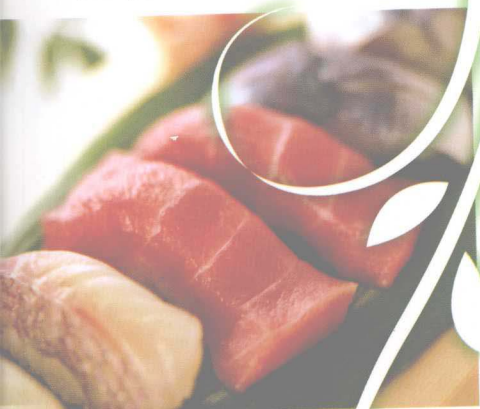


SHILIAOYANFANG

食疗验方

主编：刘丽华

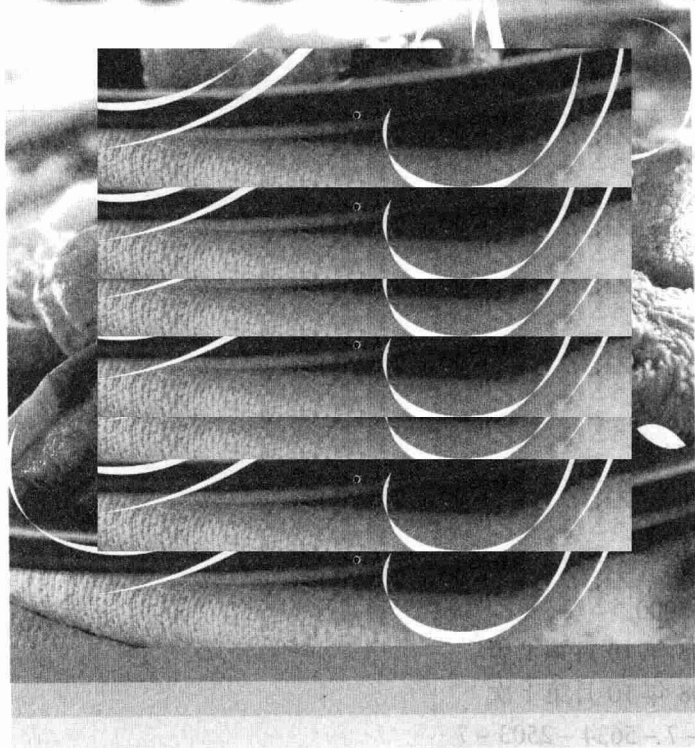


延边大学出版社

SHILIAOYANFANG

食疗验方

主编
刘丽华



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗验方/刘丽华主编. —延吉: 延边大学出版社,
2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5634 - 2503 - 7

I. 食… II. 刘… III. ①食物疗法 ②药酒 - 验方
IV. R247.1 R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 055290 号

食疗验方

主 编: 刘丽华

责任编辑: 张宏飞

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 香河县闻泰包装印刷有限公司

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 26.75 字数: 237 千字

印数: 1—5000

版次: 2008 年 10 月第 1 版

印次: 2008 年 10 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2503 - 7

定价: 43.00 元

前言

FOREWORD

以食物治疗疾病、养生保健的方法在我国历史上已源远流长,特别是在人们生活质量日益提高的今天,健康长寿成为人们追求的目标,百姓对药补不如食补,有了更进一步的认识和要求,利用饮食养生防病受到普通家庭的重视。因此,以膳食祛病保健的生活理念不断的深入人心。因为食疗、食补既可使人们享受美味,又可起到防病祛病和保健益寿的作用。可谓一举两得、两全齐美。于是便有大量关于药膳、保健食谱、养生秘方之类的图书应运而生。但是由于种种原因,这些图书尚存在不如人意之处,如在配方选材上珍贵、稀有、价格昂贵,在制作上,程序繁难,不易操作,于是人们很希望拥有一本取材方便、制作简单、实用有效的食疗验方。

为了满足人们的这一需要,我们编写了这本《食疗验方》,在编写过程中,着重选取取材方便、制作简单、安全有效的食疗验方,以供读者根据自身的健康状况和病情需要,对症选方,自制自用。

本书收录了祛病和保健食疗验方一千多个,供读者选用,我们相信它会给您带来更加满意的生活。

目 录

CONTENTS

上编 祛病验方

第一章 内 科	(1)
一、呼吸系统	(1)
1. 润燥清肺、止咳化痰 77 方	(1)
2. 滋阴理肺、平气定喘 35 方	(20)
二、消化系统	(28)
1. 和胃健脾、理中益气 78 方	(28)
2. 止泻消食、润肠通便 96 方	(47)
3. 舒肝利胆、解郁除湿 40 方	(69)
三、循环系统	(78)
1. 降压清神、解燥除烦 47 方	(78)
2. 清降血脂、补脾益肺 30 方	(89)
3. 益气安神、强心活血 35 方	(96)
四、泌尿系统	(105)
1. 益肾利尿、清热祛湿 33 方	(105)
2. 滋阴壮阳、补肾益精 66 方	(113)
3. 补虚助力、益气生津 35 方	(131)
4. 宁神除烦、祛风止痛 22 方	(139)
5. 解表散寒、润喉止咳 46 方	(144)
6. 润燥理气、清热解暑 50 方	(154)



7. 强筋健骨、补肾壮腰 32 方	(166)
8. 温阳散寒、祛风除湿 57 方	(174)
第二章 外科	(188)
1. 活血化瘀、消肿止痛 39 方	(188)
2. 舒经通络、益气补血 25 方	(197)
3. 壮骨续折、活血生肌 23 方	(203)
第三章 妇科	(209)
1. 益气养血、化瘀通经 43 方	(209)
2. 清热解毒、除湿止带 20 方	(218)
3. 行气解郁、散结通乳 16 方	(222)
4. 补气摄血、止崩安胎 18 方	(226)
5. 滋阴养血、填精助孕 24 方	(230)
6. 益气补虚、温中暖下 48 方	(236)
7. 养心安神、宁志除烦 33 方	(247)
第四章 其它	(255)
1. 清热凉血、解毒止痒 48 方	(255)
2. 清热润燥、散疔消肿 50 方	(265)
3. 通窍聪耳、清火润喉 86 方	(276)
4. 疏风散热、解毒消肿 13 方	(296)
5. 平肝润肺、明目除痞 38 方	(299)
6. 宣散透疹、辛凉解表 17 方	(307)

下编 保健验方

第一章 健脑益智、养心安神 128 方	(312)
第二章 增髓添精、气血双补 116 方	(344)
第三章 扶正固本、健体强身 37 方	(375)
第四章 滋养五脏、延年益寿 31 方	(386)
第五章 养颜美发、滋润皮肤 71 方	(395)
第六章 强筋健骨、壮腰固齿 36 方	(414)

上编 祛病验方

第一章 内 科



一、呼吸系统

1. 润燥清肺、止咳化痰 77 方(主治咳嗽痰多、肺热气虚等症)

○八宝莲子粥○

【原料】糯米 500 克,小蜜枣 100 克,冬瓜条、京糕、橘饼、赤豆、葡萄干、空心白莲各 50 克,糖桂花适量。

【做法】将糯米煮成粥,装入 10 只碗内,小蜜枣用温水浸泡并上笼蒸透,冬瓜条、京糕均切成豆粒大小,橘饼切碎如米粒,赤豆浸泡过夜并上笼蒸烂,葡萄干用开水泡透,空心白莲放入凉水盆中,上笼蒸 30 分钟,将各种果料置于糯米粥上,将白糖加水熬成糖汁,加入糖桂花,浇在粥上即成。

【功效】润肺止咳、健脾开胃、养血通乳。适用于肺燥干咳、少痰或无痰、脾虚反胃、贫血、产后乳汁不通或乳少等症。

○银耳沙参粥○

【原料】银耳 10 克,沙参 15 克,粳米 100 克,白糖适量。

【做法】先将粳米淘净,放于砂锅中,注入清水 1000 克,大火烧开后,再将银耳、沙参洗净切碎放入,转用小火慢熬成粥,下入白糖,调匀即成。

【功效】补虚清肺。适用于阴虚燥热干咳、少痰、口渴等症。



○ 山药苡仁粥 ○

【原料】生山药、生薏苡仁各 60 克，柿霜饼 24 克。

【做法】先将山药、薏苡仁捣成粗粒，放入砂锅，加水适量，置灶上，用火煮至烂熟，再将柿霜饼切碎，调入煮好的粥内，搅匀深化即成。如果用纯白柿霜，止咳效果更强，将柿霜加入已煮好的粥内，即可食用。亦可当饭食用。

【功效】滋养脾肺、止咳祛痰。适用于脾肺气虚、饮食懒进、虚劳咳嗽及一切气阴两虚之症。

说明：大便闭结者忌用。

○ 山药杏仁糊 ○

【原料】山药、粟米各 100 克，杏仁 50 克，酥油适量。

【做法】将山药煮熟，粟米炒为粉，杏仁炒熟，去皮、尖，捣成末。服用时取杏仁末 10 克，山药、粟米粉、酥油各适量，用开水调成糊即可。每日空腹服食。

【功效】补中益气、温中润肺。适用于肺虚久咳、脾虚体弱等症。

○ 莱菔粳米粥 ○

【原料】莱菔子 15 克，粳米 50 克。

【做法】用粳米煮粥，待粥将成，放入莱菔子，煮至粥成，用白糖调味。可作主食，每日 1 次。

【功效】下气化痰、止咳定喘。适用于肺虚咳嗽、气喘、痰多等症。

○ 百合沙参粥 ○

【原料】百合、沙参各 15 ~ 30 克，粳米 50 克 ~ 100 克，冰糖适量。

【做法】将沙参、百合水煎，去渣取汁，加入粳米，煮至粳米熟后加入冰糖，再稍煮为稀粥。每日早、晚温热服食，3 ~ 5 日为 1 个疗程。

【功效】养阴润肺、祛痰止咳、健脾养胃。适用于肺热肺燥、干咳少痰或肺气不足、肺胃阴虚的久咳无痰、咽干或热病后津伤口渴等症。

说明：外感风寒咳嗽者不宜服。

○阿胶桑白粥○

【原料】阿胶、桑白皮各 15 克，糯米 100 克，红糖 8 克。

【做法】将桑白皮水煎 2 次，去渣取汁。糯米淘净入锅内，加水煮 10 分钟，倒入药汁、阿胶，粥熟入红糖。每日服 2 次，早、晚空腹服食。

【功效】补血滋阴、润燥清肺。适用于血虚、阴虚久咳、咯血、崩漏、便血等症。

○地黄白蜜粥○

【原料】鲜地黄 5000 克，白蜜、粳米、酥油各适量。

【做法】将 10 月份出土的新地黄 5000 克，洗净捣汁，每 500 克汁入白蜜 120 克，熬成膏状收贮，封好备用。将粳米约 50 克煮粥，粥熟后加入地黄膏 10 克及酥油少许。于每日早、晚空腹食用。

【功效】滋阴、养血、润肺。适用于肺肾阴虚、干咳少痰、骨蒸劳热、咯血、血崩、阴伤便秘等症。

○百合甜杏粥○

【原料】鲜百合 60 克，甜杏仁 15 克，粳米 100 克，白糖 20 克。

【做法】先将鲜百合拣杂后掰成瓣洗净。甜杏仁、粳米淘净后，同入砂锅，加水适量，先用大火煮沸，加鲜百合，改小火煨煮 1 小时，待百合酥烂、杏仁熟透、粥稠黏状时调入白糖，拌匀即成。早、晚服食。

【功效】润肺止咳、散结化痰。适用于支气管炎燥热型咳嗽者。

○甘蔗雪梨粥○

【原料】甘蔗 1000 克，雪梨 4 个，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】将甘蔗去皮，洗净劈开切段，加水煮半小时，去渣留汁于锅中，再将梨去皮心，洗净切块。粳米淘净一起放入，慢熬至粥将成时下入冰糖，再熬至糖溶成粥即可。早、(午)、晚空腹服食。

【功效】润肺定喘、止咳除烦。适用于肺燥喘咳、心烦口渴等症。



○门冬润肺粥○

【原料】天门冬 15~20 克,粳米 100 克,冰糖少许。

【做法】将天门冬水煎,去渣取汁,后将粳米洗净加入药汁煮粥,粥熟后加入少许冰糖稍煮即可。早、晚空腹服食。

【功效】养阴清热、润肺滋肾。适用于肺肾阴虚、咳嗽吐血、阴虚发热、肺痿肺癰、咽喉肿痛、消渴便秘等症。

说明:天冬甘寒质润,虚寒便溏病人慎用。

○银耳百合羹○

【原料】北沙参 20 克,百合 15 克,银耳 10 克,冰糖适量。

【做法】将北沙参、百合、银耳,加水 400 克,小火慢熬 1 小时,加入冰糖,熬至糖溶,分 2 次服用。

【功效】补气安神、清热止渴。适用于气阴不足、心烦口渴、肺结核潮热、夜卧不宁等症。

○花生粳米粥○

【原料】连衣花生 50 克,粳米 100 克,冰糖适量。

【做法】将花生捣碎,与洗净的粳米、冰糖一同放入砂锅内,加水煮至米烂汤稠即成。日服 2 次。

【功效】润肺止咳、健脾开胃、养血通乳。适用于肺燥干咳、脾虚反胃、贫血、产后乳汁不通或乳少等症。

○凤爪螺肉汤○

【原料】新鲜鸡脚 6 只,响螺肉 1 个,瘦肉 300 克,桂圆肉 30 克,杏仁 15 克,枸杞子 20 克,姜 4 片,酒 1 茶匙,盐适量。

【做法】将每只鸡脚斩开两件,放入水中煮 5 分钟,取出过冷洗净。将响螺肉用盐拌擦后,洗净,放入滚水中略滚,取出过冷洗净,切厚片。瘦肉放入滚水中煮 5 分钟,取出洗净,切厚片。把全部原料同放炖盅内,加入适量滚水,盖上盖,隔水炖 4 小时,下盐调味即可食用。

【功效】滋润温补、健肺清痰、滋阴明目。适用于咳嗽痰多、视物不清的患者。

○灵芝老鸭汤○

【原料】老鸭1只,紫灵芝40克,陈皮1个,蜜枣2粒,各种调料适量。

【做法】将老鸭洗干净,去毛及内脏,去鸭尾。洗净灵芝、蜜枣、陈皮,全部用料放入清水煲内,煲3小时,下盐调味食用。

【功效】润肺补肾、养阴止咳、补而不躁。适合阴虚体瘦者饮用。

○鸡蛋蜂蜜汤○

【原料】蜂蜜35克,鸡蛋1个。

【做法】将清水300毫升煮沸,打入鸡蛋微沸后加入蜂蜜即可。早、晚空腹1次服下,7~10日为1个疗程。

【功效】润肺止咳。适用于因风寒感冒咳嗽者。

○雪梨保肺汤○

【原料】雪梨2个,玉竹、川贝母、沙参各10克,里脊猪肉60克,味精、盐等调料适量。

【做法】将雪梨去皮及核,切成骨牌块,同玉竹、沙参、川贝母、猪里脊肉一起炖汤,待肉烂熟加入味精、盐调味即可。每日服2次并将梨及肉同食。

【功效】养阴清肺、止咳化痰。适用于慢性咳嗽痰多者。

○洋葱鸭翼汤○

【原料】腊鸭翼6只,西洋菜250克,蜜枣3粒,盐适量。

【做法】将西洋菜洗净择好,腊鸭翼用水洗净,全部用料放入煲内,加适量清水,煲3小时,下盐调味食用。

【功效】清火通便、润肺止咳。适用于实热便秘、肺燥久咳等症。

○冰糖川贝汤○

【原料】冰糖25克,玉竹15克,川贝6~9克。



【做法】将川贝母打碎，与玉竹、冰糖一起放入容器中，加水适量，隔水炖煮。每日1~2次，去药渣饮汤，连服15~30日。

【功效】养阴润肺、止咳化痰。适用于风热型咳嗽多痰者。

○椰肉煲田鸡○

【原料】田鸡500克，排骨250克，椰子肉1个，姜汁、盐适量。

【做法】将田鸡洗净，斩件滴干水，加姜汁半汤匙腌20分钟，放入滚水中煮5分钟，捞起过凉。排骨斩件放入滚水中，煮5分钟，取起过凉。椰子肉洗净，黑色的皮除去。把适量清水煲滚，放入排骨、田鸡、椰子肉、姜煲滚，慢火煲3小时，下盐调味即可。

【功效】润肺滋阴、止咳除痰。适用肺燥型咳嗽痰多者。

○莲子煨鸭丁○

【原料】莲子100克，鸭肉150克，料酒1汤匙，姜末、精盐、白糖、生抽、鸡粉、胡椒粉各适量。

【做法】将莲子去掉莲芯，隔水蒸熟，取出晾凉后过油，鸭肉切丁，加料酒拌匀略腌，再加生粉抓匀，烧锅下油，爆香姜末，投入鸭丁炸透，加入莲子、调味料及适量清水，加盖煨熟，用湿生粉勾芡，炒匀即可。佐餐食用。

【功效】养心益肾、清肺补血。适用于肾虚肺燥型心血不足者。

○柚子炖鸡肉○

【原料】柚子1~2个，雄鸡1只(约1000克)，葱、姜、黄酒、盐调料适量。

【做法】将柚子肉放入洗净的鸡腹内，将鸡放入搪瓷锅中，加入清水1500毫升及适量葱、姜、黄酒、盐，再将搪瓷锅放入盛有水的锅内，隔水炖熟。每2周1次，连服3次，佐餐食用。

【功效】补益脾肾、化痰止咳。适用于脾虚肾亏型咳嗽痰多者。

○山药炖鹌鹑○

【原料】淮山药30克，枸杞15克，桂圆、红枣各3粒，鹌鹑1只，猪瘦肉50克，清水800克，料酒、姜、精盐、生抽、鸡粉各适量。

【做法】将淮山药、枸杞浸洗干净，桂圆去壳去核，红枣洗净去核，猪肉洗净，鹌鹑宰杀，去掉脚爪、内脏，用料酒涂匀。将全部材料放入炖盅内，炖至鹌鹑熟烂，撇去油沫，调入味料，拌匀即成。

【功效】益脾健胃、补气养血、润肺止咳。适用于气血不足肺热脾虚所致咳嗽不止者。

○杏仁芋头糕○

【原料】甜杏仁 100 克，红枣 150 克，芋头 300 克，糯米 200 克，京糕 50 克，白糖 150 克，杏仁精少许。

【做法】将红枣去核装碗内，加少许清水旺火蒸约 20 分钟，取出后碾碎，制成枣泥。芋头蒸熟，剥去外皮，碾成芋头泥。用枣泥搓成杏核形，用芋头泥做成枣形包住，制成玉枣，放碗内。糯米、杏仁（去皮）一起磨成糊状。无油净锅，加入清水 750 毫升，入白糖，烧开后徐徐放入米糊，轻搅，煮成羹状，洒点杏仁精，浇在玉枣碗中，撒上刻成梅花形京糕片即成。当点心服食。

【功效】补气润肺、止咳化痰。适用于肺热气促型咳嗽者。

○参竹煲老鸭○

【原料】沙参 50 克，玉竹 30 克，老鸭 1 只，葱、姜、盐、味精等调料适量。

【做法】将鸭洗净放入砂锅内，加入沙参、玉竹，同时放入葱、姜及清水 1000 毫升，用武火烧开后，转用文火炖 1 小时左右，使鸭肉焖烂，加盐、味精调味即可食用。佐餐食用，也可常食。

【功效】养阴润肺、止咳化痰。适用于阴虚肺燥所致久咳不愈者。

○冬菇蒸鸭肉○

【原料】水发冬菇 50 克，鸭肉 150 克，料酒 1 汤匙，姜末、精盐、生抽、鸡粉、蚝油、老抽、白糖、麻油、胡椒粉各适量。

【做法】将冬菇沥干水分。鸭肉切片，加料酒拌匀略腌，再加入冬菇、精盐、生抽、鸡粉、生粉抓匀，放碟上蒸熟，滗出蒸汁备用。烧锅下油，爆香姜末，调入蚝油、老抽、白糖、麻油、胡椒粉，加入蒸汁烧滚，用湿生粉勾芡，浇在鸭面上即成佐餐食用。

【功效】清肺补血、滋阴止咳。适用于阴虚血亏型咳嗽者。



○白果炒鸡丁○

【原料】嫩鸡肉 500~1000 克,白果 15 克,鸡蛋 2 个,鲜汤 50 克,猪油、盐、生淀粉、味精、麻油调料各适量。

【做法】将鸡肉切成 1~2 厘米见方的肉丁,放入砂锅内,用蛋清、盐、生粉拌和上浆。白果仁余去膜。烧热锅,放猪油 500 克,烧至油温六成熟时,将鸡丁下锅炒散,再放白果炒匀,炒至鸡丁熟后,捞出沥去油。原锅内留猪油 25 克,投葱段开锅,随即烹黄酒,加鲜汤、盐、味精调味,再入鸡丁、白果仁,翻炒几下,用水淀粉勾芡,搅匀后淋上麻油,再翻炒几下,起锅装盘即可。佐餐食用。每 5~7 日食 1 次。

【功效】益气补肺、止咳化痰。适用肺气虚弱型咳嗽痰多者。

○肺片胗骨火锅○

【原料】猪肺 1 具,牛胗骨、猪胗骨、羊胗骨各 500 克,四川豆瓣、豆豉、江米甜酒各 20 克,生姜、大蒜、盐、冰糖、味精、花椒适量。

【做法】将猪肺灌水洗净,切成薄片,漂入清水中,勤换水,以肺片成乳白色为度。将牛、羊、猪胗骨用清水漂洗干净,砸碎,放入开水中余一下,再洗净,放入锅中,加入清水,武火煮沸,捞去浮沫,改用文火,慢慢吊出鲜味,捞去骨头弃置不用,即成火锅原汤。另取一铁锅置火上,下菜油烧热,入四川豆瓣、豆豉,炒匀,呈樱桃红色时,下生姜、大蒜,待出味后,掺进骨头汤,用大火烧开,放入江米甜酒、盐、冰糖、味精、花椒(随口味不同,量可多可少)。将肺片在卤中涮吃,可佐餐食用。

【功效】补肺益肾、开胃醒脾。适用于脾肺气虚、食欲不振者。

○四味干姜粥○

【原料】干姜 3 克,茯苓、扁豆各 15 克,粳米 100 克。

【做法】将干姜、茯苓、扁豆入锅中共煎,去渣取汁,再入粳米同煮为稀粥。每日 2~3 次,温热服。

【功效】温中散寒、止咳化痰。适用于感冒咳嗽等症。

○紫菀款冬茶○

【原料】茶叶 6 克,款冬花、紫菀各 3 克。

【做法】将开水冲泡茶叶、款冬花、紫菀，加盖片刻即可。每日1剂，代茶饮，不拘时。

【功效】祛痰止咳。适用于感冒咳嗽等者。

○雪梨川贝汤○

【原料】雪梨2个，川贝母6克，冰糖75克。

【做法】将雪梨去皮去核，然后切成小块放入大碗内，加入川贝、冰糖及清水150毫升，待锅内清水烧沸后，隔水将碗放入蒸锅内蒸1小时取出温服。饮汤食雪梨，每日3次。

【功效】润肺止咳、清热化痰。适用于感冒后咳嗽的辅助治疗。

○竹茹陈皮粥○

【原料】竹茹、陈皮各10克，粳米50克。

【做法】将陈皮切细丝备用。竹茹加水煎煮，去渣取汁，用其汁与粳米一起煮粥，待粥将成时，撒入陈皮丝，稍煮即可。早、晚食用。

【功效】清热化痰、和胃除烦。适用于肺热咳嗽者。

○川贝四汁饼○

【原料】川贝18克，生藕汁、大梨汁、白萝卜汁、鲜姜汁各10克，面粉120克，蜂蜜、香油适量。

【做法】将川贝研粉，与以上各物一起和匀，再置大瓷碗中，上笼用旺火蒸熟，做成红枣大小的丸子即可。每日早、晚各1次，每次服用食丸子3个，连续食用至病愈。

【功效】清热养阴、润肺止咳。适用于肺热咳嗽者。

○雪梨冰糖水○

【原料】雪梨100克，冰糖适量。

【做法】将梨剖开去核洗净，加水500克，煎至250克，去渣，加入冰糖，继续熬溶。分1~2次服用。

【功效】清肺祛痰、止咳定喘。适用于肺热咳嗽、干咳少痰等症。



○百合冬瓜汤○

【原料】百合 50 克,冬瓜 100 克,鸡蛋 1 个,猪油,精盐,味精各适量。

【做法】将百合,冬瓜加水 400 毫升,煮熟后,再将鸡蛋清放入打散,下化猪油,精盐和味精,调匀,分 1~2 次趁热服用。

【功效】润肺止咳。适用于肺热咳嗽、大便秘结、小便短赤等症。

○枇杷芦根汤○

【原料】鲜枇杷 100 克,鲜芦根 50 克。

【做法】将鲜枇杷去皮留核,鲜芦根洗净切段,加水 500 毫升,煎至 250 毫升,去渣取汁,分 2 次食枇杷肉,喝汤。

【功效】滋阴润肺。适用于肺热咳嗽、心烦口渴等症。

○蚝豉煲鸭汤○

【原料】蚝豉 100 克,光鸭 1/4 只,发菜 10 克,清水 1500 克,料酒、姜、精盐、鸡粉、生抽、胡椒粉、熟油各适量。

【做法】将蚝豉、发菜分别浸洗干净,捞起沥干水分,用料酒拌匀腌透。光鸭洗去血污。将全部原料放入汤煲内,煲至蚝豉、光鸭熟烂,撇去油沫,调入味料,拌匀即成。

【功效】清肺解热、补肾化痰。适用于肺热咳嗽者。

○芡实参肉汤○

【原料】瘦肉 400 克,太子参 15 克,蜜枣 4 个,芡实 50 克,盐适量。

【做法】将瘦肉过冷水,洗净。洗净太子参、蜜枣、芡实。把适量之水煲滚,先放入太子参、蜜枣、芡实煲 1 个小时,然后加入瘦肉同煲至够黏稠为止,下盐调味即可服食。

【功效】清肺热、除肺燥。适用于肺热咳嗽者。

○葱白鸭梨汤○

【原料】葱白(连须)7根,鸭梨1个,冰糖9克。

【做法】将葱白、鸭梨、冰糖加水煎煮。煎至鸭梨熟即可吃梨,饮汤。每日2次。

【功效】清热疏风、润肺止咳。适用于肺热型咳嗽、咳嗽频剧、喉燥咽痛、咳痰不爽等症。

○猪腰白菜汤○

【原料】猪肝100克,猪大肠150克,瘦肉250克,猪腰1只,白菜300克,菜干100克,蜜枣4粒,调料适量。

【做法】将猪肝洗净,切成薄片。大肠去皮衣洗净。瘦肉放入滚水中煮5分钟,取出洗净。猪腰纵剖开两边,切去白筋,洗净,切薄片。白菜择好,洗净。菜干浸软,洗净切条。把适量水煲滚,放入大肠、瘦肉、白菜、菜干,蜜枣煲2小时,加入猪肝、猪腰灼熟,调味即可服食。

【功效】降火润肺。适用于肺热咳嗽者。

○虫草炖乌鸡○

【原料】乌骨鸡200克,冬虫夏草10克,淮山药30克,调料适量。

【做法】将砂锅中加水1500毫升,入乌骨鸡,旺火烧开,即下冬虫夏草、山药片,改用文火,1小时后即可,食时加食盐、味精调味。佐餐食用。

【功效】润肺清热、滋阴补虚。适用于肺热咳嗽者。

○鲜奶燕窝鸡○

【原料】鸡肉150克,鲜奶100克,燕窝3克,冰糖30克。

【做法】将鸡肉洗净,切2厘米见方的块。燕窝发透,去毛。冰糖打碎。把鸡肉、冰糖、燕窝放入炖盅内,加入清水炖30~40分钟后,加入鲜奶烧沸即成。可佐餐食用。

【功效】润肺养颜、温中益气。适用于肺热咳嗽、气血失养、皮肤粗糙、面容萎黄等症。