酸軟，小便餘瀝及婦女帶下，月經不調，男子陽事不舉、或舉而不堅的有效食物。《本草匯言》中說：「淡菜、補虛養腎之藥也。蔡心吾曰，此物本屬介類，原其氣味甘美而淡，性本清涼。」因此，以淡菜和粳米煮粥，對素來肝腎不足；陽氣虛微的患者，多服久食，頗有裨益。據臨床報導，用淡菜煮粥食之，對高血壓、動脈硬化均有好處，並可作為高血壓、動脈硬化患者的長期食品，既可預防病情的繼續發展，又可使血壓、血脂下降到正常範圍。

現代研究：

本品含蛋白質、脂肪、碳水化合物和鈣、磷、鐵、少量核黃素、尼克酸及碘等物質，藥理證實它有一定營養滋補作用，並可降壓、降脂，作為治療

高血壓、動脈硬化的輔助藥物。

注意事項：

1、淡菜煮粥時，應用溫水泡後，先燒一開，後撈去中間的黑心，然後淘洗乾淨而下鍋煮粥；

2、素體陽強者不宜服食。

19·冬瓜粥

冬瓜為葫蘆科一年生蔓生草本植物。冬瓜粥在《粥譜》一書中有記載，是由連皮冬瓜和粳米加水煮成，具有利小便、消水腫、清熱毒、止煩渴的功用。

適應症：

水腫脹滿、小便不利、包括慢性腎炎、水腫、肝硬化腹水、腳氣浮腫、肥胖症、暑熱煩悶、口乾煩渴、肺熱咳嗽、痰喘等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮連皮冬瓜 80~100 克，洗淨切塊，粳米 100~150 克，加水 1000 毫升左右，煮至瓜爛米熟湯稠為度，每天上、下午，隨意服食（或用冬瓜子 10~15 克，煎水去渣，同米煮粥亦可）。

論治解說：

冬瓜粥以冬瓜為主，粳米為輔而合成的利水消腫方劑。冬瓜為藥食兩兼之品，是一種解熱利尿比較理想的日常食物，它的子、皮、肉、瓢均可入藥。本品性涼無毒，與粳米為粥，可以不居數量，不按次數，隨意服食，可為慢性腎炎水腫，肝硬化腹水的正常飲食，既可利水消腫，又可養胃充饑。尤其在夏秋季節，因傷暑所致煩悶口渴，用此服之，勝過清涼飲料。

冬瓜入藥的歷史也較為悠久，如我國最早藥書《神農本草經》中就開始記載：認為食冬瓜，「令人悅澤好顏色，益氣不饑，久服輕身，耐老」，再以後歷代醫籍對冬瓜的藥用記載就更加詳細了。例如：唐·孟洗《食療本草》說它能「益氣耐老，除胸心滿，去頭面熱」。《草本從新》載「清心火，瀉脾火，利濕祛風，消腫止渴，解暑化熱。」清·王士雄《隨息居飲食譜》還說：「清熱，養胃生津，滌穢治煩，消癰行水，治脹滿，瀉利霍亂，解魚、酒等毒。亦治水腫，消暑濕。」用冬瓜煮粥食用，實際上是民間治療水腫病的有效單方。清·黃雲鵠收集了廣大群眾粥療經驗，載入了他的《粥譜》一書中。認為冬瓜粥不僅可以利水消腫，還能「散熱、宜胃、益脾」，並說「子（即冬瓜籽）益氣醒脾，炒研入粥」。

現代研究：

本品含有蛋白質、糖、粗纖維、無機鹽、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、硫胺素、尼克酸、維生素B₂、C等，藥理證實了口服冬瓜粥，在兩小時以內有明顯的利尿作用，由於它含鈉量低，又有利小便的功用，因此，成了腎臟病、浮腫病、肥胖症的理想食物。

注意事項：

用冬瓜治療水腫，應經常食用，持之以恆，才能收到滿意效果，因為水腫多半是慢性病的緣故。另外，在煮粥時不宜放鹽。

20·紅薯粥

紅薯俗名山芋、地瓜，為天南星科植物芋的塊莖。以紅薯煮粥治療疾病在《粥譜》一書中也有記載，是由紅薯和粳米加水煮成，具有健脾益胃，益氣溫中的功效。

適應症：

維生素A缺乏者、夜盲症、大便帶血、便秘、濕熱黃疸等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮紅薯250克，粳米200克，白糖適量，加水2000毫升，煮至薯爛米花湯稠為度，早晚溫熱頓服。

論治解說：

紅薯是我國勞動人民的主食之一，民間多有紅薯煮粥吃的習慣，它不僅營養豐富，還有一定的醫療價值。據明·李時珍《本草綱目》載：「紅薯，補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰。」趙學敏《本草綱目拾遺》中說：「補中和血暖胃，肥五臟。白皮白肉者，益肺氣，生用。」因此，清·黃雲鵠把紅薯煮粥食，治療疾病，收載在它的《粥譜》一書中。其《粥譜·粥品·三蔬實類》說：「紅薯粥，益氣厚腸胃耐肌。」然而紅薯與米煮粥，香甜可口，能久服多食，或隨意服食，老幼婦孺均樂意服用。特別是維生素A缺乏症，夜盲症，大便帶血，濕熱黃疸的患者，長期服此，頗有裨益。

現代研究：

本品含有碳水化合物、粗纖維、鈣、磷、維生素A和C，此外，還含少量的胡蘿蔔素、核黃素等物質，同粳米煮粥，更能增強健脾胃、補中氣的效果。

注意事項：

- 1、由於紅薯粥含糖分較多，所以患糖尿病的人，不宜選用；
- 2、紅薯粥，一定要趁熱服食，冷後吃或吃後受涼，都容易引起泛酸、醋心，對於一些平素不能吃甜食的胃病患者，不宜多食。

豆類藥粥

1 · 豆腐漿粥

豆腐漿是將黃豆浸泡磨為汁濾去渣，經煮熟而成。豆腐漿粥載於《綱目拾遺》一書，是由豆腐漿和粳米煮成具有滋補營養的功用。

適應症：

血管硬化症，高血壓、冠心病及一切體弱患者。

煎煮和服法：

每次取豆漿汁 500 毫升帶水，好粳米 50 克，砂糖或細鹽少許，同入砂鍋內，煮至米花粥稠，表面有粥油為度。每日早晚餐，溫熱服食。

論治解說：

豆腐漿性味甘平，與米為粥，香甜可口，營養豐富，取材容易，製作方便，無論男女老幼，均可長期食用。兒童服用，可以促進生長發育，開發智力；老人常服可以增強體質，防治各種慢性病；婦女產後服之，可以氣血雙補，提前恢復體力。豆腐漿粥在我國民間，早有沿用，但未能普遍和持久。若能經常服此粥，的確是一種經濟實惠、芳香適口的滋補性營養品。

現代研究：

本品含有豐富的蛋白質、脂肪和多種維生素、鐵、磷、鈣等，有降低膽固醇和降血脂的作用。對患有血管硬化症、高血壓、冠心病等病人，有較好的治療效果。

注意事項：

現煮現食，不可隔宿。發熱與素體濕盛者不宜服。

2 · 扁豆粥

扁豆為豆科一年生纏繞草本植物扁豆的成熟種子。扁豆粥載於《延年秘旨》，是由扁豆和粳米加水煮成，具有健脾止瀉，清暑化濕的功用。

適應症：

脾胃虛弱，慢性腹瀉，婦女赤白帶下及暑濕吐瀉之症。

煎煮和服法：

每次取白扁豆乾者 20 克，先用溫水浸泡一宿（或鮮者 30 克），晚粳米（或北粳米）50 克，紅糖適量，加水 500 毫升，同入砂鍋，用文火煮至粥稠味香，停火緊燜 5~7 分鐘即可。每日 2~3 次，溫服。

論治解說：

白扁豆甘平，與粳米同入脾胃，其補脾而不滋膩，芳香化濕而不燥烈，

因此為補脾、化濕、解暑的佳品。《草本求真》說：「蓋緣脾喜甘，扁豆得味之甘，故能於脾而而有益也，脾得香而能舒，扁豆稟氣芳香，故能於脾而克舒也；脾苦濕而喜燥，扁豆得性之溫，故能於脾而克燥也。脾土既實，則水道自通，三焦不混，而太陰暑濕之邪自爾克消。」所以扁豆粥既可補脾胃而化濕濁，又可清暑熱而止吐瀉。

扁豆粥氣香味甘，久服多食，多益無弊，對大病之後，初進補劑，先用本品以調養正氣，而無壅滯之虞，以促其盡早恢復健康。對老年體弱、脾胃功能不佳者，亦有補益壯作用。

扁豆有生用和炒用之不同，炒扁豆脾功能強，生扁豆則化濕性能好。在臨床上，若用以治脾虛帶下，可配入芡實粉 20 克，同煮為粥；若用以治暑月吐瀉，亦可配入鮮荷葉一角，則效果更為理想。《婦女病中醫療法》一書記載：「若妊娠誤服藥後，胎動欲墜，可用生白扁豆研細，放入糯米 60 克同煮神效。」

扁豆粥和綠豆粥同有解暑的功效，但扁豆粥性微溫，偏解脾胃之暑，並能健脾扶正，而綠豆粥性涼，偏消心胃之暑，兼利濕解毒。

現代研究：

本品含蛋白質、脂肪、碳水化合物及維生素 B₁、C 等，據藥理實驗證明，可抑制結核桿菌生長，並可治療食物中毒所致的腹痛、嘔吐等病。

注意事項：

- 1、本品以個大，色白，顆粒飽滿，無染質為佳。
- 2、外感寒邪，以及瘧疾病者忌用。

3 · 綠豆粥

綠豆為豆科一年生半纏繞草本植物綠豆的成熟種子。綠豆粥首載於明朝周憲王《普濟方》一書，是用綠豆和粳米加水煮成。具有清熱、解毒、解暑、止渴、消腫等功效。

適應症：

暑熱煩渴、瘡毒癰腫、食物中毒、附子、巴豆、砒霜等藥物中毒、農藥中毒、毒蕈中毒、老年浮腫以及中暑的預防、高熱口渴等症。

煎煮和服法：

每日用綠豆適量（若用解毒，量可增大），洗淨後水浸泡 2 小時，北粳米 100 克，入砂鍋內，加水 1000 毫升，煮至豆爛米花湯稠。每日 2~3 次頓服，夏季可當冷飲頻服之。

論治解說：

綠豆古稱文豆、摘綠、青小豆，是人類喜食的豆類之一，尤為夏令所習

用，它不僅作為食物，而且我國古代醫學也早已把它當作一種良好的清熱解毒的中藥。綠豆味甘性寒，通行十二經絡，善解諸毒，又為清暑止渴要藥，北粳米性涼，善補脾益胃，同煮為稀粥，更增其祛暑除煩，生津止渴，解毒利水的功效。

《普濟方》中說：「綠豆粥治消渴飲水。」《本草綱目》說：「綠豆粥解熱毒止煩渴。」《隨息居飲食譜》說：「綠豆甘涼，煮食消膽養胃，解暑止渴，潤皮膚，消水腫，利小便，止瀉痢。」因此，在炎熱的夏天，中老年人，喝稀薄的綠豆粥，是極為理想的解暑劑。然而，綠豆還是一味較好的解毒藥，據古書記載，有關綠豆解毒的論述很多，近人也常用綠豆粥來除附子、巴豆、砒霜、酒食諸毒和農藥中毒的報導。

綠豆粥，香甜可口，營養豐富，既可作清涼飲料，又可作解暑解毒之藥品，世人皆知，老少均宜。

現代研究：

本品內含蛋白質、脂肪、碳水化合物和鈣、磷、鐵等礦物質；還含有胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素和維生素A等物質。藥理實驗證明，可以降低血脂，預防動脈硬化的形成，是一味良好的降脂抗老的食物。

注意事項：

脾胃虛寒腹瀉不宜用；一般冬令不宜食。

4·赤小豆粥

赤小豆為豆科一年生半纏繞草本植物赤小豆的成熟種子。赤小豆粥民間沿傳很廣，在《日用草本》、《本草綱目》等書中均見到記載，是用赤小豆和粳米加水煮成，具有利小便，消水腫，健脾胃，止瀉痢等功效。

適應症：

老年性肥胖症，手足浮腫，小便不利，腳濕氣，以及大便稀薄等症。

煎煮和服法：

每次取赤小豆 50 克，溫水浸泡 2~3 小時，然後放水約 500 毫升左右，先煮赤小豆將爛時，選用粳米 50 克，淘放入赤豆湯內，共煮為稀粥。早晚溫熱頓服。

論治解說：

赤小豆善於下行而通利水道，使水濕下滲而消腫，與粳米同煮為粥，不僅利水消腫，而且可以健脾以滲濕，培土以制水，故對水腫腳氣，小便不利有良好效果。

赤小豆粥色、香、味俱佳，受群眾喜愛，在古代醫書中有很多記載。如：

元·吳瑞《日用草本》上說：「赤小豆粥消水腫。」明·李時珍《本草綱目》雲：「赤小豆粥利小便，消水腫腳氣，辟邪癰。」彭祖《服食經》中還談到：「冬至日食小豆粥可厭疫鬼。」根據唐·陳士良《食性本草》「久食瘦人」的說法，對老年性肥胖症，也當有一定效果，這大概也是由於赤小豆能排除多餘水分的緣故吧。

現代研究：

赤小豆含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維和核黃素等物質。因此，本品營養成分較為豐富，久服多食，可促進人體的健康。

注意事項：

1、赤小豆質硬，難於煮爛，在煮赤小豆粥前，應先煮爛，再放入粳米。本品可加糖適量，但不宜放鹽，以防不利水分的排出；

2、另一種半紅半黑的相思子，有毒，性能與本品相異，切不可混作赤小豆服食。

5·烏豆粥

烏豆為豆科多年生纏繞植物烏豆的成熟果實。全國各地都有分佈。本粥首載於《豫章集》一書，是用烏豆與粳米加水煮成，具有祛風活血，利水消腫的功效。

適應症：

水腫脹滿，風濕痺痛、關節不利及癰腫瘡毒等症。

煎煮和服法：

每年秋季將烏豆收集存用。每次取烏豆 20 克左右，溫水浸泡一宿，加水 800 毫升左右，先燒一開，入粳米 100 克，紅糖適量，煮至豆爛米花粥稠為度。每日早餐時溫熱頓服。

論治解說：

烏豆又叫黑豆、黑科豆，其味甜，功能補陽利水，祛風活血，消腫解毒，與米為粥，和甜可口，性溫無毒；豆與米合，健脾以利水，養胃而扶正，對婦女陰虛血少，月經不調，產後風及營養不良性水腫，風濕痺痛，關節不利等均有一定的輔助治療作用。

《豫章集》中說：「大烏豆一升，隔宿洗淨用七升水浸，明日入油一升，火煨至晚，入生薑、棊子四兩，啜之。」烏豆還有解毒作用，所以用烏豆粥可解癰腫瘡毒，解藥毒。正如《本草匯言》所說：「黑大豆，解百毒，……善解五金、八石、百草諸毒及蟲毒。」而李時珍卻說：「按古方稱解百藥毒，予每試之，大不然，又加甘草，其驗乃奇，如此之事，不可不知。」這乃是前

人臨床經驗之談，我輩廣泛使用，以繼承和發揚古人這一經驗。

現代研究：

本品含脂肪、蛋白質、碳水化合物和多種維生素類物質，藥理證實它確有利水解毒的功效。

注意事項：

烏豆粥性平無毒，藥力較慢，須要長久服之，方可奏效。

6·刀豆粥

刀豆又名央劍豆。本粥為一民間方，是由刀豆和南粳米加水煮成，具有溫中益胃，下氣止呃的功效。

適應症：

虛寒性胃痛、呃逆、嘔吐等症。

煎煮和服法：

每次取刀豆 15 克，搗碎（或炒研末亦可），選用南粳米 50 克，生薑 2 片，同入砂鍋內，加水 400 毫升，同煮為稀稠粥。每日早晚餐，溫熱服食。

論治解說：

刀豆氣味甘平，功專溫中下氣，利腸胃，止嘔逆，與米為煮，既可溫中下氣，又可健脾益胃，對虛寒性胃痛，呃逆，嘔吐有很好的療效。又刀豆還有益腎補元作用。因此，民間常以刀豆粥治療腎虛腰痛，下元虛冷等症。

李時珍謂刀豆肴：「嫩時煮食，醬食，蜜煎皆佳，老則收子，子大如拇指頭，淡紅色。同豬肉、雞肉煮食尤美。」可見刀豆還是一味營養豐富的菜肴呢，若與米煮粥，多服久食既可滋補脾胃，又可益腰腎，確是不可多得的一味營養性藥粥。

現代研究：

本品含蛋白質、脂肪、澱粉、鈣、磷、鐵及多量的維生素 B₁ 及煙酸等，此外，還含有尿素酶、血球凝集素、刀豆氨酸等，現認為刀豆中的血球凝集素有多種球蛋白，對腫瘤細胞有特殊作用，因此受到了格外的重視。

注意事項：

本粥若用於呃逆可加大劑量；用於其他則要長期服食。

7·蠶豆粥

用蠶豆煮粥在《山居清供》一書中有記載，是由陳蠶豆和粳米加水煮成，具有益脾、健胃、和中的功效。

適應症：

脾胃虛弱、貧血性水腫或慢性腎炎水腫等。

煎煮和服法：

取陳蠶豆 30~50 克，磨為細粉，粳米 100 克加水 800 毫升左右，先者為稀粥，待粥將成時，將蠶豆粉均勻撒入粥內，改用文火，再煮數沸，視粥湯稠粘為度。每日早晚，溫熱頓服。

論治解說：

蠶豆又名胡豆、佛豆。性味甘平，微辛，善入脾胃二經，據吳儀洛《本草從新》中說蠶豆能「補中益氣，澀精實腸」。《隨息居飲食譜》中說：「健脾開胃，浸以發芽，更不壅滯。」據胡珍珠等所著的《家庭食療手冊》中記載：「水腫，用三年以上陳蠶豆煎湯飲；或陳蠶豆 120 克，紅糖 90 克，同放砂鍋內加水 5 茶杯，文火熬至一茶杯，頓服。」而根據《山居清供》一書的記載，用蠶豆粉和米煮粥食之，具有益脾、健胃、和中的功效，對脾胃虛弱，貧血性或慢性腎炎水腫患者，長期食之，則有顯著療效，特別是對因脾虛胃弱而致的食欲不佳，消化不良者有效果。

現代研究：

本品含蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、鈣、磷脂、膽堿等物質及一定量的維生素 B₁、B₂。藥理證實它有豐富的營養作用，並可降低血壓、降低血液中的血脂濃度，因此，對老年性高血壓、高血脂症服之較好。

注意事項：

本品煮粥以陳蠶豆為佳，據報導新鮮蠶豆食後可能引起「蠶豆病」，因此，食時要加以注意。

花類藥粥

1 · 梅花粥

梅花為薔薇科落葉喬木的花蕾。用梅花煮粥首見於《山家清供》、《採珍集》等書的記載，是由粳米與梅花煮成，具有舒肝理氣，健脾和胃之功效。

適應症：

肝胃氣痛，梅核氣，神經官能症，胸悶不舒，噯氣，食欲減退，以及瘡毒等症。

煎煮和服法：

每次選用粳米 50~100 克，白糖少許，加水 500~800 毫升，煮至米開湯未稠時，加入梅花 5 克，改文火稍煮片刻，視米花湯稠即可，每日早晚餐溫熱服食，3~5 天為一療程。

論治解說：梅花味酸澀，性平無毒，中醫處方常寫綠萼梅，善入肝經，是常用的舒肝和胃藥。祖國醫學認為，肝主疏泄，喜條達，肝鬱不舒則為病。梅花與粳米為粥，氣香味甜，功專疏泄肝解鬱，健脾開胃，對治療肝胃氣痛，梅核氣（是指咽部異物感，屬於神經官能症的一種），胸悶不舒，飲食減少等有較好的療效。

陳枚在《採珍集》中說：「綠萼花瓣，雪水煮粥，解熱毒。」《百草鏡》中亦說：「梅花開胃散鬱，煮粥食，助清陽之氣上升。」用梅花煮粥吃，出自宋·林洪《山家清供》一書。書中這樣說：「掃落梅英，揀淨洗之，用雪水同白米煮粥，候熟入英同煮。」英就是花的意思，梅英即梅花。如楊誠齋詩雲：「才看臘後得春曉，愁見風前作雪飄，脫蕊收將熬粥吃，落英仍好當燒。」

現代研究：

梅花內含揮發油和多種維生素類物質，藥理證實它有調節神經，助胃消化的作用。

注意事項：

因梅花質輕氣芳香，易揮發，所以，當梅花入粥時，不宜久煮。

2 · 菊花粥

菊花為菊科多年生草本植物菊的頭狀花序。主產於浙江，安徽等地。菊花粥首載於《慈山粥譜》一書，是用菊花和粳米加水煮成，具有疏風清熱，清肝明目的功效。

適應症：

外感風熱、頭痛目赤、眩暈眼疼、膿漏眼、肝經風熱的目赤腫痛、高血

壓等症。

煎煮和服法：

將乾菊花，去蒂擇淨，磨成菊花末，每次取 10 克，先以陳粳米（或北粳米）50 克，冰糖少許，加水 500 毫升，煮至米開湯未稠時，調入菊花末，改文火稍煮片刻，待粥稠停火，蓋緊燜五分鐘待服。每日 2 次，稍溫服食。

論治解說：

菊花氣香質輕，發散肺經風熱；味苦性寒，清泄肝經之火。與粳米為粥，以借米穀之性而助藥力，為清肝明目，疏風清熱，益氣生津的良藥，使人服後有香甜可口，涼爽舒適之感。

《慈山粥譜》說：「菊花粥養肝血，悅顏色、清風腦，除熱解渴明目。……煮粥去蒂曬乾磨粉和入。」可見菊花粥使用之早，功用之廣，難怪民間常以菊花作飲料，則其中好處還頗多呢！

菊花粥和薄荷粥都有發散風熱、清利頭目之功用，但菊花粥偏於清肝熱，祛肝風，養肝明目，可以常服；而薄荷粥偏於發散，發汗力強，但不宜久服。

若以菊花粥治療高血壓和高血脂症時，可以配合生山查粉或生首烏粉與菊花末一起調入，則效果更佳。

現代研究：

本品含菊甙、腺嘌呤、氨基酸、膽堿、水蘇堿、黃酮類和維生素 B₁ 等物質。藥理實驗證明：菊花有明顯的解熱和降壓作用，還有擴張冠脈和增加冠脈中流量的功能。因此，又可治療冠心病的心肌缺血。

注意事項：

- 1、氣虛胃寒，食少泄瀉者少用；
- 2、本粥夏令食用最宜，春秋亦可，冬令不宜服；
- 3、菊花以色白開小花者為佳，黃色次之。

3·雙花粥

雙花又名金銀花，為忍冬科多年生半常綠纏繞性本質藤本植物金銀花的花蕾，處方上常寫銀花。雙花粥是一家傳驗方，由銀花和粳米加水煮成，具有清熱解毒之功效。

適應症：

各種熱毒初起，熱毒瘡瘍，咽喉腫痛，風熱感冒，肺炎，呼吸道感染，急性菌痢，外科化膿性炎症，眼科急性炎症等，夏令亦可預防中暑。

煎煮和服法：

每次取銀花 30 克，煎取濃汁去渣約 150 毫升，選用北粳米 30 克，再加

水 300 毫升，煮為稀薄粥。每日早晚兩次溫服，夏令服食尤為適宜。

論治解說：

銀花性味甘寒，氣味清香，與粳米煮粥，則甘寒清熱而不傷胃，為清熱解毒，抗菌消炎的良藥。凡溫病發熱，瘡瘍腫毒，呼吸系統炎症及小兒暑癩，均可選用。

祖國醫學認為「六淫為害，以火為最，火盛者為胃之毒，解毒之藥必治火，治火之藥亦解毒」。因此，藥性寒涼之金銀花，既能清熱，又能解毒，為治熱毒瘡癰之要藥，現與米煮粥，取其銀花輕揚入肺，散肺經邪熱，取粳米甘平之性，使其銀花之寒性不寒，以顧護胃氣，以助藥力，無論風表徵或溫病發熱，還是瘡癰腫毒，用之則立效。

現代研究：

本品含木樨草素、肌醇和鞣質等，藥理實驗證明，銀花有較強強的廣譜抗菌作用，對痢疾桿菌、傷寒桿菌、大腸桿菌、百日咳桿菌、白喉桿菌、綠膿桿菌、葡萄球菌、鏈球菌、肺炎雙球菌均有較強的抑制作用，然而，還是一味較好的抗病毒藥物。因此，臨床上常用於各種細菌和病毒感染。

注意事項：

凡是虛寒泄瀉、瘡流清膿及無熱毒者，不宜使用。

4·扁豆花粥

扁豆花為豆科一年生纏繞草本植物扁豆的花。本品在《奇效良方》等書中有記載，具有健脾和胃，清胃化濕的功效。

適應症：

夏季感受暑濕、發熱、心煩、胸悶、吐瀉及赤白帶下等症。

煎煮和服法：

每年 7~8 月間，採取未完全開放的白扁豆花曬乾，每次取 10~15 克，選用北粳米 100 克，加水 800 毫升左右，先煮成稀粥，待粥將熟時，放入扁豆花，改用慢火，至米花粥稠為度（扁豆花鮮者亦可，但劑量可以加大到 25 克），分早晚二次溫熱服食。

論治解說：

扁豆花性甘微寒，有解暑化濕之功，與粳米煮粥，則可益氣養胃，除煩止渴。善治夏季感受暑濕之人的發熱、心煩、胸悶、吐瀉等症，因它有健脾利濕的功效，所以，用扁豆粥食之，對婦人赤白帶下亦有較好的療效。《四川中藥志》將其功用概括很全面。書中雲：「和胃健脾，清熱除濕。治暑熱神昏，濕滯中焦，下痢膿血，夏日腹瀉及赤白帶下。」《奇效良方》說：「婦人血崩，

白扁豆花（紫者勿用）培乾為末，炒米煮飲入燒鹽，空心服。」上面書中，記載扁豆花不僅粳米煮粥食用，而《必用食治方》一書中還有將扁豆花作餛飩吃以治痢疾的記載。此書說：「治一切泄痢，白扁豆花正開者，擇淨勿洗，以滾水淪過，小豬脊肉一條，蔥一根，胡椒七錢，醬汁拌勻，就以淪豆花汁和麵包作餛飩，炙熟食之。」《本草綱目》也說：「作餛飩，治泄痢。」可見前人對扁豆花的使用廣泛。扁豆花煮粥味甜清香，醒脾開胃，甚為爽口，老少皆宜，可以長期之，夏令尤佳。

現代研究：

本品含蛋白質、維生素 B₁、C 及碳水化合物，有較為理想的補益作用，可以促使腸胃的蠕動，增進食慾，促進食欲，促進消化。

注意事項：

本品質輕入鍋不宜久煮。根據前人的經驗，可以將扁豆花曬乾研粉，調入粥中。亦可以曬乾花朵，待鍋開後放入，以慢火煮之，時間不宜太久。

5 · 合歡花粥

合歡花為豆科落葉喬木植物合歡的花。合歡花粥為一民間方，是由合歡花和粳米加水煮成，具有安神解鬱、活血的功用。

適應症：

忿怒憂鬱、虛煩不安、健忘失眠、跌打損傷、骨折腫痛。

煎煮和服法：

每次用合歡花乾者 30 克，鮮者 50 克，粳米 50 克，紅糖適量，同入砂鍋內，加清水 500 毫升，用文火燒至微滾到沸騰，至米花粥稠，表面有油為度。每晚空腹在睡前一小時，溫熱頓服。

論治解說：

合歡花性味甘平，無毒，入粥香甜，功專安神，且無副作用。對頑固性失眠患者，需重用久服，方可取效；對忿怒氣鬱失眠者更為適宜。合歡花與善入脾胃的粳米為粥，正如《本經》所說：「安五臟，和心志，令人歡樂無憂、明目。」

合歡花粥氣質芳香，善舒筋活血，對跌打損傷、骨折腫痛等血瘀症有較好的療效。

合歡粥和遠志粥同可安神治失眠，但遠志粥偏心腎不交，祛痰開竅，而合歡粥偏治忿怒憂鬱、解鬱活血。

現代研究：

本品含合歡甙、鞣質，有較好的強壯、興奮、鎮痛和利尿作用。動物實

驗有催產作用。

注意事項：

合歡花質輕氣香，不宜久煎。

中藥類藥粥

1 · 人參粥

人參為五加科多年生草本植物的根。本粥在費伯雄的《食鑒本草》中有所記載，是由人參和粳米加水煮成。有益元氣，補脾、肺，抗衰老的功效。

適應症：

年老體弱，脾肺虛損，久病羸瘦，勞傷虧損，食慾不振，心慌氣短，失眠健忘，性機能減退等一切氣血津液不足之症。

煎煮和服法：

將人參研末，每次取 3 克，粳米 30 克，冰糖少許，入砂鍋內加水 400 毫升，以慢火煮至花湯稠即可。每日早晨空腹服之。

論治解說：

人參甘微苦溫，歸脾、肺二經，為補脾、肺之要藥；粳米性味甘平，入脾胃二經，為健脾養胃之佳品。二者合而為粥，氣香質潤，味甜可口，是一種很好的強壯劑，為補虛扶正，抗老防衰的良藥。

脾為後天之本，生化之源，肺主一身之氣。若脾、肺之氣充足，則一身之氣皆旺盛，人參雖補五臟，益元氣，但以補脾肺之氣為顯著。故用人參煮粥，對脾肺虛損，久病羸瘦，勞傷虧損等症效果較佳。

人參因有滋補功能，並可治療一切氣虛而津液不足之症。在祖國醫學的歷史上很早就有記載。如我國最早藥物專著《神農本草經》把它列為上品，並說：「人參主補五臟，明目益智，久服輕身延年。」而以人參煮粥食之，則在清代費伯雄的《食鑒本草》中才見記載。書中說：「人參粥治翻胃吐酸及病後脾弱，用人參末、薑汁五錢，粟米一合，煮粥空心食。」用人參同米煮粥確是一種科學的服食方法。這樣，參與粥相得益彰，大大增強了人參補益強壯，延年益壽的效果。

人參粥不僅用於治療脾、肺氣虛之症及大病久病後期氣血不足之慢性病，又可用於因元氣暴脫之急症，為補虛急救之良藥。若因年老體弱，久病體虛，氣、陰不足者，長期服之，可長氣養血，添精助神，增強人的體質，提高抗病力。達到延年益壽的目的。

現代研究：

本品含有人參甙、人參醇、人參寧、人參酸、人參辛、多種氨基酸、糖分、維生素 B₁ 和 B₂、煙酸、泛酸和揮發油、蛋白合成促進因數等。藥理證實它中樞神經系統具有興奮和抑的雙相作用；可直接作用心肌和血管，故有抗休克和強心作用；能促進造血功能，改善貧血狀況。根據臨床使用證明，可

改善消化吸收和代謝功能，增進食慾，促進蛋白質合成，能使高膽固醇血症的血膽固醇降低，因而有抗衰老的作用。

注意事項：

凡屬陰虛火旺體質及身體壯實的人不宜服。炎熱的夏季勿食，秋冬季節食之為佳。

2 · 黃芪粥

黃芪為豆科多年生草本植物黃芪的根。本粥在《冷廬醫話》等書中已有記載，是用黃芪和粳米加水煮成，具有益氣健脾，升陽補中，固表止汗，利水消腫，托毒生肌的功效。

適應症：

氣虛體弱，倦怠乏力，食少便溏；中氣下陷，久瀉脫肛，陰挺，表虛不固之自汗、盜汗、癰瘡腫毒之膿成不潰或潰久不斂；脾陽虛弱，面目浮腫，小便不利，氣短心悸等症。

煎煮和服法：

每次取黃芪 20 克左右，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，用粳米 50 克，再加水 300 毫升左右，煮至米花湯稠為度，俟時可加紅糖少許，每早、晚溫熱各服一頓，7~10 天為一療程。

論治解治：

黃芪甘溫，功在脾肺、補脾益氣之中，並能升舉陽氣，且能外達肌表，故既能補氣升陽以舉陷，又善補氣固表以止汗，補氣以生血，又能鼓舞正氣以托毒生肌，溫運陽氣以利水消腫，與甘平粳米為粥大大加強了益氣健脾，扶正祛邪的功效，凡脾肺氣虛，少氣懶言，食少便溏，或中氣下陷，胃下垂，子宮脫垂，或表虛不固，自汗、盜汗等均有良效。

因黃芪有健脾利水作用，所以，用黃芪粥食之，對因脾陽不振，四肢、頭面浮腫之症，亦有效果。黃芪不但可溫中補虛，且能外達肌表。因此，用黃芪粥長期食之，對癰瘡腫毒之膿成不潰或潰久不收之外症，也有輔助治療作用。祖國醫學認為，大凡外科瘡瘍腫毒之症，均為濕熱痰毒之症，必須忌食辛煎炙博，或魚肉葷腥之品，在患病期間，如以黃芪食之，豈不妙乎。

現代研究：

本品含有生物鹼、葉酸、膽碱和氨基酸等成分，藥理證實它有強心、增強心肌收縮力的作用，對有中毒或疲勞的心肌則功效顯著，並可擴張血管，有改善皮膚血循環的作用；能利尿降壓，閉塞皮膚的分泌孔，而起到止汗的作用。同時有加強毛細血管抵抗力，使 X 線引起的毛細管脆性增加的病理現

象迅速復常。此外，本品可增加人的抗體，提高免疫力。近來臨床證實它可保護肝臟，防止肝糖元的減少作用。對治療慢性肝炎有一定療效。

注意事項：

1、黃芪有生、炙兩種，生者偏於走表，重在固表止汗，托毒生肌；炙者偏於走裏，重在補氣升陽，利水消腫。故在製作時，根據各自臨床不同而選其生、炙黃芪煮粥；

2、凡感冒發熱期間或陰虛火旺者不宜食用。

3· 芡實粥

芡實為睡蓮科一年生水生草本植物，成熟的芡實種仁，性味甘澀而平，入脾、腎二經，具有健脾止瀉，益腎固精之功效。芡實粥在《湯仁本草》、《食鑿本草》等書中有所記載。是取芡實和粳米加水煎煮而成。

適應症：

脾虛久瀉、帶下、腎氣虛、精關不固、遺精、遺尿、小便頻數、尿濁等症。

煎煮和服法：

生芡實同麥麩炒至黃色後，每次取 15~20 克，選粳米（或糯米）30 克，置砂鍋內加水 500 毫升，用文火煎至微滾到沸騰，以粥湯稠而上見粥油為度。每早晚空腹各服一次，在溫熱時食用。

論治解說：

芡實乾澀而，入脾、腎二經，為健脾止瀉，固精的良藥。合粳米為粥，更增其補脾益腎，扶正固本之力。脾健則水濕自去，腎氣旺則固攝有權，久久服之，諸症自消。粳米專入脾、胃，而芡實入脾、腎二經。《本草求真》說得好，「芡實如何補脾，以其味甘之故；芡實如何固腎，其味澀之故。惟其甘補脾，故能利濕，而泄瀉腹痛可治；惟其澀固腎，故能閉氣，而使遺、帶、小便不禁皆愈」。

芡實粥與山藥粥功用相似，但芡實粥功入脾腎，而山藥粥偏於肺腎。芡實固澀之性勝於山藥，山藥補益之力強於芡實。因此山藥粥補腎益肺之力較好，而芡實粥補腎健脾之力較著。如兩藥合煮為粥，相得益彰，既可補腎健脾，又可補腎益肺，是補脾、肺、腎之虛的良方。

現代研究：

化學分析：芡實含少量澱粉，少量蛋白質、脂肪油及微量的鈣、磷、鐵、核黃素、維生素 C 等。

注意事項：

本粥在感冒及發熱期間宜停服，因它對大小便不利，痰飲、中滿者不宜使用。

4 · 熟地粥

熟地為玄參科多年生草本植物懷慶地黃的根，通常加酒拌勻，經蒸曬而成。熟地粥為家傳驗方，是用熟地和南粳米加水煎煮而成的，具有補腎陰、養肝血的功用。

適應症：

血虛萎黃，眩暈心悸，骨蒸潮熱，盜汗，遺精，腰膝酸痛，月經不調及消渴症。

煎煮和服法：

先取熟地黃片 30 克，用紗布包紮，加水 500 毫升，放入砂鍋內浸泡片刻，用文火先煮，經過數沸騰後，見藥汁呈棕黃色，藥香撲鼻，漸轉為慢火。成微波形的沸騰時，放入南粳米 40 克烹煮。待米仁開花，藥汁浸入米仁內，形成粥糜，呈稀薄粥，去掉熟地黃片即可。每日晨起空腹趁熱，服食一次。10 天為一療程。

論治解說：

熟地黃其性味甘，微溫。入心、肝、腎經。質潤多液，既能補血，又善滋陰，曰能生精益骨髓，為補益肝腎的要藥。故凡腎陰不足、心肝血虛諸症均可常用。惟其性較黏膩，易助濕礙胃，而與甘平粳米共煮為粥，又能入脾胃二經，能健脾和胃，故爾二者共制同用，不僅能利其效而能消其弊。

《草本正義》講：「熟地黃性平，氣味純靜，故能補五臟之真陰，又於多血之臟為要藥。補氣以人參為主，補血以熟地黃為主。凡諸經之陽氣虛者，非人參不可；諸經之陰血虛者，非熟地不可。」而與粳米煮為熟地粥，既可補腎養肝血，又不膩膈礙胃，是一種治療肝腎不足的好方法。與人參粥相比，各有偏重，皆可補益。

現代研究：

熟地黃含地黃素、甘露醇、維生素 A 類物質。有人報導地黃素有利尿強心作用，並有輕微降血糖作用。

注意事項：

1、脾胃素虛、便溏及痰濕素盛者忌服；

2、在煎煮熟地粥時，可以放入少許金橘餅或陳皮末，既可調味，又可防其滋膩之弊。

5 · 萸肉粥

萸肉為山茱萸科落葉小喬木植物山茱萸除去果核的果肉。萸肉粥為家傳驗方，是用山萸肉和糯米加水煮成，具有補益肝腎，收斂固澀的功用。

適應症：

肝腎虧虛、腰膝酸痛、頭暈目眩，耳鳴耳聾、陽萎遺精、小便頻數、虛汗不止、月經量多、漏下不止。

煎煮和服法：

每次取洗淨山萸肉 15 克，糯米 50 克，紅糖適量，同入砂鍋，加水 450 毫升，用文火燒至微滾到沸騰，米開粥稠，表面有粥油為度。每日晨起空腹溫熱頓服一次。10 天為一療程。

論治解說：

山萸肉味酸，萸肉粥則酸甜可口，功專補益肝腎，對肝腎不足所引起的頭暈目眩、腰膝酸痛、耳鳴耳聾等症均有很好的療效。萸肉能補肝腎之陰，又能溫補腎陽，為一味平陰陽的要藥，與米為粥，仍不失其性。腎主閉藏，宜秘不宜泄，若腎氣虛，閉藏失職，則遺泄不止，萸肉收澀性強，糯米黏滯性大，所以萸肉粥既補肝腎，又善固澀，無論是腎陽虛，還是腎陰虛所致的遺精遺尿，滑精和老年小便頻數等均可優先使用。因酸有收斂固澀的功用，故對體弱虛汗不止，婦女體虛，月經量多等，也有顯著效果。另外萸肉粥和五味子粥均有收斂固澀的功用。五味子粥偏於收腎臟耗散欲失之元陽，斂肺經耗散欲絕之氣，而萸肉粥則偏於滋肝腎不足之陰，斂陰陽欲絕之汗，二者合用，可起協同作用。

現代研究：

本品含維生素 A、山茱萸甙、皂甙、鞣質、蘋果酸等。藥理研究認為，有利尿和降壓作用，對於因化學療法及放射線療法引起的白血球下降，有使其升高作用。因此，萸肉粥可作化療和放射線療法的輔助治療。

注意事項：

痰濕素盛、小便不利者忌食。

6 · 黃精粥

黃精為百合科多年生草本植物黃精植物的根。黃精粥為家傳驗方，是用黃精和粳米加水煮成，具有潤肺、滋陰補脾的功用。

適應症：

肺陰不足、乾咳無痰、肺癆咯血、脾胃虛弱、體虛食少、倦怠乏力。

煎煮和服法：

每次取黃精 15 克（鮮者 30 克）切細和米 50 克，並加水 500 毫升，冰糖適量，用文火煮至米仁開花，粥稠見油，調入陳皮細末 2 克，再煮片刻即可。每日早晚空腹溫熱服食。

論治解說：

黃精味甜，入肺、脾、腎三經。若肺虛則乾咳無痰，脾虛則食少神疲，腎虛則筋骨軟弱，用黃精與甘平粳米煮粥，不但可以滋補肺、脾、腎，又可增強補中益氣之功。惟黃精滋膩，所以加服陳皮或金橘餅，醒脾開胃，以防其膩。

黃精粥滋補陰血，作用與熟地粥相近，因此用於病後虛羸，陰血不足所致的腰膝酸軟，頭暈眼乾等症的效果不低於熟地粥。

現代研究：

本品含黏液質、澱粉和糖分。藥理研究認為，有防止動脈粥樣硬化及脂肪肝有一定作用。對改善腎功能、抗結核有較好的效果。因此，常有人把黃精用於防止腦動脈硬化和脂肪肝的形成。

注意事項：

本品性較滋膩，易助濕邪，凡脾虛有濕、咳嗽痰多者不宜服。

7 · 山藥粥

山藥為薯蕷科多年生蔓生草本植物薯蕷的塊根。山藥粥在《醫學衷中參西錄》有記載，是用山藥和粳米加水煎煮而成，具有健脾養胃，補肺益腎的功效。

適應症：

脾胃虛弱、食少倦怠、便溏久瀉、小兒營養不良、白帶過多；肺虛久咳，虛癆咳嗽；腎氣不足、遺精遺尿、消渴、慢性腎炎等。

煎煮和服法：

先將刮去外皮的山藥切片曬乾，每次取 30 克，糯米 50 克，砂糖適量，同置砂鍋內，用文火煮至粥開湯稠，表面有粥油為度。早晚餐溫熱服食。可長期服用。

論治解說：

山藥甘平，歸脾、肺、腎三經。與米為粥，性味相同，功用相助，最善健脾養胃，補肺益腎。山藥又名薯蕷；同米煮粥吃，在我國民間早有流傳；薩謙齋《經驗方》說：「山藥粥治久泄，糯米水浸一，山藥炒熟，加砂糖胡椒煮。」《本草綱目》則稱「薯蕷粥補腎精，固腸胃。」近代醫家張錫鈞對運用

山藥煮粥治療，更有獨到之處，在《醫學衷中參西錄》一書，就有五個運用山藥粥的復方。他提醒人們用山藥，不可炒用，因山藥含蛋白質甚多，炒之則蛋白質焦枯，服之無效。此確為科學的經驗之談。胃主納穀，脾主運化，脾虛失運則水濕下注，逗留腸間則為泄痢，傷及任帶即為帶下。土生金，脾土虛則肺金弱，易感外邪而為咳喘。腎氣不足，失其固攝；秘藏之能，則白濁自下，小便自遺。山藥粥性甘溫，健腎養胃，補肺益腎，中氣旺則脾健運，脾土旺則肺金生，腎氣固則遺泄止。常服多食，久病可愈，無病養生，可謂健康藥粥之冠也。

山藥粥和苡仁粥同有健胃止瀉的功用，而苡仁粥偏於利濕以燥脾，而山藥粥則偏於補脾胃，白朮粥偏於溫補，燥濕利水，益氣生血，固表止汗；而山藥粥則偏於平補，能益氣力，止泄瀉，又能補肺固腎益精。

現代研究：

本品含有黏液質、膽碱、澱粉酶、澱粉等，對促進腸胃的消化吸收和抑制腸蠕動有一定作用。

注意事項：

煮山藥粥定要將山藥刮皮曬乾，不宜炒用。

8 · 夜交藤粥

夜交藤為蓼科多年生蔓生草本植物何首烏的蔓莖。夜交藤粥為一民間驗方，是由夜交藤和粳米加水煎煮而成，具有養血安神、祛風通絡之功用。

適應症：

虛煩不寐、頑固性失眠、多夢症、風濕痺痛。

煎煮和服法：

每次取夜交藤 60 克（去殘葉）、用溫水浸泡片刻，加清水 500 毫升，先煎去渣取汁約 300 毫升，加粳米 50 克，白糖適量，大棗二枚，再加開水 200 毫升煎至米花粥稠，粥上有油時停火，蓋緊燜五分鐘即可。每晚睡前一小時，趁熱服食，連服 10 天為一療程。

論治解說：

夜交藤又名首烏藤，性味甘平，入心肝經，與粳米為粥，養心益氣，安神催眠，且甘平無毒，久服多益，無任何副作用與不良反應。對慢性頑固性失眠，神經衰弱，長期堅持服食，頗有效益；尤其對陰虛血少的失眠多夢症效果顯著。「治風先治血，血行風自滅。」夜交藤粥善養血通絡，對治療陰虛血少的絡脈阻滯、風濕痺痛有較好的效果。

夜交藤粥和合歡花粥同有安神治失眠的功效，但夜交藤粥偏治陰虛血

少，祛風通絡；而合歡花粥偏治忿怒憂鬱，解鬱活血，消癰腫。

現代研究：

本品含蔥醌衍生物，主要為大黃酚和大黃瀉素，又含大黃酸、大黃瀉甲醚。藥理證實它有鎮靜安神，調節神經的作用。

注意事項：

- 1、慢性頑固性失眠患者，需要堅持長期服食，方可奏效；
- 2、本粥宜晚上臨睡時服。

9、當歸粥

當歸為傘形科多年生草本植物的根。本粥為一家傳驗方，是由當歸和粳米加水煮成，具有補血調經、活血止痛、潤腸通便的功用。

適應症：

氣血不足、月經不調、閉經、痛經、血虛頭痛、眩暈及血虛便秘等症。

煎煮和服法：

每次取當歸 15 克，用溫水浸泡片刻加水 200 毫升，先煎濃汁約 100 毫升，去渣取汁，入粳米 50 克，紅棗 5 枚，砂糖適量，再加水 300 毫升左右，煮至米開湯稠為度。每日早晚餐空腹，溫熱頓服，10 天為一療程。

論治解說：

當歸性味甘、辛溫，入心、肝、脾三經。甘能補血，辛能行血，與米為粥，香甜味美，既可養血活血，又能補益脾胃，是治療婦科病的良藥。心主血，肝藏血，脾統血。當歸粥善入心肝脾經，所以為血虛血滯之要藥。凡婦女月經不調、閉經、痛經及胎產諸症，無論血虛血滯，均可用之。

《本草正義》說：「當歸其味甘而重，故專能補血，其氣輕而辛，故又能行血；補中有動，行中有補，誠血中之氣藥，亦血中之聖藥也。」因此，凡一切血症，久服多能見功，若兼見氣虛明顯者，可與黨參粥同用。

當歸粥和熟地粥均能補血，但當歸粥性動，生新血而補血；而熟地粥性靜，滋陰精而養血，二者合用，則可互補長短。

當歸分當歸身和當歸尾。當歸身偏於補血，當歸尾偏於活血，所以如用治血虛，以當歸身為好；如用以治血瘀，以當歸尾為佳。醫家李東恒曾說：「當歸頭止血而上行，身養血而中守，梢破血而下流，全活血而不走。這實為臨床經驗之談，至今仍指導於臨床。」

現代研究：

本品含有揮發油、亞葉酸、煙酸和蔗糖以及維生素 B12 等物質。據藥理實驗證明，當歸有抗惡性貧血的作用，既有興奮子宮肌，又可使收縮加強，

同時有靜、鎮痛作用，並能保護肝臟，防止肝糖元的減少。

注意事項：

1、脾虛濕盛之食欲不振、脘腹脹痛、泄瀉、舌苔厚膩者忌用，陰虛火旺者慎用；

2、辨別當歸真偽，因當歸和獨活二者形狀上近似，應當十分注意。獨活頭部有多數橫行皺紋、身較粗長、支根少、斷面灰黃色，味苦辛麻舌；當歸頭部環行皺紋不明顯，支根較多，斷面黃白色，味甘微苦。

10·吳茱萸粥

吳茱萸為芸香科葉灌木或小喬木植物吳茱萸的未成熟果實。吳茱萸粥首載於《壽世青編》一書，是由吳茱萸和南粳米加水煮成。具有溫中止痛、降逆止嘔的功效。

適應症：

脘腹冷痛、疝痛、腳氣疼痛、頭痛及虛寒久瀉、胃寒所致的嘔吐吞酸。

煎煮和服法：

每次取吳茱萸2克研末，南粳米50克，生薑2片，紅糖適，同入砂鍋內，加清水400毫升，用文火煮至沸騰，數滾之後，米花粥稠，停火蓋緊燜五分鐘即可。每日兩次，溫熱服食。

論治解說：

吳茱萸性味辛苦而熱，善入肝、脾、腎三經。與末為粥，辛苦之性不變，辛能散，苦能降，性熱而燥，既能溫中散寒，降逆止嘔，又可舒肝解鬱，行氣燥濕。故凡肝胃虛寒，濁陰上逆之頭痛，嘔吐涎沫，肝胃不和之脅痛、嘔吐、吞酸以及寒濕腳氣等症，均有效果。

根據前人記載，凡脾胃之氣，喜溫而惡寒，寒則中氣難能運化，或為冷實不消，或為腹內絞痛，或為寒痰停積，以致嘔逆噁心而吞酸吐酸，關格痰聚而隔食隔氣，脾胃停寒而泄瀉自利，肝脾鬱結而脹滿逆食，疝瘕經氣而攻引小腹，皆可煮吳茱萸粥食之，很有效驗。因此，《壽世青編》中說：「吳茱萸粥治寒冷心痛腹脹。」《草本綱目》也有「吳茱萸粥治心腹疼痛」的說法。

吳茱萸粥和山茱萸粥同可入厥陰肝經，但山茱萸粥偏滋陰液、溫肝補腎而收虛汗止遺精；而吳茱萸粥善開氣鬱、溫肝溫脾而下逆氣、止寒嘔。

現代研究：

本品含揮發油、生物鹼。有殺蟲抗菌鎮痛、升高體溫的作用；並有較強的收縮子宮作用。

注意事項：

1. 本品含有揮發油，煮粥時，見米花湯稠，即不宜再煮；
2. 陰虛有火及孕婦忌服；
3. 後需嗽口，以去苦辣味。

11 · 蟲草粥

蟲草為麥角菌科植物，冬蟲夏草。菌寄生在鱗翅目蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的菌性（子實體）及幼蟲屍體的乾燥物。蟲草粥為一家傳驗方，是由蟲草和糯米加水煮成，具有益肺補腎的功效。

適應症：

肺陰不足、虛喘勞嗽、咯血乾咳、自汗盜汗、陽萎遺精，腰膝酸痛，病後體弱久虛。

煎煮和服法：

先用糯米 50 克（或粳米亦可），冰糖適量，入砂鍋內，加清水 400 毫升，煮成稀粥，然後均勻地和入蟲草粉 5~6 克，白芨粉 10 克，稍煮片刻，至粥粘稠即停火，緊燜 3~5 分鐘待服。每日二次，溫熱服食。5~7 天為一療程。

論治解說：

冬蟲夏草，味甘能補，性溫助陽，歸肺、腎二經，既滋肺陰，又補腎陽，為一味平補陰陽之品。民間常用單味煎服，作為病後調補之品。凡陰虛陽浮而為喘咳或咳痰帶血之症，用之甚效。今與白芨、糯米為粥，既增強了健脾養胃之功，又增強了抗癆補肺之力。惟藥力較慢，須持續服用，方能奏效。

《重慶堂隨筆》稱讚說：「冬蟲夏草，具溫和平補之性，為虛癆、虛痞、虛痛之聖藥。」因此它有很好的補益作用，如《實用中藥》中說「適用於肺結核，老人衰弱之慢性氣喘、吐血、盜汗，又用於貧血虛弱、陽萎遺精、老人畏寒、涕多激出」等症。所以，近代多用於治療肺腎虧虛諸症。

現代研究：

本品含有蟲草酸、蛋白質、脂肪等。藥理實驗證明，它有擴張支氣管和抗結核桿菌的功能，它弼以平喘止咳，抗癆殺菌，用來治療肺結核。

注意事項：

感冒發熱期間和肺熱咳血應忌食。

12 · 葶藶粥

葶藶為百合科多年生草本植物玉竹的根莖。葶藶粥是一民間方，是由葶藶和粳米加水煮成，具有養陰潤燥、生津止渴的功用。

適應症：

肺陰受傷，乾咳無痰，或胃火熾盛，津傷口渴多飲，消穀易肌，或高熱病後，煩渴，口乾舌燥，陰虛低熱不退等症。

煎煮和服法：

先將葳蕤洗淨，去須切細，每次 50 克（乾者 15 克），加水煎湯取汁，去渣約 150 毫升，選用北粳米 50 克，再加水 300 毫升左右，煮成稀粥。

每日 2 次，溫熱服食，5~7 天為一療程。

論治解說：

葳蕤即玉竹，味甜性寒質潤，功專養陰潤燥，生津止渴；北粳米亦性寒，益胃和中，冰糖補中益氣，同煮為稀，清養滋潤，善治肺胃陰虛燥熱之症。因此，對肺燥咳嗽、咽乾、痰少，胃燥煩渴，胃痛善肌等症，均有理想的效果。

《神農本草經》中已把玉竹列為上品藥材，它說：「主諸不足，久服去面黑，好顏色潤澤，輕身不老。」明代醫家繆希雍說玉竹「能補五臟，滋養氣血，根本既治，餘疾自除。夫血為陰而主駐顏，氣為陽而主輕身」。《本草求真》也認為玉竹有「補氣血，補中健胃」的功能。因此，臨床常用於治療溫熱病後低熱不退、肺胃陰傷、燥咳咯血和口乾口渴等症。與粳米為粥，既滋陰又養胃，則效果更佳。

現代研究：

本品含有粘液質、糖類和維生素 A，藥理驗證明玉竹有強心作用，改善心肌缺血的心電圖的異常，現也有人用於治療萎縮性胃炎。

注意事項：

胃有痰濕氣滯，如胃部飽滿，口膩多痰，消化不良，舌苔浮膩者忌服。

13 · 莎木麵粥

莎木為棕櫚科植物，西谷柳子的木髓部提出的澱粉，又叫莎麵、沙孤米、西國米。莎木麵粥載於《柑園小識》一書，是由莎木麵與粳米加水煮成，具有溫中、健脾、暖胃的功用。

適應症：

脾胃虛弱、老人、產後、病後體虛、消化不良、腸胃功能差者。

煎煮和服法：

每次用莎木麵 30 克，好粳米 50 克，砂糖適量，同入砂鍋，加水 400 毫升，用文火煮至米爛粥稠即可。每日早晚，溫熱服食。

論治解說：

莎木麵味甘性溫，與粳米砂糖為粥，功專脾胃、香甜可口，善於補益，

是一種很好的營養品。補養身體、暖脾溫胃，特別對老人、小兒及久病體虛、產後婦女，尤為適宜，多服久服，強壯身體、輕健長壽。《柑園小識》中說：「健脾運胃、久病虛乏者，煮粥食為最宜。」

現代研究：

本品含有蛋白質、脂肪和碳水化合物，現代認為它有降脂、增加心臟的血流量。因此，可用於心血管系統疾病，並有防癌抗癌的功用。

注意事項：

莎木麵最容易熟，不宜久煮。需現煮現吃，不宜存放。

附：莎木麵的製取方法。

趁西谷柳子開花前採伐樹幹，截段縱向破開後投河中浸軟，除去外皮，取其木髓部，用普通製澱粉法，經過粉碎篩漿過濾，反復漂洗、沉澱、乾燥等過程取澱粉。最純者白色，次者帶褐色，澱粉曬至十分乾燥時，破碎後納入布袋中，搖成細粒，再行曬乾，即為西國米。質淨色白者名「珍珠西穀」，存放備用。經常暴曬，注意黴變。

14·何首烏粥

何首烏為蓼科多年生本植物何首烏的塊根。本粥是一張民間方，是由何首烏和粳米加水煮成。具有補肝腎，益精血，健脾胃，烏鬚髮的效用。

適應症：

肝腎不足、精血虧虛、心悸失眠、頭暈耳鳴、髮鬚早白、腰膝酸軟、遺精崩漏等症。

煎煮和服法：

將何首烏洗淨曬乾，研為細粉，每次用 20~30 克，選上好粳米 50 克，紅棗 2 枚，白糖適量，加水 500 毫升，放入砂鍋內，先煮成稀粥，然後和入首烏粉，輕輕攪勻，用文火燒至數滾，見粥湯稠粘停火，蓋緊燜 5 分鐘即可。每天早晚餐溫熱頓服。

論治解說：

何首烏甘苦澀，與米、糖、棗為粥，味甜善補，益精血，補肝腎，烏鬚髮、強筋骨，性質溫和無毒，又無膩滯之弊，為滋補良藥。肝藏血、腎藏精，凡見肝腎精血虧虛，鬚髮早白，腰酸遺精，心悸失眠，頭暈肢麻等症，皆可使用之。李時珍《草本綱目》說它「養血益肝，固精益腎，健筋骨，烏髮，為滋補良藥。不寒不燥，功在地黃、天門冬諸藥之上」。與粳米為粥，久服多食，對老年性血管硬化、高血壓、高血脂症有一定的療效。

熟地粥和何首烏粥均有補血作用，熟地粥滋補肝、腎、填精益髓功優於

首烏粥，但易膩膈礙胃，用於急需滋補為宜，而何首烏粥補力遜於熟地粥，不寒不燥，不滋膩，能血祛風烏鬚黑髮，長服補為好。

現代研究：

本品含蔥醌類、卵磷脂、澱粉、粗脂肪等物質，藥理實驗證明，具有強心、降脂降壓的作用，阻止膽固醇在且十內沉積，緩解動脈粥樣硬化的形成，故常用來防治高血壓、高血脂等心血管系統疾病。

注意事項：

1. 大便溏泄與痰濕盛者忌食；
2. 忌與豬、羊肉血、無鱗魚、蘿蔔、蔥、蒜等同用；
3. 忌用鐵器煮粥。

15. 肉蓯蓉粥

肉蓯蓉為列當科一年生寄生草本植物肉蓯蓉的帶鱗葉、肉質莖。用肉蓯蓉煮粥在《藥性論》一書中有記載，是由肉蓯蓉、精羊肉和粳米加水煮成，具有補腎壯陽、潤腸通便的功用。

適應症：腎虛陽萎、遺精早洩、腰膝冷痛、筋骨萎弱、陽虛便秘、性機能減退等症。

煎煮和服法：

每次用肉蓯蓉 15 克，水 100 毫升，煮爛去渣，精羊肉 100 克切片入砂鍋內加水 200 毫升，先煎數沸，待肉爛後，再加水 300 毫升，選用好粳米 50 克，煮至米開湯稠加入少許蔥薑，再煮片刻停火，蓋緊燜 5 分鐘即可。每日早晚溫熱服食。

論治解說：

肉蓯蓉甘鹹性溫，善入腎和大腸二經。功專溫陽益腎，與粳米為粥，既補腎又暖脾，長久服食，對腎虛陽萎、遺泄、腰痛及老年性便秘的治療有一定幫助。

陶隱居《藥性論》中說：「補精敗、面黑勞傷：蓯蓉四兩（水煮令爛、薄切細研），精羊肉 2 兩，分為四度，下五味，以米煮粥，空心服之」。所謂精敗、面黑勞傷、無疑是指腎氣不足，腎陽衰憊而言。

肉蓯蓉其性味而論，甘鹹性溫，甘能補，溫助陽，鹹入腎，故此是補腎助陽的要藥。與羊肉、粳米相合，補陽不燥、填精不膩，既可補陽，亦可填精，藥力緩和，療頗佳。因此《本草經疏》中說它：「久服則肥健而輕身，益腎肝補精血之效也。」老人有陽虛腰痛，大便秘結等服之更好。正如《本經逢原》所說：「老人燥結，宜煮粥食之。」《本草圖經》也記載：「西人多用作

食品啖之，刮去鱗甲，以酒淨洗去黑汁，薄切，合山芋，肉作羹，極美好，益人，食之勝服補藥。」可見肉蓯蓉粥源遠流長，古今中外均有人運用。

肉蓯蓉粥和巴戟天粥均有補腎陽作用，但肉蓯蓉粥兼能潤燥通便，而巴戟天粥兼能祛風寒濕痺。

現代研究：

本品含有生物鹼，及結晶性中性物質，可降低血壓，促進唾液的分泌。

注意事項：

- 1·大便泄瀉，相火偏旺者忌服；
- 2·粥中羊肉定要煮熟方可食之。

16·沙參粥

沙參有南北之分。北沙參為傘形科植物珊瑚菜的根；南沙參為桔梗科植物杏葉沙參的根。沙參粥在《證治要訣》一書中有記載，是用沙參和米加水煮成，具有潤肺養胃、清熱養陰、祛痰止咳的功用。

適應症：

肺熱燥咳、乾咳無痰、久咳聲啞、胃陰不足、津少口渴、舌乾少苔等症。

煎煮和服法：

每次取北沙參 15 克，搗碎，選用粳米 50 克，冰糖適量，同入砂鍋內，加水 500 毫升，煮至參爛米花，湯稠粥面有油為度。或用新鮮北沙參 30 克，洗淨切片，如法同煮為稠粥；若用南沙參煮粥，則先將南沙參碾成細粉，每次用粉 15 克，調入粥內，同煮為稠粥。分早晚二次溫熱服食。3~5 天為一療程。

論治解說：

沙參在古代醫學文獻中，只有一種，即南沙參。至清代《本草綱目拾遺》、《本經逢原》兩書問世以後，始將沙參分為南、北兩種。南沙參與北沙參雖是不同科屬的兩種植物藥材，一般認為兩藥功用相似，但細分起來，南沙參偏於清肺祛痰，而北沙參偏於養胃生津。在煮粥時可辨證選用。

北沙參味甜微苦，功專補肺陰，清虛火，並可養胃陰，粳米味甘，益氣養胃，可培土生金，健脾補肺；冰糖補中益氣，和胃潤肺，三味共煮為粥，補肺胃，潤肺而止咳，養胃而生津，所以對肺胃陰虛、津傷乾咳、舌燥口渴，均有較好的治療效果。

《粥譜·粥品六》中說：「沙參粥，補臟陰，療肺熱。」所謂「補臟陰」主要是指補肺胃之陰。熱病後期，往往會出現肺胃陰傷，津少口渴之症，選用沙參粥，確有清餘熱、潤肺胃的作用。所謂「療肺熱」，是指肺燥肺痿的病

人，肺陰不足、虛火灼肺；或肺結核病人，陰虛火旺；或虛勞發熱、往往出現燥咳少痰和無痰、久咳聲啞、口渴咽乾等症。粥中加冰糖一味，既可調味又能增加沙參粥的治療作用，真可謂相得益彰。

現代研究：

沙參含有揮發油、豆甾醇、生物鹼和澱粉。藥理實驗證明，它能刺激支氣管粘膜，使分泌物增多，故有祛痰作用，同時又有解熱鎮痛作用。

注意事項：

煮沙參粥時宜稀薄，不宜稠厚。傷風感冒、咳嗽者不宜服。

17·麥門冬粥

麥門冬為百合科多年生草本植物，麥門冬須根上的小塊根。麥門冬粥在《南陽活人書》中有所記載，是由麥門冬和粳米加水煮成，具有養陰益胃，潤肺清心的功用。

適應症：

每次取麥門冬（去心）10克，溫水浸泡片刻，大棗二枚，冰糖適量，白粳米50克，同入砂鍋內加水500毫升，煮麥門冬爛熟，米花粥稠即可。每日2次溫熱食之。

論治解說：

麥門冬味甜微苦，性涼質潤，與甘平粳米為粥，甜而適口，既能清養肺胃之陰，潤燥生津，又可心而除煩熱，對肺胃陰傷之燥咳無痰或乾咳痰稠，口乾舌燥多飲，心煩不眠以及熱病後期津液虧乏之症，均有療效。

《本草新編》說：「麥門冬，瀉肺中之伏火，清胃中之熱邪，補心氣之勞傷、益精強陰，解煩止渴、美顏色、悅肌膚、退虛熱、解肺燥、定咳嗽。」同時它還指出，「麥冬必須多用，力量始大，蓋火伏於肺中，爍乾內液，不用麥冬之多，則火不能制矣。熱熾於胃中，熬盡其陰。不用麥冬之多，則火不能息矣。」因此，用麥冬煮粥，可逐步加大劑量，亦可多服久食，無副作用。

麥門冬粥和天門冬粥均有滋陰潤肺作用，但麥門冬甘微苦微寒，兼於養胃陰，止煩渴，偏於潤肺寧心；而天門冬甘苦寒，兼於滋腎陰，降腎火，偏於清熱降火。

現代研究：

本品含多種甾體皂甙、粘液質、葡萄糖等物質，藥理實驗證明它可阻止血管內癥痕形成。近年來，有人試用於治療冠心病取得了一定效果。

注意事項：

1·脾胃虛弱泄瀉、胃有痰飲濕濁及外感咳嗽者忌服；

2·根據前人經驗，食麥門冬粥期門不可吃木耳。

18·石斛粥

石斛為蘭科多年生常綠草本植物金釵石斛的莖。石斛粥為一家傳驗方，是由石斛和粳米加水煮成，具有養胃生津、滋陰清熱的功用。

適應症：

熱病津傷，心煩口渴，病後津虧，虛熱不退；胃虛隱痛而兼乾嘔，舌光苔少等症。

煎煮和服法：

每次取鮮石斛 30 克，加水 200 毫升，久煎取汁約 100 毫升（因石斛最耐久煎，方可出效），去渣，選用北粳米 50 克，冰糖適量，同入砂鍋內，再加水 400 毫升左右，煮至米開粥稠停火。每日 2 次，稍溫頓服。

論治解說：

石斛性味甘淡微寒，善入肺、胃、腎經，功專益胃生津，養陰清熱。溫熱之邪，最易傷津耗液，凡熱病後期，胃陰灼傷，餘熱未清，可有口燥咽乾，虛熱不退。胃痛乾嘔，舌光苔少者，以石斛與粳米煮粥食之，最為適宜。粥中粳米冰糖養胃調中，扶助胃氣，同煮為粥，既可增強滋陰清熱，又可促進養胃生津，三者合而為粥，頗有療效。

《藥品化義》中說：「石斛氣味輕清，合肺之性、性涼而清，得肺之宜，肺為嬌臟，獨此最好相配。」根據前人經驗，石斛粥對肺熱津傷者尤為合適。徐究仁曾說：「石斛功能清胃生津，胃、腎虛熱者最宜。夫肺、胃為溫邪必犯之地，熱鬱灼津，胃液本易被劫，如欲清胃救津，自非用石斛之甘滋輕靈不為功。」徐氏這一精闢論述，明確地指出了石斛的滋陰清熱、養胃生津的功能。因此，對熱病後肺、胃陰傷者，石斛粥為首選之藥。

現代研究：

本品含有多量的粘液質和石斛碱，藥理證實它能促進胃腸蠕動，胃液分泌，可助消化，並有解熱鎮痛作用，現常有人把石斛用於降血壓。

注意事項：

- 1·凡津液未傷者不宜用；
- 2·煮粥時，如有石斛鮮品煮較為理想。

19·酸棗仁粥

酸棗仁為鼠李科落葉灌木或喬木酸棗的成熟種子。酸棗仁粥在《太平聖惠方》一書中有所記載，是由酸棗仁和粳米加水煮成，具有養肝養心斂汗，

寧心安神的功效。

適應症：

心肝血虛、心煩失眠、心悸怔忡、體虛自汗、盜汗等症。

煎煮和服法：

將酸棗仁搗碎，每次取 30 克，用紗布袋包紮，粳米 50 克，同入砂鍋內，加水 500 毫升，煮至米爛湯稠停火，然後去掉紗布袋，加紅糖適量，蓋緊燜 5 分鐘可服。每晚臨睡前一小時，溫熱服食。

論治解說：

棗仁味酸微甘、養心益肝，為治療煩不眠的要藥，入砂糖量與米為粥，酸甜爽口，安神而寧心，收斂而止汗，故對心悸、失眠、虛汗有很好的療效。

《太平聖惠方》中說：「治骨蒸，心煩不眠臥，酸棗仁 2 兩，以水二大盞半，研濾取汁，以米二合煮作粥，候臨熟，入地黃汁一合，更微煮過，不計時候食之。」其方加入生地黃汁，藉以清熱除煩，若見熱象明顯者，如法加入生地黃汁煮粥，則清心安神作用更佳。

《本草拾遺》中說：「酸棗仁睡多生使，不得睡炒熟。」《利石藥證》載：「多睡生用便不得眠，炒熟用療不眠。」這就明確地指出了，治療不眠症須炒熟用，治療多眠症則宜生用。明代醫家李時珍亦說：「酸棗仁熟用療膽虛不得眠，煩渴虛汗之証；生用療膽熱多眠。」因此，臨床上，須要根據臨症的不同，選其生熟而對症治療。

酸棗仁粥和柏子仁粥同可安神失眠，而酸棗仁粥偏治心肝血虛、還能斂汗；而柏子仁粥偏治血虛不養心，且能潤腸通便。

現代研究：

本品含棗仁皂甙、維生素 C、穀甾酸、蛋白質、脂肪油等物質。藥理證實，本品水溶性成分有鎮靜、催眠作用，並能降壓、抑制腎型高血壓的形成。

注意事項：

凡有實邪鬱火者不宜食用。

20·乾薑粥

姜薑科的植物，乾姜乃薑之乾品。用乾薑煮粥為一經驗方，是用乾薑和粳米加水煮成，具有健胃止嘔、溫中散寒的功用。

適應症：

胃寒嘔吐、脾寒瀉泄（如：慢性胃炎、慢性結腸炎、消化不良）以及肺寒咳嗽（如：慢性支氣管炎）等。

煎煮和服法：

將乾薑研末，每次取 3~6 克，粳米 100 克，入砂鍋內，加水 1000 毫升，煮為稀稠粥。每日早晨起床後空腹食之。

論治解說：

乾姜辛熱性燥，善祛裏寒以溫脾胃之陽。與甘平粳米煮粥，性溫補脾，健脾止嘔，溫中散寒。凡陰寒內盛，陽氣衰微，或脾胃虛寒，吐瀉冷痛等症，皆可服用。本品既能溫脾陽以燥濕，又能溫肺氣以散寒，寒飲化而不致上犯肺，則喘咳自止。故本粥又常用於寒飲犯肺之咳喘症。

姜有生薑、乾薑之分，功用也有所不同，用生薑和乾薑煮粥，其性能亦各異。生薑粥辛溫，長於發散，又能溫中止嘔，為外感風寒及胃寒嘔吐之常用粥。乾薑粥性熱，燥烈之性較強，而長於溫中回陽，兼能溫肺化痰，偏治裏寒之症。

現代研究：本品含有揮發油和辣味素等，可促進血液循環，能反射性興奮血管運動中樞，通過交感神經興奮，使血壓上升。辛辣刺激確能使健康人的血壓增高。

注意事項：

胃熱嘔吐及胃潰瘍出血者不宜食。

21 · 花椒粥

花椒為芸香科灌木或小喬木植物椒的果皮。又名川椒、蜀椒。花椒粥在《食療本草》等書中有記載，是由花椒和粳米加水煮成，具有溫中養胃，散寒止痛；殺蟲驅蛔的功用。

適應症：

中焦虛寒、脘腹冷痛、寒濕泄瀉、嘔吐、疝痛、寒痢及蛔蟲病等。

煎煮和服法：

將花椒研為細粉，先用南粳米 50 克（糯米亦可），砂糖適量，蔥白三根，同入砂鍋，加水 500 毫升，煮至米開湯稠，然後調入花椒粉 5~6 克，改文火煮 5~7 分鐘，鍋中微滾數次即可停火。每日早晚兩頓溫服。

論治解說：

花椒味辛，乃大熱之品，散寒力強，善入中焦，能溫中而止痛，暖脾而止瀉。南粳米性溫，入脾胃，補脾土，厚腸胃，同煮為粥，既可溫中散寒，又能補益脾胃，入蔥亦增通陽散寒，溫暖中焦之力。

《食療本草》中說：「花椒粥治口瘡。」《千金翼方》中也載有「花椒粥治下痢，腰腹冷，加炒麵煮粥」。從此，可以證明，花椒粥用於治療中焦虛寒的脘腹冷痛，寒濕泄瀉，嘔吐疝痛，寒性下痢有較好的效果。古人有「服椒訣」

曰：「椒稟五行之氣而生，...其氣馨香，其性下行，能使火熱下達，不致上蒸，芳草之中，功皆不及。」這就不難理解花椒粥的辛散走竄，溫中散寒的功效了。然而花椒粥還有殺蟲驅蛔的作用，對於小兒和成人的蟲症，用此粥食之，均能起到預防和治療的好處。

現代研究：

本品含有豐富的磷、鐵等礦物質，還有川椒素及揮發油、植物甾醇、不飽和脂肪酸等成分。藥理證實它可抑制溶血性鏈球菌、肺炎雙球菌、大腸桿菌、皮膚真菌等多種病菌生長，對蛔蟲有強烈的殺滅作用。

注意事項：

- 1、因花椒含有揮發油，入鍋後，不宜久煮；
- 2、陰虛火旺及實熱證忌服；
- 3、本粥不宜連續久服，只宜間斷食用，中病即止（《千金·食治》說：「久食令人乏氣失明。」）。

22· 萹澄茄粥

萹澄茄為胡椒科常攀緣性藤本植物萹澄茄及樟科落葉小喬木或灌木山雞椒（山蒼子）的果實。萹澄茄粥在《滇南本草》一書中有記載，是由萹澄茄和粳米加水煮成，具有溫腎暖脾，健胃消食，散寒止痛的功用。

適應症：

中焦虛寒、胃脘冷痛、呃逆嘔吐、寒疝腹痛、小便不利或小便頻數等症。

煎煮和服法：

將萹澄茄研為細末，每次1~2克，先將南粳米50克（或糯米50克），紅糖適量，同入砂鍋內，加清水400毫升，煮至米開時，調入萹澄茄末，改文火，煮至粥稠，停火待服。每日2次，溫熱服食，3天為一療程。

論治解說：

萹澄茄性味辛、溫，功入脾胃，與粳米煮粥味兼辣，溫補脾胃，散寒行氣，溫中有補，補中兼行，對中焦虛寒，胃氣不降，脘腹冷痛，呃逆嘔吐之寒性病證，尤為適宜。

《滇南本草》記載說：「萹澄茄粥有溫暖腎陽之功，主治下焦寒症小便不利，小便頻數之症。」因萹澄茄粥，辛散善行，溫裡祛寒，故對中下焦虛寒之症，有良好的療效。

萹澄茄粥和高良薑粥均有溫中散寒、治脘腹冷痛、嘔吐的作用。但萹澄茄粥又能行氣治呃逆、寒疝、小便不利；而高良薑粥散寒止嘔力強，善治胃痛。

現代研究：

本品含有揮發油、萜澄茄素和脂肪油等，對呼吸道和泌尿道粘膜，有局部刺激作用，故可用來治療小便不利。

注意事項：

- 1、因含有揮發油，入粥不可久煮；
- 2、陰虛火旺及發熱期忌食。

23·萜撥粥

萜撥為胡椒科多年生草質藤本植物萜撥的未成熟果穗。萜撥粥在《太平聖惠方》一書中有記載，是由萜撥和糯米加水煮成，具有溫中益胃，散寒止痛的功用。

適應症：

胃寒冷痛、嘔吐清水、腸鳴水瀉、虛寒冷痢等症。

煎煮和服法：

將萜撥研為細粉，選用糯米 50 克，砂糖適量，加水 500 毫升，先煮糯米粥，然後取萜撥粉 2~3 克，胡椒 1~2 克，調入粥中，改用文火再煮 5~7 分鐘，即可。早晚餐溫熱服食，5 天為一療程，停三天再服。

論治解說：

萜撥與胡椒，均為辛熱之品，同有溫中散寒，治療裡寒病的作用。萜撥善走腸胃，既能溫散胃腑沉寒痼冷，又可除大腸寒鬱氣滯，與糯米同煮為粥，溫中補虛，通陽止痛，為驅散腸胃寒冷最佳療法，然而又增入胡椒一味，進一步加強溫中散寒的功效。對大中焦虛寒所致的脘腹冷痛，嘔吐清水，冷痢水瀉等症，服用此粥都能取得滿意的療效。

《養生食鑒》說：「萜撥粥，治氣，萜撥末二合，胡椒一合，和米四合，煮粥空心食之。」可見前人早有用萜撥煮粥，用米治療心腹之冷氣了。

胡椒粥和萜撥粥同有溫中散寒、治胃寒嘔吐、腹痛泄瀉的功用，但胡椒粥兼能健胃，而萜撥粥又偏於治呃逆，二者合用，可謂相得益彰。因此，在萜撥粥中常加入胡椒粉 1~2 克，就是此意。

現代研究：

本品含胡椒碱、棕榈酸、揮發油，具有較強的抑菌防寒作用；因此，有人提倡用萜撥粥來預防感冒。

注意事項：

- 1、萜撥粥屬大辛大熱之藥粥，凡一切實熱症及陰虛有火者忌食；
- 2、因本品含有揮發油，所以，當萜撥粉和胡椒粉調入粥後，不直久煮。

24 · 茴香粥

茴香為傘形科多年生草本植物茴香的果實。茴香粥在李時珍《本草綱目》中有所記載，是由茴香和粳米加水煮成，具有行氣止痛，健脾開胃的功用。

適應症：

小腸疝氣、腕腹脹氣、睪丸腫脹偏墜；胃寒嘔吐，食欲減退，以及鞘膜積液，陰囊橡皮腫及慢性胃炎等。

煎煮和服法：

取小茴香 30 克，加食鹽 3~5 克，炒至焦黃，研為細末，作為一個療程用量。先用粳米 50 克，加水 450 毫升，入砂鍋煮為稀粥，然後調入小茴香粉 5~6 克，紅糖適量，改用文火稍煮片刻，待粥稠為度。每晚睡前溫熱服食，每日一次，連服五天為一療程。

論治解說：

茴香分大茴香與小茴香，作粥宜選用小茴香，又稱香絲菜。小茴香辛溫氣香，功專理氣散寒，溫脾開胃，又善止痛，為治療寒性腹痛，睪丸作墜，小腸疝氣，婦女小腹冷痛的理想藥物。與米為粥，可增進食欲，調中止嘔，常用於中焦虛寒、腹腕冷痛、寒性嘔吐之症。因此，《本草綱目》有「茴香粥和胃治疝」的記載。

小茴香是民間的調味品，因具有理氣、散寒開胃止痛的藥用價值，所以它已成了中醫治療疝氣的常用之品。從而，茴香粥也為廣大疝氣患者來了福音。小茴香用鹽炒後，還有溫腎之功，正如李杲所說：可「補命門不足」，所以茴香粥還用來治療腎虛腰脊冷痛之症。茴香煮粥後，味辣氣香，開胃助食，無論是脾陽不足，還是腎陽虛弱的虛寒性患者，非常喜歡食用。

現代研究：

本品含揮發油，主要成分為茴香醚、小茴香酮、尚含茴香醛、脂肪油等，口服能增強腸胃蠕動，排除腸胃中積氣，並有助於緩解痙攣，減輕疼痛的作用。

注意事項：

茴香粥屬散寒止痛性藥粥，對一切實熱病症及陰虛火旺的患者不可食用。療程以 3~5 天為宜，若需再服可隔 3~5 天為好。

25 · 益智仁粥

益智仁為薑科多年生草本植物益智仁的成熟果實。益智仁粥首載於《經效產寶》一書，是由益智仁和糯米加水煮成，具有溫脾止瀉，補腎固精，縮

尿止遺等功效。

適應症：

脾寒泄瀉、腹中冷痛、遺精陽萎、早洩、尿頻、遺尿、夜多小便和多唾流涎等症。

煎煮和服法：

每次取益智仁 5 克，研為細末。先用糯米 50 克，加水 450 毫升，放入砂鍋內煮成稀粥，然後調入益智仁末，加細鹽少許，稍煮片刻，待粥稠停火。每天早晚餐，溫熱服食。

論治解說：

益智仁辛溫氣香，善入脾腎二經，與米為粥，最能溫脾胃而和中，暖腎陽而固下，用以治療脾腎虛寒之症，主要取其溫熱固澀之功；其所治涎多自流，是脾虛不能攝涎所致，並無口乾，口苦之象徵；其所治遺尿，是腎虛不能固攝所致，決非尿痛尿急之徵，當要細細辨清。

《經效產寶》一書，顧名思義，乃是寫婦女經產之病，然而它載益智仁粥，當然是多用於治療婦科之疾，原書這樣記載說：「治婦人崩中；益智子砂研細，米飲入鹽服一錢。」現今用於治療脾腎陽虛諸症，是在原書上的延伸罷了。

益智仁粥和覆盆子粥都有補腎澀精縮小便的功能，但益智仁粥燥性大，燥脾攝涎唾的作用大於覆盆子粥，而覆盆子粥澀性大，補腎縮小便的作用大於益智仁粥。

現代研究：

本品含揮發油，主要成分為萜烯、倍半萜烯、倍半萜烯醇，能調節植物神經的功能紊亂，對性神經有興奮作用，因此對遺精、遺尿有療效。

注意事項：

益智仁粥乃為溫燥之粥，凡屬溫熱者或陰虛血熱者忌服。

26 · 艾葉粥

艾葉為菊科多年生灌木狀草本植物艾的葉片。艾葉粥為一民間方，群眾中廣為流傳，是由艾葉和粳米加水煮成，具有溫經止血、散寒止痛的功效。

適應症：

婦女虛寒性痛經、月經不調、小腹冷痛、崩漏下血、胎動不安、妊娠下血及宮冷不孕症。

煎煮和服法：

每次取艾葉乾者 15 克（鮮者 30 克），煎取濃汁去渣，選用南粳米 50 克，

紅糖適量，再加水同煮為稠粥。月經過後三天服，月經來前三天停。每日兩次，早晚溫熱服食。

論治解說：

艾葉芳香而溫，善於溫氣血，暖經脈，逐寒邪，止冷痛，與粳米煮粥，性溫氣香，專治婦女寒性痛經、月經不調、小腹冷痛、妊娠下血、宮冷不孕症。

艾葉為暖血溫經，行氣開鬱之藥，能通十二經，偏於肝、脾、腎經，因此，艾葉煮粥後，善於溫中逐冷，行血中之氣，氣中之滯。生溫，熟熱為純陽之粥，是婦科一切虛寒性病的良藥。如張仲景用艾葉治虛寒性漏下之疾。李時珍認為艾葉是虛寒性經滯之品。從而證明艾葉粥是科虛寒性經產之病的首選藥粥。

現代研究：

艾葉含揮發油，油內含桉葉素、樟腦、龍腦、醇類化合物等，此外還含鞣質、氯化鉀和微量的維生素 B、C 及維生素 A 類物質，藥理實驗證明，艾葉可以興奮神經，艾葉油作噴霧吸入，可以抑制過敏性哮喘，同時有鎮咳祛痰作用，因此，有人將艾葉用於治療慢性氣管炎。

注意事項：

艾葉粥亦屬溫熱之粥，凡陰虛血熱者不宜服用。

27·良薑粥

良姜為薑科多年生草本植物高良薑的根莖。良姜粥在《千金方》等書中有記載，是由良薑粉和粳米加水煮成，具有溫中止嘔，散寒止痛的功效。

適應症：

脾胃中寒、脘腹冷痛、胃寒氣逆、嘔吐清水等症。

煎煮和服法：

將高良薑曬乾碾粉，先用南粳米 50 克，紅棗 2 枚，砂糖適量，蔥白兩根，放入砂鍋內，加水 500 毫升，煮成米粥，然後取良薑粉 5 克，調入粥中，再煮片刻，視粥稠為度。早晚餐溫熱服食，五天為一療程。

論治解說：

良姜性味辛熱，專入脾胃二經。與甘平粳米為粥，溫中益氣，暖胃散寒，因此，對胃寒之嘔吐清水，胃脘冷痛，泄瀉、寒疝等症，有一定的治療作用。

《千金方》中說：「治心脾氣痛，高良薑微炒為末，米飲送服。」現今與米煮成藥粥，則功效更佳。

良姜粥與乾薑粥均為辛熱之品，為溫散中焦寒邪之要藥。但良薑粥偏治

胃寒，乾薑粥偏治脾寒。然而良姜粥與乾薑粥雖都有溫中止嘔的功用，但良姜粥辛熱，熱重於辛，偏於走裡，散胃寒而止痛；而乾姜粥辛溫，辛重於溫，偏於走表，散風寒而解表，和胃氣而止嘔。

現代研究：

本品含有揮發油、高良姜素和高良薑酚等，藥理實驗證明，高良薑素有抑制。 α -或 β -血性鏈球菌、炭疽桿菌、肺炎雙球菌、金黃色葡萄球菌及人型結核桿菌的生長繁殖作用。

注意事項：

良姜粥辛熱燥散，易傷陰助火，故肝胃火鬱之胃痛、嘔吐等忌用。

28·肉桂粥

肉桂為樟科常綠喬木植物肉桂樹的皮，肉桂粥為一家傳經驗方，是用肉桂末和粳米加水煮成，具有溫中補陽，暖脾健胃，散寒止痛的功效。

適應症：

腎陽不足、下焦虛冷、畏寒肢涼、遺尿尿頻；或脾陽不振、脘腹冷痛、食少溏泄、寒疝奔豚、虛寒痛經、宮冷不孕等症。

煎煮和服法：

將肉桂研為細末，先用粳米 100 克，砂糖適量，入砂鍋內，加水煮為稀粥，然後取肉桂粉末 1~2 克，調入粥中，改用文火，再煮沸，待粥稠便停火即可。早晚餐時，空腹溫食。

論治解說：

肉桂為辛甘大熱之品，入肝腎二經，善於補火助陽，散寒止痛，溫通經脈，引火歸源，與米為粥，又入脾胃二經，暖脾溫胃，並治中焦虛寒，對一切脾腎陽虛，陽氣不足之症均較適用。

肉桂與米煮粥食之，既可發揮肉桂的溫陽作用，又有米穀之氣補益脾胃，實為治療沉寒痼冷的要藥。又善下行，凡元氣不足而陽微厥逆。或心腹冷痛而嘔吐泄瀉，或心腎久虛的痼冷怯寒，或奔豚寒疝而攻沖欲死，或氣血冷凝而經脈阻滯，皆可借肉桂粥大熱溫散，壯命門之陽，扶心腎之氣，使陽氣長而陰自消，諸症減除也。

肉桂粥與乾薑粥同可溫中散寒，但肉桂粥偏入腎脾，補元陽，暖脾胃，兼通血脈而止痛；而乾薑粥偏入心脾，回陽通脈，兼能溫肺化痰。

現代研究：

本品內含揮發油（桂皮油）和鞣質等，桂皮油能緩和胃腸的刺激作用，增強消化機能，排除消化道積氣，緩解胃腸痙攣，同時可以擴張血管，增強

血液循環作用。

注意事項：

- 1、肉桂粥屬大辛大熱之粥，凡陰虛火旺和陽症出血者禁服；
- 2、孕婦忌食；
- 3、肉桂內所含杜皮油揮發較快，在煮粥時，藥末入粥不宜久煮。

29·烏頭粥

烏頭為毛茛科多年生草本植物烏頭的塊根。主產於四川，因此又叫川烏。烏頭粥首載於《本事方》一書，具有溫經止痛、祛風除濕的功效。

適應症：

風寒濕痺、周身關節疼痛、四肢拘攣、麻木不仁、半身不遂及心腹冷痛和風濕性關節炎等症。

煎煮和服法：

每次取川烏 5 克研末，蜂蜜適量，生薑 2 片，粳米 50 克，同入砂鍋內，加水 500 毫升，採用文武火，慢慢熬成稀粥。每日 2 次，溫熱服食。

論治解說：

川烏辛熱，可散在表之風邪，逐在裡之寒濕，祛風通痺，溫經止痛，與米為粥，治療風寒濕痺，酸痛麻木，關節疼痛，功效卓著。川烏有毒，與薑、蜜、米同煮，既可大減其毒性，又可健脾補胃，顧護中州。

許淑微《本事方》中說：「治風寒濕痺，麻木不仁；川烏（生、去皮尖為末）。用香熟白米粥半碗，藥末四錢，同米用慢火熬熟，稀薄，不要稠，下薑汁一茶腳許，蜜三大匙，攪勻，空腹啜之，溫為佳，如是中濕，更入苡仁末二錢，增米作一中碗服。」可見前人，製作烏頭粥非常考究，而且又十分注意辨症採用。清代吳儀洛在《成方切要》一書中也有關於烏頭粥的煮方法和臨床主治，這就證明，烏頭粥不僅源遠流長，而且使用廣泛，歷代推崇，雖有小毒，但只要辨症準確，配伍得當，乃是治療風寒濕痺，關節疼痛的良好藥粥。

現代研究：

本品內含多種生物鹼，這種生物鹼的分解產物有一定鎮痛作用，常作為麻醉、鎮痛藥物使用。

注意事項：

- 1、烏頭粥辛熱性燥，凡陰虛、陽盛、熱痺忌食，孕婦禁服；
- 2、因烏頭有毒，所以烏頭粥不宜多食久食，中病即止；
- 3、反半夏、瓜蒌、貝母、白蘞、白芨等。

30 · 丹參粥

丹參為唇形科多年生草本植物丹參的根。全國大部分地區均有生產。丹參粥為一家傳驗方，是由丹參和糯米加水煮成，具有活血化痰，調經止痛，除煩安神等功效。

適應症：

血滯經閉、月經不調、產後惡露不盡、瘀滯腹痛、子宮外孕、胸肋疼痛和溫病熱入營血，心煩不寐等症。

煎煮和服法：

每次取丹參 30 克，煮水取濃汁，去渣，入糯米 50 克，紅棗 3 枚，紅糖適量，加水 450 毫升，同煮為稠粥。每日 2 次，溫熱服食，10 天為一療程，隔 3 天再服。

論治解說：

丹參苦而微寒，入心肝二經，專入血分，其功在於活血引血，與米為粥，入達臟腑而化瘀滯，故積聚消而症瘕破；外之利關節通脈絡，則腰膝健而痺者行，尤其對婦女的血滯經閉，月經不調等效果更佳。

丹參味雖苦，但經多次煎煮，苦味並不明顯，與糯米和紅糖如法煮為丹參粥，則味甜可口，易於服食。古有「一味丹參散，功同四物湯」之說，功能補血活血，其實為祛瘀通經之品，以治一切血瘀之症。所謂「補血」，實為祛瘀生新之義。說它功同四物湯，可能有些誇大其詞，如今煮成丹參粥，其補益作用則名符其實了。

丹參粥和當歸粥同可補血祛瘀，但丹參粥性微寒，祛瘀大於補血，能祛瘀血生新血；而當歸粥性溫，補血作用大於祛瘀。

現代研究：

本品含丹參酮甲、丹參酮乙、丹參酮丙、丹參醇 I、丹參醇 II 和維生素 E 等。藥理實驗證明：丹參可以改善微循環，加快微循環血液流速，有擴張冠狀動脈，增加冠脈血流量，改善心肌收縮力，調整心率等作用。因此，丹參粥常用於防治冠心病、高血壓。因丹參能擴張周圍血管，降低血壓，促進肝臟生理機能好轉，並使腫大肝脾縮小變軟，所以丹參粥又可用於慢性肝炎、肝脾腫大等患者。

注意事項：

丹參粥的活血化瘀作用是通過人體的生理調節以後才起作用的。因此，作用較慢，若用於冠心病，高血壓和慢性肝炎及肝脾腫大等病，要長期堅持服食，方可奏效。

31 · 益母草粥

益母草為唇形科一年生或二年生草本植物益母草的全草。我國各地都有分佈。益母草粥在《醫食心鏡》一書中有記載，是由益母草和粳米加水煮成，具有祛瘀活血，調經止痛等功疾。

適應症：

婦女月經不調、痛經、胎漏難產、崩中漏下、產後血暈、瘀血腹痛等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮益母草葉 120 克。或童子益母草 120 克，去根洗淨，切碎，或乾益母草 60 克，煎取濃汁去渣，約 200 毫升左右，粳米 50 克，紅糖適量，再加水 350 毫升，煮為稀粥，以米爛湯稠為度。每日 2 次，溫熱服食。

論治解說：

益母草辛苦微寒，入心肝血分，善於活血調經，為婦科經產之要藥。入紅糖為粥，則苦味不顯，以甜為著，爽口易食，常用之於婦女血脈阻滯之月經不調、痛經、產後惡露不盡、血瘀腹痛，以及由於瘀血不去引起的崩漏下血，有祛瘀生新之效；若有童子益母草煮粥，其補血作用更佳。本品兼能利水消腫，用於治療急慢性腎炎水腫，有較強的利尿消腫作用，但劑量宜大。

益母草粥既可行血，亦可養血，行血而傷新血，養血而不滯瘀血，誠為血家之聖藥也。所以，婦女剛生過小孩一方面需要吃些適當的藥物以助子宮的收縮，使殘餘之惡露排出；另一方產後虛弱，要適當加強營養。所以，吃益母草粥可謂兩全其美。一面以米穀養胃益氣，一面以益母草促進瘀血排出，使子宮早日恢復。

現代研究：

本品含益母草碱甲、乙，水蘇碱、氯化鉀、月桂酸、油酸等。藥理實驗證明，可使子宮緊張度和收縮增強，頻率加快，並有明顯的利尿降壓作用。

注意事項：

因本粥有活血祛瘀作用，所以孕婦慎用。

32 · 藿香粥

藿香為唇形科一年生草本植物廣藿香和藿香的全草。以廣東產為最好，故稱為廣藿香。藿香粥首載於《醫餘錄》一書，是由藿香和粳米加水煮成，具有芳香化濕，和中止嘔，發散表邪的功效。

適應症：

外感暑濕之邪、發熱胸悶、食慾不振、頭重體倦、嘔噁吐瀉、痧脹腹痛、

苔厚膩、口臭等症。

煎煮和服法：

將藿香曬乾碾末，每次取藿香末 10 克。先用粳米 50 加水 500 毫升，煮至米開湯未稠之時，調入藿香粉，改用文火，煮至米花湯稠，停火緊燜五分鐘。或以鮮藿香 30 克，洗淨去根莖及花穗，搗爛取汁，對入粥中服用。每日 2 次稍溫頓服。

論治解說：

藿香味辛性溫，辛散發表而不峻烈，微溫化濕而不燥熱，既能解表邪，又能化裡濕。與米為粥，其氣芳香，而為芳香化濕，和中止嘔要藥。因暑多挾濕，暑濕之邪最易犯脾，引起濕阻脾困，氣機不暢，中焦升降失常。故藿香粥又為暑令常用之藥粥。

《醫餘錄》中說：「藿香粥散暑氣，辟惡氣。」《慈山粥譜》又稱之「兼治脾胃吐逆，霍亂心腹痛，開胃進食」。可見藿香粥歷史悠久，功效卓著。古往今來，均有人使用，不愧是一味芳香辟穢之名粥。然而，藿香煮粥對長期口臭也有效果。如《摘元方》記載：「香口去臭，藿香洗淨，煎湯，時時噙漱。」患有口臭者，不妨一試。

現代研究：

本品含有較多的揮發油，不僅對胃腸神經有鎮靜作用，又能促進胃液分泌，增強消化力，並且有發汗作用。

注意事項：

1. 因本品含有揮發油，所以藿香末入粥後不宜久煮；
2. 陰虛火旺，胃熱作嘔的患者忌食；
3. 藿香有土藿香與廣藿香之別，是同科不同屬植物，兩者功效相似，一般認為，廣藿香功效較好，若沒有廣藿香，則土藿香也可使用。

33 · 葛根粉粥

葛根為豆科多年生落葉藤本植物葛根的塊根。葛根粉是將葛根切片，經水磨而澄取的澱粉。葛根粉粥在《太平聖惠方》等書中有記載，是用葛根粉和粳米加水煮成，具有清熱除煩、生津止渴、透疹止瀉、降低血壓的功效。

適應症：

熱病煩渴、斑疹不透、高血壓、冠心病、心絞痛、老年性糖尿病、慢性脾虛瀉痢、夏令口渴多飲等症。

煎煮和服法：將葛根切片，水磨澄取澱粉，每次取葛根粉 30 克，選用粳米 50 克（浸泡一宿），同入砂鍋內，加水 500 毫升，用文火煮至米花粥稠，

當半流飲料，不計時稍溫服食。

論治解說：

葛根味甘性平無毒，歸脾胃二經，能解肌退熱，鼓舞胃中清氣上行以輸津液，使肌熱退，清陽升，津液得以上承，故生津而止渴，與米煮為薄粥，更增益胃之功。《太平聖惠方》中說：「葛根粉粥：治胸中煩熱或渴、心躁。葛粉四兩，粟米半斤，以水浸粟米經宿來日漉出，與葛粉同拌令勻，煮粥食之。」其民間亦常有人以新鮮葛根蒸熟吃，謂其「味道甘美」。若以此煮粥，則既可治病，又可充飢，真是兩全其美呢！

葛根善入脾胃經，而以陽明胃經為主。陽明主肌肉，故有解肌退熱，透發斑疹。煮成粥後，凡有邪熱鬱於肌表，身熱不退，無論口渴或不渴，有汗或無汗皆可食用，尤其表症而有項背強者最為適宜。

現代研究：

本品有含黃酮類及澱粉，有較強的解熱作用，又能緩解肌肉痙攣，並有擴張腦及冠狀血管，所以近來，把它用於治高血壓、冠心病和心絞痛。

注意事項：脾胃虛寒者忌食。

34·薄荷粥

薄荷為唇形科多年生草本植物薄荷的莖葉部分。薄荷粥首見於《醫餘錄》一書，是用薄荷和粳米加水煮成，具有疏風解熱、清利咽喉、透疹辟穢等功效。

適應症：

外感風熱、頭痛發熱、目赤、咽喉腫痛及麻疹切起、透發不暢、夏季風熱感冒等。

煎煮和服法：

取新鮮薄荷 30 克，或乾薄荷 10 克，煎取濃汁，去渣得 150 毫升，以晚粳米 30 克，加井水 300 毫升左右，煮成稀粥，然後對入薄荷湯一半量，再煮一沸，加入冰糖少許，即可食用。每日早晚 2 次，溫熱服食。

論治解說：

薄荷辛涼，質輕氣香，輕清涼散，善散風熱，透疹利咽。晚粳米性涼微甘，煎湯煮粥，既可辛涼解表，清熱利咽，又可益氣生津，養胃止渴，對患有風熱外感及小兒麻疹透發不暢而體質不強者，尤為適宜。

《醫餘錄》說：「薄荷粥通關格，利咽喉，令人口香。」《本草綱目》亦說：「薄荷煎湯煮飯能去熱，煮粥尤妥。」從而說明，前人早有說明。以其臨床觀察，薄荷粥對治療風熱外感、咽喉不利及小兒麻疹不透者，效果較為理

想，且取材容易，製作簡便，方便服食，又無副作用，確是一味治療風熱外感的理想藥粥。

薄荷粥和桑葉粥同可散風清熱，但是薄荷粥偏入氣分，辛涼解散的力量強；而桑葉粥偏入血分，涼血清熱，疏風明目較為理想。

薄荷與粳米同粥，一方面借米香之氣以助藥力，更加鼓邪外出；另一方面又可防其過汗而傷正，如此，深得其配伍之妙。

現代研究：

本品含有大量的揮發油，藥理實驗證明，能使毛細管擴張，促進汗腺分泌而起發汗、解熱作用。

注意事項：

1、因薄荷含有揮發油易揮發，故在煮粥時，薄荷湯下鍋後，不宜久煮，以防降低效力。

2、薄荷粥切忌選用糯米。因糯米滋膩，恐有戀邪之弊；

3、本粥因能發汗，故對虛弱多汗者不宜服。

35·蒲公英粥

蒲公英為菊科多年生草本植物蒲公英及其多種同屬植物的帶根全草。全國各地均有分佈。蒲公英粥為一民間方，是用蒲公英和粳米加水煮成，具有清熱解毒，消腫散結的功效。

適應症：

急性乳腺炎、乳癰、急性扁桃體炎、急性咽喉部炎症、疔瘡熱毒、尿路感染、傳染性肝炎、膽囊炎、及上呼吸道感染、急性結膜炎等。

煎煮和服法：

每次取鮮蒲公英 30 克（連根較好），洗淨切細，煎取濃汁，去渣約 200 毫升，入北粳米 50 克，冰糖適量，再加水 400 毫升，煮成稀粥。每日 2 次，稍溫服食，3~5 天為一療程。

論治解說：

蒲公英又名黃花地丁，民間俗稱「黃花菜」。味微苦，微甘，與粳米、冰糖煮粥，則失其苦味，增其甜味，而且蒲公英性偏寒，善瀉胃火，與粳米同煮為蒲公英粥，既能瀉火，又不損土，有瀉火安土之功。

蒲公英是中醫常用的消炎解毒藥，由於它具有藥源廣、療效高的特點，所以，蒲公英粥在農村更有其現實意義。遇各種感染性炎症，如乳腺炎、乳癰腫疼痛、扁桃體炎。各種咽喉部的急性炎症、疔瘡熱毒、尿路感染等用之，則花錢少、療效好，食用方便，且無副作用。

蒲公英善入肝胃二經，涼血解毒，散結消腫，根據經絡分佈，乳頭屬肝，乳房屬胃，若見乳房紅腫，癰毒等各種炎性疾患，則蒲公英粥為首選之藥。

現代研究：

本品含蒲公英甾醇、蒲公英素、菊糖、果膠、膽堊等物質。藥理實驗證明：有較強的殺菌作用，特別是對金黃色葡萄球菌、溶血性鏈球菌有明顯的殺滅作用，故為一種較為理想的抗菌藥物。另外，尚口有利膽、利尿作用，故常用於治療膽囊炎和泌尿系統感染等疾患。

注意事項：

- 1、蒲公英用量不宜過大，若見緩瀉，便為劑量過大；
- 2、本粥以稀薄為佳。

36·菊苗粥

菊苗乃為甘菊之嫩苗。古時亦入藥。菊苗粥在《遵生八箋》、《天寶單方圖》等書中有載，是用菊苗和粳米加水煮成，具有清肝明目，降低血壓之功效。

適應症：肝火目赤、頭暈目眩、風熱頭痛以及高血壓、高血脂症。

煎煮和服法：

摘甘菊新鮮嫩芽或幼苗 50 克，洗淨切細，煎水取汁，去渣約 100 毫升，入北粳米 50 克，冰糖適量，再加水 400 毫升，煮成稀薄粥。每日兩次，稍溫服食。

論治解說：

菊苗幼嫩質輕，具有生發之氣，上達頭目，可上行而清頭目，風熱火毒。味微苦而氣清香，與冰糖粳米為粥則可調其苦味，存其清涼之性，服之則頭目能清，火熱自散，目赤自退。

菊苗，中醫認為它有較好的清肝明目作用，是治療頭風眩暈和目翳的良藥。民間也常用於夏季作為清熱解暑，平息肝火的清涼飲料。煮粥食之，則療效更佳。根據臨床觀察，對血壓過高的中老年人，屬於肝火旺盛，肝陽偏亢所致的頭暈腦脹，煩躁失眠，口苦耳鳴者，尤為適宜。

本粥古人記載較多，如《遵生八箋》說：「菊苗粥清目寧心，甘菊新長嫩頭叢生葉，摘來洗淨，切細，入鹽同米煮粥，食之。」《天寶方圖》中稱：「菊苗粥，清頭目。」《本草求原》稱菊苗：「清肝膽熱，益肝氣，明目去翳，治頭風眩暈欲倒，作羹，煮粥亦可。」這些都是前人的寶貴經驗，信不巫也。

現代研究：

菊苗粥和菊花粥同可清肝明目，而菊苗粥偏於清涼解暑，而菊花粥偏於

疏散風熱。

注意事項：

脾胃虛寒，慢性腹瀉者不宜服。

37·地黃粥

地黃為玄參科多年生草本植物懷慶地黃的根。地黃粥在《臞仙神隱》中曾有記載，是用鮮地黃和粳米加水煮成，具有清熱涼血，養陰生津的功效。

適應症：

熱病傷津、煩躁口渴、舌紅口乾、虛勞骨蒸、血熱所致的吐血衄血、崩漏及津虧便秘等症。

煎者和服法：

每次取新鮮生地 150 克，洗淨搗爛，用紗布擠汁。先用南粳米 50 克，冰糖適量，同入砂鍋內，加井水 500 毫升，煮成稠粥後，將生地黃汁沖入，改文火，再煮一沸即可。每日 2~3 次，稍溫服食。

論治解說：

生地黃甘寒質沉，性味甘苦寒，入心肝腎經，其苦寒之性善入心肝血分，能清營涼血，以泄邪熱，其入腎則能滋腎陰而潤燥，與甘平之南粳米為粥，一可調其生地的苦寒之性，一可助生地養胃生津，則甘不滿中，苦不傷胃，氣清質潤，味甜爽口，熱病津傷，煩躁口渴，舌紅口乾，吐血衄血等血熱患者，服之，營熱得清，津傷得復，血熱得涼，則血不妄行，吐衄可止也。

《臞仙神隱》說：「地黃粥，切地黃二合，候湯沸入米同下罐中，先用酥二合，蜜一合，同炒令香熟，候粥熟時乃下同煮，取熱食之，大能和血生精。」可見前人對地黃粥的煎煮方法和功用說得清清楚楚。

祖國醫學認為，鮮生地味甘多汁，略帶苦味，性涼而不滯，質潤而不膩，主要功用為清熱生津，涼血止血。《本草新編》中說：「生地，涼頭面之火，清肺肝之熱，熱血妄行，或吐血，或衄血，或下血，宜用之為主。」用之煮粥則清熱生津，涼血止血功效更著，若遇熱性病中後期的津傷內熱，心煩口渴，熱甚出血，則為首選之粥。

現代研究：

本品含地黃素、甘露醇、葡萄糖、鐵質、維生素 A 等物質。藥理實驗證明：本品可以加強心肌收縮力，升高血壓，降低血糖作用，提取物可促進血液凝固而起止血作用。因此，常用於各種出血症。

注意事項：

1、地黃粥屬清熱涼血藥粥，不宜長期食用。正如古代醫家所說：「此味

可多用而不可頻用，可暫用而不可久用。」據《藥性論》「忌三白」的記載，服用地黃粥時，忌吃蔥白、韭白、薤白及蘿蔔；

2、凡脾胃虛寒、便溏及陽虛者忌食。

38·茅根粥

茅根為禾本科多年生草本植物白茅的根莖。茅根粥為一民間驗方，是由白茅根和粳米加水煮成，具有涼血止血，清熱利尿的功效。

適應症：

各種熱病所致口乾煩渴、吐血、衄血和肺熱咳嗽、水腫、熱淋、小便不利、尿血等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮白茅根 250 克，去須和節間小眼，洗淨切碎，入砂鍋內，放水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣取汁，入北粳米 50 克，再加水 300 毫升，冰糖適量，煮至米花粥稠，每日 2 次溫服。

論治解說：

茅根甘寒，既能清心、肺、胃經熱，而又有涼血生津之功，且能泄膀胱之火，導熱下行而利尿，與粳米煮粥，則寒性不寒，甘而不膩，凡熱病煩渴，吐血、尿血，以及熱淋水腫之症服之，則味甜而不膩膈，性寒而不礙胃，利水而不傷陰，可謂「三全其美」矣。

茅根粥味甜無毒，藥源廣泛，取材容易，製做方便，無問老幼，皆可服之，民間也常常使用，確是一味良好的涼血止血，清熱利尿的好藥粥。

現代研究：

本品含甘露醇、葡萄糖、果糖、蔗糖、蘋果酸、鉀鹽等。藥理實驗證明：白茅根有明顯的利尿作用，並可縮短出凝血時間，降低血管通透性，因此，常用來治療腎炎水腫、血尿和各種出血症。

注意事項：

平素脾胃虛寒者不宜食。

39·蘆根粥

蘆根為禾本科多年生草本植物蘆葦的地下莖，蘆根粥在《千金方》中有所記載，是用蘆根和米煮成，具有清熱，養胃，生津止渴等功用。

適應症：

熱病津傷、煩熱口渴、舌燥少津、胃熱嘔逆、肺熱咳嗽和肺癰肺痿等症。

煎煮和服法：

每次取鮮蘆根 100~150 克，洗淨切段去節，入砂鍋內，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣，選用北粳米 50 克，再加水 250 毫升左右，同煮為稀稠粥。每日 2~3 次，稍溫服食。

論治解說：

蘆根性寒而甜，善清肺胃氣分之熱，生津止渴，同粳米煮成稀粥，具有清熱而不傷胃，生津而不戀邪的特點。祖國醫學認為，肺胃為溫熱常犯之臟腑，邪熱犯胃，灼傷胃津，則津少口渴，影響胃氣通降，則上逆為嘔，熱邪犯肺，清肅失職，而為咳嗽，或咳吐膿血而為肺癰。或肺熱葉焦而致肺痿。所以常用於溫病熱邪傷津而兼有心煩口渴之症。以其清胃能止嘔噦，故為胃熱嘔吐常用之藥，借其清肺部熱毒之力，又可治療肺癰吐膿之症。因有生津潤燥之功，故而能治葉焦肺痿之病。

蘆根粥中，若加入竹茹少許同煮，不僅清胃止嘔的療效增強，而且對胃的刺激亦可減少，還能養胃和中，真可謂是相得益彰之妙也。

蘆根粥和天花粉粥因有清熱生津止渴的功效，但蘆根粥偏入肺，兼有清宣肺熱，治肺癰肺痿之症；而天花粉粥偏入胃，兼有解毒，消腫排膿生肌的作用。

現代研究：

本品含天門冬素、蛋白質、葡萄糖、薏苡素等物質。藥理實驗證明，蘆根能溶解膽結石，治療黃疸，還可為魚、蟹、河豚中毒的解毒藥。

注意事項：

蘆根粥宜稀薄為佳，服用爽口，對胃寒嘔吐、肺寒咳嗽的病人，不可選用。

40 · 牛蒡子粥

牛蒡子為菊科二年生草本植物牛蒡的成熟種子。牛蒡子粥在《奉親養老書》中有記載，是用牛蒡子和粳米加水煮成，具有疏散風熱、解毒透疹、祛痰利咽的功效。

適應症：

外感風熱、感冒咳嗽、咳痰不爽、咽喉腫痛、麻疹透發不暢等症。

煎煮和服法：

每次燉牛蒡子 15 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣，再選粳米 50 克，冰糖適量，加水 400 毫升，煮至米花粥稠為度，每日 2 次，溫熱服食。

論治解說：

牛蒡子辛苦微寒，善入胃肺二經，粳米甘平氣香，善入脾胃二經，二者

合而為粥，氣香微苦，雖苦而不礙口，香氣入鼻，善誘食慾，借牛子之辛散苦泄，疏散風熱，而解熱毒，透發之中又有清泄之功，開肺氣驅邪氣，又有透疹之意；借米穀之力，散中有補，扶助正氣，祛邪氣，以致祛邪而不傷正，扶正而更易祛邪。

現代研究：

本品含牛蒡甙、脂肪油、維生素 A、維生素 B₁ 及生物鹼等。藥理實驗證明，它有解熱利尿作用。並有解毒治瘡通便的功效。因此，常把它用於治療上呼吸道感染所致的咽喉部急性炎症。

注意事項：

胃寒、氣虛、便溏者慎用。

4 1 · 淡竹葉粥

淡竹葉為多年生禾本科植物淡竹的葉子。主產於長江流域及南部各省。淡竹葉粥在《太平聖惠方》等書中已有記載，是用淡竹葉和粳米加水煮成，具有清心火，除煩熱，利小便的功效。

適應症：

溫熱病中心火熾盛，口渴多飲，心煩目赤，口舌生瘡，牙齦腫痛，小便短赤，或淋痛（包括急膀胱炎）等。

煎煮和服法：

每次用淡竹葉 30 克，煎湯去渣，以淡竹葉湯代水，入北粳米 50 克，冰糖適量，煮為稀粥。每日早晚，稍溫頓服。

論治解說：

淡竹葉甘淡而寒，入心胃小腸三經善清心胃實火，引熱下行，邪從便去。心升竅於舌，與小腸互為表裡，心火獨熾，則心煩失眠，口舌生瘡，心火移熱於小腸，必小便短赤，淡竹葉與粳米為粥，入胃進腸，清心利尿，心火去而諸病除，且胃氣無傷，確可稱為清上導下之品。

《太平聖惠方》中載：「治小兒心臟風熱，精神恍惚，淡竹葉一個，粳米一合，茵陳半兩，上以水兩大盞，煮二味取汁一盞，去滓，投米作粥食之。」這小兒心臟風熱，精神恍惚，正是心火熾盛，高熱抽驚之症。

淡竹葉其清心除煩作用，是通過利尿而解除的，因此，與粳米煮成稀粥後，不僅可養胃氣，亦可增強其利尿作用，從而深得其前人的配伍之妙也。

現代研究：

本品含酚性成分、氨基酸、有機酸、糖類。藥理實驗證明：淡竹葉有解熱利尿作用，其增加尿量作用較弱，而對增加尿中氯化物排出的作用較強，

並且有增高血糖的作用。

注意事項：

1、竹葉有兩種：一種為禾本科植物淡竹葉的全葉；另一種是禾本植物苦竹或淡竹的新鮮葉片，叫竹葉，別名也叫淋竹葉，系兩種不同植物，但其清心除煩，利小便的作用相似，臨床上常常互用而混淆。所不同之處，淡竹葉利尿作用較好，兼清心熱；而竹葉清心火力量較勝，且能涼胃，煮粥時可以辨證選用；

2、淡竹葉粥宜稀薄為佳，粥量宜多，以便利小便；

3、素有胃寒及無熱症者忌食。

42·牽牛子粥

牽牛子為旋花科一年生攀援草本植物裂葉牽牛的成熟種子。用此煮粥首見於《太平聖惠方》一書，是由牽牛子和粳米加水煮成，具有瀉水消腫，通便下氣的功用。

適應症：

水腫臃脹，腹水脹滿，小便不利，大便秘結，腳氣浮腫等症。

煎煮和服法：

將牽牛子研為細末，先取粳米 100 克，加水 800 毫升煮粥，待粥將熟時，放入牽牛末 1 克，再加生薑 2 片，稍煮數沸即可，每日上午空腹食之。

論治解說：

本粥是以牽牛子為主，粳米、生薑為輔合製而成的藥粥，牽牛子性味苦寒，歸肺、腎、大腸之經，善於攻逐水飲，性猛有毒，故用粳米配之，一是緩和牽牛之毒性，一是補脾胃以強正氣，二者相得益彰，對水腫脹滿，小便不利，腳氣浮腫之人用之，既可驅邪，又可扶正，效果甚為滿意。

牽牛子又稱「二醜」，由於它顏色不同，又有些分別，其表面灰黑色，稱為「黑醜」，其表面黃白色的叫「白醜」。雖顏色和名稱不同，但二者的功用完全相同。牽牛子屬峻下逐水藥，屬有「小毒」之劑。《本草備要》曾說：「胃弱氣虛人禁用。」如用它同粳米生薑煮粥食用，既可緩和牽牛子猛烈之性，又可借粳米的補益作用，保護脾胃，這確實是古人極為寶貴的臨床經驗。

《太平聖惠方·卷 96》中載：「治水氣，面目及四肢虛腫、大便不通，宜服牽牛子粥方，牽牛子一兩，一半生一半炒，並為細末，粳米三合，生薑一分，細切，上將米煮粥，候熟，抄牽牛子末三錢，散於粥上，並入生薑攪轉，空腹食之，須臾通轉，即效。」這就非常清楚地記述了本粥的組成、功效和煮製方法，從而可看出古人用藥粥治病的妙義。

現代研究：

本品含有樹脂甙類、脂肪油、有機酸等物質，藥理證實其樹脂甙類物在腸內遇到膽汁及腸液分解出牽牛素，能刺激腸粘膜，使腸道分泌增多，蠕動增加而產生瀉下作用，因此，它有瀉下逐水的功用。

注意事項：

牽牛子在常用劑量內不會中毒，因此，用量可由小漸增。如用量過大，則會出現神經症狀，血尿、大便有粘液血，劇烈腹痛、嘔吐等。由於牽牛子是較強烈的瀉水藥，因此，本粥也只能短暫使用，配合臨床治療，不可長久服食。另外，懷孕婦女忌服。

43·桑白皮粥

桑白皮為桑科小喬木植物桑樹的根皮。本粥曾在《三因方》和《肘後方》中記載，是用桑白皮和北粳米加水煮成。具有瀉肺熱，止咳喘，利尿消腫的功效。

適應症：

肺熱咳嗽，喘逆痰多或面目浮腫，小便不利的水腫實症。

煎煮和服法：

每次取桑白皮 15 克（鮮者 30 克，刮去棕色外皮），加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣，選北粳米 50 克，冰糖適量，再加水 400 毫升左右，煮至米花粥稠為度。每日 2 次，溫熱服食。

論治解說：

桑白皮性味甘寒，善入肺經，功專瀉肺火，平喘咳、消水腫，與粳米、冰糖同煮為粥，味甜質潤，連小兒也喜吃。除了對成人有清瀉肺熱，降氣平喘的功效外，對治療小兒的支氣管炎、肺炎，均有很好的協同作用。

《三因方》中記載「桑白皮粥治消渴」。《肘後方》中也說其桑白皮粥能治消渴，而未記載其能治肺熱咳喘之症，細細分析，中醫消渴一症，分為「上消、中消、下消」之不同，而「上消」屬肺，「中消」屬胃，中上二消正是因肺胃之熱所患，用其桑白皮粥來清肺胃之熱，瀉上焦之火，治療消渴症是不難理解的。現用桑白皮粥治療肺熱咳喘正是在前人基礎上的延伸。若將此粥中加姜皮、芩皮等，則可利尿消腫，治療面目浮腫，小便不利的水腫症。正如《藥性論》中所說：可「治肺氣喘滿，水氣浮腫」。

現代研究：

本品含揮發油、葡萄糖甙、桑皮素、桑皮色烯素等，藥理實驗證明，桑白皮有較好的解熱止咳祛痰作用，並可利尿消腫，帶出較多的氯化物，因此，

近來常用於治腎炎水腫；腳氣浮腫等病症。

注意事項：

因桑白皮性寒，故肺寒咳嗽，風寒感冒咳嗽者不宜服此粥。

44·竹茹粥

竹茹為禾本科常綠喬木或灌木淡竹等竹類的莖除去外皮刮下的中間層。本粥為一民間方，是用竹茹和南粳米加水煮成，具有清胃和中，除煩止嘔的功效。

適應症：

肺熱咳嗽、咯痰黃稠、胃熱嘔吐、胃虛嘔逆、妊娠嘔吐、產後虛煩及病後體弱虛熱煩渴等症。

煎煮和服法：

每次用竹茹 15 克，煎取濃汁，去渣約 100 毫升左右。用南粳米 50 克，生薑 2 片，再加水 400 毫升，煮成稠粥，待粥將成時，對入竹茹汁，再煮一沸即可。每日 2 次，稍溫服食。

論治解說：

竹茹味甘性寒，入肺、胃二經，既能清肺化痰，又善清胃止嘔，為治胃熱嘔逆之良藥，與粳米、生薑同煮為粥，則和中止嘔的功能更著，凡肺熱痰咳，胃熱嘔噦以及痰熱鬱結之症，皆常選用。本品亦可涼血安胎，故爾時妊娠嘔吐，胎動不安也有治療效果。

《內經》雲：「諸嘔聖酸，皆屬於熱。」胃中有熱，則為嘔逆，竹茹專清胃腑之熱，為虛煩燥渴，胃虛胃熱嘔逆之要藥。煮粥之後，又得粳米之益氣養胃，所以無論產前產後，病後體弱，只要是胃虛胃熱所致的嘔逆，都很適宜。粥中如加入生薑少許，一則可增竹茹止嘔之功，一則可防其寒涼傷胃。竹茹雖為清淡平常之品，但對治胃熱嘔逆之力不可忽視；前人對此頗有心得，大加贊賞。如《本經逢原》中說：「竹茹專清胃腑之熱，為虛熱煩渴，胃虛嘔逆之要藥；咳逆唾血、產後虛煩，無不宜之。」《藥品化義》稱竹茹為「寧神開鬱佳品」。這些前人的寶貴經驗，值得我輩繼承和發揚。

現代研究：

本品含竹茹酚，對白色葡萄菌、大腸桿菌、傷寒桿菌等有抑制作用。臨床證實它對胃熱嘔吐、妊娠嘔吐療效非常滿意。

注意事項：

胃寒嘔吐忌食。

45 · 荷葉粥

荷葉為睡蓮科多年生水生植物蓮的葉片。荷葉粥在《證治要訣》一書中有記載，是用荷葉和北粳米加水煮成，具有清熱解暑，升發脾陽，散瘀止血的功效。

適應症：

感受暑熱、頭暈胸悶、夏季暑濕泄瀉，及吐血、衄血、崩漏、便血等一切出血症。

煎煮和服法：

每次取鮮荷葉一張，切細，煎取濃汁約 150 毫升，去渣，入北粳米 50 克，冰糖適量，加水 400 毫升，同煮為稀稠粥，或每次取乾荷葉末 20 克，先用北粳米 50 克，冰糖適量，加水 500 毫升，煮至米開湯未稠時，調入荷葉末，改文火再煮數沸即可待服。每日二次，稍溫服食，夏令尤宜。

論治解說：

荷葉苦辛氣香，既可清熱解暑，又能升發脾胃清陽之氣，與粳米、冰糖煮粥，香甜爽口，夏季感暑之人，出現頭暈，胸悶等症頻頻服之，暑熱易解，脾胃強健。若因脾虛氣陷，大便泄瀉，用乾荷葉粥升發脾陽，則效果更好。荷葉本身還有化痰止血的功效。所以，荷葉煮粥後，對一切出血症，有止血、而不留瘀的特長，特別是對脾虛氣陷，血失統攝的紫癍，牙齦衄血和大小便出血，則功效卓著。

《證治要訣》中記載：「治陽水浮腫；敗荷葉燒存性，研末，每服二錢，米飲調下，日三服。」《經驗後方》中有：「治吐血咯血，荷葉焙乾為末，米飲下二錢匙。」可見荷葉粥在歷史上，早已廣泛使用。

荷葉煮粥，有股清香味，香味入鼻，善開食欲，無論男女老幼，均喜食用，且可多服久食，無副作用，若在夏令食之，還可作為一清涼飲料，預防傷暑。

現代研究：

本品含荷葉堊、蓮堊和黃酮甙等物質。藥理證實，荷葉有很好的解暑清熱作用，並有較策穩定的降脂降壓作用，因此，老年性高血壓，高血脂患者可以長期食之。

注意事項：

荷葉質輕氣香，易於揮發，入粥後不宜久煮。

46 · 荳 粥

莧為大戟科一年生草本植物莧菜的全草。莧粥見於《壽親養老新書》中記載，是用莧菜和粳米加水煮成，具有清熱止痢的功效。

適應症：

老年急性細菌性痢疾和腸炎等。

煎煮和服法：

每次取鮮莧菜一把，約 50 克左右，去根洗淨，切碎，粳米 100 克，同入砂鍋，加水 800~1000 毫升，煮成糜粥，早晚餐，溫熱頓服。

論治解說：

莧菜為一種蔬菜，全國各地均有種植，民間不但作為蔬菜食用，也常用此來煮粥食之，治療痢疾，已被廣大群眾所熟知。用莧菜煮粥，古時早有記載。宋·陳直《養老奉親書》中說：「莧菜粥治痢，用莧菜一握，切，煮汁，入粳米三合，煮粥，食之立瘥也」。元·鄒金雄在《壽親養老新書》中也有「紫莧粥」治療產前後赤白下痢的記載，其煮方法略有不同，其雲：「紫莧菜（細銼）一握，糖米三合。上先以水煎莧葉，取汁去渣，下米煮粥，空心食之」。可見莧菜粥沿用已久，現今仍不乏其功用。特別是對患有急性菌痢、腸炎的老年體弱者，作為食療，尤為適宜。

另外，莧粥和馬齒莧粥均能清熱止痢，而莧粥偏於收斂，還用於腸炎及吐血便血等症；而馬齒莧粥偏於消散滑利，亦治火毒癰癤和溫熱凝滯，赤白帶下等症。

現代研究：

本品含有蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素 C 和較豐富的鉀、鎂等營養成分，藥理證實它有較強的消炎止痢作用。

注意事項：

莧菜粥性寒而滑，對患有慢性痢疾，腸炎，腸鳴腹瀉，屬於脾胃虛寒的，不宜服食。

47·枸杞葉粥

枸杞葉為茄科落葉灌木植物枸杞的葉子。本品在《傳信方》中有記載，是由枸杞葉和糯米加水煮成，具有補虛益精，清熱明目之功效。

適應症：

用於虛勞發熱，肝腎精虧，煩渴，頭暈目赤，夜盲症。

煎煮和服法：

每次取鮮枸杞葉 100 克左右，洗淨加水 300 毫升，煮至 200 毫升，去葉，入糯米 50 克，白糖適量，再加水 300 毫升，煮成稀粥，早晚餐溫熱服食。

論治解說：

枸杞葉味甘微苦，善入肝腎二經，與米煮粥，補脾胃，益肝腎，明眼目，劉禹錫《傳信方》中載：「枸杞葉粥治五勞七傷，豉汁和米煮。」《太平聖惠方》中亦說：「枸杞葉粥，治五勞七傷，房事衰弱枸杞葉半斤（切），粳米二合。上件以豉汁相和，煮為粥。」枸杞葉稍有苦味，但不明顯，煮為藥粥，則清香味甜，易於服食，且可長服久食，亦無副作用，特別是對夜盲症，弱視患者，慢慢食之，療效頗佳。

枸杞葉民間常有人作菜食用的習慣，認為它可補虛明目，若煮粥食之，則效果更好。陝西民間還以枸杞葉代休飲的民俗，是取其清熱止煩的功效。

現代研究：

本品含肌甙、胞啶酸、尿甙酸、琥珀酸、焦穀氨酸和穀氨酸、酪氨酸、精氨酸等化學成分。因此，可以證明，枸杞葉煮粥食用確實有一定的營養價值。

注意事項：

本品雖有補益作用，但效力較慢，需要長期服食，方可奏效。

48·地骨皮粥

地骨皮為茄科落葉灌木植物枸杞的根皮，本粥為一民間方，是由地骨皮和粳米加水煮成，具有涼血除蒸，清肺止咳的功效。

適應症：

陰虛血熱、骨蒸潮熱、盜汗、低熱不退、肺熱咳喘、不明原因的低熱血熱妄行之衄血、吐血、尿血等症。

煎煮和服法：

取地骨皮 30 克（鮮者 50 克），煎水取濃汁，去渣約 100 毫升，入北粳米 50 克，冰糖適量，再加水 400 毫升，煮至米花湯稠待服，每日二次，溫熱服食。

論治解說：

地骨皮味甘性寒，入肺腎二經，與粳米為粥，既能降肺火，又善退虛熱，為退熱除蒸的常用藥，適用於邪熱襲肺，肺失肅降，咳嗽氣喘或陰虛發熱，久熱不退，及原因不明的低熱和結核病的潮熱骨蒸。地骨皮性偏寒，善入血分，所以，地骨皮粥又可用於陰虛血熱所致的吐血、衄血、尿血等出血症。

地骨皮粥和桑白皮粥均瀉肺火，但地骨皮粥偏於清血熱，主入血分；而桑白皮粥清肺熱，偏入氣分，匿二者合用則氣血雙清，如《小兒藥證直訣》中的瀉白散就是地骨皮、桑白皮與粳米同煮，有較好的清肺、泄熱、涼血的

功能，為一著名的氣血雙清藥粥方。

現代研究：

本品含甜菜碱、皂甙、鞣質等物質。藥理證實，地骨皮對葡萄球菌有抑制作用，有較好的解熱作用，並可擴張血管，而降低血壓；並有降低血糖作用。

注意事項：

脾胃虛弱，中焦虛寒者宜使用。

49·竹瀝粥

竹瀝係鮮淡竹經火烤後流出之液汁。本粥在《壽世青編》等書中有記載，是用竹瀝和粳米加水煮成，具有清痰熱。和胃氣的功效。

適應症：

痰熱咳嗽、中風昏迷、痰逆癲狂、肺熱痰壅、牡熱煩渴等症。

煎煮和服法：

取新鮮嫩竹，截斷為二尺左右，架在火上，燒其中間部位，二端見有淡黃色的液流出，以器皿收集，即為竹瀝。每次選用南粳米 50 克，加水 450 毫升左右，煮為稀薄粥，待粥熟後，對入竹瀝 50~100 克，調勻即可。趁溫時，少量多次服食。

論治解說：

竹瀝又名竹油，竹瀝水，竹瀝膏。其性味甘寒滑潤，入心胃二經，善於清熱化痰，並能透達經絡之痰，與粳米煮粥，除用於痰熱咳嗽外，凡是中風不語，昏迷，驚厥等痰涎壅塞者，均可用之。竹瀝和粳米為粥，以借米穀之氣揮發藥力，又得粳米顧護胃氣。

尤乘《壽世青編》說：「竹瀝粥治痰也。」孟銑《食療本草》說：「竹瀝粥治熱風。」《慈山粥譜》稱竹瀝粥「兼治口瘡，目痛，消渴及痰在經絡四肢，非此不達，粥熱後加入。」這些，可以證明竹瀝粥清化痰熱之力很強，難怪有痰家聖劑之稱。但古人經驗指出，竹瀝清痰，非助薑汁不能行經絡，因此，在竹瀝粥服食前，也可加入薑汁 2~3 滴，調勻食之。

若遇中風不語，昏迷不能自服者，可用竹瀝粥上的粥油鼻飼。

現代研究：

本品含氫氧化鉀；矽土、三氧化二鋁等。藥理證實，它有較強的清熱化痰作用，並可用於醒腦開竅，對因痰熱所致的中風昏迷，驚厥有較好的療效。

注意事項：

1·寒痰咳嗽及脾虛者忌食；

2. 根據前人的經驗，在服食竹瀝之前，加入 2~3 滴生薑汁同服，則效果更佳。

50. 枳椇粥

枳椇為鼠李科枳椇屬植物拐棗的種子。本粥在《老老恒言》和《慈山粥譜》等書中均有記載，是用枳椇子和粳米加水煮成，具有除煩渴，解酒毒的功效。

適應症：

熱病煩渴，醉酒，及酒精中毒等症。

煎煮和服法：

每次取枳椇子 15~20 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣，入粳米 50 克，再加水 400 毫升左右，煮為稀粥。熱病煩渴等，每日二次溫服，解酒毒，可空腹頓食。

論治解說：

枳椇子甘酸性平無毒，清熱除毒，善解酒毒，歷代均有記載，與粳米煮為稀粥，既可和中養胃，又可生津止渴。

清·曹庭棟《老老恒言·卷五》中載：「枳椇粥。除煩清熱，尤解酒毒。醉後次早，空腹食此粥頗宜。」

枳椇子別名較多，有鷄距子、木蜜、萬壽果、甜半夜、石李、棘枸子等四十餘種，分野生與家種兩類，我國大部分地區均有分佈。我國古代醫家早就知道它有解酒止渴的功效，並一直用來治療飲酒過量，酒醉不醒，以及消渴等症。如《本草拾遺》載：「止渴除煩，潤五臟，利大小便，去膈上熱，功用如蜜。」《滇南本草》記載：「治一切左癱右瘓，風濕麻木，能解酒毒。」枳椇煮粥止渴解酒，亦廣泛流傳於民間，因此，群眾譽稱為「解酒粥」。

現代研究：

本品含有多量的葡萄糖和蘋果酸鈣等物質，藥理證實它對口服乙醇過量有較強的解毒作用。

注意事項：

枳椇粥對長期飲酒的人，可以隨意間斷食用，若因醉酒後所致胃痛及胃部不適，服之也有效。

50. 白茯苓粥

白茯苓多孔菌科寄生植物茯苓的菌核。本粥在《直指方》等書中有記載，是由白茯苓和粳米加水煮成，具有健脾益胃、利水消腫的功效。

適應症：

用於老年性浮腫、肥胖症、脾虛水腫、泄瀉、小便不利等症。

煎煮和服法：

將白茯苓研細末，每次取白茯苓粉 15 克左右，粳米 50 克，入砂鍋內，加水 500 毫升，煮成稀稠粥。每日二次，分早晚濕熱服食。

論治解說：

茯苓有赤白之分，選用白茯苓，意在健脾滲濕，利水消腫，白茯苓性味甘淡平，與粳米為粥，甘則能補，淡則能滲，性平和緩，功在益氣養胃，培土制水。既可扶正健脾，又可利濕消腫。凡屬脾虛及水濕內停之症均可食用，尤其對脾虛濕盛之症，更為適宜。其性質平和，補而不峻，利而不猛，所以既可扶正，亦可祛邪，為脾虛濕盛之水腫及老年性浮腫，肥胖症的良好藥粥。

楊仁齋《直指方》記載：「白茯苓粥治心虛夢泄或白濁。」《本草綱目》亦說：「茯苓粉粥清上實下。」足以證明，茯苓粥既是一種營養強壯劑，又是一種治療疾病，促進健康的藥物療法。

現代研究：

本品含有較多的茯苓聚糖、茯苓酸、蛋白質、脂肪、鉀鹽、麥角甾醇、組氨酸和卵磷脂等，茯苓聚糖不僅能增強人體免疫功能，經常服食可以提高機體的抗病能力，而且具有較強的抗癌作用，至於茯苓的利尿功能，則是它促進鈉、氯、鉀等電解質的排出，抑制腎小管重吸收的結果。因此，常吃茯苓粥，對老年性浮腫，肥胖症以及防癌，有較好的療效。

注意事項：

陰虛無濕或老年脫肛者不宜服。

52 · 苡仁粥

苡仁為禾木科多年生草本植物的成熟種仁。本粥在《廣濟方》等書中已有記載，苡仁和陳粳米加水煮成，具有健脾滲濕，利水消腫，清熱排膿的功效。

適應症：

老年性浮腫，脾虛腹瀉，腳氣水腫，風濕痺痛，筋脈拘攣，肺癰；腸癰和白帶過多等症，並可作防治癌腫的一种植物食療措施。

煎煮和服法：

先將生苡仁米洗淨曬乾，碾成細粉，每次取苡仁粉 30 克，加入陳倉米（即陳粳米）50 克，同入砂鍋內，加水 500 毫升左右，煮成稀粥，每日早晚餐頓服，十天為一療程。

論治解說：

苡仁甘淡微寒，善入脾；腎；肺三經，與陳倉米為粥，更增健脾補胃之功，既能滲脾之所惡，又能補脾之所喜，性寒而不傷胃，補脾而不滋膩，涉濕而不峻利，藥性緩和，是清補淡滲之劑，因其有補土之功，土旺則金生，脾健則肺氣足，故又能補肺。

苡仁粥又可上清肺金蘊熱，下利腸胃濕獨，有清熱排膿之效。常作肺癰、肺痿腸癰等病的輔助治療。

苡仁在我國，歷史悠久，老幼皆知。早在《神農本草經》中已列為上品，謂其「主筋急拘攣，不可屈伸，風濕痺，久服輕身益氣。」祖國醫學認為它有健脾、補肺、利尿的功效，用苡仁同米煮粥，民間早有流傳。在歷代醫籍中也均有詳細記載。唐·《廣濟方》中說：「苡仁粥治久風濕痺」。宋·咎殷在《食醫心鏡》中也談到：「苡仁粥治久風濕痺，補正氣，利腸胃，消水腫，除胸中邪氣，治筋脈拘攣，苡仁為末，同粳米煮粥，日日食之，良。」明·李時珍《本草綱目》中說：「消渴飲水，苡仁煮粥食之。」

現代研究：

本品含有豐富的碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素 B₁、薏苡素、薏苡醇以及亮氨酸、賴氨酸、精氨酸、酪氨酸等多種氨基酸。藥理試驗發現苡仁酯對癌細胞有阻止生長和傷害的作用，因此，目前國內外均有用苡仁煮粥食用，作為防治胃癌、腸癌、子宮頸癌的輔助食療方法。

注意事項：

本粥雖是清補健胃之品，但要長期食用，方可奏效。

53·澤瀉粥

澤瀉為澤瀉科多年生沼澤物澤瀉的塊莖。本粥為一家傳驗方，是由澤瀉和南粳米加水煮成，具有健脾滲濕，利水消腫的功效。

適應症：

水濕停滯、小便不利、水腫；下焦濕熱帶下，小便淋澀等症。

煎煮和服法：

將澤瀉曬乾研粉，每次取粉 10 克，選用南粳米 50 克，加水 500 毫升，先煮米為粥，待米開花後，調入澤瀉粉，改用文火稍煮數沸即可。每日二次，溫熱服食，三天為一療程。

論治解說：

澤瀉甘淡而寒，入腎與膀胱二經，與米為粥，一借米穀之氣以發藥力，一助澤瀉健脾以利水。澤瀉煮後，其甘淡滲濕，其寒能瀉熱，功在瀉腎經之

熱，利膀胱之濕，為利水滲濕，健脾消腫的常用劑。多用於水僞滯之小便不利，水腫和下焦濕熱帶下，小便淋濕及腎經火盛之症。

據近代中西醫結合認為，澤瀉利尿作用顯著，能增加尿量和尿素與氯化物的排泄，對有炎症的腎臟，其利尿作用更好。水腫的治療，祖國醫學認為，甚標在肺，其主在腎，其制在脾，澤瀉專入腎與膀胱水以消腫，粳米補脾胃，培土以制水，單用澤瀉利水而無補益之功，單用粳米補益而無利水之能，澤瀉與粳米為粥，真可謂是各揮其長，互補其短，相互為用矣。

現代研究：

本品含揮發油、生物鹼、澤瀉醇、豆甾醇、右旋天冬醯胺、樹脂、蛋白質、有機酸、澱粉等物質，藥理證實，澤瀉有顯著的利尿作用，能增加尿量，對腎炎患者，其利尿作用更為理想。另外，澤瀉有降低血壓，降低血中膽固醇，緩和動脈樣硬化及抗脂肪肝的作用，近來也常見到用澤瀉降壓，降血脂的報導。

注意事項：

本粥用於利水消腫，只宜短暫服用，不宜久食，可採取間斷服食的方法，若用於治高血壓和高血脂症，則可長時間服之。

54·車前子粥

車前子為車前科多年生草本植物車前前的種子。本粥在葛洪《肘後方》中已有記載，是用車前子和粳米加水煮成，具有清熱利水，止瀉明目的功效。

適應症：

小便不利、濕淋濁、帶下、尿血、暑濕瀉痢，咳嗽多痰，目赤腫痛等症。

煎煮和服法：

每次取車前子 10~15 克，布包入砂鍋內，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去車前子，加粳米 50 克，再加水 400 毫升，煮為稀粥。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

車前子味甘性寒，善清利水道，又可火明目，與粳米為粥，借車前子甘寒之降泄，通利水道，滲泄濕熱之功，取粳米和胃安中，祛邪而扶正之性，能使濕熱從小便排出，而治濕熱內蘊之症。車前子能治泄瀉，是取其利水道而分清濁的功效，小便利則泄瀉止。祖國醫學稱為「利前陰塞後陰」。因車前子能清肝經之熱，瀉肝經之濕，所以車前子粥對肝火上炎所致的目赤腫痛，球結膜水腫等眼病有較好的治療效果。

《本經逢原》中說：「車前專通氣化，行水道，疏利膀胱濕熱，不致擾動真火，而精氣寧謐矣。故凡瀉利暴下病，小便不利而痛者，用車前子為末，

米飲服 2 錢，利水道，分清濁，而穀臟止矣。」《肘後方》中說：「車前子粥治老人淋病，綿裹入粥煮。」可見我國古代醫家對車前子粥的使用歷史，已相當早了，並且非常注意它的煎煮方法，值得我們借鑒。

現代研究：

本品含多量粘液質、車前子酸、琥珀酸、膽碱、維生素 A 類物質和維生素 B 等，藥理證實它有顯著的利尿作用，不僅增加水分的排泄，而且使尿素，氯化物及尿酸的排泄量也同時增加；對於呼吸系統，車前子有明顯的止咳效果，它能增進氣管粘液的分泌，起到祛痰作用。此外，它還有降壓作用。近來有人報導車前子代茶飲降低血壓和血脂。

注意事項：

因車前子性滑利，所以對腎虛滑精者不宜服本粥。

55 · 葫蘆粥

葫蘆為葫蘆科一年生攀援草質藤本植物葫蘆的乾燥果殼。本粥為一間驗方，是用陳葫蘆和南粳米加水煮成，具有利尿消腫的功效。

適應症：

面目浮腫、大腹水腫、臃脹、小便不利、腎炎、心臟病水腫、晚期血吸蟲病腹水及腳氣水腫等。

煎煮和服法：

先把陳葫蘆（越陳越好）燒存性後研末。選用南粳米 50 克，冰糖適量，同入砂鍋內，加水 500 毫升，煮至米開時，取陳葫蘆粉 10~15 克，調入粥中，再煮片刻，視粥稠為度。每日二次，溫熱頓服，5~7 天為一療程。

論治解說：

陳葫蘆味淡氣薄，入心與小腸經，利尿消腫是其獨特功效，有明顯的利尿作用，因此，適用於面目浮腫，四肢水腫，大腹腫滿，與粳米為粥，利中有補，補而通利，既可扶助正氣，又可促進水液的排出。陳葫蘆消腫以皮膚水腫見長，所以，煮成粥，對心性水腫和腳氣水腫尤為適宜。

現代研究：

本品含葡萄糖 20% 及多縮戊糖等，藥理證實它有較明顯的利尿消腫作用。

注意事項：

葫蘆以隔年陳品為佳，書中記載越陳越好，鮮品無用。

56 · 榆皮粥

榆皮為鈷天榆或家榆、白榆樹皮或根皮的韌皮部分，我國大部分地區均

有分佈。本粥首載於《備急方》一書，是用鮮榆白皮和粳米加水煮成，具有利尿消腫的功能。

適應症：

面目浮腫、大腹水腫、小便不利、淋濁及炎浮腫等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮榆白皮 20 克左右（乾者亦可），加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁，入粳米 50 克，再加水 350 毫升，冰糖少許，煮至米花粥稠為度。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

榆白皮味甘而不苦，性平而無毒，入冰糖與粳米為粥，味甜適口，專通利小便，消腫治淋。榆白皮得粳米為粥，利水而不傷正，通淋而不礙胃，為治療面目浮腫，大腹水腫，小便不利，淋濁等病症的妙藥。所以《備急方》中說：「治身體暴瘁，同米煮食，小便利，立愈。」因本品利尿消腫迅速而無副作用，常作為急性腎炎浮腫，急性膀胱炎小便不利的首選藥粥。

現代研究：

本品含 β -穀甾醇、植物甾醇、豆醇等多種甾類及鞣質、樹膠、脂肪油等成分。藥理證實它有較好的利尿消腫的作用，對治療腎炎水腫，小便不利等很為理想。

注意事項：

胃氣虛寒者不宜食。

57·大金錢草粥

大金錢草為報春花科多年生草本植物過路黃的全草。我國南方各地均產，以四川、浙江產者為佳。本粥為一民間方，是由大金錢草和粳米加水煮成，具有通淋排石、利膽退黃之功效。

適應症：

黃疸、脇痛、石淋、砂淋，包括膀胱結石、輸尿管結石、腎結石、膽道結石和急性黃疸性肝炎等。

煎煮和服法：

每次取新鮮大金錢草 60 克（乾者 30 克），洗淨切細，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁，放入北粳米 50 克，冰糖適量，再加水 400 毫升左右，同煮為稀粥。每日二次，稍溫服食。

論治解說：

大金錢草味甘、鹹、微寒，入肝、膽、腎、膀胱諸經，善於利尿、利膽、

排石、退黃，與粳米為粥，則其甘淡滲利，鹹能軟堅，寒能清熱，故有良好的利水通淋，利膽排石，利濕退黃及清熱解毒的作用。治淋症，尤其是可淋有較好的療效；治黃疸，而以肝膽濕熱蘊結者最為適宜。

大金錢草與粳米，冰糖煮粥後，味甜易食，長服無毒，經常堅持服食，對膽道結石和泌尿系統結石的患者，可以免去刀藥之苦，對黃疸病人有利尿退黃，和胃護肝之妙。

現代研究：

本品含黃酮類、鞣質、揮發油、氨基酸、膽堊、甾醇、氯化鉀、內脂類物質，藥理證實它有利尿排石的作用，通過化石，把結石碎化為沙，或通過利尿作用把細結石排出。本品能促使小便變為酸性，促使鹼性結石溶解，易於排出，又大金錢草有利膽作用，能促進肝細胞的分泌，肝膽管內膽汁增多，內壓增高，膽道括約肌鬆弛，而利於膽汁排出，起到退黃作用。

注意事項：

本粥須要堅持長期服用，才可奏效。

58·砂仁粥

砂仁為薑科多年生草本植物陽春砂或縮砂的成熟種子。本粥在《老老恒言》、《拾便良方》等書中都有記載。是由砂仁和粳米加水煮成，具有暖脾胃，助消化，調中氣等功效。

適應症：

脾胃虛寒性腹痛瀉痢，消化不良，脘腹脹滿，食欲不振，胎動不安，妊娠惡阻，氣逆嘔吐等症。

煎煮和服法：

將砂仁研為細末，先用南粳米 50~100 克，砂糖適量，同入砂鍋內，加水 500~800 毫升左右，煮至米開湯未稠時，取砂仁末 3~5 克調入粥中，以文火稍數沸，待粥稠即火待服。每日早晚餐，溫熱服食。

論治解說：

砂仁芳香醒脾，行氣化濕，南粳米和中養胃，健脾益氣，合而為粥，為化濕、行氣、溫中的首選藥粥。對脾胃虛寒所引起的腹痛瀉痢，消化不良，脘腹脹滿，食欲不振等皆為適宜。砂仁與米為粥，具有性溫而不燥烈，行氣而不破氣的特點，因此，它還能安胎，因砂仁安胎作用在於理氣，故對氣滯之胎動不安，療效頗佳。

《老老恒言》說：「砂仁粥治嘔吐，腹中虛痛，兼治上氣咳逆，脹痞。醒脾胃，通滯氣，散寒飲，溫肝腎。炒去翳研末點入粥。」《拾便良方》中亦說：

「砂仁粥治嘔吐，腹中虛痛。」前人這種「研末點入粥」的煮粥方法，是很有科學道理的。砂仁不宜久煎過煮，因其所含的有效成分為多種揮發油，煎煮時間過長，則效力大為減弱，由巧可以聯想，我們的前人因歷史條件限制，不可能採用近代科學方法測定其有效成分，但他們已注意到，不讓藥物的有效成分浪費，而採取了一些簡單的措施，確收到滿意的效果，這實為古人用藥中的寶貴經驗總結，對我輩啟發很大。

現代研究：

本品有效成分為揮發油，主要是龍腦；乙酸龍腦脂、右旋樟腦、芳香醇等，藥理證實它有健胃作用，促進胃液分泌，並可排除消化道的積氣，故能行氣消脹。

注意事項：

- 1、因砂仁氣味芳而含有多種揮發油，不宜久煮；
- 2、陰虛和實熱患不宜食。

59 · 蘿蔔子粥

蘿蔔子為十字花科一年生或二年生草本植物萊菔的種子。本粥在《壽世青編》一書中曾有記載，是由萊菔子和北粳米加水煮成，具有消食除脹；祛痰降氣的功效。

適應症：

食積停滯、脘腹脹滿、噯氣、小兒消化不良、腸脹氣和咳嗽氣喘；痰多氣逆等症。

煎煮和服法：

每次取萊菔子 20 克（小兒減半），水研瀘過取汁約 100 毫升，加入北粳米 50 克，再水 350 毫升左右，同煮為稀薄粥。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

萊菔子即辣蘿蔔子，性味甘辛平，入肺、脾、胃經，有較強的祛痰止咳，消食除脹的功效，與粳米為粥，行氣而不傷正，健脾養胃而祛痰止咳。

萊菔子粥既能消食導滯，又降氣化痰，消食之中還具有行氣除脹之功，對食積停滯，腹脹悶，噯氣諸症，得米穀之力，則相得益彰。

《壽世青編》中說「萊菔子粥治氣喘」。《慈山粥譜》又補充說：「萊菔子粥」兼化食除脹，利大小便，止氣癰，水研瀘汁加入粥」。《朱氏集驗醫方》的用法與製法與《壽世青編》則不同，其方法是：「治氣脹氣臌，萊菔子，研，以水瀘汁，浸縮砂一兩，一夜，炒乾，又浸又炒，凡七次為末，每米飲服一錢。」濃稠米飲即米油，又稱粥油，尤可補益脾胃，滋養五臟，可見前人對

萊子粥製作方法的精巧，用途的廣泛，深知古人的經驗豐富，配伍的巧妙也。

現代研究：

本品含芥子酸甘油酯、脂肪油、揮發油等成分，藥理證實，它有興奮消化道腺體的分泌，有利利尿膽作用，並對鏈球菌、葡萄球菌、肺炎球菌、大腸桿菌有抑制作用。

注意事項：

本品能消耗人的正氣，所以體虛氣弱者不宜服用。又能消除補藥藥力，故在服蘿蔔子粥期間，不宜服人參、熟地等補藥。

60·薤白粥

薤白為百合科多年生草本植物薤或小根蒜的地下鱗莖。本品曾在《食醫心鏡》中記載，是由薤白和粳米加水煮成，具有寬胸行氣、止痛止痢的功效。

適應症：

冠心病胸悶不舒或心絞痛，老年人慢性腸炎、菌痢等。

煎煮和服法：

每取薤白 10~15 克左右（鮮者 30 克），粳米 100 克，同入砂鍋內，加水 450 毫升左右，煮為稀粥，每日二次，溫熱服食，七天為一療程。

論治解說：

薤白辛苦溫，與粳米為粥，則辛溫以散寒邪，苦溫以燥痰濕，故能宣通胸中之陽，以散陰寒之結，上開胸痹，下泄氣滯。對寒邪痰濁停留胸中，陽氣不得暢的胸痺疼痛，痰飲脇痛等均有治療作用。因薤白能下氣行滯，故薤白粥，對痢疾所致的裏急後重，也有一定效果。

《食醫心鏡》中說：「治赤白痢下，薤白一握，切，煮作粥食之。」李時珍在《本草綱目》中簡單地說：「薤白粥治老人冷痢。」葉橘泉教授在《食物中藥與便方》中也把這一藥粥收集在內，並說：「赤白痢疾（包括急性腸炎），薤白 1~2 兩，糯米一盞煮粥食。」現代中藥書籍都有記載，薤白的主要作用是寬胸通陽，用治療「胸痺、心痛徹背」之症。臨床常用以治療冠心病、心絞痛。

現代研究：

本品含大蒜氨酸、甲基大蒜氨酸、大蒜糖等成分。藥理證實它對痢疾桿菌，溶血性金黃色葡萄球菌有抑制作用。並可擴張冠狀動脈，增加冠脈血流量，因此，對心絞痛有較好的止痛作用。

注意事項：

據《隨息居飲食譜》載：「多食發熱……」，故不宜多服久服。

61 · 佛手柑粥

佛手柑是芸香科植物佛手的果實。本粥首載於《宦遊日劄》一書，是由佛手柑和粳米加水煮成，具有行氣止痛，健脾開胃之功效。

適應症：

胸悶氣滯，年老胃弱，消化不良，食欲不振，噯氣嘔吐等症。

煎煮和服法：

每次取佛手柑 10~15 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣，入粳米 50 克，冰糖適量，再加水 400 毫升左右，煮成稀粥。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

佛手柑味酸而甜，清香之氣尤勝，功專行氣止痛，健脾開胃；與粳米為粥，則香甜爽口，悅脾養胃，上走於肺，理氣化痰；中行於脾，和中止嘔；其氣芳香，疏理肝氣，又善止痛，故凡胸悶氣滯，年老胃弱，消化不良，食欲不振，噯氣嘔吐及肺滯痰聚之咳嗽症，均有療效，對體弱氣滯者則療效更佳。

佛手柑粥流傳於福建民間，在《宦遊日劄》中記載說：「閩人以佛手柑作菹，並煮粥，清香開胃。陳者尤良，入粥用鮮者勿久煮。」中醫認為本品性溫無毒，入肝、胃經，是理氣止痛，開胃進食之佳品。用之煮粥食用，人們很為喜愛。

佛手柑粥和陳皮粥均可健脾行氣化痰，但陳皮粥燥濕健脾化痰的功用大於佛手柑粥，而佛手柑粥疏肝解鬱作用比陳皮粥好。

現代研究：

本品含橙皮甙、揮發油等物質，藥理證實它有促進胃腸蠕動，增進食欲的功效。

注意事項：

因佛手柑氣香，而且又含有揮發油，入粥不宜久煮。

62 · 菖蒲粥

菖蒲為天南星科多年生草本植物石菖蒲的根莖。本粥在《聖濟總錄》一書中有記載，是用石菖蒲和粳米加水煮成，具有芳香化濕，開竅寧神的功效。

適應症：

濕濁阻滯中焦所致的胸脘悶脹，不思飲食及濕濁蒙蔽清竅以及熱入心包所致的神志昏亂或耳鳴、健忘、失眠之症。

煎煮和服法：

每次取石菖蒲 5~6 克研末，選用北粳米 50 克，冰糖適量，入砂鍋內，加水 450 毫升左右，煮至米開湯未稠時，調入菖蒲末。或用鮮菖蒲根 20 克，洗淨切碎。水取汁，與粳米冰糖同煮為稠粥。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

菖蒲辛溫而芳香，入心、肝經，與粳米冰糖煮粥，則香甜可口，功善醒腦開竅，和中化濕。菖蒲雖屬辛溫之劑，但以芳香為用，其性走竄，善能化濕濁之邪，而有豁痰宣雍，開竅通閉之功，以振清陽之氣，聰耳目而醒神健腦，並能和中開胃，故凡痰濕蒙閉、清陽不升而引起的神志昏迷，耳聾不聰，頭目不清，精神遲鈍，記憶模糊，癲狂，癡呆以及濕濁中阻，脘痞不饑等，均可服用。

在《聖濟總錄》一書中，稱菖蒲粥為菖蒲羹：「治耳聾耳鳴如風水聲，菖蒲泔泔浸一宿，銼，焙，二兩，腎（去筋膜細切）一對，蔥白一握（擘碎）、米（淘）三合。上四味，以水三升半，先煮菖蒲，取汁二升半，去渣，入豬腎，蔥白，米及五味作羹，如常清晨空腹食。」從此記錄，菖蒲羹就是菖蒲粥。

中醫認為，心藏神，心主神明，也就是說神志病變多與心臟有關，無論熱陷心包，還是痰迷心竅，均從心治療，而菖蒲入心經，《重慶堂隨筆》稱：「石菖蒲舒心氣，暢心神，怡心情，益心志，妙藥也。」自古以來，用治療神志不清，熱病神昏，癲癇，痰癥之症，久經實踐，確有效驗。因此，用以煮為藥粥，實為一種臨床輔助治療的好方法。

現代研究：

本品含有揮發油，其中主要為細辛醚，並有酚性成分，藥理證實其揮發油能促進消化液的分泌，制止胃腸異常發酵，緩解腸管平滑肌痙攣，故能起到和中辟濁止痛的作用。

注意事項：

- 1、菖蒲粥性偏燥散，凡陰虧血虛及精滑多汗者不宜用；
- 2、若遇痰迷心竅，神志昏迷者，可耳本粥的粥油部分鼻入胃。

63·檳榔粥

檳榔為棕櫚科常綠喬木植物檳榔的成熟種子。用檳榔煮粥在《聖濟總錄》一書中有記載，是由檳榔和粳米加水煮成，具有下氣、消積、驅蟲的功用。

適應症：

食積氣滯、脘腹脹痛、大便不爽、瀉痢後重以及多種寄生蟲病。

煎煮和服法：

每次取檳榔片 10~15 克(用於驅蟲，可用至 30~60 克)，加水 200 毫升，至 100 毫升。去渣留汁，入粳米 100 克，再加水 600 毫升左右，煮成稀粥，每天上、下午溫熱服食一次。

論治解說：

本粥是以檳榔為主，粳米為輔合成的食療藥方。中醫應用檳榔治病，不但歷史悠久，且經驗非常豐富。《別錄》載：「檳榔味辛、溫，主消穀逐水，除痰癖，殺三蟲。」《本草綱目》說它「治瀉痢後重，心腹諸痛，大小便氣秘，痰氣喘急」。以上記載均用檳榔與其他中藥配伍使用，而且檳榔煮粥治療疾病，還是宋·《聖濟總錄》一書中才有記載，它說：「治大腸壅滯，檳榔粥方，白檳榔一顆，水磨盡，生薑取汁半合，蜜一合，粳米淘淨三合，上四味，先以水三升，煮米作粥，將熟下檳榔等三味攪勻，更煮五、七沸，空心頓食之。」儘管檳榔是無毒之藥，但畢竟屬「破氣傷正」之品。《本草蒙鑒》說：「檳榔，久服則損真氣，多服則瀉至高之氣。」如果用粳米配合檳榔煮粥食用，那麼，既可用檳榔消積殺蟲，又可借粳米扶助正氣，相輔相成，可收到滿意的效果。

現代研究：

本品含生物鹼，主要為檳榔碱，為驅蟲的有效成分。多含縮合鞣質；脂肪油和一種紅色素。藥理證實它有較強的驅絛蟲的作用；有擬副交感神經作用；檳榔碱與毛芸香碱、毒蕈碱及毒扁豆碱相似，但性質較穩定，作用持久；可增加腸管的張力和蠕動，有輕瀉作用，能使胃粘膜分泌亢進，故有健胃作用。

注意事項：

檳榔粥適合短暫服用，不宜久食。對體質虛衰，脾胃虛弱之人，不宜選用。

64·金櫻子粥

金櫻子為薔薇科常綠攀援灌木金櫻子的成熟果實。用金櫻子煮粥，首載於《飲食辨錄》一書，是由金櫻子和粳米加水煮成。具有收澀、固精、止瀉的功用。

適應症：

男子滑精、遺精、遺尿、小便頻數、脾虛久瀉、婦女帶下病、子宮脫垂等症。

煎煮和服法：

每次取金櫻子 10~15 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁，入粳米或糯米 100 克，再加水 600 毫升，煮成稀粥。每早晚溫熱服食，5~7 天

為一療程。

論治解說：

本粥是以金櫻子為主，粳米為輔而組成的食療藥方。能起到收斂稠澀，攝精止瀉的作用。據祖國醫學文獻記載，金櫻子味酸澀，性平無毒，入腎、膀胱、大腸經。《蜀本草》說它能「治脾泄下痢，止小便利，澀精氣」。《滇南本草》說：「治日久下痢，血崩帶下，澀精遺泄。」因脾氣則久瀉不止，膀胱虛寒則小便不禁，腎氣虛則精滑自遺，金櫻子入之腎經而收斂虛脫之氣，所以以金櫻子和粳米煮粥食之，可以治療男子遺精、遺尿、小便頻數，脾虛久瀉，婦女帶下，子宮脫垂等病症。用本粥治疾病，別人早有記載，如清·章穆著《飲食辨錄·卷二》中所說「金櫻子粥，先用金櫻子煮濃汁巾濾去渣，入米煮粥，主腎虛精滑，泄痢肛脫，婦人產後子宮不收」（指子宮脫垂症），確實為經驗之談。然金櫻子性酸澀，為收斂之品，而粳米甘平和中，健脾養胃，二者合成，互相為用，相輔相成，共奏補虛收澀之功。此外，據前人經驗，若在此粥中加入山藥、芡實等健脾益腎之物，則對遺精、尿，久瀉久痢，婦女帶下過多症，效果更為理想。

現代研究：

本品主要含有維生素 C、蘋果酸、鞣質、糖分、皂甙等物質，藥理證實它有降低血膽固醇的作用，並能促進胃液分泌，幫助消化，又能使腸粘膜收縮，分泌減少，而能止瀉。

注意事項：

本粥在感冒期間，或發熱的病人不宜食用。

65·橘皮粥

橘皮為芸香科常綠小喬木或灌木樹橘等植物的成熟果皮。本粥是一家傳驗方，是用橘皮和粳米加水煮成，具有順氣，健胃，止痰，止咳的功效。

適應症：

脾胃氣滯、脘腹脹滿、消化不良、食欲不振、噁心嘔吐、咳嗽多痰、胸膈滿悶等症。

煎煮和服法：

先將橘皮曬乾，碾為細末（不研煎取濃汁煮粥亦可），用粳米 50 克，水 400 毫升，入砂鍋內，煮為稀粥，入橘皮末 3~5 克，稍煮片刻，待粥稠停火，每日早晚餐，溫熱服食，五天為一療程。

論治解說：

橘皮一般認為以陳久者較好，故又名陳皮，味辛苦而性溫，氣芳香而入

脾肺；與粳米為粥，其辛則散而行氣滯，苦溫燥濕祛寒；濁氣行則脾胃自健，寒濕去鬥痰涎自消，故為理氣健脾，燥濕化痰之藥。凡寒濕內阻，脾肺氣濁所致之症，均可服用。

用橘皮同米煮粥，也是古代醫學家的食療經驗方。如清代章穆《飲食辨錄·卷二》中載：「橘皮粥，用陳廣橘皮研末入粥，或漳州糖錢橘餅切碎同米煮，治脾氣不運，食物作脹。」這樣米藥合用，不僅可以加強橘皮理氣化痰之力，還可增強健脾養胃之效。《本草綱目》中說橘皮：「同補藥則補，同瀉藥則瀉，同升藥則升，同降藥則降。」這明其應用之廣泛，現用橘皮與米煮粥，正是取其「同補則補」的道理，因此，橘皮粥功在健脾養胃，燥濕化痰，信不巫也。

現代研究：

本品含揮發油、中機醇、川皮酮、維生素 B₁ 等，藥理證實它對消化道有刺激作用，可使胃液分泌增，胃腸蠕動加快，起健胃之效；同時，揮發油可以使呼吸道粘膜分泌增加，有利於痰液的排出，而有祛痰止咳作用。

注意事項：

橘皮粥性溫，適用於痰多咳嗽，對陰虛燥咳或無痰的病人不宜選用，吐血患者忌服。

66 · 杏仁粥

杏仁為薔薇科落葉小喬木杏及其變種山杏的成熟種仁。同杏仁煮粥在《食醫心鏡》中有記載，是用杏仁和北粳米加水煮成，具有止咳定喘，養胃和中，潤腸通便的功用。

適應症：

咳嗽氣喘，久咳不止，咳逆痰多及老年性腸燥便秘等。

煎煮和服法：

每次用杏仁 10 克，去皮尖，水研煎汁，去渣，留汁入北粳米 50 克，冰糖適量，加水至 450 毫升左右，煮成稀粥，每日二次，溫熱服食。

論治解說：

杏仁苦辛性溫，味苦入肺，能降肺氣，性疏散，又善宜肺除痰。痰消氣宜，則咳喘自平，因此，與粳米為粥，則有宣肺化痰，止咳定喘之功，又有和中養胃之能，為治咳喘之良藥。《食醫心鏡》中說：「杏仁粥治喘促浮腫，小便淋瀝；杏仁一兩，去皮尖，熬研，和米煮粥極熟，空心吃二合。」因杏仁含油質潤，入大腸經，因此，杏仁煮粥後，又有滑腸通便之效，凡見於老年或產後腸便秘者，均可服之。

杏仁有苦、甜兩種，不僅性味不同，而且應用有別，苦杏仁苦辛宣肺，性屬疏散，多用於外感肺實之喘咳，甜杏仁平潤肺，性屬滋養，多用於肺虛勞嗽，但其潤腸通便之功是相同的，因此，在使用杏仁煮粥時，是要辨證選用的。

現代研究：

本品含杏仁甙、杏仁酶、杏仁油等成分，藥理證實它在體內慢慢分解，逐漸產生微量的氫氰酸，對呼吸中樞呈鎮靜作用，使呼吸運動趨於安靜而達到鎮咳平喘作用。而杏仁所含的脂肪油在腸內能起潤腸通便作用。

注意事項：

- 1、因杏仁有苦、甜之分，使用時須按病情而選用，一般宜選用杏仁為好；
- 2、本粥有腸功效，所以平素大便稀泄者勿用。

67·貝母粥

貝母為百合科多年生草本植物貝母的鱗莖。因產地不同，又有川貝；浙貝之分。用貝母煮粥在《資生錄》中有記載，是用貝母與北粳米和水煮成，具有化痰止咳，清熱散結之功效。

適應症：

肺虛久咳、痰少咽燥、或痰熱咳嗽、咯痰稠黃、咽喉腫痛、癰癤瘡癰腫毒及乳癰、肺癰、肺痿等症。

煎煮和服法：

將貝母去心研末，先用北粳米 50 克，冰糖適量，煮至米開湯未稠時，取貝母粉 10 克，調入粥中，改文火稍煮片刻，視粥稠即停火，每日早晚溫服。

論治解說：

貝母雖有川貝、浙貝之分，皆屬苦寒之品，與粳米為粥，都能清肺化痰而止咳，以治痰熱咳嗽之症。但川貝母性涼而甘，滋潤性強，長於潤肺化痰，多用於肺熱燥咳，肺虛勞嗽之症；浙貝母苦寒性較甚，開泄力大，清火散結之功較強，多用於外感風熱，痰火鬱結之咳嗽，以及癰癤、癰腫等症。所以，見到肺虛久咳之症，多選用川貝母煮粥，若見到實症之痰熱，燥咳之症，多選用浙貝母煮粥，可根據臨症細細辨之。

王執中《資生錄》中說：「貝母粥化痰止咳止血，研入粥。」貝母粥對慢氣管炎，久咳不愈患者最為適宜，因貝母為化痰止咳要藥，粳米可健脾益氣，培土生金，而且慢性氣管炎患者，久咳每多傷氣，貝母與粳米為粥，乃是標本兼治之法，深悟其貝母粥的配伍妙義也。

現代研究：

無論川貝和浙貝均含有貝母碱和多種生物鹼。藥理證實：浙貝母碱能擴張支氣管平滑肌，減少支氣管分泌，興奮子宮，擴大瞳孔及降低血壓等作用，川貝母碱有降低血壓，興奮子宮等功用。

注意事項：

凡屬寒痰咳嗽者不宜服，切不可與烏頭同煮，前人在「十八反」中淳淳告誡。

68 · 蘇子粥

蘇子為唇形科一年生草本植物紫蘇的成熟種子。用蘇子煮粥在《本草綱目》等書中有記載，是用蘇子和南粳米加水煮成，具有降氣消痰，止咳平喘，胃潤腸的功效。

適應症：

痰壅氣逆，咳嗽氣喘，胸悶痰多及腸燥便秘等症。

煎煮和服法：

每次取蘇子 10 克，搗為泥，選用南粳米 50~100 克，紅糖適量，同入砂鍋內，加水 500~800 毫升左右，煮至米湯稠為度。每早晚溫熱服食，五天為一療程。

論治解說：

蘇子味辛性溫，入肺經，善於降氣消痰，與粳米為粥，既可健脾，亦可消痰，脾健則痰消更著。因「脾為生痰之源，肺為貯痰之器」，脾不健運則痰自生，肺失肅降，則咳喘而起。蘇子粥健脾助運，利膈消痰，降氣定喘，適用於咳逆痰喘之症。

關於蘇子粥古書記載較多，《楊起簡便方》說：「蘇子粥治氣咳逆。」《藥性本草》中說：「長食蘇子粥，令人肥白身香。」《本草綱目》中說：「蘇子粥下氣利膈。」《太平聖惠方》又說：「治腳氣及風寒濕痺，四肢攣急，腳腫不可踐地：紫蘇二兩，杵碎，水二升，研取汁，以蘇子汁煮粳米二合作粥，和蔥、鼓、椒、薑食之。」經歷代醫學的證實，蘇子粥確是一味良好藥粥，特別是對老人及小兒咳痰氣喘最為適宜。老人每多體虛，小兒畏懼服藥，蘇子粥養胃止咳，味甜可口，均喜食用。又蘇子油多質潤，可潤腸通便，對體虛產後習慣性便秘者，食之，頗有效益。

現代研究：

本品含有脂肪油、維生素 B₁ 等物質，藥理證實它有張支氣管平滑肌，促進痰液排出的作用；其脂肪油在腸內能起到潤腸通便的作用。

注意事項：

平素腹瀉便溏者不宜食用。

69 · 天花粉粥

天花粉為葫蘆科多年生宿根草質藤本植物瓜蒌的乾燥塊根。用瓜蒌煮粥在《千金方》中有記載，是用天花粉和粳米加水煮成，具有清熱、生津、消腫排膿的功效。

適應症：

熱病傷津、口渴多飲、肺熱乾咳、消渴病及癰腫瘡瘍等。

煎煮和服法：

每次取天花粉 30 克左右，溫水浸泡二小時，後加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，入北粳米 50 克（糖尿病患者可選用大麥（禾差）子 60 克），再加水 400 毫升，煮至米花粥稠即可，每日 2~3 次，涼後食。

論治解說：

天花粉味甘稍苦，微寒，入肺、胃二經，功善清熱生津，消腫排膿。與粳米為粥，善治肺熱燥咳，熱病傷津，消渴及瘡瘍腫毒等症。

天花粉作為藥用，歷史悠久。早在《神農本草經》裡已被列為「中品」之藥。明代醫家李時珍認為：「瓜蒌根，味甘微苦酸，酸能生津，故能止渴潤枯。微苦降火，甘不傷胃。昔人只言其苦寒，似未深察。」通過臨床實踐，天花粉的作用主要是清熱生津止渴，與生蘆根的作用相同。但天花粉清熱的力量雖較蘆根為弱，而生津的作用則勝過蘆根。因此，清熱以生蘆根粥為好，止渴以天花粉粥為優。《千金方》中載：「治大渴：深掘大瓜蒌根，厚削皮至白處止，以寸切之，水浸一日一宿，易水經五日，取出爛舂碎研之，以絹袋濾之，如出粉法乾之。水服方寸匕，日三、四，亦可作粉粥，乳酪中食之，不限多少，取差（同『瘥』，病癒的意思）止。」除用以治療熱病口渴外，對肺熱咳嗽，燥咳咯血，癰腫瘡瘍，也有較好的輔助治療效果。

天花粉粥和石斛粥都能生津止渴，而石斛粥滋腎明目力強，而天花粥清火養胃陰功大。

現代研究：

含皂甙、蛋白質及澱粉等成分，實驗證明它有良好的降低血糖的作用，故為治療糖尿病的常用藥。另外，本品具有良好的引產作用，可作妊娠中期人工引產藥。因此可試用於計劃生育。

注意事項：

凡屬脾胃虛寒者和孕婦忌食。

70 · 白芨粥

白芨為豆科多年生草本植物白芨的塊莖。本粥為一家傳驗方。是用白芨和糯米加水煮成，具有補肺止血，養胃生肌的功效。

適應症：

肺胃出血病，包括肺結核，支氣管擴張，胃及十二指腸潰瘍出血等。

煎煮和服法：

將白芨曬乾研為細粉，每次用糯米 100 克，大棗五個，蜂蜜 25 克，加水 800 毫升左右，煮至粥將成時，取白芨粉 15 克，調入粥中，改文火稍煮片刻，待粥湯稠粘即可，每日二次，溫熱服食，十天為一療程。

論治解說：

白芨甘苦性涼，質粘而澀，為收斂止血良藥，入肺胃、腎三經，與米為粥，又有蜂蜜調味，則苦味不著，對肺胃出血之症很為適宜。因味甘又兼有補肺生肌之功，所以對肺結核出血或胃腸出血，不但能止血，而且還有進病灶癒合的作用。又因白芨生肌力較強，因，白芨煮粥食之，對外科病癰腫瘡瘍之症，未成膿者可使之消散，已潰者可使之肌生。特別是對外科瘡瘍久不收口之人，服之則更為理想。

如遇胃及十二指腸潰瘍出血者，使用反芨煮粥時，可加入烏賊骨粉 10 克，不僅止血，而且對潰瘍亦有好處。

白芨煮粥，雖有些苦澀之味，但無毒亦無副作用，可以多服久食，既可治病，又可強壯身體。

現代研究：

本品含有揮發油、粘液質、澱粉等物質，藥理證實它有凝集血細胞，形成血栓，而起到局部止血作用，並且對結核桿菌有明顯的抑制作用，因此可以用於治療肺結核。

注意事項：

與附子粥、烏頭粥同吃。

71 · 郁李仁粥

郁李仁為薔薇科落葉灌木歐李或落葉灌木郁李成熟種子。本粥見於《食醫心鑒》一書，是由郁李仁和粳米加水煮成，具有潤腸通便、利水消腫的功效。

適應症：

大便乾燥秘結、小便不利、水腫腹滿、包括肝硬化腹水、四肢浮腫等症。

煎煮和服法：

每次取郁李仁 15 克，搗爛水研，絞取藥汁或搗爛後煎汁去渣，選用南粳米 50 克，入砂鍋內，加水 450 毫升左右，同煮為稀粥。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

郁李仁辛苦甘平，入大小腸經，其辛開苦降，甘潤滑利，善導大小腸之秘結，通利周身之水氣，為宜散行氣，除脹消積之品，但無滋補益之力。與粳米為粥，可增益氣健脾之功，則利水不傷正，益氣又不礙邪，扶正與祛邪同在，標與本同治，使得二便能通，脾胃無損。

唐·昝殷《食醫心鑒·小兒諸病食治諸方》載：「治小兒水氣腹肚疼痛脹滿，面目腫，小便不利，郁李仁粥方。郁李仁四分，以水八合研濾，取汁以白米一合煮粥，空心食之。」《宇宙獨行方》中說：「郁李仁粥治腳氣腫，心腹滿，二便不通，氣喘急，水研絞汁，加苡仁入米煮。」《本草綱目》中亦說：「郁李仁粥並潤腸治痺。」由於郁李仁滑腸通便的作用較強，且能利尿。服用郁李仁後，在大便解下前後可能有腹部隱痛，因此，用它與粳米煮粥吃，就可減少此種反應，特別是老年體弱或小兒之二便不利，浮腫脹滿者尤為適宜。

現代研究：

本品含有苦杏仁甙和大量的脂肪油，藥理證實，它有顯著的利水降壓作用，並可加快腸蠕動，促使乾燥的大便排出。

注意事項：

本粥性滑善下，對懷孕婦女不宜服用。

72·烏梅粥

烏梅為薔薇科植物梅的未成熟果實。全國各地均產。用烏梅煮粥在《聖濟總錄》一書中有記載，是用烏梅和粳米加水煮成，具有生津止渴，澀腸止瀉，安蛔止痛的功效。

適應症：

胃脘隱痛、燒灼口乾，食欲不振、舌紅苔少、久瀉、久痢、便血、尿血、夏季煩渴多飲以及慢性萎縮性胃炎、胃酸缺乏症、慢性腸炎等症。

煎煮和服法：

每次取烏梅 15~20 克，加水 200 毫升，煮至 100 毫升，去渣留汁，入粳米 100 克，紅棗三枚，冰糖適量，再加水 600 毫升左右，煮為稠粥，早晚餐溫熱服食，夏令稍溫食之為宜。

論治解說：

烏梅味酸，人人皆知，傳有「望梅止渴」的佳話。因味酸則以酸澀為用，斂肺止咳，澀腸止瀉之功，以治肺虛久咳，久瀉不止之症，與粳米冰糖紅棗為粥，酸甜可口，大凡慢性萎縮性胃炎患者，其胃酸分泌不足，均可引起，胃脘隱痛，嘈雜納穀減少，食欲不振，舌苔光紅，烏梅與粳米相合，酸甘化陰，養胃益氣，生津開胃，胃液得復，酸度增加，則症自除。

烏梅粥原方出自宋朝《聖濟總錄·卷第 190·食治門，食治大腸諸疾》中。「治腸風下血，煩渴烏梅粥方。烏梅，椎碎七顆，粟米淘淨，不拘多少。上二味，以水八合，浸一宿，去烏梅，取汁煮粥，每日空腹頓食之。」所謂「腸風下血」是指大便帶血而言。

烏梅極酸，而「蛔得酸則伏」，故為安蛔良藥，因蛔蟲而致嘔吐腹痛之症，用烏與粳米煮粥，不加冰糖，頻頻食之效果亦佳。

現代研究：

本品含有檸檬酸、蘋果酸、琥珀酸等成分，有顯著的抗菌作用。對痢疾桿菌、大腸桿菌、傷寒桿菌、綠膿桿菌、霍亂弧菌、結核桿菌均有抑制作用。並能使膽囊收縮，促進膽汁分泌，並有抗蛋白過敏的作用。

注意事項：

烏梅粥用於止咳、止瀉、止痢，只適用於慢性久病患者，對於急性瀉痢，感冒咳嗽者不宜用。

73·常山粥

常山為虎耳草科落葉亞灌木黃常山的根。用常山煮粥在《肘後方》一書中有記載，是用常山和粳米加水煮成，具有截虐和中的功效。

適應症：

各種類型的虐疾，尤其是體虛老年久虐者。

煎煮和服法：

每次取酒製常山 5~10 克，洗淨後，溫水浸泡二小時，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，入粳米 50 克，白糖適量，再加水 400 毫升左右，煮成稀粥，每於發虐前二小時溫服。

論治解說：

常山苦辛微寒，入肺、心、肝經，功專截虐祛痰，古雲：「無痰不成虐。」本品辛開苦泄，既能吐胸中之痰水，又能行脇下之痰飲，故能祛痰截虐，為中醫沿用已久的截虐專藥。與粳米為粥，對老年體弱的久虐，以及成人的各種類型虐疾，均為適宜。然而常山有小毒，服後往往會引起噁心嘔吐，與粳米煮粥後，既可避免這一副作用，又可扶正以祛虐。經臨床使用證實，常山

粥不僅可以控制虐疾症狀的發作，且有退熱作用。

現代研究：

本品含有多種生物鹼，其中主要有常山甲、乙、丙三種，為互變異構體。藥理證實其生物鹼，對間日虐及三日虐均有良好的抗虐作用，甲、乙、丙三種生物鹼均有降低血壓，抑制心臟和擴張血管的作用。

注意事項：

1、常山應到中藥店購酒製常山，生常山有催吐作用，服後易嘔吐，不宜煮粥吃；

2、懷孕婦女應忌食。

74·浮小麥粥

浮小麥為禾本科一年生草本植物小麥未成熟的穎果。以水淘之，浮起者為佳。本粥在《衛生寶鑒》一書中有記載，是用浮小麥和糯米加水煮成，具有斂虛汗、益脾胃、退虛熱的功效。

適應症：

病後氣虛自汗，陰虛盜汗和神經性多汗症，及肺結核，慢性肝炎等病的潮熱，夜間盜汗等症。

煎煮和服法：

將浮小麥揀淨雜質，漂洗後曬乾，炒後研為細粉，每次取細粉20克，先用糯米50克，加水450毫升左右，煮至米開湯未稠時，把浮小麥粉調進粥中，改用文火，稍煮片刻，視米花湯稠為度。每早晚溫熱服食。

論治解說：

浮小麥甘平，歸心、肝二經，與糯米為粥，既可益脾胃，又能斂虛汗，對病後氣虛自汗，陰虛盜汗及汗出過多症，有很好的療效，且藥性平和，便於長期堅持服食，特別是對肺結核、慢性肝炎的潮熱、盜汗症，長久服之，效果尤佳。《衛生寶鑒》中說：「治盜汗及虛汗不止，浮小麥，文武火炒令焦，為末。每服二錢，米念湯調下，頻服為佳。」浮小麥止虛汗，民間早有這種習慣，群眾中流傳者「若要汗不出，請吃浮麥粥」的順口溜，並喜用糯米同煮，其斂汗效果更好。

現代研究：

本品含多量的澱粉和維生素B等，藥理證實它有較好的止汗、調節神經的功用。

注意事項：

若無浮小麥，用小麥皮（即小麥麩）代替亦可。如在本粥中加入黃芪10

克左右，則對氣虛自汗者效果更好。

75 · 蒼耳子粥

蒼耳子為菊科一年生草本植物蒼耳的成熟果實，本粥在《食鑒本草》中已有記載，是由蒼耳子和粳米加水煮成，具有散風濕，透鼻竅的功效。

適應症：

風寒頭痛、鼻淵、牙齒疼痛及風寒濕痺等症。

煎煮和服法：

將蒼耳子用文火炒黃，每次取 10~15 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，入粳米 50 克，再加水 400 毫升左右，煮為稀粥。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

蒼耳子辛苦而溫，長於疏散宣通，能上達巔頂透竅，下走足膝，內通筋骨，外達皮膚，善祛一切風濕之邪，與粳米為粥，對風濕鬱遏於上之頭痛鼻淵，侵於筋骨的風濕痺痛，淫於皮膚之瘡疹搔癢等症，均有效果。蒼耳子味苦、有小毒，單服有振脾胃之氣，與米煮粥，則既矯其苦味，又可補益脾胃，真可謂全其美。

費伯雄《食鑒本草》中說：「治耳目暗不明，及諸風鼻流清涕，兼治下血痔瘡等，用蒼耳子五錢取汁和米三合，煮食。」據《太平聖惠方》記載：「治目暗耳鳴，蒼耳子半分，搗爛，以水二升，絞濾取汁，和粳米半兩煮粥食之。」可見古人已很早就使用了，雖在不同的時期，不是一個人的記載，確方法和治療目的都一樣。

現代研究：

本品含蒼耳甙、蒼耳油、蒼耳蛋白、三種維生素等成分，藥理證實它對過敏性鼻炎、副鼻竇炎、上頰竇炎有較好的療效，並可抑制金黃色葡萄球菌的生長，治療因金黃色葡萄球菌所引起的各種皮膚炎症。

注意事項：

1、血虛頭痛不宜服；

2、蒼耳子有小毒，在服蒼耳子粥期間，出現上腹脹悶，噁心，嘔吐，腹痛腹瀉等症，就是中毒反應，應立即停服。

76 · 雞內金粥

雞內金為雉科動物雞肫內膜黃皮，本粥為一民間方，是用雞內金和粳米加水煮成，具有健脾胃，助運化，消積滯，止遺尿的功效。

適應症：

飲食停滯、脘腹飽脹、消化不良、小兒疳積、遺尿、小便次數增多、膽道結石、泌尿系統結石等。

煎煮和服法：

將雞內金用文火炒至黃褐色，研為細粉，先用粳米 100 克，白糖適量，入砂鍋內，加水 800 毫升左右，煮至米開湯未稠時，取雞內金粉 5~6 克，調入粥鍋內，再煮一沸，視粥稠停火，每早晚熱服食。

論治解說：

雞內金性味甘平，入脾、胃、膀胱之經，與粳米為粥，更增健脾助消化之力，為一味強有力的消導之品，凡動物弱於齒者，必強於胃，雞內金正是雞的胃粘膜，故善於消食磨積，而且作用較強，能助消化以治諸食積滯，又可健運而止瀉痢之症，對遺尿、結石等症療效亦好。

張錫純《醫學衷中參西錄》中有段論述，對我們靈活運用本粥頗受啟發，他說：「雞內金，雞之脾胃也，……不但能消脾胃之積，無論臟腑處有積，雞內金皆能消之，是以男子痰癖，女子症瘕，久久服之，皆能治癒。又凡虛勞之症，其經絡，多瘀滯，加雞內金於滋補藥中，以化其經絡之瘀滯，而病始可愈。至以治室女月經一次未見者，尤為要藥。」因為雞內金與粳米煮粥，對脾胃虛弱患者，常服脾胃功能自強，臟腑久積自通，特別對小兒疳積，消化不良者尤佳。

現代研究：

本品含胃激素、蛋白質、多種氨基酸，並含膽綠素類物質，藥理證實它可使胃液的分泌量、酸度及消化力三者增強，其中消化力之增強屈現遲緩，維持也持久，胃運動肌能明顯增強，胃排空率也大大加快。

注意事項：

雞內金粉入鍋後，不宜久煮，一般和入粥中，稍煮 1~2 沸即可食。

77· 篇蓄粥

篇蓄為蓼科一年生或多年生草本植物篇蓄的全草。本粥首見於《食醫心鏡》一書，是由篇蓄和粳米加水煮成，具有利水通淋，殺蟲止癢的功效。

適應症：

濕熱下注、小便淋瀝澀痛；蟲積腹痛，皮膚濕疹，陰部瘙癢等症。

煎煮和服法：

取篇蓄菜 50 克（乾者 30 克），加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留末，入粳米 100 克，再加水 600 毫升左右，煮成稀稠粥，每日早晚，溫熱頓

服。

論治解說：

篇蓄又名竹節菜、路邊葉，民間就有用竹節菜煎茶或煮粥食的習慣。篇蓄苦降下行，專入膀胱經，長於膀胱濕熱而利水通淋，又善於殺蟲止癢，以治皮膚濕疹、蟲積腹痛等症。與米為粥，取其粳米甘平之性，以調和篇蓄之苦澀之性，然粳米又可健脾而助藥力，以增強利水通淋之功。於濕熱下注之熱淋，小便淋瀝澀痛及急性膀胱炎和尿路感染等，頻頻服之，頗有效驗。

因其有殺蟲止癢的功效，若見小兒蟲積腹痛或皮膚濕疹，陰部瘙癢之症，用篇蓄煮粥食之，則效果亦佳，可能與其有淡滲利濕之功能有關。濕邪重濁粘滯，纏綿難解，經常服藥治療則有困難，以此粥慢慢食之，既經濟方便，又有療效，是一味值得推廣的簡便易行的藥粥。

現代研究：

本品含篇蓄甙、大黃素、鞣質、鉀鹽等物質。藥理證實它所含的鉀鹽有顯著的利尿作用，能增加尿中鉀的排出，連續給藥也不會產生耐藥性篇蓄還有驅蛔蟲及蟯蟲的作用，所以可用於治療小兒蟲積腹痛。

注意事項：

- 1、本品煮粥劑量宜大，並需連續服用方可奏效；
- 2、如用鮮品煮粥時，可不去渣，以嫩葉枝芽和粳米煮成菜粥，則有一股清香味道，很為爽口。

78·曲米粥

曲米又名神曲和六曲，是由鮮青蒿、鮮蒼耳、鮮辣蓼、赤小豆、杏仁研碎混合，再同麥麩、白麵拌勻後，經發酵而成的曲劑。本粥載於《多能鄙事》一書，是由神曲和粳米加水煮成。具有健脾胃，助消化的功效。

適應症：

消化不良、食積難消、噯腐吞酸、脘悶腹脹、大便泄瀉等症。

煎煮和服法：

先將神曲搗碎，每次取10~15克，加水200毫升，煎至100毫升，去渣取汁，入粳米100克，再加水600毫升，一同煮為稀稠粥，每日早晚，溫熱服食。

論治解說：

神曲為多種解表藥和麵粉經發酵而成，凡發酵之品都有健脾胃、助消化之功，故善於消化穀食，又能健脾和中，又能解表，因此，與粳米為粥，對傷食積滯兼外感或泄瀉之症，最為適宜，然傷食之人，胃脘胞脹，噯腐吞酸，

不思飲食，以曲米粥食之，則為絕妙之品，因神曲得粳米則健脾力更強，其功在既健胃又養胃，既消食又助食，真可謂一舉兩得也。若遇年老之人脾胃消化力不強，而又經常傷食停滯者，用此粥則可多服久服，頗有益處。正如《多能鄙事·卷四》所說：「曲米粥治老人脾虛食不消化，泄痢不止，神曲，灸，搗末二兩，青粟米四合，上和作粥，空心食之，常服溫中極佳。」

現代研究：

本品含澱粉酶、酵母菌、乙種維生素、揮發油、甙類物質，藥理研究本品為酶性助消化藥，有健胃作用，可幫助消化，增進食欲的功能。

注意事項：

1、曲米煮粥不宜久煎，視米爛湯稠即可；

2、中藥中還有建曲、采芸苗等品種，都是在神曲的基礎上加其他中藥加工而成，除具有幫助消化的作用外，還可以治療感冒風寒，對於受寒後食滯胞悶的病人，可選用建曲，采芸曲煮粥服食。

79·牛夕莖葉粥

牛夕莖葉為莧科植物牛膝（懷牛夕）的地上部分。用牛夕莖葉煮粥在《太平聖惠方》一書中有所記載，是由牛夕莖葉和粳米水煮成，具有祛風濕、活血利關節、止痺痛的功效。

適應症：

風寒濕痺、腰膝酸痛、關節不利、及風濕性關節痛，和風濕性腰腿疼痛等症。

煎煮和服法：

牛膝莖葉曬乾，每次取 20 克左右，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，入粳米 100 克，再加 500~700 毫升水，煮成稀粥，每日早晚，溫熱頓服。十天為一療程。

論治解說：

牛夕莖葉味苦而溫，入肝腎二經，與甘平粳米為粥，其活血能通利關節，祛風濕則可止痺痛，又善補肝腎而強筋骨，所以對風濕關節痺痛以及肝腎不足，腰膝酸痛，筋骨無力之症，效果較好。牛夕莖葉藥力不如牛夕之根，但牛夕莖葉確無苦寒滑利之性，若以牛夕根煮粥，則味苦而難食，取其牛夕莖葉煮粥，味不甚苦而又有清香之氣，藥力也不甚峻猛，以粥代藥，緩緩食之，慢慢見效，可稱治療風濕痺痛、關節不利的一張良方。每年秋冬季節，每月服上一兩個療程，則關節疼痛風濕痺痛就大有減輕，甚或治癒。

現代研究：

本品內含葡萄糖醛酸樣物質，又有多量的鉀鹽和生物鹼，藥理證實它有短暫的壓和輕度利尿作用，並有明顯的抗濕作用。

注意事項：

1、牛夕莖葉味亦苦，其劑量不宜大，煎煮牛夕莖葉粥時可加入少量甘草以矯其味；

2、牛夕有川、懷兩種，但以懷牛夕莖葉較為理想。如有鮮牛夕莖葉搗爛煮粥亦可。

80·神仙粥

神仙粥載於《食物療法常識》一書，是由生薑、蔥白、糯米、醋加水煮成，具有發散風寒的功用。

適應症：

風寒感冒，頭痛發熱，全身酸痛，鼻塞流涕，咳嗽噴嚏，以及胃寒嘔噁，不思飲食等症。

煎煮和服法：

取糯米 100 克，生薑（切片）3~5 克，同入砂鍋內，加水 600 毫升，煮一、二沸，再入連鬚蔥白 5~7 根，待粥將成時，加入米醋 10 毫升，稍煮。每日早晚，趁熱食之。

論治解說：

神仙粥是解除風寒感冒頗為有效的食療方。方中生薑、蔥白既是民間常用之物，又是中醫臨床上慣用的中藥。生薑的功用有三，其一是散寒，有發汗解表之功；其二是止嘔，有溫中暖胃之力；其三是解毒，能解半夏、南星及魚蟹之毒。蔥白主要用於驅除外風寒之邪。生薑與蔥白合用，可加強發汗的效果。米醋，古時稱「苦酒」，是一種食用調味劑，尤以鎮江香醋為好。亦有解毒的功用。據近代臨床報導，醋能防治流行性感。經試驗，食醋蒸熏對流感病毒具有良好的殺滅作用。糯米有健脾胃，助藥力之功效。薑、蔥、醋三者與米合而為粥，治療感冒，效果顯著，故而得名「神仙粥」。據《食物療法常識》中載：「神仙粥專治感冒風寒暑濕頭痛，並四時疫氣流行等症，初得病三日，服之即解。糯米半合，河水兩碗，生薑五、六片，於砂鍋內煮一、二沸，次入帶鬚大蔥約五、七個，煮至半熟，再加米醋小半杯，入內和勻，趁熱呷粥，或單飲湯，即於無風處睡，以出汗為度。」《食物療法常識》作者沈仲圭深有體會地說：「此方以糯米補養為主，蔥白、生薑發散為輔，而又以酸醋斂之，屢用屢效，非尋常發汗劑可比。」這些都是前人的經驗之談。而實際臨床上，使用本方，取材容易，製作簡單，收效甚快，是值得推廣的一

味防治感冒的良藥。

現代研究：

根據生薑、蔥白、米醋的藥理研究證實它們有良好的抗病毒、殺滅細菌的能力，對預防和治療流感病毒有顯著效果，同時對甲型鏈球菌、卡他球菌、肺炎雙球菌、白色葡萄球菌及流感桿菌有殺滅能力。

注意事項：

本粥煮製時，不宜久煮，粥熱即停火，要趁熱服，服後要避風睡覺，以促使發汗。

81 · 茵陳粥

茵陳為菊科多年生草本植物茵陳蒿的幼苗。茵陳蒿粥在《粥譜》等書中有記載，是由茵陳和粳米加水煮成，具有利濕熱、退黃疸的功用。

適應症：

急性傳染性黃疸型肝炎，小便不利，尿黃如濃茶色等症。

煎煮和服法：

將茵陳用水洗淨，每次取 30~45 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁，入粳米 100 克，再加水 600 毫升，煮至爛湯稠，加白糖少許，稍煮一沸即可。每日分 2~3 次服食，7~10 天為一療程。

論治解說：

茵陳粥以茵陳為主藥。而茵陳是一味治療黃疸病的要藥，這已是人所共知的衛生常識。其性味苦、微寒，入脾胃、肝、膽之經，與甘平粳米為粥，以其粳米之甘而緩和茵陳的苦寒之性，然而茵陳得粳米，則清熱利濕之力更強，因此，茵陳粥能治療急性黃疸型肝炎，以及因濕熱所致的小便不利、尿如濃茶等症。

用茵陳一味煎茶頻服，治療黃疸型肝炎，在民間則是比較普遍，而以茵陳煮粥則不多見，但古人早有詳細記述。如清·黃雲鵠《粥譜》中說：「茵陳粥，逐水濕，療黃疸。」這當中有其配合應用的奧妙。黃疸型肝炎患者，每多食欲不振。飲食減少，如單用茵陳煎服，雖可治療黃疸病，但無補充養分，單吃稀粥，對肝炎病人有一定幫助，可以補充水分，增加營養，但無利膽退黃的作用。用茵陳同粳米煮粥，寓補於治，治中兼補，藥治與食療相結合，可收藥半功倍之效。加白糖同煮為粥，既有保護肝臟的功用，又能矯正茵陳之苦。病者即使在黃疸型肝炎恢復期，堅持服食茵陳粥，對疾病的徹底痊癒，也有很大幫助。

現代研究：

本品含葉酸、揮發油、油中含有 β -派烯、茵陳酮、茵陳二炔。藥理證實它有明顯的利膽作用，在增加膽汁分泌的同時，也增加膽汁中固體物、膽酸和膽紅素的排泄；能降低血清膽固醇和 β 脂蛋白，防止血管壁脂質堆積。茵陳中所含的 6,7-二甲氧基香豆精，還有降低血壓、增加冠狀動脈血流量的作用，因此，現常有人用於防治高血壓、冠心病和動脈硬化症。

注意事項：

1、茵陳粥在煮製時，宜稀薄，不宜稠厚，只能用粳米，不可用糯米代替；

2、茵陳注意採收的時間，一般三、四月份為佳。俗話說「三月茵陳四月蒿，五月茵陳當柴燒」，意思是說，過時而採，藥效不佳；

3、中醫所說的黃疸病，無論「陰黃」或「陽黃」均可，對鈎蟲引起的「黃胖病」，不能服食。

82·枇杷葉粥

枇杷葉是薔薇科常綠喬木枇杷的葉子。枇杷葉粥首載於《老老恒言》一書，是由枇杷葉和粳米加水煮成，具有清肺、化痰、止咳、降氣的功用。

適應症：

肺熱咳嗽、咳吐黃色膿性痰或咳血、衄血以及胃熱嘔吐呃逆等症。

煎煮和服法：

每次取枇杷葉 10~15 克，用紗布包斂入砂鍋內，加水 200 毫升煎至 100 毫升，去渣留汁（或將新鮮枇杷葉 25 克洗刷乾淨葉背面的絨毛，切細後煎汁去渣），入粳米 100 克，再加水 600 毫升，冰糖少許，煮成稀薄粥，每日早晚溫熱服之，3~5 日為一療程。

論治解說：

枇杷葉是以枇杷葉為主，粳米、冰糖為輔，合而煮成的一味清肺化痰，止咳降氣的食療藥方。枇杷葉性味苦平，入肺、胃二經，與粳米為粥，乃不失原藥之性。以苦涼為用，清降為功，入肺則上清肺熱，肅降肺氣以化痰止咳；入胃則清胃熱，胃降逆以止嘔噦。

《老老恒言·卷五》中說：「枇杷葉粥，療熱嗽，以蜜水塗灸，煮粥去葉食。兼降氣止咳，清暑毒，凡用搗經霜老葉，拭去毛。甘草湯洗淨，或用薑汁灸黃。」由於枇杷葉有清胃熱的作用，因此，煮粥服食，能治嘔吐呃逆之病症。

本粥為一味較好的清熱化痰藥，尤其是肺熱咳嗽或邪熱閉肺的急性大葉性肺炎，或咳吐膿血的肺膿瘍的輔助治療藥物，它不但能清肺祛除熱邪，還

可和胃降逆，以扶助正氣，而更好的達到治療的目的。

現代研究：

本品含皂甙、苦杏仁甙、烏茶酸、齊墩果酸、丁香素、枸橼酸鹽、鞣質以及維生素 B₁、維生素 C 等物質，藥理證實其所含的苦杏仁甙有一定的止咳、鎮痛作用，其油質有輕度的祛痰作用。

注意事項：

- 1、本粥煮製時宜稀稠為佳，不必稠厚；
- 2、枇杷葉背面絨毛很多，入湯不易澄淨，服時常會刺激喉嚨作癢，反而咳嗽加劇，因此，煎汁時，務必把絨毛去乾淨，或用布包紮緊再煮；
- 3、凡感受寒涼引起的咳嗽嘔吐患者，不宜服用。

83 · 梔子仁粥

梔子仁為茜草科常綠灌木梔子的成熟果實。梔子仁粥在《養生食鑒》和《養老奉親書》等書中均有記載，是由梔子仁和粳米加水煮成，具有清熱瀉火、涼血止血的功用。

適應症：

目赤腫痛、咽喉紅腫、鼻衄、尿血等症。

煎煮和服法：

將梔子仁研成細末，每次取 3~5 克。先用粳米 50 克，加水 400 毫升，煮成稀粥，待粥將成時，調入梔仁末，稍煮即可，每日早晚一次，溫熱服食，2~3 天為一療程。

論治解說：

梔子仁粥以梔子仁為主，粳米為輔。二者合為清熱瀉火劑，能治療目赤腫痛，咽喉紅腫，鼻衄尿血等症。因梔子仁苦寒，單用恐傷胃氣，其性清輕上行，善瀉心肺胸膈之熱，邪熱清，則心胸煩熱可解，躁攪不寧自除，故有瀉火除煩之效。梔子仁善入心肝之經，並有涼血止血的作用，故凡一切熱病，熱蘊胸膈，心煩懊惱，或熱鬱血分，吐血下血等症，皆能治療。

用梔子仁煮粥服食，前人早有記載，如清·何克諫《養生食鑒·卷下》中說：「梔子粥，治熱眼赤痛，用米一、二合煮粥，臨熟入梔子仁末一錢，調勻食之。」又如宋·陳直《養老奉親書·食治老人諸疾方第十四·食治眼目方》中也有用梔子仁粥治療老年人目赤澀痛的記載。由此可以證實，梔子仁粥還是眼科常用而有效的食療方法，然而在春秋季節，氣候乾燥，鼻衄時常發作者，服此粥則有顯效。

現代研究：

本品主要含梔子甙、梔子素、藏紅花酸、膽城等物質，藥理證實它鎮靜、降壓、止血作用，同時能引起膽囊收縮、增加膽汁分泌，故有利膽作用，並能降低血中膽紅素，因此，近來常用於治療黃疸。

注意事項：

1、梔子仁性味偏於苦寒，煮粥以後不宜久服，劑量亦不宜太大，以免損傷胃氣；

2、平素脾胃虛寒、大便泄瀉的人不宜服。

84·車前葉粥

車前葉為車前科一年生草本植物大車前的葉。用車前葉煮粥在《聖濟總錄》一書中有記載，是由車前葉和粳米加水煮成，具有清熱明目，利尿祛痰的功用。

適應症：

小便不通、淋瀝澀痛、尿血、水腫、腸炎瀉痢、黃疸病以及目赤腫痛、咳嗽痰多等症。

煎煮和服法：

每次取新鮮車前葉30~60克，蔥白3~5枚，洗淨切碎，加水200毫升，煎至100毫升，去渣取汁，然後入粳米100克，再加水600毫升左右，煮成稀稠粥，每日二次，溫熱服食，5~7天為一療程。

論治解說：

車前野生在田埂，路旁，我國各地均有分佈。過去民間有的把它當野菜吃，所以前人又它「車前菜」、「牛甜菜」、「田菠菜」等。車前葉粥是以車前葉為主，粳米為輔的食療藥方。因車前葉味甜，性寒，無毒，古代醫家主要用於利尿。如《藥性論》中載：「治尿血能補五臟，明目、利小便，通五淋。」臨床上使用車前，均以車前子為習慣，而用葉者則不多，但在《聖濟總錄·食治門》記載：「治熱淋，乃小便出血、莖中痛，車前葉，擇取一斤細切，蔥白一握，細切，粟米三合淨淘，上三味，以豉汁五升煮令沸，先下米煮熟，次下車前葉蔥白和作羹，入少鹽醋，空腹食之，或者為粥亦得。」這就詳細地記述了車前葉粥的煮製，服法和適應症。

甘寒車前葉和甘平粳米為粥，則性味平和而無毒，二者相互為用，利中有補，補中寓瀉，對於小便不利，淋瀝澀痛，水腫黃疸之人，服之便利腫消而不傷正，邪去正安而脾胃強。尤其是老年體弱所患的尿路感染，急慢性氣管炎，腸炎瀉痢，高血壓等服食本粥，既可補養身體，又可祛除疾病，真可謂一舉兩得之功也。

現代研究：

本品含車烯醇酸、琥珀酸、腺嘌呤、膽碱、維生素 A 和 B 等物質，藥理證實它有較強的利尿作用，並能增加尿素、氫化鈉及尿酸的排泄；還能使呼吸運動加深變緩，氣管及支氣管分泌物增加，而有祛痰止咳作用。

注意事項：

車前屬「甘滑通利」之品，凡患有遺精、遺尿的病人不宜服用。

85 · 甘松粥

甘松為敗醬科多年生小草本植物甘松的根莖。用甘松煮粥食，首載於《飲食辨錄》一書，是由甘松和粳米加水煮成，具有行氣止痛，補脾健胃的功用。

適應症：

氣悶胸痛，脘腹脹疼，食欲不振，胃寒嘔吐等症。

煎煮和服法：

每次取甘松 5 克，加水 100 毫升，煎至 50 毫升，去渣留汁，入粳米 100 克，再水 600 毫升，煮成稀粥，每天早晚，空腹溫熱食之。

論治解說：

甘松粥是以甘松為主藥，而煮成的食療藥方。甘松異名「香松」，性溫無毒，專入脾胃二經。以此與粳米為稀粥，有一股香甜藥味，對胃口不佳，消化不良、脘腹脹痛的患者服之甚為舒適。清·章穆《飲食辨錄·卷三》中記載，「甘松粥，研末入粥主胃寒作嘔，脾氣不運，又最能引胃氣上升，令人思食。」尤其是對消化機能減退的中老年人以及病體虛弱的人來說，經常吃些甘松粥，對開胃口，助消化頗有益處。

用甘松煮粥服食來治療疾病，是根據甘松本身的藥用價值而決定的。如《本草綱目》中說：「甘松，芳香能開脾鬱，少加入脾胃藥中，甚醒脾氣」；《本草匯言》稱：「甘松，醒脾暢胃之藥也。其氣芳香，入脾胃藥中，大有扶脾順氣，開胃消食之功。」還說：「治老人脾虛不食，久瀉虛脫，溫而不熱，香而不燥，甘而不滯，至和至美。」因此，前人將甘松與粳米煮粥，因粳米本身即有補脾胃之功，與甘松合之，則共奏行氣止痛，補脾健胃之效。

現代研究：

本品含甘松酮、德比酮、馬兜鈴烯和顯草酮、甘松新酮和廣藿香醇等物質，藥理證實它有鎮靜作用，並可用於抗心律失常。

注意事項：

- 1、甘松含有揮發油，在煎湯取汁時，不宜久煮；
- 2、對陰虛血少或發熱病人不宜服用。

86 · 柏子仁粥

柏子仁為柏科植物側柏的種仁，用柏子仁煮粥，在《粥譜》一書中已有記載，是由柏子仁和粳米加水煮成，具有潤腸通便、養心安神的功用。

適應症：

老年性便秘或習慣性便秘，及心悸、失眠、健忘等症。

煎煮和服法：

將柏子仁去盡皮殼，每次取 10~15 克，搗爛，粳米 100 克，同入砂鍋內，加水 600~800 毫升，煮成稀粥，待粥將熟時，對入蜂蜜適量，稍煮一、二沸即可。

論治解說：

柏子仁粥是以柏子仁為主，粳米、蜂蜜為輔的食療藥方。柏子仁味甘而有油，氣微香，性平無毒，入心、肝、脾之經，中醫臨床應用柏子仁，歷史悠久，經驗豐富。我國第一部藥書《神農本草經》已有記載，並列為「上品」，說它：「主驚悸，安五臟，益氣，除濕痺。久服令人潤澤，美色，耳目聰明，不饑不老，輕身延年。」可見，常服柏子仁粥，還有一定抗衰老的作用。明·李時珍《本草綱目》中載：「柏子仁，性平而寒不燥，味甘而補，辛而能潤，其氣清香，能透心腎，益脾胃，蓋上品藥也，宜乎滋養之劑用之。」臨床實踐證明，它是一味理想的滋補強壯，養心安神的良藥，因此，前人把它與粳米煮粥，更充分地發揮了柏子仁的滋補強壯的作用。如《粥譜·粥品五·植藥》記載了：「柏子仁粥養心悅脾舒肝。」凡是血虛老人，體弱患者，都可經常食之。

柏子仁除有滋養功效外，還有潤腸通便的作用，加之蜂蜜甘而滋潤，能滑利大腸，與柏子仁且煮為粥，內服可使大便通暢。對腸燥便秘，體虛而不宜用攻下通便藥物者，甚為適宜。特別是有習慣性便秘，或老年人大便乾燥者，服此既可滋補強壯，又可養心潤腸而通便。

現代研究：

本品含皂甙、少量的揮發油、大量的脂肪油，藥理證實柏子仁所含的脂肪油，有潤腸作用，故而可以通便。

注意事項：

1、柏子仁粥煮製時，視米爛湯稠即停火，不宜久煮，以防有效成分的揮發；

2、本粥屬補益性藥粥，對年老體弱的人，可將蜂蜜換為胡桃肉煮粥，同樣具有潤腸功效；

3、平素大便稀溏者及外感發熱時不宜服用。

87·菟絲子粥

菟絲子為旋花科一年生寄生藤本植物菟絲子的成熟種子。本粥首載於《粥譜》一書，是由菟絲子和粳米加水煮成，具有補腎益精、養肝明目的功用。

適應症：

肝腎不足的腰膝筋骨酸痛，腿腳軟弱無力，陽萎遺精，早洩，小便頻數，尿有餘瀝，頭暈眼花，視物不清，耳鳴耳聾，以及婦人帶下病，習慣性流產等症。

煎煮和服法：

將菟絲子研碎，每次取 60 克，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣留汁，取粳米 100 克，再加水 800 毫升，白糖適量，煮成稀粥，每日早晚，溫熱服食，十天為一療程。

論治解說：

本粥是以菟絲子為主藥，製成的補益強壯劑。因菟絲子味苦性平，入肝、腎二經，具有補不足、益氣力、肥健人的功用，久服明目輕身延年。又因菟絲子性柔潤而多液，不溫不燥，補而不膩，功能專滋補肝腎，為一味平補陰陽的藥物，不論屬於腎陰虛或腎陽虛，都可應用。所以，前人用菟絲子煮粥，為滋補肝腎的食療藥方；對肝腎不足的腰膝筋骨酸痛，腿腳無力等症有較好的效果。

清代名醫黃官綉解釋說，菟絲子「久服明目輕身延年者，目得血而能視，開竅於目，瞳子光屬腎，肝腎實則目自明，臟實精滿則身自輕，延年可矣。」無怪古代大多數延壽的中成藥如「延齡廣嗣丸」、「神仙益壽酒」、「長生不老丹」等都有菟絲子的成分，用菟絲子同粳米煮粥，還能增強補益脾胃的作用。因而，對於肝腎脾胃不足，體弱虛衰的中老年人，經常吃些菟絲子粥，對補益強壯，養生延年是頗有效益的。

另外，對於有習慣性流產的孕婦，受孕後經常吃此劑，可以起到補腎安胎的作用，以收預防於治的效果。

現代研究：

本品含有菟絲子脂甙、澱粉酶和維生素 A 類物質，藥理證實它有滋補強壯作用，並可降低血壓、抑制腸蠕動的功用。

注意事項：

菟絲子粥是和緩的補養強壯性藥粥，作用較慢，若要達到預期的效果，須堅持長期食用。

88 · 發汗鼓粥

本粥方首載於宋·《太平聖惠方》一書，是由淡豆豉 15 克，荊芥 3 克，麻黃 1 克，葛根 20 克，山梔 3 克，生石膏 60 克，生薑 3 片，蔥白 2 莖，粳米 100 克組成，具有發汗清熱功用。

適應症：

感冒引起的高熱不退、肺熱喘急、無汗、煩躁、失眠、咽乾口渴及病毒性感染所引起的高熱無汗等病症。

煎煮和服法：

先將上述各味藥同入砂加水煎汁，煎的時間不要太長，沸後再煎 5~10 分鐘即可，去渣留汁，放入粳米，同煮為稀薄粥，溫熱服之。

論治解說：

發汗鼓粥是治療感冒發熱大型複方藥粥，藥味雖多，配伍複雜，但效果較好。方中淡豆豉的作用是解除外感表邪與山梔合用，即為《傷寒論》中的名方「梔子豉湯」，對心煩不寢較好的治療效果。

荊芥是一味祛風解表藥，用於感冒風寒，以及風熱等症，有發汗解熱作用；

麻黃能發汗、解熱，與大劑量石膏配合應用，則大大加強了清熱發汗的效果，對高熱無汗的病症，有極好的療效。

葛根甘潤性平偏涼，有退熱，止渴的功效。凡是傷風感冒的病人，身熱不退，不論口渴或不渴，有汗或無汗都可應用。另外，蔥白生薑也能幫助發汗退熱。

以上各藥的配合應用，有很強的發汗解熱力量。如出汗過多，人體容易虛脫，所以配合粳米煮粥，一方面緩和上藥的藥性，另一方面可以「扶助正氣」，增強病人的耐受力，使汗出熱去而不損傷人體。即中醫所說的「扶正祛邪」法則。

總之，發汗鼓粥方是一個退熱良方，它的用藥配伍嚴謹，用量用法科學，效果頗為理想。據《太平聖惠方·卷九十六》載：「治中風，傷寒壯熱頭痛，初得三、二日，宜服發汗鼓粥方；鼓一合，荊芥一握，麻黃三分，去根節，葛根一兩剉，梔子仁三分，石膏三兩，搗碎綿裹，蔥白七莖切，生薑半兩切，粳米二合。上以水三大盞，都煎至二盞，去渣，納米煮作稀粥，服之汗出為效，如未有大汗，宜再合服之。」

現代研究：

本粥是由多味發汗退熱藥組合而成，與粳米煮成粥後，其發汗功能不變，

因此，它有較強的發汗解熱功能。藥理證實，本粥對感冒病毒和流感病毒有一定的預防和治療作用。

注意事項：

高熱、無汗是發汗鼓粥的施用指征，若是汗出，惡寒怕冷者不宜服食，如服後汗出熱退即停服。

89·桂漿粥

桂漿是肉桂加水取濃汁稱為桂漿，本粥首載於清代黃雲鵠《粥譜》一書，由桂漿和粳米加水煮成，具有補陽氣，暖脾胃，散寒止痛的功用。

適應症：

腎陽不足、胃寒怕冷、四肢發涼、陽萎；小便頻數、脈搏微弱無力、脾陽不振、脘腹冷痛、飲食減少、大便稀薄、嘔吐、腸鳴腹脹、消化不良以及寒濕腰痛、風寒濕痺、婦人虛寒性痛經等症。

煎煮和服法：

每次取肉桂 2 克，煎取濃汁去渣，再用粳米 100 克，加水適量，煮成稀粥，待粥將成時，調入桂漿，加入紅糖適量，稍煮一沸即可。每日早晚，溫熱服食，3~5 天為一療程。

論治解說：

本粥是以桂漿為主藥，和粳米煮成的溫陽暖胃之藥粥。因肉桂性溫熱，有補元陽，暖脾胃，止冷痛、通血脈的功效，所以，用肉桂煮的桂漿粥，對腎陽不足的畏寒怕冷、四肢發涼、陽萎、小便頻數等；和脾陽不振的脘腹冷痛，飲食減少以及寒濕腰痛、風寒濕痺、婦人虛寒性痛經有很好的治療效果。

另外，因肉桂含有揮發油，因此，它能興奮神經，促進血液循環，起到活血散寒的作用。還能刺激胃腸道粘膜，使消化吸收機能亢進，解除胃腸的痙攣性疼痛，增加胃液分泌，促進胃腸蠕動，排除消化道積氣，抑制腸異常發酵，這就是中醫所說「暖脾胃」的道理，用肉桂同米煮粥吃，更說明瞭這一道理的科學性。如黃雲鵠的《粥譜·粥品五》中說：「桂漿粥：官桂熬水煮粥，祛寒，加蜜和中，桂子粥暖臟。」證明古人也早已使用於臨床。

現代研究：

肉桂內含有揮發油、鞣質、粘液質、樹脂等，藥理證實它有緩和胃腸的刺激作用，能增強消化機能，排出消化道積氣，緩解胃腸痙攣性疼痛，並能增強血液循環。

注意事項：

1、桂漿入鍋後，時間不宜太久，一般一兩沸即可；

2、本適用於寒症，實症、熱症、陰虛火旺的病人忌食。

90·決明子粥

決明子為豆科一年生草本植物草決明的成熟種子。用此煮粥首載於清·黃雲鵠的《粥譜》一書，是由決明子和粳米加水煮成，具有清肝、明目、通便的功用。

適應症：

目赤腫痛、怕光多淚、頭痛頭暈、高血壓、高血脂症和習慣性大便秘結等。

煎煮和服法：

先將決明子炒至微有香氣取出，每次 10~15 克，白菊花 10 克，入砂鍋內，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，入粳米 100 克，再加水 400 毫升，冰糖適量，煮成稀粥，每日一次，稍溫服食，5~7 天為一療程。

論治解說：

本粥是以決明子為主藥，輔以菊花、粳米而組成的食療藥方。決明子性味甘苦鹹、微寒，入肝與大腸之經，《神農本草經》說它有「主青盲，目淫膚赤白膜，眼赤痛，淚出。久服益精光」的作用。由此可知決明子為眼科要藥，凡是由於肝火上沖，或風熱上壅所引起的目赤腫痛、羞明多淚，青盲內障、頭昏頭痛等症，皆可用決明子煮粥食之。如《粥譜》中載：「決明子粥。為未入粥治失明，葉淪（音 Yue 躄，浸漬的意思）過作粥明目。」

白菊花良好的清肝火，散風熱的功能。無論是肝火及風熱所致的頭痛、眩暈、目赤，療效均好，與決明子合而為粥，進一步增強了清肝明目的作用。又因決明子和白菊花均有潛陽降壓的功效，所以，以決明子和菊花一同煮粥服食，對高血壓病、高血脂症也有較好的輔助治療作用。

現代研究：

決明子含有大黃甙、胡蘿蔔素等物質，藥理證實它有降壓利尿作用，又因本品含蒽醌類物質，故有緩瀉作用，因而對習慣性便秘有一定治療作用。

注意事項：

- 1、決明子粥在春夏季服食較好，特別是夏天還可以作為清飲料食之；
- 2、凡大便溏泄或血虛眩暈者，不宜多服。

91·黨參粥

黨參為桔梗科多年生草本植物的根。用黨參煮粥是一經驗方。由黨參和粳米加水煮成，具有補中益氣的功用。

適應症：

脾胃氣虛，倦怠乏力，食少便溏，或肺氣不足、氣短喘促以及病後氣血虛弱等症。

煎煮和服法：

每次取黨參 10 克，先用溫水浸泡二小時，粳米 100 克，同入砂鍋內，加清水 800~1000 毫升，煮成稀粥，以參爛粥稠，表裡有油為度，臨食時可入紅糖少許，每日早晚，溫熱頓服。

論治解說：

本粥是以黨參為主，和粳米而煮成的補益性食療粥方，因黨參甘平緩和，入脾肺二經，具有補中益氣的功效，與甘平粳米煮粥，補脾不燥，養胃不膩，既可補脾而益肺氣，又能益氣以生血。凡脾胃氣弱、肺氣不足以及病後氣血虛弱的人，均可服用。本品補氣作用與人參相似，故一般補氣和健脾的藥粥中，多可用黨參代替人參煮粥，但補力較人參粥為弱。如虛脫危重之症，急須補氣固脫者，仍用人參為宜。

黨參粥如用於補氣者，可與黃芪粥相配合；若用於補血，可與當歸粥相配合；如用於補脾者，可與山藥粥相配合，這樣可增強相互之間的協同作用。

現代研究：

本品內含生物鹼、皂甙、蛋白質、澱粉、維生素 B₁、維生素 B₂ 等物質。藥理證實它有興奮神經，增強機體抵抗力，同時可使紅細胞及血色素增加，能使周圍血管擴張而降低血壓，有升高血糖的作用。

注意事項：

根據前人經驗，在服黨參粥期間，不能服食藜蘆、五靈脂等藥物。

92 · 桃仁粥

桃仁為薔薇科落葉小喬木桃或山桃的成熟種子。桃仁粥在《食醫心鏡》和《多能鄙事》等書中有所記載，是由桃仁和粳米加水煮成，具有活血通經，祛痰止痛，潤腸通便等功效。

適應症：

瘀血停滯所致的婦女血滯經閉，痛經、產後瘀阻腹痛，跌打損傷，瘀血腫痛。胸脇刺痛，瘀積，血燥便秘等症。

煎煮和服法：

每次取桃仁 10~15 克，搗爛，加水浸泡，研汁去渣，選用粳米 50 克，紅糖適量，同入砂鍋內，加水 450 毫升，用文火煮成稀薄粥，如用於通經，每次在月經前五天開始服食，連服 3~5 天，每日二次，溫熱食下，或平常日一

服，每日二次；若用於通便，可每日溫熱服食 1~2 次。

論治解說：

桃仁為中醫傳統的活血藥，是臨床上治療瘀血病症的必用之品。其味苦而甘，入砂糖與米為粥，則苦味不顯，功專破血行血，正如《本草經疏》所說：「桃仁性善破血，凡血結、血秘、血燥、瘀血、流血、蓄血、血痛、血瘀等症，用之立通。」故凡因瘀血積滯所引起的經閉、痛經，產後瘀阻腹痛，及跌打損傷皆為其主治之範圍，尤其是婦女症積，腹中腫塊，日深月久，不易速去。但桃仁「散而不收，瀉而無補」，活血而不傷正，與粳米同煮為粥，可謂攻補兼施。

《食醫心鏡》說：「治上氣咳嗽，胸膈痞滿，氣喘，桃仁三兩，去皮尖，以水一大升，研汁，和粳米二合，煮粥食。」

《多能鄙事·卷之四》中說：「桃仁粥治老人冷氣心痛，不食。以桃仁 2 兩，去尖皮，研水濾取汁，入青粱米四合煮粥。空心食之。」《飲膳正要·卷 2》也說：「桃仁粥，治心腹痛，上氣咳嗽，胸膈脹滿，喘急。桃仁三兩，燙煮熟，去尖皮，研，上件取汁，和粳米同煮粥，空腹食之」等等，這樣煮粥食用，既可減少副作用，又可增強療效。

現代研究：

本品含苦杏仁甙、苦杏仁酶、脂肪油、揮發油、維生素 B₁ 等。藥理實驗證明，具有顯著的抑制血凝作用，所含大量脂肪油，有潤腸之效。

注意事項：

因桃仁粥的破血功能較強，食之能引起流產，所以，孕婦禁用。另外，平素大便稀薄的人也不宜服。

乾果及其它類藥粥

1 · 栗子粥

栗子為殼鬥科植物栗的種仁。栗子粥在明代《本草綱目》中就有所記載，是用栗子和糯米加水煮成。具有補腎、強腰膝、益氣、厚腸胃的功效。

適應症：

腎虛腰痛、腿腳無力、脾虛腹瀉等症。

煎煮和服法：

將栗子去殼切片曬乾，然後磨為細粉，每次取栗子粉 30 克，糯米 50 克（小兒減半），細鹽少許，加水 400 毫升，用砂鍋以文火煮成稠粥。見其粥面上有粥油形成為度。溫熱服食，早晚各一次。

論治解說：

栗子性甘溫而平，入脾腎二經，滋腎壯腰，善治腎虛腰痛。又可益氣厚腸胃，合糯米同煮粥，增強了滋補脾胃之功，故對脾虛腹瀉有良好效果。

《本草綱目》中說：「栗子粥補腎氣益腰腳。」。《薩謙齋經驗方》中也說：「每早細嚼風乾栗豬腎粥，助之補腎效」。栗子補腎，與糯米煮成粥後，又增強滋補脾腎的功效。因此對老年人的腎虛腳弱、脾虛泄瀉為適宜。多服久服，不僅可以增強人體質，促進人的健康，而且可以延年益壽。

現代研究：

本品含有米糖、澱粉、蛋白質、脂肪及維生素 B₁，B₁₂ 等，因此，認為它具有抗衰老的作用。

注意事項：

便秘者不宜服。

2 · 桑椹粥

桑椹為桑樹的成熟果穗。桑椹來自民間方，但在《粥譜》中也有記載。用桑椹和糯米加水煮成，具有補肝益腎，滋陰補血，潤腸明目的功效。

適應症：

陰血不足、頭暈目眩、失眠耳鳴、視力減退、目昏、鬚髮早白、血虛便秘、神經衰弱、貧血、陰虛型的高血壓。

煎煮和服法：

每次取新鮮不落地的紫色桑椹果實 30 克（若乾果每次 20 克即可，先將桑椹浸泡片刻），去掉長柄，選用糯米 50 克，冰糖適量，置砂鍋內加水 400 毫升，用文火燒至微滾到騰，以粥粘稠為度。每日晨起空腹，溫熱頓服。

論治解說：

桑椹味甘寒無毒，入肝腎二經，常用於滋補強壯劑中，滋陰補血，為補肝益腎之佳品。它與少量糯米煮粥，久服健身，年邁體弱者，每多肝腎虧虛，陰血不足，所以老人長期服食，尤為適宜。

清·王孟英《隨息居飲食譜》中說：「桑椹滋肝腎，充血液，祛風濕，健步履，息虛風，清虛火。」故現多用於補肝益腎、養血明目，治療頭暈、目眩、失眠、腰酸腿軟、貧血、鬚髮早白、老年便秘等症。今用之煮粥，香甜潤口，增強食欲，且便於久服，同樣收到滋補作用。

對鬚髮早白者，可加入何首烏粉 15 克，黑芝麻（炒研）15 克，同煮粥，如能堅持長期服食，效果更佳。

現代研究：

桑椹含葡萄糖、果糖、鞣酸、蘋果酸及維生素 B₁、B₂、C 和胡蘿蔔素。可見，中醫說它有補益強壯、明目，治療視力減退，是有一定科學道理的。藥理實驗證明，桑椹在胃中能補胃液的缺乏，以增強胃的消化力；入腸能刺激腸粘膜，使腸液分泌增加，並幫助腸的蠕動。所以，桑椹粥用於「腸燥便秘」，也是符合科學道理的。

注意事項：

脾虛便糖者不宜用。另外，根據《本草新編》記載，「桑椹紫者為第一，紅者次之，青則不可用。」因此，煮粥時用紫者最宜。

3 · 藕粥

藕為睡蓮科多年生水生草本植物的地下莖，藕粥在《慈山粥譜》一書中有記載，是用藕和糯米加水煮成。具有補脾開胃，散瘀和血的功效。

適應症：

用於產後調養及老年體弱之症。

煎煮和服法：

取新鮮好藕 200 克，洗淨作小塊狀，加入糯米 50~100 克，紅糖適量，放入砂鍋內，加水 500 毫升，煮為稠粥即可。每日三餐溫服。

論治解說：

藕味甘，生用性涼，清熱止渴，涼血止血；熟用性溫，健脾開胃，養心和血。與糯米煮粥，又香又甜，和甜可口。在民間廣泛流傳，被稱之為：「婦女吃藕粥，能調和血脈。」據《慈山粥譜》記載：「藕粥治熱渴止泄，開胃消食散留血。久服令人歡」，「磨粉調食，味極淡，切片煮粥，甘而且香。」因此，老年體弱，食欲不佳和產後病後的調養，特別是婦產後有瘀血存留者，

久而服之，甚為見效。婦女產後生冷皆忌，唯有不忌蓮藕，是因為它能消瘀的緣故。

現代研究：

本品含有鞣酸、天門冬醯胺、澱粉、維生素 C 等。實驗證明，能縮短出血時間。因此，臨床常有人用於治療齒衄、鼻衄及球結膜下溢血等出血症。

注意事項：

藕經過蒸煮，其色由白變，由涼變溫，失去了消瘀滌熱的性能，而變為對脾胃有益，有養胃滋陰的功效。

4 · 龍眼粥

龍眼為無患子科常綠喬木龍眼樹的成熟果肉。龍眼粥載於《食物療法》一書，是用龍眼肉和粳米煮成，具有補心養血、開胃益脾、安神益智之功效。

適應症：

心脾虛損，頭昏失眠、驚悸怔忡、貧血健忘、心慌氣短、神經衰弱等。

煎煮和服法：

每次取龍眼肉 10~15 克（用溫水浸泡片刻），粳米 30 克，紅糖適量，放入砂鍋內，加水 400 毫升，採用文火至微到沸騰後十分鐘，見粥稠，表面有粥油形成即可停火，燜 5~10 分鐘即成。晨起空腹與睡前各服一次。

論治解：

龍眼肉又名桂圓肉，甘平質潤，有很好的滋補作用。能補益心脾，對心脾虛損之健忘、失眠、驚悸怔忡等症非常適宜。與粳米煮成龍眼粥，既能補脾胃之氣，又能補營血之不足，為一種良好的營養粥。

《泉州本草》說桂圓能「壯陽益氣，補脾胃；治婦人產後浮腫，氣虛水腫，脾虛泄瀉。」因此用龍眼煮成粥，為治婦女產後浮腫，氣虛體弱的良藥。

龍眼肉具有安神益智之功用，中醫常把它當作養心益智之要藥，因此又稱它叫「益智」。將此與粳米煮粥，慢慢服之，對於心悸失眠、神經衰弱、腦力減退等症，尤為適宜。若在煮龍眼粥時，加 5~10 枚紅棗，可起到協同作用。

現代研究：

本品含有葡萄糖、蔗糖及酒石酸、腺嘌呤、膽堊、蛋白質等成分，據報導有補血鎮靜作用，對神經性心悸有一定療效。

注意事項：

痰濕中滿者及外感高熱者不宜服用。若服量過大可引起中滿氣壅。根據各人食量或或少，但須熱服。

5 · 松仁粥

松仁為紅松的種子，又叫海松子。松仁粥首載於《士材三書》，是用松子仁和糯米加水煮成，具有滋陰潤肺、潤腸通便的功效。

適應症：

肺燥乾咳無痰或少痰、咽乾、皮膚乾燥，及老年、產後、體弱者的習慣性便秘。

煎煮和服法：

取松子仁 30 克，搗成泥狀，選用糯米 50 克，加水 400 毫升，採用文火煮成稀稠粥，然後沖入適量蜂蜜。早起空腹及晚間睡前分二次溫服。

論治解說：

松子仁甘微溫，善入肺、大腸二經。松仁潤肺止咳，蜂蜜潤燥益肺，與糯米同煮為粥。則滋潤養肺之力更好；潤燥止之功顯著，對肺燥乾咳最為適宜。

松仁粥在《士材三書》說：「潤心肺、和大腸，松子同米煮粥食。」《本草綱目》也載有「松子仁粥潤心肺、調大腸」。可見此粥源遠流長。

松仁、蜂蜜均有補益潤腸作用，對老年人、產後及體質虛弱者慢性便秘有良好效果。多服久服，不但增強體質，促進健康，而且還可延年益壽。

現代研究：

本品含蛋白質、脂肪油、碳水化合物、灰分、揮發油等。據臨床觀察，本品對降低血脂，改善血管壁的彈性有一定作用。

注意事項：

- 1、本品宜選用個大、飽滿、皮光澤、無雜質者；
- 2、便溏腹瀉的脾胃虛弱患者，以及多胸滿，胃脘脹滿，嘔吐，食欲不振的濕素盛患者不宜服。

6 · 大棗粥

大棗為鼠李科落葉灌木或小喬木植物棗樹的成熟果實。大棗粥首見於《聖濟總錄》一書，是用大棗和粳米加水煮成，具有補脾益胃、益氣生津、養心安神的功效。

適應症：

一切虛弱症、脾虛泄瀉、倦怠無力、心悸失眠、盜汗、貧血、營養不良、粒細胞減少症、血小板減少性紫癜及婦女臟燥症等。

煎煮和服法：

每次取洗淨大棗 10~15 枚（浸泡片刻）、粳米 50~100 克，砂糖適量，置砂鍋內，加水 450 毫升，用文火煮至微滾到沸騰，見粳米成開花米仁，表面有粥油形成即可。每日早晚餐溫熱頓服。

論治解說：

大棗甘平，歸脾胃二經，然粳米性味亦為甘平，功在脾胃，二者同煮為粥，增強了補益脾胃之功效。脾胃乃為後天之本，生化之源。因此，一切虛弱症，營養不良、貧血等，服大棗粥均有顯著療效。《聖濟總錄》中載有補益大棗粥；「治中風驚恐虛悸，四肢沉重，大棗七枚（去核），青粱粟米二合，上二味以水三升半，先煮棗取一升半，去滓，投米煮粥食之。」香甜可口，營養豐富，確為滋補強壯的久服良方。臨床觀察，將大棗粥用於粒細胞減少症，血小板減少性紫癜等，效果較好。大棗粥和龍眼粥均有益脾作用，但龍眼粥偏於養心補血，治心虛較多，而大棗粥偏於補脾和胃，治脾虛為宜，若兩者合用，治療心脾兩虛，可謂相得益彰。

現代研究：

本品含有蛋白質、脂肪、糖類、有機酸、磷、鈣、鐵、胡蘿蔔素和維生素 B、C、D 等，特別是維生素 C、D 含量最多。藥理研究認為，本品對四氯化碳所致的肝損傷有保護作用，能明顯增加血清總蛋白和白蛋白。

注意事項：

痰濕、中滿、痞疾、蟲（匿蟲）齒病，及實熱症忌食，糖尿病的急性期不宜服。

7 · 胡桃粥

胡桃為胡桃科落葉喬木植物胡桃果實的肉。胡桃粥首載於《海上集驗方》一書，是用胡桃肉和粳米加水煎煮而成。具有補腎強腰膝，益肺定喘嗽之功效。

適應症：

肺腎兩虛、氣短喘嗽、腰膝酸痛、腳腿無力、老年便秘、肺結核、腰肌勞損、營養不良、身體虛弱等症。

煎煮和服法：

每次用粳米 50 克加水 450 毫升，煮成稀粥後，以胡桃肉 30~50 克，去皮搗爛，加入稀粥內，再用文火至數滾，見粥稠表面有油為度。溫熱食，早晚各一次。

論治解說：

胡桃性味甘溫，歸肺、腎、大腸經。是一種人們十分喜愛的營養佳品。

粳米甘平入脾胃，二者合用，養脾胃、補肺腎。補腎可納氣，益肺能定喘，腰為腎之外府，轉搖不能，腰膝酸痛多由腎虛引起，胡桃粥補腎強腰壯筋骨，為治腰痛良粥。胡桃肉質潤味甘，氣質平和，又含油脂，善入大腸，故胡桃肉製粥後，對產後、病後及老人的血虛，津枯所致的腸燥、便秘效果較好。

《海上集驗方》中說：「治石淋，胡桃肉一升，細米煮漿粥一升，相和頓服。」可見，有人把它用於治療泌尿系結石是有根據的。

現代研究：

本品含脂肪油，其中主要為亞油酸，甘油酯，另含蛋白質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素 B₂ 等，煮成粥後，多服久服，對皮炎濕疹及皮膚乾燥症有一定效驗。

注意事項：

痰熱咳喘，便溏腹瀉病人不宜服。

8 · 枸杞子粥

枸杞子為茄科植物枸杞或寧夏枸杞的成熟果實。枸杞子粥載於《本草綱目》，是由枸杞子和糯米加水煮成，具有滋補肝腎，益精明目的功效。

適應症：

肝腎陰虛、頭暈目眩、視力減退、腰膝酸軟、陽萎、遺精等。

煎煮和服法：

每次取枸杞子 15~20 克，糯米 50 克，白糖適量放入砂鍋，加水 500 毫升，用文火燒至微滾到沸騰，待米開花，湯稠有油出現即停火燜五分鐘即可。每日早晚溫服，可長期食用。

論治解說：

枸杞子甘平質潤，入肝腎二經，既能補腎以生精，又能養血而明目，故爾為補益肝腎之要藥。凡肝腎不足，血虛精虧，都可食用。《本草圖解》中說：「補腎益精，水旺則骨強，而消渴、目昏、腰痛、膝痛，無不愈矣。」配用粳米為粥，藉以調中州，久食亦不傷脾胃。

枸杞子和萸肉粥同有滋補肝腎的作用。但萸肉粥兼收肝膽之火；而枸杞子粥兼益腎中之陰。枸杞子粥和桑椹粥同有滋陰補血之功。但桑椹粥偏於益腦潤燥；而枸杞子粥偏於養肝腎而益精明目。

現代研究：

本品含有甜菜碱，胡蘿蔔素、維生素 C、B₁、B₂ 及磷、鈣、煙酸以及亞油酸等。具有降低血糖和膽固醇的作用，並可抑制脂肪在肝細胞內沉積和促進肝細胞新生的作用。因此，枸杞子粥可以用來預防脂肪肝的形成和慢性肝

炎的肝細損害。

注意事項：

枸杞子在採時不直暴曬，應晾乾和烘乾。煮粥枸杞子以寧夏產為宜。有外感邪熱和脾虛濕盛者不宜服。

9 · 芝麻粥

芝麻亦稱胡麻，為胡麻科一年生草木脂麻的成熟種子。有黑白兩種，入藥以黑者為多。芝麻粥首載於《錦囊秘錄》一書，是用黑芝麻和粳米加水煮成，具有補肝腎、益脾胃、潤大腸，烏鬚髮的功用。

適應症：

肝腎精血不足，頭暈目眩，頭髮早白，腰膝酸痛且軟，陰液不足的腸燥便秘，皮膚乾燥、血虛風痺。

煎煮和服法：

將黑芝麻淘淨曬乾，炒熟研細。先用粳米 50 克加清水 500 毫升，白糖適量，煮為稠粥，後取芝麻粉 20 克左右，慢慢調勻粥內，燒至鍋中微滾即停火，蓋緊燜三分鐘後即可食。每晨起空腹及晚餐溫熱服食。

論治解說：

芝麻炒後，氣味芳香，多油脂，與米為粥，香甜適口。功專養肝血、益腎陰，故可用於肝腎陰虧，血虛生風、頭暈目眩，耳鳴肢麻，鬚髮早白。因多油脂又豈潤腸，所以又對陰液不足的腸燥便秘，皮膚乾燥，血虛風痺有較好的效果。

《錦囊秘錄》說：「胡麻粥養肺耐饑耐渴，炒研加水，濾汁入粥。」芝麻功用，歷代評價極高，古人有服食芝麻可除一切痼疾，返老還童，長生不老等說法。雖有言過其實之嫌，也並非沒有一定的道理。因此，《名醫別錄》說它具有「堅筋骨、明耳目、耐饑渴，延年」的功效。《本草求真》分析道「胡麻，本屬潤品，故書載能填精益髓，又屬味甘，故書載能補血、暖脾、耐饑，凡因血枯而見二便艱澀，鬚髮不烏，風濕內乘發為瘡疥，並小兒痘疹變黑歸腎，見有燥象者，宜以甘緩滑利之味以投。」

現代研究：

本品含 60% 的脂肪油及蛋白質、葉酸、糖類及脂溶性維生素 A、E、D 等，然而芝麻的較多脂肪中，大部分為不飽和脂肪酸，對嬰幼兒的生長和老年人的健康有重要意義。

注意事項：

脾虛之便溏或腹瀉以及精關不固者忌服。

10 · 柿餅粥

柿餅為柿科植物柿的果實經加工而成的餅狀乾品。柿餅粥載於《食療本草》，是由柿餅和南粳米加水煮成，具有潤肺、澀腸、止血的功用。

適應症：

咽乾咳嗽、痔瘡出血、大便乾結、吐血喀血、腸風、血淋。

煎煮和服法：

每次取柿餅 50 克（如有柿霜 15~20 克更佳），南粳米 50 克，同入砂鍋，加清水 400 毫升，用文火燒至微滾到沸騰，米花粥稠，即可停火待食。每日早晚頓服。

論治解說：

柿餅味甘性大涼，清熱可止咽痛，潤肺則止燥咳，借其止血作用；柿餅粥又可用治吐血、喀血、小便淋血、腸風瀉血，痔熱流血等。因柿餅大涼，最易傷胃，故選用溫性南粳米，顧護胃氣，以防損陽。據《本草綱目》載：「柿乃脾、肺，血分果休。其味甘而氣平，性澀而能收，故有健脾、澀腸、治嗽、止血之功。」《醫學衷中參西錄》說：「柿霜色白，入肺而甘涼潤滑。其甘也能益肺氣，其涼也能治肺熱，其滑也能利肺痰，其潤也能滋肺燥。」所以對肺熱，咽痛等症有顯著效果。

在民間，柿歷來有「鐵桿莊稼」之稱。如群眾中，常用粳米 500 克，大乾柿 50 個，同磨成粉，再以棗泥拌和，做成柿糕，蒸給小兒吃，止下痢、下血立效。

現代研究：

本品內含豐富糖類和蛋白質，還有維生素 C 和胡蘿蔔素、單寧酸和礦物質。因內含單寧酸類物質，故對治療高血壓有一定的療效。

注意事項：

素有胃寒及脾虛便糖者忌食。

11 · 菱粥

菱粥載於《本草綱目》，是由菱實去殼和粳米加水煮成，具有益氣健脾，強壯滋補之功用。

適應症：

脾胃虛弱、老人體虛、營養不良及病後恢復期的調治。

煎煮和服法：

取秋季採集的新鮮菱角，去殼用肉（若用老菱研粉亦可）。每次取菱肉 30

克，砂糖適量，南粳米 50 克，入砂鍋內加清水 400 毫升，用文火燒至粥稠即可。每日兩次，溫熱服食。

論治解說：

菱性味甘涼，與米為粥，香甜可口，善於補益。如見脾胃虛弱，老人體虛和病後體力不復者，多服久服，最為適宜。《食療本草》所說：「菱曬乾煮粥，香氣較勝。」《本草綱目》亦說：「菱實粉粥，益腸胃，解內熱。」

菱角肉厚味香，營養豐富，可與栗相比美，故又有「小栗」之稱。古時多以菱實代糧。如梁代陶弘景說：「菱實皆取火燔以為粒糧，今多蒸暴食之。」現以菱米為粥常食之，既可充饑，又可補益，豈不是兩全其美嗎？

現代研究：

內含豐富的澱粉，葡萄糖和蛋白質。藥理試驗，發現菱對癌細胞的變性及組織增生均有抑制作用，認為它可以抗癌，常有人試用於治療食道癌、乳腺癌、子宮癌和胃癌。

注意事項：

中陽不振，脾胃虛寒明顯者不宜服。

12·胡蘿蔔粥

胡蘿蔔為傘形科植物胡蘿蔔的根，胡蘿蔔粥在《本草綱目》上有所記載，是由胡蘿蔔和粳米加水煮成。具有健脾和胃、下氣化滯、明目的功用。

適應症：

消化不良、久痢、病後產後消化力弱、慢性痢疾、夜盲症、小兒軟骨病、營養不良等。

煎煮和服法：

每次取新鮮胡蘿蔔適量，洗淨切碎，粳米適量（根據飯量大而定），同入鍋內，酌情放水（井水更好），用武火煮至米花粥稠即可，但不宜太厚。早晚餐溫熱服食。

論治解說：

胡蘿蔔味甘性平，善入脾胃二經，與米為粥，功在脾胃。李時珍說它「下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健食，有益無損」。又說：「胡蘿蔔粥寬中下氣。」因此，胡蘿蔔粥補益而無壅滯之弊，化滯而不損傷正氣，對慢性久痢可作輔助治療。

胡蘿蔔粥營養豐富，內含維生素 A 亦較多，多服久食，不但健胃助消化，而且防止因維生素 A 缺乏引起的夜盲、角膜軟化症和皮膚乾燥症，有較好的效果。

胡蘿蔔在西方名氣頗大，被為視菜中上品，荷蘭人把它列為「國菜」之一，由於它營養好。我國群眾譽為「小人參」。胡蘿蔔粥在民間，早已廣泛流傳，十分愛吃。

胡蘿蔔粥有兩小特點：一是含糖量高於一般蔬菜，並有一種芳香甜味；二是含有豐富的胡蘿蔔素。胡蘿蔔素攝入人體後轉變成甲種維生素，它可維護眼睛和皮膚的健康。患皮膚粗糙和夜盲症，眼乾燥症，小兒軟骨病的人，就是因缺乏甲種維生素的緣故。各種蔬菜中的胡蘿蔔素含量都沒有胡蘿蔔的含量豐富。而蔬菜中的胡蘿蔔素易損失，不易吸收，而胡蘿蔔所含的胡蘿蔔素，在高溫下也能保持不變，很易被人體吸收利用。因此，胡蘿蔔粥既是一種營養豐富的食品，又是一種效果較好的治療藥品。

現代研究：

本品除含有糖類、維生素 A 和胡蘿蔔素等，還含有三種維生素、蛋白質、脂肪和礦物質。藥理實驗證明，它有很好的降壓、利尿作用，常作為高血壓病人的長期輔助治療。

注意事項：

- 1、本品含糖量多，味甜易於變質，故需現煮現食，不宜多煮久放。
- 2、糖尿病者忌服。

13·玉米粉粥

玉米粉是禾本科一年生草本植物玉蜀黍（玉米）的果實曬乾磨碎而成的。玉米粉粥在《食物療法》等書中有記載，是由玉米粉和粳米加水煮成，具有調中養胃、降脂、營養身體的功效用。

適應症：

可用於動脈硬化、冠心病、血脂偏高等症。

煎煮和服法：

每次先用粳米 100 克，水 500~800 毫升，放入鍋中煮至米開花後，調入適量玉米粉，使粥成稀糊狀，再稍煮片刻即停火。每日三餐均可溫熱服食。

論治解說：

玉米粉性味甘平，與米為粥，善入脾胃，為調中開胃增進食欲的良藥。玉米粉中含有較多的不飽和脂肪，有助於人體內脂肪與膽固醇的正常代謝，對動脈硬化症、冠心病、心肌硬塞及血液循環障礙等疾病，有一定的防治作用。現在有不少國家，如：意大利、西班牙、巴西等。都以玉米為主食，主要是由於玉米中含有大量的鎂，可抑制癌的發展，還能幫助血管舒張，加強腸蠕動，增加膽汁，促進肌體廢物的排除。因此，以玉米粉煮粥，可作為老

年人，特別是有心血管疾病的者長期食品，然而又可防癌，可大力推廣使用。

現代研究：

本品含有脂肪油，脂肪，蛋白質，氨基酸，維生素 B₁、B₂、B₆，烟酸、鎂等礦物質，現多用於降脂、抗癌領域。

注意事項：

宜現煮現食，不可久留。

14·蓮肉粥

蓮為睡蓮科多年生水草本植物蓮的成熟種仁。蓮肉粥在《太平聖惠方》、《本草綱目》中有所記載，是用蓮肉和粳米加水煎煮而成，具有補脾止瀉、益腎固精、養心安神的功用。

適應症：

脾虛泄瀉、大便溏薄、腎虛不固、遺精、尿頻及帶下、心悸、虛煩失眠。

煎煮和服法：

先將蓮子磨為細末，每次取蓮子粉 15 克，加入糯米 30 克，紅糖適量，同入砂鍋內煎煮，煮沸後即改用文火，煮至粘稠為度。若以新鮮蓮子煮粥更佳。每日早晚空腹溫脈，四季均可。

論治解說：

蓮子甘澀，入心、腎、脾之經，為補脾益腎安神之佳品。與糯米煮粥，增強了滋補收澀之功。使脾旺健運，腹瀉便溏除，心神得養，虛煩失眠可止，腎氣固秘，遺精帶下自愈。

蓮肉粥和芡實粥的功能有相同之處，都有健脾止瀉，固腎澀精的作用。但是，芡實粥偏於固腎澀精止帶，而蓮肉粥則偏於養心健脾安神。根據臨床需要，可以二者合用。

蓮肉粥味甜，澀味不明顯，對脾腎不足之遺泄之症，多服久服非常適宜。

現代研究：

本品含有生物碱和黃酮類。蓮心碱通過組織胺的釋放，使人體的外圍血管擴張而呈降壓作用。蓮心所含的多種生物碱具有顯著的強心作用。所以同糯米同煮為蓮肉粥以後，仍然不失其降壓強心之功用。

注意事項：

凡有外憑或實熱症者不宜服。

15·荔枝粥

荔枝為無患子科常綠喬木。荔枝是該喬木的果實。荔枝粥在《泉州本草》

一書中有所記載，是用荔枝和粳米加水同煮成，具有益氣生津、補肺寧神、和脾開胃、行氣止痛之功用。

適應症：

煩渴、虛咳、喘、頭暈、氣短、心悸怔忡、胃脘寒痛、久瀉、五更瀉及牙痛口臭。

煎煮和服法：

每次取荔枝 5~7 個（去殼帶核）、大棗 5 枚、粳米 50 克，加水 300~500 毫升，置於砂鍋內同煮，以湯稠表面有粥油為度。每日 2~3 次，溫熱空腹服食。

論治解說：

荔枝性溫味酸甜，甘溫滋潤，最益肝、脾、精、氣質和平，補益無損，是一種很好的滋補水果。《玉揪藥解》說：「酸補脾精，溫滋肝血，同煮為粥，酸甜可口。」

酸甜之荔枝與甘平粳米，煎煮成粥，仍不失其酸甜之味，對病後體弱，熱病津傷，氣血不足的患者，頗為適宜。

荔枝與桂圓，功用相同。但古有「血熱宜龍眼，血寒宜荔枝」之說。本品乾者味鹹，若以鮮者煮食更佳。

荔枝又名妃子笑，據說唐朝楊貴妃由於口臭而喜吃荔枝，並引出了「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來」的詩句，證明了荔枝去口臭的作用，從古就有運用與記載。因此，對口臭的人，常吃荔枝粥頗有效驗。

現代研究：

本品含有豐富的果糖、蛋白質、脂肪、維生素 C，檸檬酸等，對人體有十分有益的營養成分。

注意事項：

溫熱病者忌食。根據動物試驗證明，荔枝可引起血糖下降，因此，對平素有低血糖休克者不宜多服。

16·百合粥

百合為百合科多年生草本植物百合和細葉百合的肉質鱗莖。用百合煮粥在《本草綱目》等書中有記載，是由百合和粳米加水煮成，具有潤肺止咳，寧心安神的功用。

適應症：

肺燥咳嗽，痰中帶血，熱病後期餘熱未清，神志恍惚，心神不寧，百合病，慢性支氣管炎，肺氣腫，肺結核，支擴，癆病等。

煎煮和服法：

先把百合剝皮去鬚，洗淨切碎，每次 30 克（乾百合碾粉 20 克，粥成和入），選好糯米 50 克，加水 400 毫升，同入砂鍋內，煮至米爛湯稠，加冰糖適量，分早晚餐，溫熱服食，20 天為一療程。

論治解說：

百合甘而微寒，潤肺清心，止咳安神，糯米滋養肺胃，培土生金，合而為粥，肺氣得潤，肅降有權，心氣清靜，神明有主，是味滋肺養胃，清心安神的良好藥粥，對肺燥咳嗽，痰中帶血及虛煩驚悸，失眠多夢，癆病等有一定治療作用。

百合粥在民間流傳很早，明代李時珍說：「百合粥潤肺調中。」群眾常以百合燒湯或煮粥吃，主要是以此補養身軀，促進健康。究其百合的補益作用，則以補肺為主。所以對肺虛疾病如肺結核、肺氣腫、肺不張、支擴等，有輔助治療作用。特別是對肺結核的治療，只要堅持常服，則效果顯著。若用以治療肺結核，可配合百部煮粥吃；若治療支擴，可配合白芨粥同吃；若用於治療肺氣腫、肺不張，可配合黃芪粥、沙參粥同吃；若用於治療肺癌，可配合冬蟲夏草碾末調入粥中吃。

現代研究：

本品含澱粉、蛋白質、脂肪和多種生物鹼，藥理證實它對肺癌的生長有較好的抑制作用。

注意事項：

脾胃虛寒所致的脘腹冷痛，泄瀉以及風寒外感咳嗽忌服。

17 · 胡椒粥

胡椒為胡椒科常綠攀緣藤草本植物胡椒的果實。胡椒粥首載於《本草綱目》一書，是用胡椒和糯米加水煮成，具有溫中健胃，助火散寒，增進食欲等功用。

適應症：

中焦虛寒、胃痛腹痛、嘔吐清水、大便溏薄、食欲不振等症。

煎煮和服法：

先將胡椒研為細粉，每次先用糯米 50 克，葱白三根，紅棗二枚，同入砂鍋內，加水 400 毫升，待煮成稀粥後，調入胡椒粉 3~5 克，改用文火至鍋內微滾即停火，蓋緊燜五分鐘即可食。每日早晚溫服。

論治解說：

胡椒辛熱，入胃與大腸經，故善散胃腸寒邪，糯米補中益氣，合而煮粥，

補胃腸，散寒邪，止吐瀉，增進食欲。

《本草綱目》中說：「胡椒粥治心腹疼痛。」因胡椒辛熱，善散寒而止痛，其「治心腹疼痛」。胡椒粥散寒止痛之力非常顯著，與糯米為粥，又增加了補益之功，對中焦虛寒所致的胃痛、腸鳴腹瀉患者，非常適宜。

胡椒粥較辣，南方一般沒有吃辣的習慣，而北方人最為合適，因北方氣溫偏於寒冷，然而，北方人多有食辣的習慣，故在煮粥時，可根據各地各人的耐受性而考慮胡椒粉的劑量大小。

現代研究：

本品含揮發油、脂肪油、澱粉、蛋白質和辣脂碱等物質，藥理證實它可促進胃蠕動，增進食欲，並能擴張血管，擋加血流量。

注意事項：

1、陰虛火旺及實熱症忌食。有胃及十二指腸潰瘍病患者忌食，有出血傾血者遺不宜服；

2、胡椒粉用量不宜過大，小量能增進食欲，大量則刺激胃粘膜，引起充血性炎症。因此要根據各人的耐受性而定其劑量；

3、胡椒因含有揮發油，易揮發，入鍋後不宜久煮。

18· 韭子粥

韭子為韭菜成熟乾燥的種子。韭子粥在《千金翼方》一書中有記載，是由韭子和粳米加水煮成，具有溫補肝腎，壯陽固精的功效。

適應症：

腎陽虛弱所致的陽萎、遺精、精冷、遺尿、夜尿增多、小便頻數、白濁、白帶、腰膝酸軟等症。

煎煮和服法：

先將韭子用文火炒熟，每次取韭子 10 克，粳米 50 克，細鹽少許，同入砂鍋內，加水 500 毫升，以慢火煮至米開粥稠即可。每日二次，溫熱食之。

論治解說：

韭子性味辛溫，善入肝腎二經，為溫腎助陽，溫補命門之佳品，暖腰膝，止遺泄，對腎陽不足之陽萎遺精甚為有效。腎主閉藏，命門亦為藏精之腑，腎陽不足，則閉藏失職，精氣遺下，韭子與米煮粥，既能溫復其陽，又能閉藏其精，亦可溫補脾陽，為一溫陽補腎的佳粥。

《千金翼方》中說：「治虛勞、尿精，韭子二升，稻米三升，上二味，以水一斗七升煮如粥。」由此可見，前人早已用之。現今以此煮粥，長服久食，慢慢進補，確是一味較好的補腎固精的良藥。

現代研究：

本品含皂甙、生物碱，具有強壯作用，能增強人的免疫力，並可防治性機能減退，抗衰老作用。

注意事項：

陰虛火旺者及平素陽強者忌食。

19 · 山楂粥

山楂為薔薇科落葉灌木或小喬木植物野山楂或山楂的果實。山楂粥首載於《粥譜》一書，是用山楂和粳米加水煮成，具有補脾胃，助消化，散瘀血，消肉積的功效。

適應症：

食積停滯、油膩肉積、胃脘痞滿、消化不良所致的腹痛、便瀉、血瘀經痛、產後瘀血痛、小兒乳食不消及高血壓、冠心病、高血脂症。

煎煮和服法：

先將山楂炒至棕黃色，每次取 10~15 克，加溫水浸泡片刻，煎取濃汁約 150 毫升，再加水 400 毫升左右，入粳米 50 克，砂糖適量，煮至米花湯稠為度。分早晚兩次，溫熱服食。

論治解說：

山楂酸甘微溫，入脾胃肝經，有助脾健胃，促進消化之功，尤為消油膩肉積之要藥，又入血分，善能化瘀散結以止痛，多用於產後瘀滯腹痛之症，與甘平粳米為粥，酸甜可口，進一步加強了健脾助胃之力，為補脾消化的良藥。

山楂不僅是人們十分喜愛的果品，同時也是極好的中藥。祖國醫學有關山楂的記載很多，認為山楂味酸甘，性微溫而無毒，入脾、胃、肝諸經。《本草綱目》說它「化飲食、消肉積、症瘕、痰飲、痞滿、吞酸、滯血痛脹。」《日用本草》載：「化食積，行結氣，健胃寬膈，消血痞氣塊。」臨床實踐證明，山楂的作用能開胃消食，化滯消積，活血化瘀，收斂止瀉，是重要的消導藥。對食肉過多，積滯不化，暖腐吞酸，胃脘脹痛，腹痛瀉痢等，均為常用之藥。

山楂又可活血化瘀，對瘀血痛經、閉經、及產後腹痛瘀血不去，惡露不淨的患者，單服亦有效果，特別是產後兒枕痛患者，用山楂煮粥食，最為適宜。婦人產後氣血受傷，體力衰弱，一方面以米粥養胃益氣以扶正；另一方面以山楂散瘀血排惡露，促進子宮收縮，使宮腔內血塊易於排出，幫助產後子宮的回縮，而達到止痛效果。因此山楂粥在民間有「產後佳粥」之稱。

現代研究：

本品內含山楂酸、糖類、枸橼酸、蘋果酸、核黃素、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵及大量的維生素 C 等物質，藥理實驗證明，山楂對心血管系統有多方面的藥理作用，能擴張冠狀動脈，舒張血管，增加冠脈血流量，改善心臟活力，降低血壓，降低血脂，及強心、抗心律不齊等作用。因此，煮粥後，長久服食，對老年性心臟衰弱、冠心病、高血脂症、高血壓等有較好的預防和治療作用。

注意事項：

山楂在用法上有生用。炒用，炒炭用，若用以消食須炒用；若用以降壓降脂須生用；若用於止痢、化癥須炒炭用。因病分別選用，尚須辨症確當，效果更好。

20·木瓜粥

木瓜為薔薇科落葉灌木貼梗海棠的成熟果實。以安徽宣城產者者名。本粥在《太平聖惠方》等書中已有記載，具有舒筋活絡，和胃化濕的功效。

適應症：

夏令暑濕、吐瀉並作、小腿轉筋、筋脈拘攣、腳氣浮腫、風寒濕痺等。

煎煮和服法：

每日用鮮木瓜一個，剖切四半，或乾木瓜片 20 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁，入粳米 50 克，白糖少許，再加水 400 毫升左右，煮為稀粥。每日 2~3 次，溫熱服食。

論治解說：

木瓜酸溫氣香，以溫香為用，化濕為功，與米煮粥，酸甜可口，入脾經，能化中焦之濕，而有醒脾和胃之功。脾得建運，則泄瀉可止；胃得和降，則嘔吐自除，且酸味入肝，又能舒筋活絡，故為腳氣，風濕痺痛，吐瀉轉筋之要藥。

《太平聖惠方》中說：「治吐瀉轉筋：木瓜一枚（大者四破），陳倉米一合。上件藥以水二大盞，煎至一盞半，去滓，時時溫一合服之。」木瓜治療吐瀉已有悠久的歷史，在歷代治療霍亂的方劑中很多用到木瓜，但古時所稱的霍亂，多指急性腸胃炎吐瀉脫水症，因此，用木瓜煮粥食之既可止吐瀉，舒筋攣，又可益胃氣，補體液，確是很好的輔助治療藥物。

現代研究：

本品含有皂甙、黃酮類、維生素 C 和蘋果酸、酒石酸、枸橼酸等大量有機酸，此外，還有過氧化氫酶，過氧化物酶、鞣質等。藥理證實它有緩和胃腸痙攣和四肢肌肉痙攣的作用，對腓腸肌痙攣及吐瀉所致的抽搐有一定療

效。臨床觀察有較明顯的抗利尿作用。

注意事項：

據前人的經驗，木瓜不宜多食，如《食療本草》中說：「不可多食，損齒及骨。」因此，木瓜粥不宜長期服食，可間斷性使用，奏效後就停藥。

21·穀皮糠粥

穀皮糠是指米穀脫去外殼，殼內內外的一層皮糠而言，用此煮粥食之，首見於《千金翼方》的記載，是用穀皮糠和粳米加水煮成，具有通腸開胃，下氣，磨積塊的功用。

適應症：

噎膈，腳氣。

煎煮和服法：

先用粳米 50 克煮為薄粥，待粥將成時，取穀皮糠適量，調入粥中，煮成稠粥，每日早晚餐，溫熱食之。

論治解說：

據唐朝孫思邈《千金翼方》的記載：「穀白皮粥治腳氣常作；穀白皮五升（切勿取斑者，有毒），以水一升，煮取七升，去滓，煮粥食之，即不發。」穀皮糠又叫杵頭糠，細糠，末糠，除能治療腳氣病外，還可用於營養不良性浮腫。並有抗癌作用，主要用於食道癌患者，古時有一方叫「啟膈散」，其中就採用了杵頭糠，以治噎膈。因此，本粥常作為食道癌的輔助治療。

現代研究：

內含澱粉、蛋白質和維生素 B₁、A、E 以及纖維素、鈣、磷、鐵等礦物質，藥理證實它可補充人體的維生素缺乏，特別是維生素 B₁ 缺乏引起的腳氣病有較好的治療作用。

注意事項：

根據前人的經驗，穀皮糠生斑者或發霉者不宜使用。

22·梨汁粥

梨汁即普通水萍梨的液汁。用梨汁煮粥在《本草求真》一書中有記載，具有生津潤燥、清熱止咳的功用。

適應症：

熱病津傷、口渴心煩、小兒熱病傷津煩渴、小兒疳熱、風熱咳嗽等症。

煎煮和服法：

每日用梨 3~5 個，洗淨切碎，搗取汁去渣，用粳米 50 克，冰糖適量，同

入砂鍋內，加水 400 毫升，煮為稀粥，每日 2~3 次，稍溫服食。

論治解說：

梨享有「百果之宗」的稱號，所以古時又叫它「宗果」。祖國醫學認為梨性寒，味甘，有潤肺、消痰、止咳、降火、清心等功用，與米、冰糖為粥，味甜氣香，小兒樂意服食，既可清熱生津，又可潤肺止咳，對熱病津傷，口渴心煩和風熱感冒，發熱咳嗽者，是一種很好的食物。

梨汁粥在《本草求真》中說：「梨汁煮粥，治小兒疳熱及風熱昏燥。」《太平聖惠方》中亦說：「治小兒心臟風熱，昏懵躁悶，不能食，梨三枚，切，以水二升，煮取一升，去渣，入粳米一合，煮粥食之。」為什麼要用梨汁和粳米同煮呢？據前人記載，梨生用清六腑之熱，熟用滋五臟之陰，因生熟作用有別，另一方面，《本經》中說：「多食令人寒中者，以其過於冷利也。」生梨性涼，小兒多吃對胃不利，因此，梨汁煮粥，既去了寒性傷胃之弊，也有滋潤養陰的功效，確為一種很好清熱生津之品。特別是對嗓子卓有養護作用，歌唱家和廣播員食之頗有裨益。

現代研究：

本品含有豐富的果糖、葡萄糖和蘋果酸等有機酸，另有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵以及胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、尼古酸、抗壞血酸等多種維生素，藥理證實它可降低血壓，促進食欲，幫助消化，並有保肝作用。

注意事項：

因梨性偏涼，所以對平時脾胃虛寒，嘔吐清涎，大便溏泄，腹部冷痛者不宜服。產婦勿食。

23 · 茶葉粥

茶葉粥在《保生集要》一書中有記載，是取茶葉汁和粳米煮成，具有化痰消食，利尿消腫，益氣提神的功效。

適應症：

急慢性痢疾、腸炎、急性腸胃炎、阿米巴痢疾、心臟病水腫，肺心病及飲酒過量和過於疲勞等症。

煎煮和服法：

每次取茶葉 10 克，先煮取濃汁約 100 毫升，去茶葉，入粳米 50 克，白糖適量，再加水 400 毫升左右，同煮為稀稠粥。每日二次，溫熱服食。

論治解說：

茶葉作為我國特有的飲料，已有幾千年的歷史。傳說神農嘗百草，日遇七十二毒，最後得茶而解之，可見茶葉一開始以其藥用價值而被人們認識和

利用的。歷代醫著提及茶葉時，均說到它有止渴、清神、消食、利尿、治咳、祛痰、明目、益思、除煩去膩、驅困輕身、消炎解毒等功效。古人將茶葉稱茗。如《保生集要》中有「茗粥」的記載，《茶譜》說：「早採為茶，晚採為茗。」《本經縫原》中記載，「茗乃茶之粗者，味苦而寒，最能降火消痰，開鬱行氣，下行之功最速。」茶雖味苦，與米煮粥，則可矯其味，有明顯的興奮、強心、利尿、抗菌作用，所以對冠心病、肺心病、痢疾等，均有良好的輔助治療作用。《保生集要》說：「茗粥：化痰消食，濃煎入粥。」

茶葉有醒酒提神，驅困輕身的功效，因此，茶葉粥可用於酒精中毒或飲酒過量的精神不振，疲勞過度等症的輔助治療。近代醫學認為，茶葉有加強毛細血管的韌性和促進甲狀腺功能的作用；可降低血清膽固醇濃度和調整膽固醇與磷脂的比值，從而防治動脈硬化，增強心室收縮，加快心率，使心臟機能得到改善。對傷寒桿菌、金黃色葡萄菌和綠膿桿菌，均有較強的抑制作用；因此，茶葉與米煮粥，多服久食，確是一味治療疾病，促進健康的佳品。

自古以來人們常有飲茶的良好習慣，但吃茶葉粥的習慣卻沒市，其原因是飲茶方便，而煮粥不太便利的緣故吧。但作茶葉粥則茶葉的有效成分可大量析出，又可護胃，從這點來講就比飲茶為好，若人們都以吃茶葉粥為習慣，則對身體確實有很多的益處。

現代研究：

本品含有茶多酚類（茶單寧），生物鹼類（咖啡碱、茶碱、可可碱），黃酮類；茶鞣質、麥角甾醇、芳香油化合物、碳水化合物、蛋白質、多種氨基酸、維生素A原、B、C、E、F以及微量元素氟、鐵、錳、鉬等物質。藥理證實它可加強毛細血管的韌性和促甲狀腺機能的作用；可減低血清膽固醇濃度和調整膽固醇與磷酯的比值，從而防治動脈硬化；又可抑制傷寒、痢疾桿菌，而治療腸傷寒和急慢性痢疾、腸炎等。

注意事項：

本粥因有提神興奮作用，所以睡前不宜食。特別是失眠患者更應注意；產婦哺乳期及習慣性便秘者忌食。

24·無花果粥

無花果為桑科植物無花果的乾燥花托。本粥為一民間驗方。是無花果和粳米加水煮成，具有健胃止瀉，消腫利咽的功效。

適應症：

消化不良、久瀉不止、慢性腸炎、痢疾、咽喉腫痛、痔瘡腫痛出血等症。

煎煮和服法：

秋季採收果實，放開水中略燙後，取出曬乾，碾成細粉。每次取無花果粉 20 克，先用南粳米 50 克，加水 450 毫升，煮為稀粥，待粥將成時，再調入無花果粉，改用文火稍煮片刻即可。每日早晚餐溫熱服食，5~7 天為一療程。

論治解說：

無花果亦名漿果，原名映日果。在元代《本草補遺》一書中曾說：「五痔腫痛，煎湯頻熏洗之，取效。」明代汪穎又指出它具有「開胃、止瀉痢」的作用。其味酸而甜，善於止瀉止痢，與粳米為粥，則又可健補脾胃，對於腹瀉、痢疾及久泄不止者，均有很好的療效。無論老弱、小兒及病後均可服食。又因無花果有消腫利咽之功，對咽喉腫痛，無論急性、慢性，均有一定的治療作用。民間常用此粥治療痔瘡出血及產後奶少等症。根據《滇南本草》記載：「無花果一名明目果。……入肝通利血脈，清肝膽積熱，而令明目也。」因此無花果粥對視力減退，眼肌疲勞症，角膜雲翳等均有一定治療效果。

現代研究：

本品含有果糖和葡萄糖、維生素 A、C 及蛋白質、氨基酸、枸橼酸、醋酸等有機酸以及酵素。因此，不僅對消化有利，而且兼有清熱潤腸，止瀉痢，治五痔等功能。據現代臨床報導，無花果粉內含有澱粉、糖化醇、脂酶、蛋白酶等，具有很好的抗腫瘤作用。

注意事項：

無花果粥味酸且甜，平素有脾胃濕熱、胸悶、苔厚者不宜服；在服本粥期間，有外感發熱者應停止。

25 · 蔗漿粥

用甘蔗煮粥在《養老奉親書》中有記載，是由甘蔗汁和粳米加水煮成，具有清熱生津、潤燥止渴的功效。

適應症：

熱病恢復期，津液不足所致的心煩口渴，肺燥咳嗽、大便燥結等症。

煎煮和服法：

每次先用粳米 50 克，清水 300 毫升，放入鍋內，煮成稀粥，然後用準備好的新鮮甘蔗榨出的 100~150 毫升蔗漿參和，不再溫煎煮即可，稍溫服食，每日兩次。

論治解說：

甘蔗，古稱薯蔗，甘平無毒，蔗漿甘寒，能瀉火熱之邪，與粳米為粥，善清肺經虛熱，滋養肺胃之陰。胃為陽土，喜潤而惡燥，甘寒之品每多益胃

生津，尤其熱病後期，常常是津傷液虧，蔗漿粥清熱而生津，益胃且養陰；則對胃陰不足，熱病傷津最為適宜。所以《隨息居飲食譜》說：「甘蔗，榨漿名為天生復脈湯。」

《採珍集》記載：「蔗漿粥治咳嗽虛熱，口乾舌燥。」前人還有「蔗漿粥助脾氣，利大小腸，除煩熱解酒毒」之說法。李時珍在《本草綱目》中也談到：「治虛熱咳嗽，口乾涕唾，甘蔗汁一升半，青果米四合煮粥，日食二次，極潤心肺。」總之，甘蔗漿粥對熱病津傷，肺胃陰虛的病症，治療效果頗為理想。

現代研究：

本品內含豐富的糖質、氨基酸、有機酸及維生素 B、C 及硒等微量元素。藥理研究認為，蔗糖有營養心肌、清熱解渴、消除疲勞和幫助消化等作用，比直接喝糖水要強得多。

注意事項：

- 1、脾胃虛寒無熱者不宜使用；
- 2、糖尿病患者忌食。

26 · 酥蜜粥

酥為牛乳或羊乳經提煉而成酥油，蜜為蜜蜂所產的乳汁，本粥在《本草綱目》中有所記載，是用酥油、蜂蜜和粳米加水煮成，具有補五臟、益氣血、生津瀉燥的功效。

適應症：

體弱羸瘦、虛勞低熱、肺痿肺燥、咳嗽吐血、皮膚枯槁粗糙，大便乾結難解等症。

煎煮和服法：

先用粳米 100 克，加水 800 毫升，煮成粥後，取酥油 30 克，蜂蜜 30 克，調入粥中，改文火再煮片刻，視粥稠為度，每日早晚兩次，溫熱服食，三天為一療程。

論治解說：

酥油營養豐富，中醫認為可以滋養五臟，補益氣血，潤澤毛髮。《本草綱目》中說：「(沙牛)牛、白羊酥，益虛勞，潤臟腑，澤肌膚，和血脈。」《隨息居飲食譜》也說酥油能「潤燥充液，滋陰止渴，耐肌，營養清熱。」對於五臟虧損，體質衰弱，虛勞發熱，肺虛久咳，痰中帶血，便秘難解，肌膚粗糙，毛髮枯痿等，長期食用，頗有裨益。

蜂蜜也是補養佳品，具有養陰潤燥，潤肺補虛，和百藥，解藥毒，健脾

氣，悅顏色的功效，常用於脾胃虛弱，津枯便秘，胃腸潰瘍，虛勞乾咳等病。用酥油和蜂蜜煮粥，香甜油潤；可口易食，又增加補益的效果。《本草綱目》中說：「酥蜜粥，養心肺。」其實，據臨床證實，不只是養心肺，凡一切體質虛衰的人皆可食用。

現代研究：

酥油含大量的脂肪、蛋白質；蜂蜜含大量的果糖和葡萄糖，還有蛋白質、氨基酸和多種維生素類物質，藥理證實，酥油，蜂蜜均有滋補強壯的作用，對一切虛弱之體都有益處。

注意事項：

凡平素肥胖或痰濕內盛、大便溏薄者不宜多服。

27· 萵苣子粥

萵苣為菊科萵苣屬植物的種子。本粥首載於《本草綱目》一書，是由萵苣子和粳米加水煮成，具有補脾胃，通乳汁的功效。

適應症：

婦女產後體虛乳少，或乳汁不通。

煎煮和服法：

先將萵苣子搗碎，每次取 10~15 克，與甘草 6 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，取汁，去渣，入粳米 100 克，再加水 600 毫升，煮成稀粥，每日早晡，溫熱服食。3~5 天為一療程。

論治解說：

萵苣是人們常食之物，為藥食兩兼之品。據文獻記載，本品是來自萵國，故名萵苣。《清異錄》中稱：「千金菜」，民間俗稱「萵苣」。以萵苣作菜食，也被人們熟知，但以萵苣子煮粥則不太習慣。據《本草綱目》記載：萵苣子「下乳汁，通小便，治陰腫，痔漏下血，傷損作痛。」同時還說：「治乳汁不行，萵苣子一合，生甘草三錢。糯米粳米各半合。煮粥頻食之。」由於萵苣味苦，配合甘草，以矯其味，同米煮粥，以增強補脾胃通乳汁的功效。對於產後乳汁不通或乳較少的婦女，除可服用豬蹄粥外，還可選用本粥。如無萵苣子，則萵苣亦可代之。

現代研究：

本品含鈣、磷、鐵等物質較豐富，亦含有多種維生素，藥理證實它確有利尿通乳的作用，並有明目潔齒的功效。

注意事項：

本品因味苦而冷，劑量不宜大，煮粥頻頻服之，其見效較慢，但作用較

為持久。

28 · 落花生粥

落花生即人們通常所說的長生果，用落花生煮粥治病，在清·黃雲鵠著《粥譜》一書中亦有記載，是由落花生和粳米加水煮成，具有健脾開胃，潤肺止咳，養血通乳的功用。

適應症：

肺燥乾咳，少痰或無痰，脾虛反胃，貧血，產後乳汁不通或乳少等症。

煎煮和服法：

先將落花生搗碎（不去紅衣）每次取 45 克，粳米 50 克，冰糖適量（也可加些山藥或百合同煮），同入砂鍋內，加水 600~800 毫升，煮至米爛湯稠為度。每日早晨空腹，溫熱食之。

論治解說：

花生是在花落以後，花莖鑽入泥土中育果，故人稱「落花生」。因有滋身益壽作用，又被叫做「長生果」有「悅脾和胃、潤肺化痰、滋養調氣、清咽止虐」等功效。因此，清代醫家黃雲鵠將花生與粳米伍煮粥，用於營養不良，脾胃失調，咳嗽痰喘，乳汁缺乏等症。並收載於他的《粥譜》一書，書中說：「花生粥潤肺、止咳、悅脾。」用花生和米為粥，佐入少量冰糖，則香甜味美，老少皆宜，多服長食，頗有裨益。若再增入山藥或百合等品，則補益作用更為理想。

現代研究：

本品含有豐富的蛋白質和多種氨基酸，還有脂肪、澱粉、卵磷脂、維生素 K 和維生素 B₁、B₂、E、A、C、H、泛酸等物質，其花生油脂中的甾醇，有降低膽固醇和使肌膚潤潔細膩之妙用。此外，脂溶性維生素 E 與生育和長壽關係密切，維生素 K 是一種凝血素，卵磷脂和腦磷脂神經系統所需的重要物質，可使人聰明強志，延緩腦功能衰退，並有抑制血小板粘聚，阻止血栓形成，保護血管壁，降低膽固醇等作用。

注意事項：

- 1、在煮製花生粥時，外表紅衣不宜去掉；
- 2、由於花生有潤腸通便作用，凡腹瀉便溏的患者不宜多吃；
- 3、霉爛的花生不得使用。

29 · 杏子粥

杏子為薔薇科植物杏的果實（不是指杏仁），本粥首載於林洪的《山家清

供》一書，是用杏子和粳米加水煮成，具有潤肺定喘，生津止渴的功用。

適應症：

肺燥氣喘、咳嗽無痰、口乾煩渴等症。

煎煮和服法：

取成熟的杏子5~10枚，洗淨煮爛去核，另用粳米100克，冰糖適量，加水600~800毫升煮粥，待粥將熟時，加入杏子肉，微煮數沸即可，每早晚溫熱服食。

論治解說：

杏子粥原名「真居粥」，據傳說在三國時期，吳人董奉，通曉道術，隱居廬山，為人治病不受報酬，對治愈的病人，只求為其種杏樹幾株，數年後蔚然成林，董奉將成熟杏子換成米穀以救濟貧民，由於他「得活者甚眾，後日升仙」，當地人尊稱他為「董真君」，把杏子粥稱為「真君粥」，是對董奉的一種紀念。現在，我們為了確切起見，故改為「杏子粥」。是以杏子肉為主，和粳米、冰糖煮成的潤燥止咳的滋補性藥粥，本粥香甜可口，生津止渴，對陰虛體弱所致的肺燥氣喘，咳嗽無痰或熱病後的口乾煩渴等症，用之效果甚佳。其粥甘甜無毒，既可多服，又可久服，特別是對熱病後期，津傷口燥，乾咳無痰，體虛不受補之人，用此粥常食，既可生津止渴，又可補虛益肺，甚為理想。

在林洪《山家清供》一書中說：「杏子煮爛去核，候粥熟同煮。」書中只講了以杏子肉煮粥，沒有主治，而在古代一些醫學家的食療驗方中有所記載，可用來治療咳喘病人。如晉·葛洪《肘後備急方·卷三》載：「杏仁粥，主氣喘，促浮腫，小便澀。杏仁一兩去尖皮，熬研和米煮粥極熟空心吃二合。」清·費伯雄《食鑒本草》：「治上氣咳嗽，用扁杏去皮尖二兩研如泥，加豬肺同米三合煮食。」可見古人對本粥已延用很久了。

現代研究：

杏中含有蛋白質、脂肪油、碳水化合物、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、抗壞血酸等，據科學家分析，本品還含有維生素A原、C、兒茶酚、黃酮類物質，對人體都具有各種的直接或間接的防癌減癌效能。由此，經常適量吃些杏子粥，對人體是很有益的。

注意事項：

- 1、本粥煮製時，不宜太厚，稀稠為主；
- 2、杏子粥是以杏肉為主藥，定要去掉核。

30·珠玉二寶粥

所謂珠玉二寶是指生山藥、生苡仁和柿餅三味具有滋補性的藥物組成，因此三味補益作用較強，故稱為珠玉二寶。本粥出於長錫純《醫學衷中參西錄》一書，即生山藥、生苡仁、柿餅煮成，不用米的糊粥，具有補肺、健脾、養胃之功用。

適應症：

陰虛內熱、勞嗽乾咳、大便溏瀉、食欲減退等一忤脾肺氣虛的病症。

煎煮和服法：

先取苡仁米 60 克，加水 1500 毫升，煮至爛熟，再取山藥 60 克搗碎，柿餅 30 克切成小塊，同煮成糊粥，每早晚空腹，溫熱服食。

論治解說：

本粥是近代醫家長錫純自製的五個粥方之一，對其藥粥的方、功用主治、煮製方法以及方義解說方面，都有創見。張氏認為：珠玉二寶粥治療肺脾陰分虧損，飲食懶進，虛熱勞嗽，並治一切陰虛之症。方中山藥、苡仁皆清補脾肺之藥。如單用山藥，久則失於粘膩；若久用薏米，則又失於淡滲，唯等分並用，方可久服無弊。又用柿霜之涼可潤肺，甘能歸脾，作為輔助藥食。病人服之，不但療病，並可充饑。用得對症，病自痊愈。張錫純還舉了一個病例：「二少年，因感冒懶於進食，猶勤稼穡（音色 se），枵（音肖 xiao，空的意思）腹力作，逐成勞嗽。過午發熱，徹夜咳吐痰涎，醫者因其年少，多用滋陰補腎之藥。間有少加參芪者，調治兩月不效，飲食減少，痰涎轉增，漸至不起，脈虛數，兼有弦象，知其肺脾皆有傷損也。授以此方，俾一日兩次服之，半月痊愈。」張氏應用山藥作粥，謹慎而靈活多變，在臨床確實起到滿意的效果。

現代研究：

薏仁和山藥均含有粘液質、氨基酸、澱粉酶、澱粉及維生素類物質，都有營養滋補作用。

注意事項：

本粥作為慢性病調理之用，需要多服久食，方可奏效，對急性病症效果較慢。

31 · 補虛正氣粥

本粥首載於《聖濟總錄》一書，是由灸黃芪、人參、粳米等組成的複方藥粥。具有補正氣、療虛損、健脾胃、抗衰老的功用。

適應症：

勞倦內傷，五臟虛衰，年老體弱，久病羸瘦，心慌氣短，體虛自汗，慢

性泄瀉，脾虛久痢，食欲不振，氣虛浮腫等一切氣衰血虛之症。

煎煮和服法：

先取黃芪 30~60 克，人參 5~10 克（或黨參 15~20 克），切成薄片，用冷水浸泡半小時，入砂鍋煎沸，後改用小火煎成濃汁，取汁後，再加冷水如上法煎取二汁，去渣，將一、二煎藥合並，分兩份於每日早間同粳米 60~90 克加水適量煮粥，粥成後入白糖少許。每日早晚餐，空腹食之，五天為一療程。

論治解說：

黃芪、人參是廣大群眾非常熟知的兩味藥，它們都具有很好的補益強壯作用，民間也常以此為補品而食之。

黃芪為補氣諸藥之最，因有「耆」之稱，因此又叫它黃耆，中醫書籍中記載它的補益作用很強，早在《神農本草經》中就把它列為上品之藥。

人參是比較珍貴的補氣藥，歷代醫家說它能「大補元氣。」久服輕身延年、明目益智、主補五臟，對一切氣血津液不足之症，均可收到良好的補益強壯的效果，古人單以人參同米煮服治療虛損之症的人參粥方也很多。

用黃芪、人參同粳米煮粥。更加強了兩者的補氣強壯作用。對一切虛弱病症均較適宜。粳米本身也具有補脾胃、養氣血的功用，同煮為粥，不僅起到協同作用，還有助於參、芪在腸胃的消化吸收。宋·《聖濟總錄·卷一百八十九·食治門》就有如下記載：「治諸痢疾，水泄霍亂，並泄血後，困頓不識人，宜補虛正氣粥飲方：黃芪細剉二兩，人參一兩，米二合，右三味，剉二味如麻豆大，以水三升，同煎取二升，去渣下米煮粥服。」

現代研究：

黃芪含有蔗糖、葡萄糖醛酸、粘液質和多種的氨基酸，藥理證實它有強壯作用、可加強心肌的收縮力。人參含有皂甙、揮發油、單糖類、人參酸、多種維生素和多種氨基酸及酶等物質，藥理證實它有興奮神經和興奮血管的作用，有加強心肌收縮力、改善血循環和抗休克的作用，參芪合用，可大大增強了補益強壯作用，並且有促進造血功能，改善貧血和促進血循環、強心、抗休克的作用，同時可以改善消化吸收和代謝功能，增進食欲，促進蛋白質的合成，能使高膽固醇血症的膽固醇降低的作用。

注意事項：

- 1、本粥只限於一切虛性病證，凡屬熱症、實熱者不宜服；
- 2、在服本粥期間，最好不吃蘿蔔和茶葉等物。

32·椒麵粥

用椒麵煮粥出於明朝《普濟方》一書，是由蜀椒 5 克，白麵粉 150 克，

生姜 3 片加水煮成，具有暖胃散寒，溫中止痛的功用。

適應症：

脾胃虛寒、心腹冷痛、胃寒呃逆或嘔吐以及遭受寒濕引起的腸鳴腹泄等症。

煎煮和服法：

先將蜀椒研為極細粉末，每次取適量，同麵粉和勻，調入水中煮粥，後加生姜稍煮即可待服。每日早晚一次，稍溫服食。

論治解說：

蜀椒，又名花椒、川椒。其性味辛而大熱，有強烈的溫中散寒作用。前人認為「椒，純陽之物，善散陰寒，能溫中而止痛，暖脾而止瀉」。對於胃寒而引起的胃痛、嘔吐、呃逆、食欲不振、腸鳴、腹瀉等，均有很好的效果，蜀椒同面粉煮粥，可增強補中暖胃的作用。據《普濟方·卷 258·食治門》載：「椒麵粥方，治久患冷氣，心腹結痛，嘔吐不能下食，蜀椒去目及閉口者一分，炒出汗，浸一宿，焙乾末之，白麵三兩，後將椒末於麵內拌勻，於鼓汁中煮令熟。空腹食之。」在原方中加生姜一味，不僅加強溫中的力量，而可提高止嘔的療效。

現代研究：

蜀椒內含揮發油，油中含異茴香醚及（牛龍）牛兒醇，藥理證實它有局部麻醉及止痛作用，並有殺滅蛔蟲作用，可作驅蟲劑，可降低血壓，反射性地引起呼吸興奮。

注意事項：

蜀椒為大熱之品，並有強烈的辛辣氣味。煮粥時用量不宜過大，且病愈即止，對一切熱性病患均不可選用。另外，本品含有揮發油，製粥時不宜久煮。

33· 葶薺粥

葶薺為沙草科植物葶薺的球莖，本粥用葶薺和粳米加水煮，具有開胃下食，解熱止渴，消宿食的功用。

適應症：

胸中煩熱口渴、宿食停滯、食欲減退、不思飲食等病症。

煎煮和服法：

取去皮葶薺 100 克，搗碎或切片，粳米 100 克，加水適量，煮成稀粥，早晚二餐，溫熱服之。

論治解說：

荸薺又名烏芋、尾梨、馬蹄等，生長在水中，因形、色、性味、成分、功用等都有些像栗子，而結果都在泥土中，故又有「地栗」之稱，其性味甘、微寒。古代醫書說的功用主：「消渴、痺熱、熱中益氣，下丹石，消風毒，辟蠱毒，療五種膈氣，治誤吞銅物，主血痢、下血，血崩等症。」而用荸薺煮粥食，對胸中實熱口渴，食欲不振等患者有顯著效果。現在有人認為，在冬春流腦流行季節，用此粥食之，對流腦發生有一定的預防作用，還有人認為，荸薺粥可以降血壓，因此說，凡高血壓患者均可以吃些荸薺粥。

現代研究：

本品含有澱粉、蛋白質以及鈣、磷、和維生素 A 原、B₁、B₂、C、烟酸等，近來發現荸薺中含一種不熱的抗菌成分——荸薺英。實驗證明，對金葡萄球菌、大腸桿菌、產氣桿菌及綠膿桿菌均有抑制作用。另外還含有防治癌症的有效成分。

注意事項：

因荸薺性寒，凡脾腎虛寒及血虛者慎用。

34·白果粥

白果是銀杏的俗稱，為銀杏科落葉喬木植物銀杏樹的成熟種子。本粥是用白果仁與粳米加水煮成，具有補腎固肺，止咳平喘的功用。

適應症：

腎虛之遺精、遺尿、白濁、婦女體虛白帶以及肺虛所致的喘咳氣逆和肺結核咳嗽等症。

煎煮和服法：

先將白果去殼取仁去芯搗碎，每次 10 克，粳米 100 克，加水 1000 毫升，煮成稀稠粥，每早晚溫熱服食。

論治解說：

白果粥是以白果仁為主，和粳米煮成的食療藥方，白果性味甘苦澀而平，入肺經，具有斂肺定喘，收澀止帶的功效。因此，用白果煮成的粥具有補腎固肺，止咳平喘的功用。對腎虛所致的遺精、遺尿、白濁，婦女體虛白帶的患者均可以食用。並有一定的輔助治療效果。對肺虛所致的喘咳氣逆和肺結核咳嗽用之，可達到止咳平喘，斂肺補氣的作用，特別是老年性虛性哮喘病人，經常服之，可起到預防和治療的作用。

民間有以白果去芯估菜吃的習慣，但以白果煮粥食之還不多見。白果取材容易，製作方便，療效亦佳，又可經常食之，且副作用少，因此，凡因肺腎二臟虛損諸疾，均可治之，但必須去果仁中的芯。

現代研究：

白果內含澱粉、粗蛋白、粗脂肪、蔗糖，此外還含銀杏酸、氫化白果酸、氫化白果亞酸、銀杏醇以及鉀、鈣、磷、鞣質等物質，藥理證實白果酸在體外可抑制結核桿菌和一些皮膚真菌，用白果提取物所製的「舒血寧」，用於心絞痛、心肌梗塞、腦血栓、腦血管痙攣等病，都有一定效果。

注意事項：

- 1、白果生食有毒，在煮粥時要待其白果熟後方可食；
- 2、白果粥對咳嗽痰稠不利者不宜用；
- 3、在煮粥時，必須先去掉果仁中的芯。

35·糯米麥粥

糯米麥粥載於《家庭食療手冊》一書，是由糯米和浮小麥加水煮成。具有養心神，斂虛汗，補腸胃，強氣力的功用。

適應症：

小兒脾胃虛弱，自汗神疲，婦女心神不寧，神經衰弱等症。

煎煮和服法：

取糯米 500 克，小麥 600 克，加水適量，煮成稀粥，俟時加白糖適量調味，作早點或晚餐用之。

論治解說：

糯米性味甘澀，入脾、胃、肺經，善於補中氣，暖脾，浮小麥甘涼入心經，主於止汗寧神，二者合而粥，相互為用，相輔相成，共奏養心神，斂虛汗，補腸胃，強氣力的功效。對小兒脾胃虛弱，自汗神疲，都有一定治療作用，特別對婦女心神不寧，神經衰弱所致的失眠心悸，自汗、盜汗或喜怒無常的臟燥症功效卓著。

胡珍珠等所著的《家庭食療手冊》一書，將此粥收載於「傳統滋補美食及藥膳推薦」一欄中，可說本粥，不但具有傳統的歷史，而且還是一個滋補藥膳的良方，患有上述諸疾者不仿一試。

現代研究：

糯米含有碳水化合物、蛋白質、脂肪以及磷、鈣、鐵、烟酸和維生素 B 等，而浮小麥含粉、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵和乙種維生素，從其所含的化學成分來看，都是人體所需要的營養物質。因此，以糯米和小麥煮粥食之，對人體頗有裨益。

注意事項：

- 1、粥中小麥以浮水者為好；

2、本粥煮製時，定要等到米爛麥熟，否則功效不佳。

常見病症選用藥粥索引

01. 高血壓病：蘿蔔粥、胡蘿蔔粥、木耳粥、蓮肉粥、決明子粥、石決明粥、綠豆粥、地黃粥、海帶粥、豆腐漿粥、車前子粥、芹菜粥、荷葉粥、大蒜粥、甜菜粥、菠菜粥、菊花粥、菊苗粥、葛根粉粥、淡菜粥。
02. 冠心病、動脈硬化症：何首烏粥、蓮肉粥、蘿蔔粥、木耳粥、豆腐漿粥、松仁粥、芝麻粥、胡桃粥、玉米粉粥、荷葉粥、菊花粥、菊苗粥、葛根粉粥、薤白粥、大蒜粥。
03. 高血脂症：澤瀉粥、冬瓜粥、玉米粉粥、何首烏粥、荷葉粥、菊花粥、菊苗粥、海帶粥、淡菜粥。
04. 感冒、流感、急性支氣管炎：蘿蔔粥、生姜粥、葱白粥、豆腐漿粥、蘇子粥、蘿蔔子粥、薄荷粥、菊花粥、神仙粥、荷葉粥、貝母粥、杏仁粥、發汗豉粥、牛蒡子粥、枇杷葉粥。
05. 慢性氣管炎：山藥粥、佛手柑粥、人參粥、黃芪粥、胡桃粥、蘇子粥、貝母粥、杏仁粥。
06. 肺結核：百合粥、大蒜粥、山藥粥、麥門冬粥、松仁粥、蔗漿粥、沙參粥、地骨皮粥、白芨粥、蟲草粥。
07. 慢性胃腸病：山楂粥、茶葉粥、山藥粥、乾姜粥、生姜粥、吳茱萸粥、良姜粥、甘松粥、藿香粥、白茯苓粥、砂仁粥、檳榔粥、胡椒粥、肉桂粥、烏頭粥、雞內金粥、烏豆粥、芡實粥、赤小豆粥、菱粥、藕粥、苡仁粥。
08. 急性腸炎：馬齒莧粥、莧粥、大蒜粥、藿香粥、車前子粥。
09. 五更瀉：芡實粥、荔枝粥、吳茱萸粥、烏梅粥、大棗粥。
10. 慢性便秘：無花果粥、胡桃粥、肉蓯蓉粥、何首烏粥、松仁粥、蘇子粥、芝麻粥。
11. 胃、十二指腸潰瘍：山藥粥、白芨粥、白茯苓粥、芡實粥。
12. 神經衰弱、失眠、記憶力減退：何首烏粥、磁石粥、木耳粥、人參粥、酸棗仁粥、百合粥、柏子仁粥、夜交藤粥。
13. 糖尿病：山藥粥、枸杞子粥、枸杞葉粥、胡蘿蔔粥、蘿蔔粥、葛根粉粥、地黃粥、玉米粉粥。
14. 乳尿：薺菜粥。
15. 水腫：車前子粥、車前葉粥、冬瓜粥、白茯苓粥、赤小豆粥；淡竹葉粥、梨汁粥、篇蓄粥、澤瀉粥、苡仁粥、牽牛子粥、滑石粥、葫蘆粥。
16. 自汗、盜汗：黃芪粥、酸棗仁粥。
17. 慢性肝炎：黃芪粥、大棗粥、胡蘿蔔粥、枸杞子粥、枸杞葉粥、菠菜粥、

- 酥蜜粥。
18. 急性肝炎：茵陳粥、梔子仁粥、梨汁粥、金錢草粥。
 19. 預防中暑：綠豆粥、荷葉粥、薄荷粥、藿香粥、菊花粥、菊苗粥、白扁豆粥。
 20. 瘡瘍癰腫：蒲公英粥、雙花粥、黃芪粥、梔子仁粥、馬齒莧粥、綠豆粥。
 21. 溫熱病發熱口渴：竹瀝粥、蔗漿粥、梨汁粥、石膏粥、麥門冬粥、石斛粥、荷葉粥、綠豆粥、葛根粉粥、蘆根粥。
 22. 夜盲症：胡蘿蔔粥。
 23. 口臭：荔枝粥。
 24. 脫髮、頭髮早白：何首烏粥、枸杞子粥、芝麻粥、萸肉粥。
 25. 近視眼：枸杞子粥、萸肉粥。
 26. 胎動不安：艾葉粥、當歸粥。
 27. 風濕痺痛：牛夕莖葉粥、苡仁粥。
 28. 小便不利：車前子粥、車前葉粥、篇蓄粥、滑石粥、淡竹葉粥。
 29. 月經不調、痛經：茴香粥、艾葉粥、當歸粥、肉桂粥。
 30. 更年期綜合症：山藥粥、大棗粥、何首烏粥、薺菜粥、胡蘿蔔粥、當歸粥、合歡花粥、益智仁粥、萸肉粥、人參粥。
 31. 遺精早泄：芡實粥、金櫻粥、蓮肉粥、萸肉粥、韭子粥。
 32. 腎虛腰痛：栗子粥、胡桃粥、山藥粥、熟地粥。
 33. 陽萎：肉蓯蓉粥、人參粥。
 34. 體質衰弱：黃芪粥、人參粥、黨參粥、山藥粥、大棗粥、芝麻粥、苡仁粥、何首烏粥、蓮肉粥。
 35. 貧血：人參粥、當歸粥、菠菜粥、大棗粥、山藥粥、黨參粥、黃芪粥、熟地粥、枸杞子粥。
 36. 各種出血症：藕粥、薺菜粥、柿餅粥、茅根粥、木耳粥、荷葉粥。
 37. 血小板減少症：木耳粥、黃芪粥、落花生粥、大棗粥。
 38. 腳氣病：苡仁粥、穀皮糠粥、赤小豆粥。