

药膳

養生

化痰止咳

養生餐



家庭药膳做法、吃法、用法指南

约三十种化痰止咳常用药材、食材

六十余种化痰止咳推荐药膳食方

药食同济、食到病除、药膳养生、福佑全家
享受美食、滋补身体、治病强身、一举三得

家常藥膳養生

玺 主編



广东

图书在版编目(CIP)数据

化痰止咳养生餐 / 玺璽主编. —广州: 广东经济出版社, 2006.7
(家常药膳养生丛书)
ISBN 7-80728-370-X

I. 化… II. 玺… III. ①祛痰—食物疗法—食谱②止咳—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第090514号

出版
发行
经销
印刷
开本
印张
版次
印次
书号
定价

广东经济出版社(广州市环市东路水荫路111号)
广东新华发行集团
广东金冠科技发展有限公司
(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
889毫米×1194毫米 1/40
2
2006年8月第1版
2006年8月第1次
ISBN 7-80728-370-X/R·97
全套(1-8册): 80.00元



如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

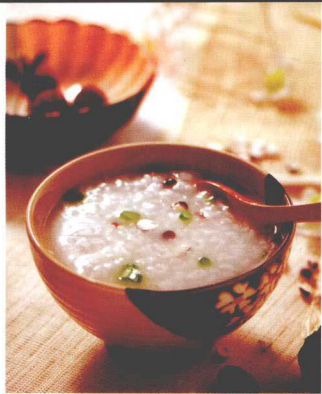
电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



奎
璽
主
編

家常常膳養生

藥膳

養生

化
痰
止
咳

養生餐



廣東省出版集團
廣東經濟出版社



目录 CONTENTS



前 言	3	苦杏仁	43
胖大海	4	【萝卜杏仁煮猪肺】	
【胖大海炖雪梨】	【胖大海糖水】	【杏仁猪肺汤】	【杏仁炖雪梨】
【胖大海麦冬饮】		枇杷叶	47
罗汉果	8	【枇杷叶粥】	【枇杷叶茶】
【橄榄罗汉果汤】	【罗汉果瘦肉汤】	【把叶菊花苡仁粥】	
【罗汉果烧兔肉】		苏 子	51
半 夏	12	【苏子粥】	【紫苏子酒】
【佛手半夏茶】	【半夏附子饮】	【紫苏麻仁粥】	
白芥子	15	百 部	55
【辛味苣荬】	【海藻轻身汤】	【百部粥】	【百部蜜糖茶】
桔 梗	18	【百部桔梗萝卜汤】	
【桔梗大枣炖鹤鹑】	【荆芥桔梗粥】	紫 菀	59
昆 布	21	【天冬紫菀酒】	
【海草昆布煲老鸡】	【昆布炖鲫鱼】	【白菜紫菀猪肺汤】	
海 藻	24	【紫菀款冬猪肺汤】	
【海藻酒】	【海藻瘦肉汤】	款冬花	63
瓜 蒌	27	【款冬花茶】	【雪梨款冬汁】
【瓜蒌大腹皮炖猪肚】		【款冬枇杷茶】	
【瓜蒌沙参粥】		桑白皮	67
川贝母	30	【桑白煲猪肺】	【桑白皮面糊】
【贝桔茶】	【川贝梨】	【桑白皮粥】	
【川贝杏仁饮】	【川贝苹果饮】	葶苈子	71
浙贝母	35	【葶苈子酒】	【葶苈大枣汤】
【浙贝兔肉粥】	【浙贝粥】	【三子猪肺汤】	
【浙贝蛋】		白 果	75
竹 茹	39	【白果瘦肉汤】	【腐竹白果粥】
【竹茹酒】	【竹茹枇杷叶粥】	【白果蒸鸡】	【白果鸡丁】
【竹茹粥】			

药食同源 食到病除

药膳养生 福佑全家

药膳作为中医养生和中华饮食文化的重要组成部分，为人们的保健强身和延年益寿作出了重大贡献，因药膳具有口味特别、营养丰富、防病治病的特点，因此药膳养生越来越受到当今人们的普遍关注。

一般而言药膳只是手段，养生长寿才是目的。药膳是中医养生的重要内容，药膳养生必须符合传统养生学的一般规律，食家应根据不同的养生及治病要求而选择不同的药膳食方。本书根据化痰止咳的中医原理及药补特点选择了约三十种常用药材和食材，并按照营养成分、性味归经、养生功效、选购贮存、饮食禁忌、药膳食方等六个部分的不同划分进行详尽的介绍，方便读者现学现用。另外，书中还穿插了一些相关的中医养生知识，为读者开阔视野、了解养生之道提供了便利。编者希望本书能使读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，还能在轻松愉快的美食过程中得到有针对性的辅助治疗。药食同源，食到病除，药膳养生，福佑全家。

赖 咏

丙戌年盛夏于“犀文膳书坊”



胖大海

别名：大海、安南子、大洞果。



营养成分 YINGYANG CHENGFEN

主要含黄耆胶黏素、树胶醛糖、半乳糖等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味甘，性寒；归肺、大肠经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

清热润肺，解毒利咽。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

购买时以个大、坚硬、外皮细、淡黄棕色、有细皱纹与光泽、不破裂、无虫蛀及霉变、水浸膨胀强者为佳。置干燥处。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

老年人及肺有风寒、脾胃素有虚寒者应当慎用。

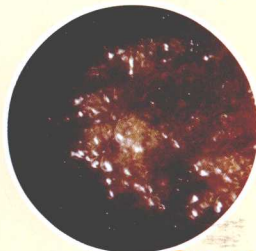


功 生津解渴，润肺止
效 咳，养阴清热。

胖大海炖雪花梨



Step1



Step2



Step3

原材料 胖大海 20 克，雪花梨 2 个，冰糖 80 克。

用法 放冰糖拌匀，便可食用。

制作过程

Step1. 胖大海用热水浸泡至完全涨开，去皮、核。梨去皮，切成小块。

Step2. 锅中放约 300 毫升清水，放入胖大海，用小火煮至黏稠状。

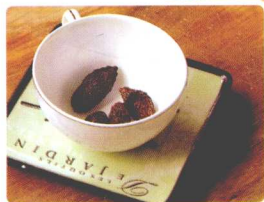
Step3. 再放生梨块，用小火煮 15 分钟。

胖大海糖水

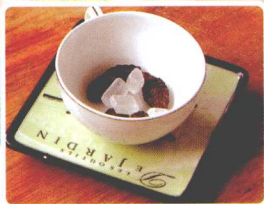
功

效

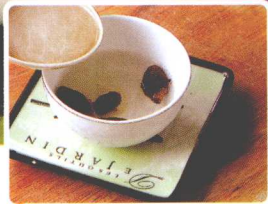
清热，解毒，润肺。



Step1



Step2



Step3

原材料 胖大海 4 粒，冰糖适量。

用法 隔半日再冲水泡 1 次，每日 2 次，两三日见效。

制作过程

Step1. 胖大海洗净，放入碗内。

Step2. 在碗内再加适量冰糖。

Step3. 冲入开水，浸泡半小时，当茶饮用。

◎胖大海麦冬饮

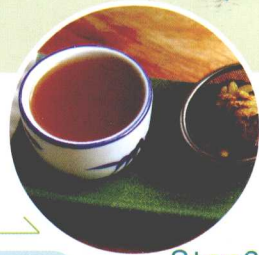
功 清热解毒，养阴润
效 肺，利咽抗癌。



Step1



Step2



Step3

原材料 胖大海 3 粒，麦冬 6 克。

用法 代茶饮用。

◎制作过程

Step1. 把胖大海、麦冬洗净。

Step2. 用滚开水冲泡原料。

Step3. 取汁加白糖适量，继续用开水冲泡两味，再饮再沏。

罗汉果

别名：别名汉果、拉汉果、青皮果。



营养成分 YINGYANG CHENG FEN

含有丰富的维生素C、糖甙、果糖、葡萄糖、蛋白质等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味甘，性凉；归肺、脾经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

清热凉血，生津止咳，滑肠排毒，嫩肤益颜，润肺化痰。

选购贮存 XUANGOU ZHUCUN

选购时以果大饱满、果皮无裂纹及皱纹、黄褐色、有光泽、无烂斑霉点、无虫蛀、摇之不响者为佳。贮存时放干燥处。

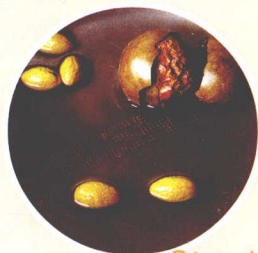
饮食禁忌 YINSHI JINJI

脾胃虚寒者不宜多服。

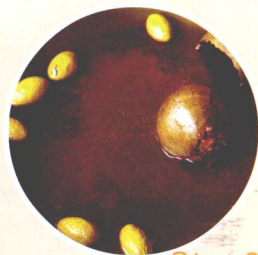


橄榄罗汉果汤

功 清热解毒，
效 清肺化痰。



Step1



Step2



Step3

原材料 橄榄 30 克，罗汉果 1 个。

用法 每日 1 剂，代茶饮。

制作过程

Step1. 将橄榄、罗汉果洗净。

Step2. 将洗净的原料放在砂锅内，加适量清水。

Step3. 以武火煮沸 10~20 分钟，取汁饮用。

罗汉果瘦肉汤

功效

解热消暑，止咳化痰。



Step1



Step2



Step3

原材料 大罗汉果 1/4 个，猪腿精肉 300 克，陈皮 1 小块，清水 10 碗。

用法 吃肉喝汤。

制作过程

Step1. 将陈皮浸透洗净；猪肉洗净，切块。

Step2. 把清水、罗汉果和陈皮一起放入瓦煲内，以旺火烧滚。

Step3. 然后下猪肉，再滚时改用文火煲 2 小时即可。

功
效

润肺，止咳，美容。

罗汉果烧兔肉



Step 1



Step 2



Step 3

原材料

罗汉果 1 个，兔肉 300 克，茼蒿 100 克，料酒、姜、葱、酱油各 10 克，盐 4 克，味精 3 克，白糖适量，鲜汤 300 毫升，素油 50 毫升。

用法

佐餐食用。

制作过程

Step1. 将罗汉果洗净，打破；兔肉洗净，切成 3 厘米见方的块；茼蒿去皮，切成 3 厘米见方的块；姜切片，葱切段。

Step2. 将炒锅置火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香。

Step3. 再下入兔肉、罗汉果、茼蒿、料酒、酱油、白糖、盐、味精、鲜汤，烧熟即成。

半夏

别名：水半夏、土半夏、田三七。



营养成分 YINGYANG CHENG FEN

含有机酸、酚类化合物、鞣质、甾醇及生物碱等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味辛，性温，有毒；归脾、胃、肺经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

燥湿祛痰，散结消痞，和胃止呕。



选购贮存

购买时以色白、质坚实、粉性足者为佳。放缸内或木箱内，生半夏要隔离存放，防潮、防霉、防蛀。

饮食禁忌

反乌头、附子。凡血症及阴虚燥咳、热痰、津伤口渴者忌服，孕妇慎用。



佛手半夏茶

功效

理气燥湿，
化痰止咳。



Step1



Step2



Step3

原材料 佛手、半夏各6克。

用法 代茶饮，1日内饮完。肺热或阴虚咳嗽者忌用。

制作过程

Step1. 将佛手洗净，切碎。

Step2. 半夏微杵后，放入茶杯中。

Step3. 在茶杯里加砂糖少许，用沸水冲泡，盖闷15分钟。

半夏附子饮

功效 除烦止呕，化痰止咳。



Step1



Step2



Step3

原材料 半夏 30 克，附子 5 克，栀子 15 克，白糖 20 克。

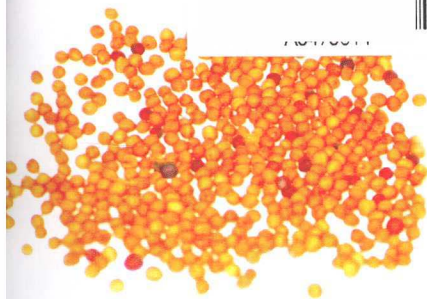
用法 每日 3 次，每次饮 150 毫升。

制作过程

Step1. 将半夏、附子、栀子洗净。

Step2. 附子先放入瓦锅内煮 30 分钟，再将半夏、附子、栀子同放瓦锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煎煮 30 分钟。

Step3. 过滤，去渣，在汁液内加入白糖搅匀即成。



白芥子

别名：芥菜子、芥辣子、辣菜子。

选购贮存

选购时均以粒大、饱满、干燥、无杂质者为佳。放缸内置干燥处，防霉蛀、鼠食。

饮食禁忌

肺虚久咳、阴虚火旺、胃火炽盛者忌用。外敷有发泡作用，皮肤过敏者忌用。不宜久煎，否则力减。

营养成分

含白芥子甙、芥子酶、芥子碱及脂肪油。白芥子甙经酶水解产生挥发性白芥油、酸性硫酸芥子碱及葡萄糖。

性味归经

味辛，性温；归肺经。

养生功效

利气豁痰，温中散寒，通络止痛。

