

家庭

# 上药膳

滋补

(丛书1)

## 化痰止咳



对症求药，辩证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

《黄帝内经》里说：『五脏六腑皆令人咳，非独肺也。』您可根据不同的症状做出相应的药膳，来解决这个问题。

犀文图书 编著



CMS



湖南美术出版社

家庭

上药膳

滋补

(丛书1)

化痰止咳

犀文图书 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

化痰止咳 / 犀文图书编著. — 长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5356-4445-9

I. ①化… II. ①犀… III. ①化痰—食物疗法—食谱  
②止咳—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080309号

## 家庭药膳滋补丛书1

### 化痰止咳

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 9

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4445-9

定 价: 72.00元(共六册)

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: [market@arts-press.com](mailto:market@arts-press.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



中医论痰多的原因 1

中医论痰的分类（一） 2

中医论咳的分类（二） 3

胖大海 5

胖大海炖雪花梨 6

胖大海糖水 7

胖大海麦冬饮 8

罗汉果 9

橄榄罗汉果汤 10

罗汉果烧兔肉 11

罗汉果瘦肉汤 12

罗汉果菜干鹌鹑汤 13

半夏 14

佛手半夏茶 15

半夏附子饮 16

白芥子 17

辛味莴苣 18

海藻轻身汤 19

桔梗 20

桔梗大枣炖鹌鹑 21

荆芥桔梗粥 22

昆布 23

海藻昆布煲老鸡 24

# 目 录

## CONTENTS

昆布炖鲫鱼 25

海藻 26

海藻酒 27

海藻瘦肉汤 28

瓜蒌 29

瓜蒌大腹皮炖猪肚 30

瓜蒌沙参粥 31

川贝母 32

贝桔茶 33

川贝梨 34

川贝杏仁饮 35

川贝苹果饮 36

川贝麦冬老鸭汤 37

浙贝母 38

浙贝兔肉粥 39

浙贝粥 40

浙贝蛋 41

|           |    |         |    |
|-----------|----|---------|----|
| 竹茹        | 42 | 白菜紫菀猪肺汤 | 66 |
| 竹茹酒       | 43 | 紫菀款冬猪肺汤 | 67 |
| 竹茹枇杷叶粥    | 44 | 款冬花     | 68 |
| 竹茹粥       | 45 | 款冬花茶    | 69 |
| 苦杏仁       | 46 | 雪梨款冬汁   | 70 |
| 萝卜杏仁煮猪肺   | 47 | 桑白皮     | 71 |
| 杏仁猪肺汤     | 48 | 桑白皮煲猪肺  | 72 |
| 杏仁水果排骨汤   | 49 | 桑白皮粥    | 73 |
| 杏仁炖雪梨     | 50 | 桑白皮面糊   | 74 |
| 强身杏仁粥     | 51 | 葶苈子     | 75 |
| 枇杷叶       | 52 | 葶苈子酒    | 76 |
| 枇杷叶粥      | 53 | 葶苈大枣汤   | 77 |
| 枇杷叶茶      | 54 | 三子猪肺汤   | 78 |
| 枇杷叶菊花苡仁粥  | 55 | 白果      | 79 |
| 苏子        | 56 | 白果腐竹土鸡汤 | 80 |
| 苏子粥       | 57 | 白果排骨汤   | 82 |
| 紫苏子酒      | 58 | 腐竹白果粥   | 84 |
| 紫苏麻仁粥     | 59 | 白果冬瓜粥   | 86 |
| 百部        | 60 | 白果蒸鸡    | 88 |
| 百部蜜糖茶     | 61 | 白果鸡丁    | 90 |
| 百部桔梗萝卜汤   | 62 |         |    |
| 百部百合党参猪肺汤 | 63 |         |    |
| 百部粥       | 64 |         |    |
| 紫菀        | 65 |         |    |



# 中医论痰多的原因 →

第一，体质虚弱，中气不足，由于脾虚不运，可以使水湿停留，凝聚为痰。

第二，脾胃薄弱，宿滞逗留，损伤脾胃；或恣食生食、瓜果，中阳被伤；或因热病饮水过多，脾运不及等都可以使水湿停留，聚集为痰。还有恣食肥甘，胃中浊气郁蒸，酿湿生热也可以化为痰浊。

第三，外感失治，或体弱屡患外感，肺气被伤，不能输津四布，通调水道下输膀胱，使水液停留，也可成痰，痰贮于肺，肺气不利，痰涌气道而发，必致咳嗽痰多。

中医认为，痰的产生主要与肺、脾两脏有关。肺主呼吸，调节宗气（元气）的出入和升降。如肺失肃降，就可出现咳喘、卧不平等症。在风邪或寒邪侵肺时，使肺内的津液凝聚成痰。脾主运化，即消化和运送营养物质至各脏器。如果湿邪侵犯人体，或思虑过度、劳倦及饮食不节，都能伤脾而使其失去运化功能，造成水湿内停凝结成痰。

## 中医论痰的分类（一）→



中医将痰分为寒痰、风痰、热痰、湿痰及燥痰等。

1.寒痰：由寒邪犯肺，使肺内津液凝聚成痰。痰呈白色，病人怕冷，喜热饮，舌苔薄白或腻。

2.风痰：由风邪侵肺即伤风引起，开始痰白稀，以后可转黄粘痰，病人怕风，舌苔初起白，后转薄黄。

3.热痰：由热邪侵肺或先受风或寒邪而发高热数天后，使津液烧灼而转化为黄粘痰，病人怕热喜凉饮，舌红苔黄腻，泻白散化。

4.湿痰：湿邪侵人人体的(如居潮湿环境)，使肺、脾功能失调或饮食不节而运化失调引起。痰为白色稀水样，病人有身重、倦乏或便溏等症，舌苔薄白或白腻。

5.燥痰：由久旱气候干燥、燥邪侵肺，痰粘稠不易咳出或有咳血，病人觉口鼻咽燥等症，舌苔薄黄。



## 中医论咳的分类（二）→

中医将咳嗽分为外感(风热、风寒、风燥)咳嗽、内伤(痰湿蕴肺、痰热郁肺、肝火犯肺、肺阴亏耗)咳嗽等几种类型。相对而言，止咳药也有寒、热、温、凉之分，中医讲究辨证论治，若不辨证选用，止咳的效果也就不好。因此临床选用止咳中成药，要根据中医辨证施治原理对症下药，才能药到咳祛。

**1. 风寒咳嗽：**主要症状为头痛，鼻塞流涕，痰液稀薄呈白色泡沫状，伴有恶寒发热无汗。治疗宜散寒宣肺。

可选药物：消咳喘、半夏露、杏苏止咳糖浆、止咳青果丸、通宣理肺丸等。

**2. 风热咳嗽：**主要症状为咳嗽，痰稠色黄不易咳出，胸闷气促，咽喉疼痛，发热微恶寒。治疗宜疏风清肺。

可选药物：川贝清肺糖浆(露)、二母宁嗽丸、枇杷露、蛇胆川贝液或羚羊清肺丸。

**3. 燥热咳嗽：**主要症状为干咳无痰或痰少而粘不易咳出，口干咽燥。治疗宜滋阴润肺、化痰止咳。

可选药物：养阴清肺膏、百合固金丸、莱阳梨膏等。



**4.肺热咳嗽：**主要症状为咳嗽，痰稠量多不易咳出，口渴面红，烦躁，大便秘结，小便短少。治疗宜清肺化痰。

可选药物：鲜竹沥、橘红片、川贝止咳露、止嗽定喘口服液或竹沥化痰丸等。

**5.气虚咳嗽：**主要症状为咳喘无力，痰稀色白易咳，气短胸闷。治疗宜补肺化痰止咳。

可选药物：人参保肺丸、玉屏风散等。

**6.阴虚咳嗽：**主要症状为久咳不止，干咳少痰或痰中带血，伴有形体消瘦，口燥咽干，声音嘶哑，潮热盗汗，胸部隐痛，舌质红少苔，脉细数等。治疗宜养阴润肺、化痰止咳。

可选药物：养阴清肺丸、百合固金丸、蛤蚧养肺丸等。

**7.痰湿咳嗽：**主要症状为咳嗽多痰，痰白而粘，痰出即咳止，伴有胸脘胀闷，神疲乏力，身重困倦，饮食减少，恶心呕吐，大便时溏，舌苔白腻，脉濡滑等。治疗宜健脾燥湿、化痰止咳。

可选药物：千金化痰丸、二陈丸、橘红丸等。

# 胖大海



## 【别名】

大海、安南子、大洞果。

## 【性味归经】

味甘，性寒；归肺、大肠经。

## 【营养成分】

主要含黄耆胶粘素、树胶醛糖、半乳糖等。

## 养生功效：

清热润肺，解毒利咽。

## 【选购贮存】

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



## 【饮食禁忌】

老年人及肺有风寒、脾胃素有虚寒者应当慎用。



步骤

>>>>>



## 胖大海炖雪花梨

功效：生津解渴，润肺止咳，养阴清热。

### 【原料】

胖大海20克，雪花梨2个，糖80克。

### 【用法】

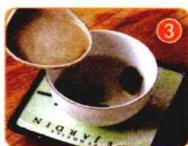
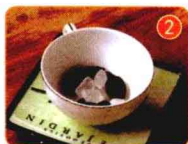
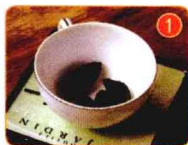
放糖拌匀，便可食用。

### 【制作过程】

- 1.胖大海用热水浸泡至完全涨开，去皮、核。梨去皮，切成小块。
- 2.锅中放约300毫升清水，放入胖大海，用小火煮至粘稠状。
- 3.再放生梨块，用小火煮15分钟。



步骤  
>>>>>



## 胖大海糖水

功效：清热，解毒，润肺。

### 【原料】

胖大海4粒，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

1. 胖大海洗净，放入碗内。
2. 在碗内再加适量糖。
3. 冲入开水，浸泡半小时，当茶饮用。



步骤  
>>>>>



## 胖大海麦冬饮

功效：清热解毒，养阴润肺，  
利咽抗癌。

### 【原料】

胖大海3粒，麦冬6克，糖适量。

### 【用法】

代茶饮用。

### 制作过程

- 1.把胖大海、麦冬洗净。
- 2.用滚开水泡沏原料。
- 3.取汁加糖适量，继续用开水泡沏两味，再饮再沏。

# 罗汉果



## 【别名】

汉果、拉汉果、青皮果。

## 【性味归经】

味甘，性凉；归肺、脾经。

## 【选购贮存】

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。

## 【营养成分】

含丰富的维生素C、糖甙、果糖、葡萄糖、蛋白质等。

## 养生功效：

清热凉血，生津止咳，滑肠排毒，嫩肤益颜，润肺化痰。



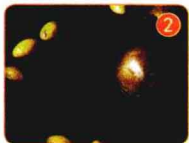
## 【饮食禁忌】

脾胃虚寒者不宜多服。



步骤

>>>>>



## 橄榄罗汉果汤

功效：解热消暑，止咳化痰。

### 【原料】

橄榄30克，罗汉果1个。

### 【用法】

每日1剂，代茶饮。

### 制作过程

1. 将橄榄、罗汉果洗净。
2. 将洗净的原料放在砂锅内，加适量清水。
3. 以大火煮沸10~20分钟，取汁饮用。

步骤

>>>>>



## 罗汉果烧兔肉

功效：润肺，止咳，美容。

### 【原料】

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，糖适量，鲜汤300毫升，食用油50毫升。

### 【用法】

佐餐食用。

### 制作过程

- 1.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。
- 2.将炒锅置火上烧热，加入食用油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香。
- 3.再下入兔肉、罗汉果、茼蒿、料酒、酱油、糖、盐、味精、鲜汤，烧熟即成。



步骤  
>>>>>



## 罗汉果瘦肉汤

功效：清热，解毒，润肺。

### 【原料】

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

1. 将陈皮浸透洗净；猪肉洗净，切块。
2. 把清水、罗汉果和陈皮一起放入瓦煲内，以大火烧滚。
3. 然后下猪肉，再煮沸后时改用小火煲2小时即可。