

第二輯

常見病專科中醫飲食療法

袁克爾 主編

中醫
辨證

咳喘病



咳喘病防治簡易食譜

喘病防治簡易偏方

咳喘病防治簡易湯譜

廣州出版社

有效
食療

常见病专科中医饮食疗法(第二辑)

咳喘病

中医辨证有效食疗

袁克尔 主编

图书在版编目(CIP)数据

常见病专科中医饮食疗法(第二辑)/袁克尔主编,一广州:广州出版社,2002.10

ISBN 7-80655-438-6

I. 常… II. 袁… III. 常见病 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2002)第077639号

常见病专科中医饮食疗法(第二辑)

哮喘病中医辨证有效食疗

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)

广东新粤中印刷公司印刷厂

(地址:广东佛山市金澜南路石头段 邮政编码:528000)

开本:850毫米×1168毫米 1/32 总字数:75万 印张:40

印数:1 5000套

2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

责任编辑:余正平 装帧设计:袁克尔

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-438-6/R·68

总定价:80.00元(全五册)

前 言

中医治病历来重视食疗,几千年以来,人类就在食疗方面积累了较为丰富的经验。我国第一部医药圣典《黄帝内经》中便提出:“药以祛之,食以随之”的观点,并且强调:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”《内经》中又说:“大毒治病,十去其六……”。“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”说明药物配合饮食治疗,既可减少“毒药”对人体的损害,又能补精益气,从而提高治疗效果。在疾病治疗过程中,中医讲究在用药除去大部分疾病后,随即用饮食调养正气,祛尽余邪。否则一味用药治疗,必损人体正气。

另外,中医治病就是辨证而治,因此,饮食治病也应运用中医辨证的原理,对症食疗,才能达到更好的效果。

病症有寒、热、虚、实之分,食物亦有四性五味之别,在饮食调护中应按病症的性质不同,选择相宜之食品。所谓“四性”,即寒、热、温、凉四种不同性质的食性。《内经》中“寒者热之,热者寒之”的治疗原则,同样适用于食性选择的原则。由于寒凉性食物,具有清热、泻火或解毒的作用,因此可施用于热症。如粮食中的陈仓米、小米、高粱米、大麦、苡仁、赤小豆、绿豆等;凡属热性温性的食物,皆具有温中、祛寒之功效。如:糯米、黄米、小麦等甘温食物,可选用于寒症病人;如脾胃虚寒、腹痛、泄泻等症,可用葱、韭、姜、蒜、辣椒等辛热之品,以达健脾通阳温中之效。而各种水果及一些瓜类,性味多偏寒凉,多有清热解渴之效,可选用于温病热盛伤津者。

所谓“五味”，指的是酸、苦、甘、辛、咸五种食味。食物的五味不同，所起的作用也不相同。如《内经》中说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”《内经》中又指出：“辛、酸、甘、苦、咸，各有所别，或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，四时五脏，病随五味所宜也。”如辛味，有能宣散、行气血、能润之功效，对于表寒症及气血阻滞病症应注意选用之。甘味，有补益和中缓急的作用，在人体五脏气血阴阳任何一方虚证时可用甘味缓和拘急疼痛等。又如酸味，有收敛固涩之效，适用于气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等病症。再如苦味，有能泄、能燥、能坚的作用，多用于解除热症、湿症、气逆等病症。例如：苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，即取其苦能清泄之功，而达到清热、明目、解毒的目的。常吃苦瓜，对热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利。同样，咸味有软坚散结，亦能泻下的作用。用治热结、痰核、瘰癧等病症。

此外，食物性味之偏，它们对五脏的作用也不一样。如《内经》中记载：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”说明酸、辛、苦、咸、甘五味分别对五脏产生特定的联系和亲和作用，它们进入哪一脏，就会对该脏发挥有益的生养作用。

总之，在选择食疗时，必须根据病症的性质，结合食物的性味归经，选用相宜的药，做到寒热协调，五味不偏，从而达到防病治病的目的。

本丛书根据现代中医学临床对病症名的使用，分为各类专科常见病，分二辑共十册，每册除对各种具体常见病的概述、发病病因及机理、临床表现、治疗与预防等作了简要介绍外，着重介绍了疾病的饮食疗法，其中包括食谱、偏方及汤谱三部分。每道食疗均附有功效、适应症以及注意事项等，详细易懂。希望书中介绍的常见病患者选择适合自己病情的食疗方法，战胜病症，早日康复。

目 录

上篇 咳喘病的中医辨证

咳喘病的概述	(1)
支气管炎	(1)
1. 急性支气管炎	(2)
2. 慢性支气管炎	(2)
支气管哮喘	(4)
支气管扩张	(5)
肺结核	(7)
肺炎	(9)
肺脓肿	(11)
肺气肿	(12)
肺癌	(14)
咳喘病的预防	(16)
1. 老年慢性支气管炎的预防	(16)
2. 哮喘病的预防	(16)
3. 肺气肿病的预防	(17)
4. 肺结核的预防	(17)
关于咳喘病的一些问题	(18)

咳喘病中医辨证有效食疗

1. 气候变化对慢性支气管炎有何影响 (18)
2. 慢性支气管炎病人进入秋季应注意什么 (20)
3. 过敏会诱发慢性支气管炎 (20)
4. 哮喘的防治原则是什么 (21)
5. 吸烟、饮酒对哮喘病人有何害处 (22)
6. 在护理肺气肿病人时要注意些什么 (23)
7. 肺气肿病人的康复医疗的目标是什么 (24)
8. 肺结核的诊断 (24)

下篇 咳喘病的有效食疗

- 咳喘病饮食养气的原则 (26)
- 咳喘病的饮食宜忌 (27)
1. 急性支气管炎饮食宜忌 (27)
 2. 慢性支气管炎 (29)
 3. 肺气肿 (30)
 4. 肺脓肿 (31)
 5. 肺炎 (33)
 6. 支气管哮喘 (34)
- 咳喘病防治简易食谱 (36)
- 石膏豆豉粥 (36)
- 石仙桃枇杷叶热粥 (37)
- 燕窝粥 (38)
- 杏仁粥 (39)
- 苏子粥 (40)

目 录

冰糖梨粥	(41)
麦米豆角粥	(42)
玉竹木耳粥	(43)
川贝雪梨粥	(44)
茯苓干姜粥	(44)
香菜葱白粥	(45)
麻黄干姜粥	(46)
附子干姜粥	(47)
人参阿胶粥	(48)
黄芪阿胶粥	(49)
沙参寸冬粥	(49)
竹沥粥	(50)
四仁橘皮粥	(51)
沙参玉竹粥	(52)
沙参麦门冬粥	(53)
化痰软坚粥	(54)
益肺清痰粥	(54)
蜂房润肺粥	(55)
贝母冰糖粥	(56)
百合白芨粉粥	(57)
白木耳粥	(58)
天门冬黄精粥	(59)
白芨川贝粥	(60)
白芨大枣粥	(60)
三七白芨粥	(61)
芋头粥	(62)
四仁鸡蛋粥	(63)

咳喘病中医辨证有效食疗

银杏红枣粥	(63)
苏叶杏仁粥	(64)
白果杏仁粥	(65)
白鸭冬虫草粥	(66)
莱菔苏子粥	(67)
葛芋白糖糊	(68)
鱼腥草杏仁鸡蛋羹	(69)
紫菜蛤肉羹	(70)
昆布海藻蚝豉羹	(71)
鹌鹑蛋冲水	(72)
虫草蒸老鸭	(72)
蜂蜜萝卜	(73)
杏仁豆腐	(74)
牛奶枸杞鹌蛋	(75)
白果鸡丁	(75)
玉竹沙参焖鸭	(76)
鸡泥银耳	(77)
咳喘病防治简易偏方	(78)
润肺梨贝汤	(78)
红枣南瓜汤	(79)
糯米爆谷汤	(80)
太子参乌梅甘草汤	(81)
刀豆甘草汤	(81)
上清下逐饮	(82)
萝卜番泻叶汤	(83)
双根西洋菜汤	(84)
三汁止血汤	(85)

目 录

椰青汁清肺生津	(86)
热咳喉炎清化汤	(87)
酸梅汤	(87)
石膏知母汤	(88)
加味贝母梨膏	(89)
山楂核桃茶	(90)
双黄化热汤	(91)
桑叶杏仁汤	(92)
枇杷叶蜜枣汤	(92)
竹蔗杏仁百合汁	(93)
鲜荷蜜糖水	(94)
冬瓜二仁汤	(94)
通菜马蹄汤	(95)
百合蜂蜜饮	(96)
荷叶蜂蜜茶	(96)
干百合蜂蜜茶	(97)
八宝清补凉	(98)
雪梨莲藕汁	(98)
人参地黄饮露	(99)
红萝卜马蹄甘蔗水	(100)
萝卜青榄汤	(101)
雪梨藕莲汁	(102)
苏杏糖姜汤	(102)
麦芽糖生姜汤	(103)
麦味人参汤	(104)
沙参麦门冬汤	(105)
平喘汤	(106)

咳嗽病中医辨证有效食疗

补肺汤·····	(106)
五参五皮饮·····	(107)
黄芪鳖甲汤·····	(108)
固表止汗汤·····	(109)
青蒿鳖甲汤·····	(110)
健脾和肝汤·····	(110)
玉竹沙参五味汤·····	(111)
拯阴理痹汤·····	(112)
保肺汤·····	(113)
抗癆弥洞散·····	(113)
天麻胡桃汤·····	(114)
晚茄子棵汤·····	(115)
甘草干姜汤·····	(116)
三子养亲汤·····	(116)
千金苇茎汤·····	(117)
参味桔梗汤·····	(118)
生姜蜜汁·····	(119)
柚皮百合汤·····	(119)
水莎草汤·····	(120)
咳嗽病防治简易汤谱·····	(121)
海马鳄鱼银杏汤·····	(121)
天门冬红糖汤·····	(122)
沙参玉竹瘦肉汤·····	(123)
雪蛤牛肉汤·····	(124)
淮杞莲藕牛肉汤·····	(125)
无花果南杏排骨汤·····	(125)
菜干杏仁猪肺汤·····	(126)

目 录

雪耳滋肺汤·····	(127)
椰子川贝田鸡汤·····	(128)
梨汁润肺汤·····	(129)
洋参鲍鱼润肺汤·····	(130)
川贝白果老鸭汤·····	(131)
白果双子瘦肉汤·····	(132)
蛤蚧虫草补肺汤·····	(133)
滋润清音汤·····	(134)
海蜇半夏瘦肉汤·····	(135)
党参双冬老鸭汤·····	(136)
水鱼滋补汤·····	(137)
猪肺止咳汤·····	(138)
紫苏冬瓜皮瘦肉汤·····	(138)
橘红南杏鹧鸪汤·····	(139)
沙参白术猪肚汤·····	(140)
紫菀菜干猪肺汤·····	(141)
罗汉果柿饼汤·····	(141)
猪横膈淡菜汤·····	(142)
瘦肉菊花桑叶汤·····	(143)
红萝卜红枣汤·····	(144)
玉竹瘦肉汤·····	(144)
燕窝白芨瘦肉汤·····	(145)
菜干腐皮汤·····	(146)
竹叶瘦肉汤·····	(147)
蚌花瘦肉汤·····	(147)
红丝线瘦肉汤·····	(148)
柠檬叶猪肺汤·····	(149)

哮喘病中医辨证有效食疗

生姜芥菜汤·····	(149)
马蹄薤菜汤·····	(150)
鹧鸪除痰汤·····	(151)
枸杞菜芦笋汤·····	(152)
杏仁猪肺汤·····	(153)
芫荽黄豆汤·····	(153)
杂锦瓜粒汤·····	(154)
香菇牛奶汤·····	(155)
干贝莼菜汤·····	(156)
党参杞子老鸽汤·····	(156)
冰糖银耳莲子汤·····	(157)
冬虫草猪肺汤·····	(158)
百合银耳瘦肉汤·····	(159)
川贝雪梨猪肺汤·····	(159)
地皮麦冬蛤肉汤·····	(160)
西洋菜天麻汤·····	(161)
西洋菜鸭肾汤·····	(162)
西洋菜罗汉果汤·····	(162)
沙葛清热汤·····	(163)
山蓝车前草瘦肉汤·····	(164)
薏仁马蹄瘦肉汤·····	(165)
马蹄白果蛋花汤·····	(166)
腐竹白果糖水·····	(167)
赤小豆葛根汤·····	(168)
芦根桃仁瘦肉汤·····	(169)
百合杏仁猪肺汤·····	(169)
热咳润肺汤·····	(170)

目 录

海蜇萝卜海带汤·····	(171)
燕窝鸭心汤·····	(172)
鱼腥草煲猪肺汤·····	(172)
麦芽糖萝卜豆腐汤·····	(173)
银耳杏仁百合汤·····	(174)
葛根清肺汤·····	(175)
罗汉果八珍汤·····	(176)
生鱼葛菜汤·····	(176)
润肺菜干汤·····	(177)
清润养肺汤·····	(178)
昆布夏枯草瘦肉汤·····	(179)
青红萝卜杏仁汤·····	(180)
西洋菜蜜枣汤·····	(181)
沙参麦冬瘦肉汤·····	(181)
玉竹百合苹果汤·····	(182)
菠菜银耳汤·····	(183)
燕窝白芨鸡肉汤·····	(183)
菱角枳椇子瘦肉汤·····	(184)
豆腐黄瓜汤·····	(185)
丝瓜猪瘦肉汤·····	(185)
莲藕排骨汤·····	(186)
西瓜排骨汤·····	(187)
夏枯草生地瘦肉汤·····	(188)
芥菜牛肉汤·····	(188)
白瓜咸蛋紫菜汤·····	(189)
西瓜皮荷叶海蜇汤·····	(190)
发菜佛手蚌肉汤·····	(191)

咳喘病中医辨证有效食疗

雪蛤红莲鹌鹑汤·····	(191)
木耳田七瘦肉汤·····	(192)
雪耳无花果鹌鹑汤·····	(193)
海底椰玉竹煲响螺·····	(194)
无花果海底椰生鱼汤·····	(195)
茅根雪梨煲猪肺汤·····	(195)
竹蔗萝卜猪骨汤·····	(196)
灵芝陈皮老鸭汤·····	(197)
百合猪肺汤·····	(198)
太子参百合田鸡汤·····	(198)
南杏白果生鱼汤·····	(199)
淮山莲子鸡肉汤·····	(200)
罗汉果猪肺汤·····	(201)
川贝腐竹水鱼汤·····	(202)
淮山竹冬白鸽汤·····	(203)
生姜杏仁猪肺汤·····	(203)
剑花瘦肉汤·····	(204)
西洋菜蜜枣瘦肉汤·····	(205)
南北杏西洋菜瘦肉汤·····	(206)
杏仁鱼腥草猪肺汤·····	(207)
无花果雪梨猪肉汤·····	(207)
西洋菜生鱼猪肉汤·····	(208)
胡椒田鸡汤·····	(209)
山药猪胰汤·····	(210)
芝麻茴香牛肉汤·····	(210)
淮山羊肚汤·····	(211)
燕窝椰子炖鸡·····	(212)

目 录

参贝海底椰炖雪梨·····	(213)
花旗参炖燕窝·····	(214)
川贝炖鹧鸪·····	(215)
胡桃仁人参鹧鸪·····	(216)
冬虫夏草炖水鸭·····	(217)
冰糖燕窝炖乳鸽·····	(217)
川贝燕窝炖雪梨·····	(218)
洋参雪耳炖燕窝·····	(219)
地黄虫草炖老鸭·····	(220)
雪耳炖冰糖·····	(221)
胡椒炖水鱼·····	(222)
白狗肺汤·····	(223)
治砂汤·····	(224)
银杏古苇冰糖汤·····	(225)
鲫鱼甜杏汤·····	(226)
胡椒青蛙汤·····	(227)
蛤蚧胎盘汤·····	(228)
斑鸠汤·····	(229)
麻黄猪肺汤·····	(230)
蟾蜍茅根汤·····	(231)
川贝冰糖炖饭汤·····	(232)
冰糖燕窝枸杞汤·····	(233)
母鸡汤·····	(234)
南瓜牛肉汤·····	(235)
苋菜子猪肺汤·····	(236)
沙参虫草乌龟汤·····	(237)
附录 中医常用证候小释·····	(238)

上篇 咳喘病的中医辨证

咳喘病的概述

咳喘病是临床上常见疾病,也是肺系疾病的主要症候之一。中医学认为,肺为五脏之华盖,最易受邪,故又称“娇脏”。《黄帝内经》指出:肺主气、司呼吸;肺主宣发和肃降,肺通调水道;肺朝百脉、主治节。因此,肺气失调或肺阴失调,则容易发病。而宣肃失常,肺气上逆,发为咳喘。

咳喘病常见疾病有支气管炎、支气管哮喘、肺炎、肺结核、肺脓肿、肺气肿、肺癌等。

支气管炎

支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜炎性变化、黏液分泌增多的肺系疾病。分急性、慢性两大类。