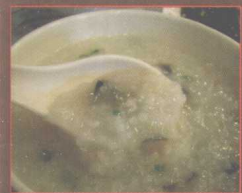


全彩
印刷

天下第一补品 药粥

杨宏山 清平乐◎著

药粥，远在春秋战国时期，我们的先人就已经把它用于祛病疗疾了。
粥，俗称稀饭，是国人青睐的日常饮食。其味道鲜美而煮食简便，营养丰富又易于消化，自古以来，上自达官贵人、文人学士，下至贩夫走卒、山野村民，莫不喜食。

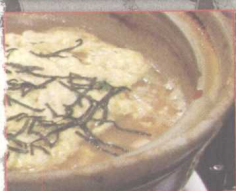


中国物资出版社

全彩
印刷

杨宏山
清平乐◎著

天下第一补品 药粥



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

天下第一补品: 药粥/杨宏山, 清平乐著. —北京: 中国物资出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5047-2819-7

I. 天… II. ①杨…②清… III. 粥—食物疗法—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第027797号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街25号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 900mm×1300mm 1/32 印张: 8.75 字数: 383千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2819-7/TS·0026

印数: 0001—5000册

定价: 36.00元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

>>序 言

药粥，远在春秋战国时期，我们的先人就已经把它用于祛病疗疾了。

粥，俗称稀饭，是国人青睐的日常饮食。其味道鲜美而煮食简便，营养丰富又易于消化，自古以来，上自达官贵族、文人学士，下至贩夫走卒、山野村民，莫不喜食。

将人们喜食的粥品与适当的中药一同煮食，称为药粥。药粥疗法，是以药疗疾、以粥扶正的一种预防和治疗疾病的食疗方式，亦是药物治疗与食物疗法的有机结合。食用药粥，既可得粥之趣，又能收药之利，二者协同配合，效果颇佳。药粥的重要成分为粳米和糯米，皆具有补中益气、健脾养胃以培养“后天”的作用，从而在祛除病邪的同时，又能纠药之偏，保护胃气，达到治病与健体的统一。因此，药粥疗法历经两千多年之久而不衰，且又有方兴未艾之势。

随着生活水平的提高，国人的健康意识日益增强。为了适应广大读者的迫切需要，我们编写了本书，以方便人们根据自身的具体情况，合理地调养身体，祛病健体，共享生活带来的喜悦。

由于作者水平所限，本书难免有不足之处，希望专家及广大读者批评指正。

编 者

2008年7月

目 录

第一章 内科疾病

- 002/ 第一节 呼吸系统疾病
- 002/ 感冒
005/ 咳嗽
009/ 哮喘
013/ 支气管炎
017/ 肺脓肿
020/ 肺结核
024/ 肺炎
026/ 咯血
- 028/ 第二节 消化系统疾病
- 028/ 呃逆
031/ 呕吐
034/ 吐血
035/ 胃痛
039/ 消化不良
040/ 肠胃炎
042/ 慢性胃炎
046/ 腹泻
048/ 便秘
051/ 痢疾
054/ 便血
055/ 胃及十二指肠溃疡
058/ 胃下垂
059/ 黄疸
061/ 病毒性肝炎
064/ 胆囊炎
- 066/ 第三节 循环系统疾病
- 066/ 高血压
069/ 冠心病
073/ 高脂血症
076/ 低血压
078/ 中风
080/ 缺铁性贫血
083/ 紫癜
- 085/ 第四节 泌尿、生殖系统疾病
- 085/ 尿路感染
088/ 尿路结石
090/ 小便不利
093/ 尿血
095/ 急性肾炎
098/ 阳痿
102/ 早泄
104/ 遗精
- 108/ 第五节 神经、运动系统疾病
- 108/ 头痛
111/ 眩晕
114/ 心悸
117/ 神经衰弱
119/ 失眠
122/ 风湿性关节炎
124/ 腰痛
- 127/ 第六节 其他疾病
- 127/ 糖尿病
130/ 水肿
133/ 肥胖症
137/ 中暑
140/ 自汗
142/ 盗汗
143/ 甲状腺肿大
145/ 甲状腺功能亢进

第二章 妇科疾病

- | | | | |
|------|---------|------|--------|
| 150/ | 月经量多 | 172/ | 崩漏 |
| 153/ | 月经量少 | 175/ | 带下 |
| 155/ | 月经先期 | 178/ | 子宫脱垂 |
| 158/ | 月经后期 | 180/ | 不孕症 |
| 161/ | 月经先后不定期 | 183/ | 妊娠呕吐 |
| 162/ | 经期延长 | 185/ | 妊娠水肿 |
| 164/ | 痛经 | 187/ | 胎动不安 |
| 168/ | 闭经 | 189/ | 产后恶露不尽 |
| | | 191/ | 产后缺乳 |
| | | 193/ | 盆腔炎 |
| | | 195/ | 更年期综合征 |

第三章 儿科疾病

- | | | | |
|------|-----|------|-------|
| 200/ | 麻疹 | 210/ | 腮腺炎 |
| 203/ | 水痘 | 212/ | 小儿夏季热 |
| 206/ | 百日咳 | 214/ | 小儿厌食症 |
| 208/ | 猩红热 | 217/ | 小儿疳积 |
| | | 220/ | 小儿佝偻症 |
| | | 221/ | 小儿夜啼 |

第四章 外科疾病

- | | | | |
|------|----|------|-------|
| 224/ | 丹毒 | 228/ | 疖和疔 |
| 226/ | 疔 | 230/ | 颈淋巴结核 |
| | | 232/ | 痔疮 |
| | | 234/ | 急性阑尾炎 |
| | | 236/ | 急性乳腺炎 |

第五章 皮肤科疾病

- | | | | |
|------|-----|------|-------|
| 240/ | 银屑病 | 246/ | 痤疮 |
| 242/ | 荨麻疹 | 248/ | 皮肤瘙痒症 |
| 244/ | 湿疹 | 250/ | 脂溢性皮炎 |
| | | 251/ | 神经性皮炎 |
| | | 252/ | 酒糟鼻 |

第六章 五官科疾病

- | | | | |
|------|-------|------|--------|
| 256/ | 急性结膜炎 | 263/ | 耳鸣 |
| 257/ | 青光眼 | 265/ | 鼻炎 |
| 260/ | 白内障 | 266/ | 鼻出血 |
| 261/ | 中耳炎 | 267/ | 慢性咽炎 |
| | | 269/ | 急性扁桃体炎 |
| | | 270/ | 口腔溃疡 |



第一章 内科疾病



第一节 呼吸系统疾病

感冒

普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春冬两季为多见。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗或休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医学认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。治宜辛温解表，宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重，恶寒轻，咽红肿痛，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗，苔白而燥，脉浮数。治宜辛凉解表，宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。治宜清暑解表，芳香化浊。



苍耳子粥

用料: 苍耳子12克, 粳米60克。

制用法: 将苍耳子洗净, 用火炒黄, 放入沙锅中, 加水300毫升, 煎沸30分钟, 去渣, 加入洗净的粳米煮粥食用。每日1剂, 2次分服。

功效: 发汗通窍, 散风止痛。

适应症: 风寒感冒之头痛、鼻塞流涕。

葱白防风粥

用料: 葱白3茎, 防风12克, 粳米50克。

制用法: 将葱白洗净切末, 备用。防风放入沙锅内, 加水煎沸40分钟, 去渣, 加入洗净的粳米煮粥, 八成熟时加入葱白末, 再煮至粥熟即成。每日1剂, 趁热服食, 服后卧床盖被, 以取微汗。

功效: 通阳散寒, 祛风解表。

适应症: 风寒感冒。

紫苏叶粥

用料: 紫苏叶15克, 粳米50克。

制用法: 将紫苏叶洗净, 放入沙锅内, 加水煎沸15分钟, 去渣, 加入洗净的粳米煮粥食用。每日1剂。

功效: 发汗解表。

适应症: 风寒感冒之发热无汗。

葱白豆豉粥

用料: 葱白3茎, 淡豆豉12克, 粳米60克, 红糖30克。

制用法: 将粳米洗净, 放入锅内, 加水煮粥, 八成熟时加入淡豆豉、葱白末, 再煮至粥熟, 调入红糖服食。

每日1剂。

功效: 通阳散寒, 解表退热。

适应症: 风寒感冒之发热、无汗、头痛、鼻塞。

牛蒡子粥

用料: 牛蒡子15克, 粳米60克, 冰糖30克。

制用法: 将牛蒡子洗净, 用纱布包好, 与洗净的粳米一同放入锅内, 加水煮成稀粥, 拣出药袋不用, 加入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效: 散风清热, 宣肺利咽。

适应症: 风热感冒之咽喉肿痛、咳嗽。



薄荷叶粥

用料: 薄荷叶9克, 粳米60克。

制用法: 将薄荷叶研成细末, 备用。粳米洗净, 放入锅中, 加水煮粥, 将熟时加入薄荷叶, 再煮数沸即成。每日1剂。

功效: 解热透疹, 发汗散风。

适应症: 风热感冒之发热头痛、鼻塞、少汗、咽喉肿痛。

芦根银花粥

用料: 芦根15克, 金银花、淡豆豉各10

克，桑叶5克，粳米60克，白糖20克。

制用法：将前4味用纱布包好，放入沙锅中，加水煮沸30分钟，拣出药袋，加入洗净的粳米煮为稀粥，调入白糖服食。每日1剂。

功效：祛风散热，解表除烦。

适应症：风热感冒后期。



石膏豆豉粥

用料：生石膏末60克，淡豆豉15克，葛根20克，山栀子5克，荆芥3克，麻黄2克，生姜3片，葱白2茎，粳米100克。

制用法：将上药放入沙锅内，加水煎沸1小时，去渣，加入粳米煮粥服食。每日1剂，服后卧床盖被，以取微汗。

功效：清热解表，发汗。

适应症：风热感冒之高热、少汗。

藿香粥

用料：鲜藿香30克，粳米60克，冰糖20克。

制用法：将藿香洗净切碎，备用。粳米洗

净，放入锅内，加水煮粥，将熟时加入藿香末、冰糖，再稍煮即成。每日1剂。

功效：清暑解表，利湿醒脾。

适应症：暑湿感冒之头痛、胸闷、恶心。

荷叶粥

用料：鲜荷叶1张，粳米60克，冰糖20克。

制用法：将荷叶洗净，切成长条，放入锅内，加水煮沸20分钟，去渣，加入洗净的粳米煮为稀粥，调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效：解暑热，清利头目。

适应症：暑湿感冒。

佩兰藿香粥

用料：佩兰、藿香各15克，粳米100克，姜丝2克。

制用法：将佩兰、藿香洗净，放入锅中，加水煮沸15分钟，去渣，加入洗净的粳米煮粥，八成熟时加入生姜丝，再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效：清暑利湿，解表，和中。

适应症：暑湿感冒之头晕、胸闷、恶心呕吐。

荷叶绿豆粥

用料：鲜荷叶半张，绿豆50克，粳米60克。

制用法：将绿豆洗净，放入锅中，加水煮沸15分钟，加入洗净的荷叶、粳米，再煮至粥熟，拣出荷叶即成。每日1剂。

功效：清热解暑。

适应症：暑湿感冒。

咳 嗽

作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物及进入气道内的异物的保护性反射动作，但如果持续、频繁的咳嗽，则为病理现象。

咳嗽是常见病、多发病，许多疾病，如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均有咳嗽的症状。治疗方法以消炎止咳为主。

所谓咳嗽，乃指肺气上逆作声，咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病，常以咳嗽为主要症状，与中医学的咳嗽概念相合。

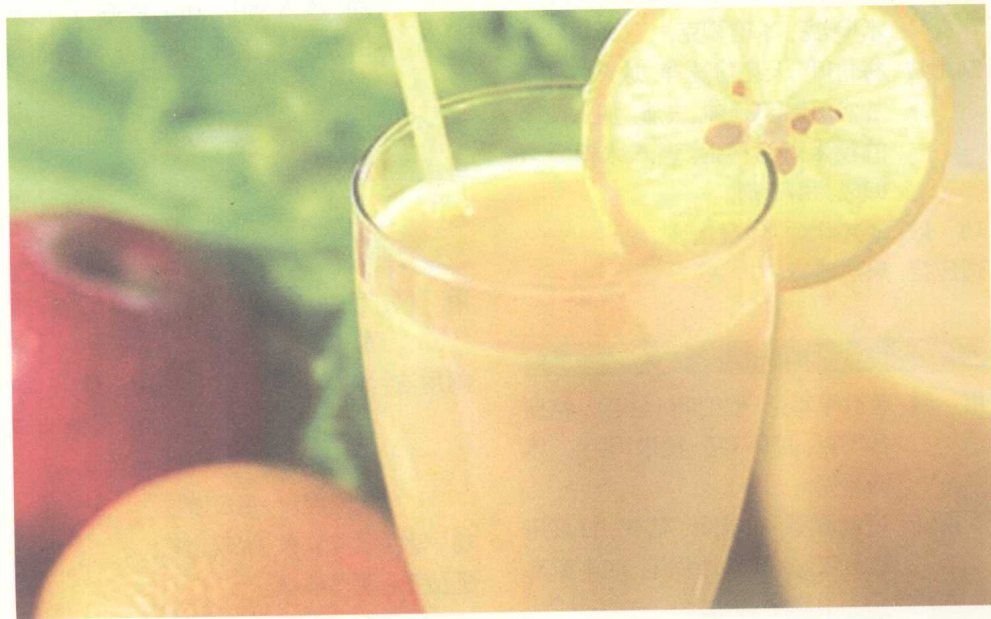
中医学认为，外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。

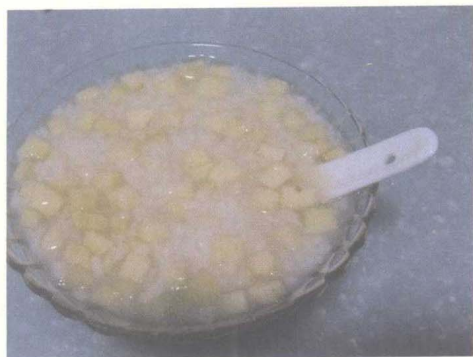
外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽，而有寒热之分，其主要特征是：发病急，病程短，并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等；风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频剧、气粗、咽痛、痰稠等。

内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，皆由五脏功能失常所致。

内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阳虚咳嗽及阴虚咳嗽四种。痰湿咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，痰出咳平，咳痰色白或呈灰色等；痰热咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，咯吐不爽，质黏厚或稠黄等；阳虚咳嗽的临床症状为咳嗽反复发作，痰涎清稀，心悸，畏寒等；阴虚咳嗽的临床症状为干咳少痰，痰中挟血等。

应根据病因及症状的不同，辨证施治。





竹沥粥

用料: 竹沥120~200克, 粳米100克。

制用法: 将粳米洗净, 放入锅中, 加水煮粥, 将熟时加入竹沥搅匀, 再煮数沸即成。每日1剂。

功效: 清热化痰, 止咳。

适应症: 风热咳嗽。

竹叶花粉粥

用料: 鲜嫩竹叶100克, 天花粉20克, 粳米100克, 冰糖30克。

制用法: 将竹叶、天花粉洗净, 放入锅中, 加水煎沸30分钟, 去渣, 加入洗净的粳米煮为稀粥, 调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效: 清热除烦, 化痰止咳。

适应症: 风热咳嗽。

鱼腥草枇杷叶粥

用料: 鱼腥草15克, 枇杷叶(去毛)、桔梗各10克, 甘草3克, 粳米100克, 冰糖30克。

制用法: 将鱼腥草、枇杷叶、桔梗、甘草用纱布包好, 放入沙锅中, 加水煎沸

30分钟, 拣出药袋, 加入洗净的粳米煮粥, 调入冰糖服食。每日1剂, 2次分服。

功效: 清热化痰, 降逆止咳。

适应症: 风热咳嗽。

双花杏仁粥

用料: 款冬花10克, 旋复花5克, 杏仁10克, 粳米60克。

制用法: 将款冬花、旋复花、杏仁用纱布包好, 放入沙锅内, 加水煎沸10分钟, 加入洗净的粳米煮为稀粥, 拣出药袋, 即可服食。每日1剂。

功效: 宣肺降气, 止咳化痰。

适应症: 风寒咳嗽。

芥菜粥

用料: 鲜芥菜200克, 粳米60克。

制用法: 将芥菜洗净切碎, 备用。粳米洗净, 放入锅中, 加水煮粥, 八成熟时加入芥菜碎, 再煮至粥熟即可服食。每日1剂。

功效: 温中利气, 宣肺祛痰。

适应症: 风寒咳嗽。

葱姜糯米粥

用料: 葱白5茎, 生姜6克, 糯米60克, 米醋6克。

制用法: 将葱白洗净切末, 备用。糯米、姜片洗净, 放入锅中, 加水煮为稀粥, 加入葱白末, 再煮数沸, 调入米醋服食。每日1剂。

功效: 温中散寒, 解表止咳。

适应症: 风寒咳嗽。

麻黄杏仁粥

用料:麻黄、杏仁各9克,甘草3克,粳米60克。

制用法:将麻黄、杏仁、甘草用纱布包好,放入沙锅中,加水煎沸30分钟,加入洗净的粳米煮为稀粥,拣出药袋,趁热服食。每日1剂,2次分服。

功效:解表散寒,宣肺止咳。

适应症:风寒咳嗽。

芦根竹茹粥

用料:鲜芦根150克,竹茹20克,粳米60克,生姜2片。

制用法:将芦根洗净切段,与竹茹同置沙锅内,加水煎沸30分钟,去渣,加入洗净的粳米煮粥,八成熟时加入生姜片,再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效:清热化痰,降逆止咳。

适应症:痰热咳嗽。

玉竹粥

用料:玉竹20克,粳米60克,冰糖15克。

制用法:将玉竹用纱布包好,放入沙锅内,加水煎沸40分钟,加入洗净的粳米煮为稀粥,拣出药袋,调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效:养阴润燥,生津止咳。

适应症:痰热咳嗽。

橘皮粥

用料:橘皮12克,粳米60克。

制用法:将橘皮研为细末,备用。粳米洗净,

放入锅内,加水煮粥,将熟时加入橘皮末,再煮数沸即成。每日1剂,2次分服。

功效:理气健脾,燥湿化痰。

适应症:痰湿咳嗽。

莱菔子粥

用料:莱菔子15克,粳米100克。

制用法:将莱菔子用文火炒黄,研为细末,与洗净的粳米一同入锅,加水煮粥服食。每日1剂。

功效:消食化痰,止咳平喘。

适应症:痰湿咳嗽。

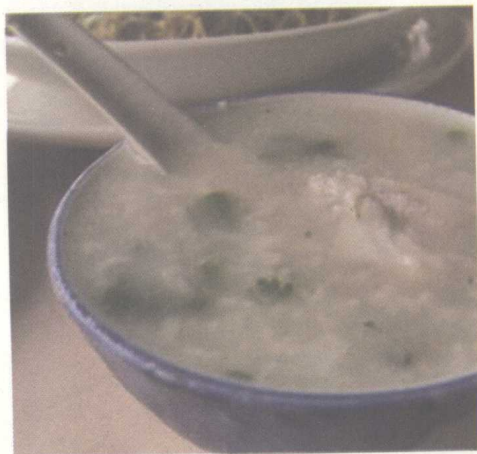
茯苓扁豆粥

用料:茯苓、白扁豆各15克,干姜3克,粳米100克。

制用法:将茯苓、白扁豆、干姜洗净,用纱布包好,放入沙锅内,加水煎沸1小时,拣出药袋,加入洗净的粳米煮粥食用。每日1剂,2次分服。

功效:温中健脾,化湿祛痰。

适应症:痰湿咳嗽。



茯苓半夏粥

用料：茯苓、法半夏各9克，陈皮6克，粳米100克，白糖30克。

制用法：将前3味放入沙锅内，加水煎沸40分钟，去渣，加入洗净的粳米煮为稀粥，调入白糖服食。每日1剂，2次分服。

功效：理气健脾，化痰止咳。

适应症：痰湿咳嗽。

沙参玉竹粥

用料：沙参20克，玉竹15克，粳米100克，冰糖30克。

制用法：将沙参、玉竹洗净，用纱布包好，放入沙锅内，加水浸泡2小时，然后煎沸30分钟，加入洗净的粳米煮为稀粥，拣出药袋，调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效：养阴润肺，止咳祛痰。

适应症：肺燥咳嗽，症见干咳少痰，伴有咽干口渴等。



天门冬粥

用料：天门冬20克，粳米100克，冰糖30克。

制用法：将天门冬洗净，放入沙锅内，加水煎沸1小时，去渣，加入洗净的粳米煮为稀粥，调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效：养阴清热，润燥生津。

适应症：阴虚咳嗽。

麦冬枸杞粥

用料：麦冬15克，枸杞子10克，粳米60克。

制用法：将麦冬、枸杞子用纱布包好，放入沙锅内，加水煎沸30分钟，加入洗净的粳米煮为稀粥，拣出药袋即可服食。每日1剂。

功效：滋阴润肺。

适应症：阴虚咳嗽。

茯苓桂枝粥

用料：茯苓15克，桂枝、干姜各5克，粳米100克，红糖30克。

制用法：将茯苓、桂枝、干姜放入沙锅内，加水煎沸1小时，去渣，放入洗净的粳米煮为稀粥，调入红糖服食。每日1剂。

功效：温阳散寒，化痰止咳。

适应症：阳虚咳嗽。

附子葱白粥

用料：制附子10克，葱白2茎，干姜5克，猪肺250克，粳米100克。

制用法：将猪肺洗净，加水煮熟，捞出，切

成小块，葱白洗净切末，备用。制附子、干姜用纱布包好，放入沙锅内，加水煎沸30分钟，加入洗净的粳米、猪肺块，再煮至粥熟，拣出药袋，调入葱白末即成。每日1剂。

功效：温阳散寒。

适应症：阳虚咳嗽。

核桃仁粥

用料：核桃仁60克，粳米100克。

制用法：将核桃仁制为小块，与洗净的粳米一同入锅，加水煮粥食用。每日1剂。

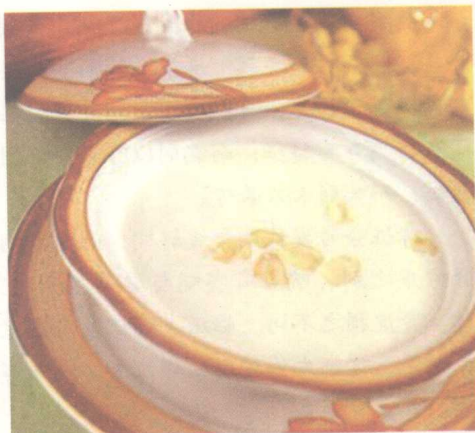
功效：补肾固精，温肺止咳。

适应症：阳虚咳嗽。

百合杏仁粥

用料：干百合30克，杏仁10克，粳米60克，白糖30克。

制用法：将百合用清水浸透，切碎，杏仁去皮、尖，捣碎，用纱布包好，与洗净的粳米一同入锅，加水煮粥，拣出



杏仁袋，即可食用。每日1剂。

功效：清心润肺，止咳平喘。

适应症：病后体虚、干咳少痰。

贝母粥

用料：川贝母粉6~10克，粳米60克，白糖20克。

制用法：将粳米洗净，放入锅内，加水煮为稀粥，调入贝母粉、白糖，再煮二三沸即成。每日1剂。

功效：润肺化痰，散结除热。

适应症：风热咳嗽。

哮喘

支气管哮喘，俗称哮喘，是一种严重威胁公众健康的慢性疾病。本病可发于任何年龄，但12岁以前发病者居多，发病季节以秋冬两季最多，春季次之，夏季最少。

临床典型的支气管哮喘，发作前有先兆，症状如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等，如不及时治疗，可出现哮喘，甚者端坐呼吸，干咳或咯白色泡沫样痰，甚至出现紫绀。双肺可闻及散在或弥漫性的以呼气期为主的哮鸣音。哮喘急性严重发作后，如经一般药物治疗而仍不能缓解并持续发作在24小时以上者，则称为哮喘持续状态。

引发支气管哮喘的原因很复杂，一般认为，本病大多是在遗传的基础上受到体内外某些因素，如过敏、感染、劳累过度以及精神因素影响所致。

中医学认为，哮和喘，虽同是呼吸急促的疾病，但所不同者，哮以呼吸急促、喉间有哮鸣声为特征；而喘则以呼吸急促困难，甚至张口抬肩为特征。临床所见，哮必兼喘，而喘则未必兼哮。

哮证分为发作期和缓解期，而发作期又有冷哮和热哮之分，缓解期则有肺、脾、肾亏虚之别。喘证有实喘与虚喘之分，实喘有风寒、肺热、痰浊之异，而虚喘则有肺、肾虚损之不同。临床上喘证多为实中有虚，虚中有实，虚实相杂。故中医的治疗原则是，哮证发作时以祛邪为主，未发作时则以扶正为主；喘证则祛邪与扶正两相兼顾，并各有侧重。

麻黄干姜粥

用料：麻黄6克，干姜5克，葱白3茎，甘草3克，粳米60克。

制用法：将葱白洗净切末，备用。麻黄、干姜、甘草放入沙锅内，加水煎沸15分钟，取汁备用。粳米洗净，放入锅中，加水煮粥，将熟时加入葱白末、药汁，再煮数沸即成。每日1剂。

功效：温肺散寒，化痰平喘。

适应症：冷哮，症见呼吸急促，喉中哮鸣如水鸣声，咳痰清稀或如泡沫，胸闷如塞，面色晦滞带青等。



茯苓干姜粥

用料：茯苓10克，干姜6克，甘草5克，粳米100克。

制用法：将前3味放入沙锅内，加水煎沸30分钟，去渣，加入洗净的粳米煮粥服食。每日1剂。

功效：温阳散寒，化痰平喘。

适应症：冷哮。

苏叶粥

用料：紫苏叶15克，粳米60克。

制用法：将粳米洗净，放入锅中，加水煮粥，八成熟时加入紫苏叶，再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效：散寒发表，宣肺祛痰。

适应症：冷哮。

双仁芦根粥

用料：芦根60克，薏苡仁40克，冬瓜子仁30克，淡豆豉15克，粳米100克，冰糖50克。

制用法：将芦根洗净，放入锅中，加水煎沸

20分钟，去渣，加入洗净的薏苡仁、冬瓜子仁、淡豆豉、粳米煮为稀粥，调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效：清热宣肺，化痰定喘。

适应症：热哮，症见气粗息涌，喉中痰鸣，咳呛阵作，痰白黏稠或痰黄，面赤身热，烦闷口渴等。

竹沥蜂蜜粥

用料：竹沥、蜂蜜各30克，粳米60克。

制用法：将粳米洗净，放入锅中，加水煮为稀粥，兑入竹沥，候温，调入蜂蜜即成。每日1剂。

功效：清热化痰，降逆镇咳。

适应症：热哮。

贝母芦根粥

用料：川贝母12克，鲜芦根60克，粳米60克。

制用法：将川贝母研为细末，备用。芦根洗净切段，放入锅中，加水煮沸20分钟，去渣，加入洗净的粳米煮粥，将熟时兑入川贝母末，再煮数沸即成。每日1剂。

功效：清热宣肺，化痰平喘。

适应症：热哮。

黄芪陈皮粥

用料：黄芪30克，陈皮9克，粳米100克。

制用法：将黄芪放入沙锅内，加水浸泡2小时，加入陈皮，煎沸30分钟，去渣，加入洗净的粳米煮粥服食。每日1剂。



功效：补肺益气，化痰止咳。

适应症：哮喘缓解期属肺虚证，症见自汗畏风，易感冒，喉中常有轻度哮鸣音，鼻塞流涕，咯痰清稀，面色晄白，气短声低等。

参芪麦冬粥

用料：党参、黄芪、麦冬、五味子各10克，粳米100克。

制用法：将前4味放入沙锅内，加水煎沸1小时，去渣，加入洗净的粳米煮粥服食。每日1剂。

功效：益气补肺，固卫定喘。

适应症：哮喘缓解期属肺虚证。

豆腐皮白果粥

用料：豆腐皮50克，白果仁6个，粳米60克。

制用法：将白果去芯炒黄，豆腐皮洗净切碎，粳米洗净，一同放入锅中，加水煮粥食用。每日1剂。

功效：益气敛肺，定喘。

适应症：哮喘缓解期属肺虚证。