



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 21

咽 炎

食疗方

YANYAN
SHILIAOFANG

周俭 王立言 高炜 编著



中国医药科技出版社



本系列图书入选 2004 知识工程 — 中华全民读书书目
国家食品药品放心工程系列图书

食 疗保健康系列 21

咽 炎

YANYAN
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 王立言 高炜 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

咽炎食疗方 / 周俭, 王立言, 高炜编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 1

(食疗保健康系列; 21)

ISBN 7-5067-3121-5

I. 咽... II. ①周... ②王... ③高... III. 咽炎—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127995 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 38 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3121-5/R · 2596

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识

1

蜜汁黄瓜 4

爽口三丝 6

苦瓜炒冬菜 8

春回大地 10

金针木耳 12

柚子鸡 14

鲜笋烧海参 16

出水芙蓉 18

万绿丛中一点红 20

银耳蛋花汤 22

雪梨猪肺汤 24

木耳瘦肉粥 26

胡萝卜粥 28

润肺粥 30

山药豆糕 32

银花桔梗蜜饮 34

萝卜蜜膏 36

山楂银花茶 38

萝卜梨汁 40



小常识

1. 咽的部位、组成是什么？

咽位于口鼻之后，呼吸道和消化道上段相交界处，是气体和食物的必经之路。人们俗话说的“嗓子”，包括咽和喉等部分，其中喉位于咽的下方，是发声器官。

咽分为鼻咽、口咽和喉咽三部分。

2. 咽的功能是什么？

咽位于气体、饮食进出人体的路口，有“关卡”之称，具有重要的生理功能：

(1) 呼吸功能：咽的上段直接与鼻相通，下段连接喉和气管，位于呼吸道的第二站，空气从口鼻吸入，经咽、喉进入气管、支气管和肺。同时，咽还对吸入的空气进行加温、加湿及净化。

(2) 吞咽功能：咽部前连口腔，下接食管，食物由口腔经过口咽部、喉咽部、食道被输送到胃，完成吞咽过程。

(3) 发音和共鸣功能：咽腔是一条柔软可以变形的管道。从喉部声带振动发出的声音，在咽部软腭、舌头及口唇、牙齿等的协同作用下构成语言声音，并通过咽腔大小和形态的改变而产生共鸣，使声音听起来清晰悦耳。

(4) 保护和防御功能：咽部是气体、饮食经过的通路，并设有防御有害物质侵入人体的道道关隘，如分布广泛、数量众多的淋巴组织，协调敏感的保护性神经反射等。

(5) 调节中耳气压功能：咽鼓管咽口位于鼻咽部，中耳通过咽鼓管与咽部和外界相通。随着咽的不停吞咽运动，咽鼓管也经常开放或关闭，从而调解中耳的气压与外界大气压达到平衡，中耳内外的气压平衡是保证声波正常传导，维持正常听觉的重要因素之一。

3. 什么是急性咽炎?

咽炎分为急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎是咽黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的急性炎症，常为上呼吸道感染的一部分，多由急性鼻炎向下蔓延所致，也有开始即发生于咽部者。病变常波及整个咽腔，也可局限一处。本病常见于秋冬及冬春之交。

4. 什么是慢性咽炎?

慢性咽炎是咽黏膜的慢性炎症，常为呼吸道慢性炎症的一部分。慢性咽炎多为急性咽炎反复发作或延误治疗转为慢性或者各种鼻病后因鼻阻塞而长期张口呼吸及鼻腔分泌物下流，致长期刺激咽部，或慢性扁桃体炎，龋病等影响所致；也可以因为各种物理化学因素刺激（如粉尘、颈部放疗、长期接触化学气体、烟酒过度等）所致；另外全身因素如各种慢性病等都可继发本病。主要表现为咽部可有各种不适感觉，如异物感、发痒、灼热、干燥、微痛、干咳、痰多不易咳净，讲话易疲劳，或于刷牙漱口、讲话多时易恶心作呕。

慢性咽炎细分为：

- (1) 慢性感染性咽炎；(2) 慢性反流性咽炎；(3) 慢性过敏性咽炎；
- (4) 慢性萎缩性咽炎。

5. 中医怎样认识咽炎?

中医认为：咽喉为肺之门户，肺肾之阴上滋于咽，然后能言。脏腑功能失调，津液不足，虚火上冲，熏蒸咽喉所致慢性咽炎，症见口干舌燥、咽痒、肿痛、咳嗽多痰或干咳无痰、咽中有异物感等。咽炎的中医治疗原则：急性治标，即对症处理；缓则治本，关键是运用增强体质的中药来加强机体整体抗病功能，配合清热解毒，化痰养阴润燥，补肾，滋阴降火中药及平时加强锻炼等达到标本兼治鼻炎咽喉炎。

在此理论认识的基础上，现代中医在传统中医药学基础上创造性提出“治咽必先养阴”的新观点。中医治疗本病着重于治本，按照辨证论治的原则选方用料，疗效较好。

- (1) 阴虚津燥型者，用养阴清肺法。选用麦冬、生地、玄参、白芍、甘

草、薄荷、鸭梨、荸荠等。

(2) 痰阻血瘀型者，用消痰活血法。选用玄参、川贝、昆布、海带、山楂等。

6. 怎样预防咽炎？

歌唱演员、教师、节目主持人、播音员、售票员等容易患慢性咽炎，是预防的重点人群。平时要注意以下几点：

(1) 注意营养，积极锻炼，增强体质，预防感冒。

(2) 及时合理的治疗急性鼻炎及呼吸道疾患。

(3) 不吸烟，不酗酒，不吃辛辣食物，保持口腔清洁。

(4) 避免接触粉尘、烟雾、刺激性气体。在有粉尘或刺激性气体环境中工作者应戴口罩。

7. 急性咽炎患者的饮食如何调理？

(1) 患病期间，宜多饮白开水，饮食以轻淡、易消化为原则，如白米粥、面条、藕粉、新鲜蔬菜等。白菜、丝瓜、冬瓜、西瓜、鸭梨、黄瓜、绿豆、豆腐有清热作用，可多食用。

(2) 忌食油腻、黏滞、煎炸食物，鱼肉荤腥皆不宜食用或少食用。

(3) 咽炎急性期一般不宜进补品，以免邪气恋而不去，正气亦伤。若虑体力不耐，则稍加蛋、乳、瘦肉之类，以扶正气。

8. 慢性咽炎患者的饮食如何调理？

(1) 慢性咽炎患者宜吃些有清热解毒、滋阴润肺作用的食物，如蔬菜、水果类中的萝卜、白菜、菠菜、黄瓜、梨、柿子、西瓜等。肉禽类如猪肉、鸭肉、猪肺等滋阴润燥之功效强，可多选食。乳、蛋类一般能补虚养血润燥，亦可常用。水产品如牡蛎、干贝、淡菜、甲鱼、乌贼等多具滋阴清热作用，阴虚火旺者尤宜。豆类以绿豆、赤小豆、黑豆为佳，因其清热利湿解毒。

(2) 羊肉、狗肉、雀肉等辛温燥热之品能伤津助热，忌食。肥肉等油腻之品滋腻碍胃，易聚湿生痰，使咽炎病情缠绵难愈，忌食或少食。

(3) 辛辣之品，如辣椒、姜、芥末、烟酒等，易助热化火，刺激咽喉，故不宜食用。

蜜汁黄瓜

主料

黄瓜 (250克): 性凉, 味甘。功能清热、利水、解毒。现代研究黄瓜的青皮中含有绿原酸和咖啡酸, 能起抗菌消炎和刺激白细胞吞噬作用, 因此, 带皮食用黄瓜, 对经常咽喉肿痛的人有较好的疗效。

山楂 (50克): 性温, 味酸、甘。功能消食健胃、活血化瘀。现代研究山楂可促进消化, 其所含黄酮类成分有扩张血管和降压、降低胆固醇的作用。

蜂蜜 (适量): 性平, 味甘。功能补中、缓急止痛、滋阴润燥、解毒。现代研究蜂蜜有杀菌抗癌、促进溃疡愈合、滋润皮肤等作用。



黄瓜



山楂



蜂蜜

制作要领

1. 将黄瓜洗净切丝备用, 把洗净的山楂和适量水放锅中, 用小火煎熬, 40 分钟后取汁 1 次, 再加适量水继续煎, 40 分钟后再取汁, 用同样的方法共取 3 次汁一起倒在碗中备用。

2. 将蜂蜜加入熬好的汁液中一起搅拌, 倒入锅内, 烧开后放进黄瓜丝, 搅拌均匀即可出锅食用。



食谱特点

甘甜可口。有清热润喉，益气补中的作用。

保健小语

1. 适用于咽炎或扁桃体炎所致的咽喉肿痛者。
2. 由于黄瓜性凉，患慢性气管炎、溃疡病、结肠炎属虚寒者忌用。
3. 山楂味酸，凡胃酸过多、有吞酸吐酸者慎用。脾胃虚弱及消化性溃疡患者也应慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	硒 (μg)	钙 (mg)	磷 (mg)
356	2.25	0.8	19.8	46	0.06	0.09	49	404.5	1.56	86	72



爽口三丝

主料

白萝卜 (200 克): 性凉, 味甘、辛。功能消积化痰、宽中下气、抗菌解毒、治喘、散瘀、利尿、醒酒、止渴、补虚。现代研究萝卜醇提取物有抗菌作用; 所含粗纤维和木质素化合物有防癌作用; 白萝卜含有促进脂肪代谢的物质, 避免脂肪皮下堆积, 有减肥作用。



白萝卜

雪梨 (150 克): 性寒, 味甘、微酸, 属凉性水果。功能生津、润肺、清热、凉心、消痰、降火、止热咳、解毒。现代研究梨还有降低血压、清热镇静的作用, 故高血压、心脏病患者食梨非常有益。



雪梨

生姜 (30 克): 性热, 味辛。功能偏于解表, 解表止咳、温中止呕、驱中散寒、解毒、发汗温胃。现代研究生姜中的姜辛素具有抑制葡萄球菌的作用。



生姜

配料

精盐、味精、香油各适量。



食谱特点

清淡爽口。有清热化痰，润肺利咽的作用。

保健小语

1. 适用于痰热咳嗽、失音，慢性气管炎。
2. 饭后吃梨能促进胃酸分泌，帮助消化，增进食欲。
3. 由于梨性寒凉，有脾胃虚寒、消化不良、大便溏薄及产后血虚者，不可多食。

制作要领

1. 将白萝卜洗净去皮后切丝，放入开水锅中烫一下，捞出沥水。雪梨去皮洗净切成同样的丝，放入盘中，生姜洗净切丝，把三种丝码放在盘中。

2. 取一小碗，加入精盐、味精、香油调成汁，倒在三丝上，吃的时候拌匀即可。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	维生素B ₁ (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)	锰 (mg)
638.66	3.54	0.53	43.39	14.4	2.2	0.09	44.7	502	98.1	1.45	1.2



苦瓜炒冬菜

主料

苦瓜 (250 克): 性寒, 味苦。功能消暑除热、清心明目、解劳乏、解毒。现代研究苦瓜含有丰富的维生素 C, 多种氨基酸等, 有较高的疗病功能; 苦瓜头所含葫芦素 C 有较强抗癌作用。



苦瓜

冬菜 (100 克): 性平, 味咸、苦。功能滋阴润肺, 化痰理气。冬菜有川冬菜、津冬菜之分, 津冬菜在制作过程中, 添加了蒜泥, 辛辣不利于咽喉, 本品选川冬菜较好。



冬菜

配料

植物油、酱油、味精、葱花各适量。



制作要领

1. 将冬菜洗净、切末, 苦瓜洗净后去皮, 斜刀切成丝。
2. 炒锅上火, 烧热后放入苦瓜干炒, 待呈微糊状态时, 加入适量植物油, 再把冬菜放入, 煸炒几下, 放入酱油、味精、葱花, 搅拌均匀, 即可出锅。
3. 苦瓜不要用开水焯, 以免苦味物质丢失, 降低食疗效果。



食谱特点

有清热、利咽、明目的作用。

保健小语

1. 本品适用于肺热咳嗽、喉痛失音、烦热口渴者。
2. 在盛暑炎热之季，常吃苦瓜可增进食欲，清热、提神、防暑。
3. 本品性寒，脾胃虚寒者不宜多吃。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	铁 (mg)	钙 (mg)	硒 (μg)
389	6	0.55	19.55	54.17	2.13	0.17	140	1083	13.15	170	2.55

春回大地

主料

青菜心 (100克): 性平, 味甘。功能清热除烦、通利肠胃。现代研究青菜含有丰富的维生素C、钙、铁、胡萝卜素、粗纤维。



青菜心

腐竹 (100克): 性平, 味甘、淡。功能清肺养胃, 主治肺热咳嗽、热病伤津。现代研究其含有丰富的蛋白质、氨基酸及多种维生素, 是补充人体营养的佳品。



腐竹

冬笋片 (50克): 性寒, 味甘。功能清热、消痰、爽胃、利肠。主治肺热痰多、支气管炎痰多等。现代研究冬笋含有蛋白质、钙、磷、铁及草酸等营养成分。



冬笋片

黑木耳 (20克): 性寒, 味甘。功能补中益气、润肺补脑、健神强志、和血养营。是一种天然的滋补品。现代研究木耳营养丰富, 含有蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、维生素、烟酸、磷脂等, 且有清除肠内毒素、帮助消化纤维物质的作用。



黑木耳

配料

黄酒、精盐、味精、白糖、湿淀粉、植物油、鲜汤各适量。



食谱特点

有润肺化痰，
清阴利咽的作用。



保健小语

1. 本品对热咳有较好的疗效，并含膳食纤维多，食后增加胃肠蠕动和消化腺的分泌，促进食物消化，具有防便秘的特殊效果。
2. 适用于肺热咳嗽，肺热痰多、支气管痰多等症。
3. 木耳的抗血小板凝集作用容易造成出血倾向，故出血病人不能食用。

制作要领

1. 将黑木耳洗净，腐竹用温水泡好洗净，切成段。把青菜心洗净切段，放到开水中焯透，捞出备用。

2. 炒锅上火，放入适量植物油烧热，倒入腐竹、菜心、笋片、黑木耳用大火煸炒。2分钟后加入少许黄酒、酱油、白糖、味精调味，再加入适量鲜汤烧开。最后用湿淀粉勾芡，即可出锅。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	锌 (mg)	磷 (mg)
2238.1	22.97	18.25	23.97	294.9	30.8	0.26	28.5	487.4	227.4	3.18	406.4



金针木耳

主料

黑木耳 (50克): 性寒, 味甘。功能补中益气、润肺补脑、健神强志、和血养荣。是一种天然的滋补品。现代研究木耳营养丰富, 含有蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、维生素、烟酸、磷脂等, 且有清除肠内毒素、帮助消化纤维物质的作用。

金针菜 (即黄花菜) (100克): 性凉, 味甘。功能清热解毒、养血平肝、利水消肿、镇静安脑。黄花菜的根有利尿、消肿、消炎、解热止痛的作用。现代研究其富含花粉, 常吃能维护和增强机体各系统的功能。



黑木耳



金针菜

配料

色拉油、精盐、葱末、味精、湿淀粉、鲜汤各适量。

制作要领



1. 将金针菜泡好后去根洗净, 切成段; 将泡好的黑木耳洗净, 撕成小块, 备用。

2. 炒锅上火, 倒入适量色拉油, 烧至五成热时, 放入葱花、黑木耳、金针菜, 快速翻炒, 然后倒入鲜汤, 加精盐、味精调味, 熟后用湿淀粉勾芡, 即可出锅。

3. 如果是鲜黄花 (含有秋水仙碱, 毒性大, 影响胃肠道和呼吸系统), 一定要先用开水焯一下, 再用清水浸泡, 捞出后再作烹调之用。食用以经过加工的干品为好。