

常见病药膳丛书

老年呼吸系统疾病

食疗食谱

丛书主编—赵建民 主编—李志刚



山东友谊出版社

老年呼吸系统疾病

食疗食谱

丛书主编→赵建民 主编→李志刚

副主编→张海燕 朱仁娟



山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年呼吸系统疾病食疗食治食谱/李志刚主编.
—济南:山东友谊出版社,2004.12
(常见病药膳丛书)
ISBN 7-80642-844-5

I. 老... II. 李... III. 老年病:呼吸系统
疾病—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137851 号

常见病药膳丛书

老年呼吸系统疾病食疗食治食谱

丛书主编 赵建民

主 编 李志刚

副 主 编 张海燕 朱仁娟

出 版:	山东友谊出版社
地 址:	济南市胜利大街 39 号 邮编:250001
电 话:	总编室(0531)2098755 2098756 发行部(0531)2098035(传真)
发 行:	山东友谊出版社
印 刷:	青岛新华印刷有限公司
版 次:	2004 年 12 月第 1 版
印 次:	2004 年 12 月第 1 次印刷
规 格:	850mm×1168mm 32 开本
印 张:	7.375
插 页:	2
字 数:	190 千字
书 号:	ISBN 7-80642-844-5
定 价:	15.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

总 序

食养食治与药膳食疗是中华民族珍贵文化遗产的一部分,它来自于数千年广大人民群众生活经验的积累,对于防治疾病、养身保健、延年益寿等具有多方面的作用,而且实践证明是行之有效的。近年来,随着我国广大人民群众生活水平的迅速提升,人们对自身的健康水平的要求也越来越高,药膳开始成为人们用以强身健体、滋补养生、防治疾病、延年益寿的重要途径之一。

根据传统的中医理论和现代医药科学的科研成果表明,合理的调节日常饮食或适当食用药膳,对于治疗许多慢性病、老年病以及由于饮食结构的改变引起的“现代文明病”具有非常好的效果。然而,由于一般的家庭对药膳的治疗原理、治病效果、配伍方法,以及烹制方法了解得不是很全面,所以许多人在运用时不是对药膳无从下手,就是盲目食用,对食用者带来许多不便,甚至具有一定的危害性。为此,我们应山东友谊出版社之约,编写了这套《常见病药膳》丛书,将一些适合于运用饮食调理与药膳食疗的慢性病分册加以介绍,每册列举百余种对该种病既有明显治疗效果,又适合于一般家庭制作的日常饮

食与药膳菜肴、面食、点心、粥羹、饮品等食谱,为广大慢性病患者提供这方面的参考咨询,也为一般的家庭提供运用营养配餐与药膳菜点制作相关的技术指导。

需要指出的是,对于患有各种慢性病的患者,饮食调理与药膳食疗仅仅是治疗疾病的一种辅助性手段,特别对于病症较为严重的患者,更应该以就医治疗为主,饮食调理与药膳食疗为辅,这种关系是不能颠倒的。

本丛书的编写人员有的是医务工作者,有的是烹饪工作者,也有的是两者相结合的。但总体来说,由于编写者的知识水平与信息视野所限,书中难免存有疏漏之处,敬请广大读者予以批评指正。

赵建民

2004年10月于济南无鼎食斋

目 录

第一单元 老年呼吸系统疾病辨证分析	1
一、老年呼吸系统疾病病理简介	2
二、老年呼吸系统疾病膳食营养原则	37
第二单元 防治老年呼吸系统疾病的有益食物	101
一、桔梗	102
二、菠菜	103
三、龙须菜	103
四、紫菜	104
五、海带	105
六、海蜇	106
七、荸荠	107
八、芋	107
九、笋	108
十、丝瓜	109
十一、芥菜	110
十二、梨	111
十三、冬瓜子	112
十四、甜杏仁	113
十五、银杏	114
十六、枇杷	115
十七、罗汉果	116
十八、柿饼	117
十九、橄榄	117
二十、猪肺	118
二十一、鸭肉	119
二十二、银耳	120
二十三、萝卜	121
二十四、蜂蜜	122
二十五、豆浆	124
二十六、胡桃仁	125
二十七、花生	126
二十八、糯米	127
第三单元 食疗食治菜点食谱	129
一、日常饮食食谱	130

1. 糯米饭 /130
2. 椰子糯米蒸鸡饭 /130
3. 燕窝粥 /130
4. 松子粥 /131
5. 花生粥 /131
6. 黑木耳粥 /132
7. 百仁粥 /132
8. 胡桃粥 /132
9. 薏米杏仁粥 /133
10. 萝卜粥 /133
11. 百合糯米粥 /134
12. 八宝饭 /134
13. 八仙饭 /134
14. 百合花羹 /135
15. 百合粥 /135
16. 百合山药粥 /136
17. 百合杏仁粥 /136
18. 百合藕粉糊 /136
19. 山药粥 /137
20. 百合马蹄粥 /137
21. 百合雪梨羹 /138
22. 冰糖蒸银耳 /138
23. 银耳百合羹 /138
24. 甜杏仁粥 /139
25. 虫草粥 /139
26. 人参桃仁粥 /140
27. 糖醋萝卜卷 /140
28. 陈皮萝卜丝 /141
29. 五香栗子 /141
30. 晶糕拌梨条 /142
31. 藕丝羹 /142
32. 水晶百合雪梨 /143
33. 丝瓜番茄豆腐羹 /143
34. 松子豆腐 /143
35. 杏仁莴苣 /144
36. 清拌莴苣 /144
37. 莴苣炒香菇 /145
38. 生津滋胃饮 /145
39. 桃杏仁膏 /146
40. 水晶桃柿膏 /146
41. 蒸葡萄枸杞子 /146
42. 蜂蜜香油汤 /147
43. 香菜炆海蜇 /147
44. 鳗鱼粥 /148
45. 灵芝粉蒸肉饼 /148
46. 花旗参木瓜排骨汤 /148
47. 瘦肉莲子百合汤 /149
48. 高汤银耳 /149
49. 炒猪肺 /150
50. 太子鸡 /150
51. 茶叶煲鸡蛋 /151
52. 银耳鸡肉汤 /151
53. 百合枸杞鸡蛋汤 /151

二、药膳食谱

152

YAOSHAN

药膳

1. 灌藕方 /152
2. 刀豆饮 /152
3. 小麦百合生地汤 /153
4. 百合楂糕汤 /153
5. 虫草银耳汤 /153
6. 益寿银耳汤 /154
7. 百合子参银耳汤 /154
8. 百合莲子定神汤 /155
9. 百合地黄汤 /155
10. 玉竹二参汤 /155
11. 玉竹锅巴汤 /156
12. 生慧汤 /156
13. 茶叶蜂蜜汤 /157
14. 生姜陈皮露 /157
15. 珠玉二宝粥 /157
16. 玉竹粥 /158
17. 洋参玉竹粥 /158
18. 桂圆莲子粥 /158
19. 黄精粳米粥 /159
20. 天门冬粥 /159
21. 麦冬粥 /160
22. 杏仁粥 /160
23. 山药粥 /160
24. 木耳粥 /161
25. 沙参粥 /161
26. 百合粥 /161
27. 川贝粥 /162
28. 杏仁酥 /162
29. 黄精桃仁 /162
30. 芦笋扒芸豆 /163
31. 冬菇扒白菜 /164
32. 桔梗扒白菜 /164
33. 贝母金钱梨 /165
34. 杏仁梨罐 /165
35. 清汤燕窝 /166
36. 白芨燕窝 /166
37. 猪肺白芨薏米散 /167
38. 银耳乌龙汤 /167
39. 虫草酿海参 /167
40. 金樱子扒鲍鱼 /168
41. 玉兰墨鱼汤 /169
42. 笋蛤汤 /169
43. 双耳爆海螺 /170
44. 软熘菊花鱼 /170
45. 清汤牡丹鱼 /171
46. 全鸭冬瓜海参汤 /172
47. 百合猪肺汤 /172
48. 南瓜炖牛肉 /173
49. 拌海蜇卷 /173
50. 陈皮牛肉 /173
51. 虫草三合鼎方 /174
52. 银耳白肺 /174
53. 黄精煨猪肘 /175
54. 香肠炒木耳 /175
55. 白果鸡丁 /176
56. 菠萝鸡丁 /176
57. 松子鸡块 /177
58. 清蒸鲥鱼 /178

- | | |
|------------------|------------------|
| 59. 麻油莴笋丝 /178 | 88. 板栗烧猪肉 /192 |
| 60. 茉莉银耳汤 /179 | 89. 黄精煨肘 /192 |
| 61. 冰糖银耳 /179 | 90. 碧桃鸡丁 /193 |
| 62. 冰糖百合 /179 | 91. 白果烧鸡 /193 |
| 63. 甘蔗粥 /180 | 92. 柚子炖鸡 /194 |
| 64. 花生煲冰糖 /180 | 93. 太子鸡 /194 |
| 65. 冰糖黄精汤 /180 | 94. 凤脯银耳汤 /195 |
| 66. 沙参粥 /181 | 95. 鸽蛋烩银耳 /195 |
| 67. 黄瓜豆腐汤 /181 | 96. 虫草全鸭 /196 |
| 68. 松子豆腐 /182 | 97. 玉竹焖鸭 /196 |
| 69. 蘑菇烧豆腐 /182 | 98. 杏仁酥鸭 /197 |
| 70. 口蘑烩豆腐 /183 | 99. 陈皮扒鸭 /197 |
| 71. 清汤芙蓉猴头菇 /183 | 100. 参玉全鸭 /198 |
| 72. 银耳肺羹 /184 | 101. 虫草鸭条 /198 |
| 73. 沙参心肺汤 /184 | 102. 山药鸭条 /199 |
| 74. 猪胰玉米须汤 /185 | 103. 兔肉蘑菇丝 /200 |
| 75. 桃仁鸡丁烩猪肺 /185 | 104. 太子兔丝 /200 |
| 76. 大枣猪心粥 /186 | 105. 灵芝元鱼 /201 |
| 77. 人参菠菜饺 /186 | 106. 虫草金龟 /201 |
| 78. 莲子百合煨猪肉 /187 | 107. 炖乌龟 /202 |
| 79. 麦门冬黄瓜填肉 /187 | 108. 清蒸灵芝鹌鹑 /203 |
| 80. 豆腐炖肉片 /188 | 109. 银耳氽鸡片 /203 |
| 81. 刀豆烧猪肉 /188 | 110. 杏仁茶 /203 |
| 82. 开胃肉卷 /189 | 111. 冰糖百合 /204 |
| 83. 拌里脊丝 /189 | 112. 杏仁燕窝 /204 |
| 84. 玉竹炖肉 /190 | 113. 蜜汁鸭梨 /205 |
| 85. 杏仁蒸肉 /190 | 114. 葛粉汤圆 /205 |
| 86. 大蒜炖肉 /191 | 115. 绿豆羹 /206 |
| 87. 栗子煮肉 /191 | 116. 银耳羹 /206 |

YAOSHAN

药膳

117. 莲心羹 /206

119. 青梅羹 /207

118. 金桔羹 /207

120. 白果羹 207

第四单元 营养配餐食单 209

一、春季一周食单 210

二、夏季一周食单 214

三、秋季一周食单 219

四、冬季一周食单 223

YAOSHAN
药膳

第一单元

第一单元

老年呼吸系统疾病辨证分析

一、老年呼吸系统疾病病理简介

肺系虚证

肺为“相傅之官”，主气司呼吸，主宣发，外合皮毛。主肃降，通调水道，开窍于鼻。肺系虚证的症状特点是：咳嗽，喘促。肺系虚证的基本证型有两种：肺气虚弱和肺阴亏虚。

1. 肺气虚弱

主要症状表现为：咳喘气短，少气懒言，倦怠乏力，面色㿔白，自汗，舌淡，脉虚弱。咳喘的特点为咳声低怯，气喘吁吁，呼吸无力，动则尤甚，而且咳嗽有痰，痰多清稀。中医症状分析认为，肺气虚弱主要是因为肺气不足，不能上出喉咙以司呼吸而主声音，故咳嗽气短，少气懒言；不能下贯心脉而循周身，故倦怠乏力。肺为相傅之官，主宣发与肃降，助心行血，开窍于鼻，外合皮毛，故肺气虚以致气血不能上荣于面，则面色㿔白；不能上濡于舌，则舌质淡白。肺气虚不能宣发卫气于肌表，肌腠不固，故自汗。气虚鼓动无力，则脉虚弱。

2. 肺阴亏虚

主要症状表现为：干咳少痰，声音嘶哑，口干咽燥，舌尖红少津，脉细数。咳嗽少痰的特点为咳呛气逆，痰少质粘，咯吐不利。中医症状分析指出，肺阴亏虚之症，主要是因为肺阴不足，阴虚阳亢，虚火上炎，肺失清肃，故干咳少痰。咽喉系于肺，为肺之门户，阴虚津少，不能滋润咽喉，则口干咽燥，声音嘶哑。舌尖红少津，脉细数，乃阴虚化热之象。

咳嗽

咳嗽是指以肺气上逆、咳出痰液或干咳无痰为主的一种病



症,为常见的肺部疾病之一。具体来说,有声无痰为咳,有痰无声为嗽,一般多为痰声并见,难以截然分开,故以咳嗽并称。咳嗽包括西医学中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等疾病。

咳嗽的基本病理是肺失宣降,肺气上逆。外感或内伤等多种病因,导致肺气失于宣发、肃降时,均会使肺气上逆,从而导致咳嗽。就一般情况来看,本病有外感和内伤两大类。外感咳嗽由于感受六淫外邪,肺气上逆所致;外感咳嗽属于邪实,为外邪犯肺,肺气壅遏不畅所致。主要有风寒证、风热证和燥热证三种。内伤咳嗽由于脏腑功能失调,肺气上逆所致,属于邪实与正虚并见,病因在于“痰”、“火”。主要有痰湿证、痰热证、肺阴亏虚证及肺气虚寒证四种。外感咳嗽和内伤咳嗽可相互影响,互为因果。

本病轻者,可单用食疗;重者,可配合药物治疗。即使病症较为重者,也应参考中医指导,多食一些化痰、止咳、平喘的食物。饮食调养对呼吸系统疾病,特别是对本病症中的一些慢性病的治疗,有着非常密切的关系。

(一)外感咳嗽

1. 风寒咳嗽。风寒咳嗽,又叫风寒袭肺。咳嗽时痰比较稀薄且发白,并伴有鼻塞不透气,流清鼻涕等症状,有时还有人表现为头痛、肢体酸楚。中医认为,此症表现为恶寒发热,不出汗,舌苔薄白,脉浮或浮紧。

2. 风热咳嗽。风热咳嗽,又叫风热犯肺。咳嗽时喘气较粗,咳声嘶哑,痰稠色黄,咽痛口渴,鼻子流黄鼻涕,容易出现头痛、身热等症状。中医认为,此症表现为恶风汗出,舌苔薄黄,脉象浮数。

3. 风燥咳嗽。风燥咳嗽,又叫燥热咳嗽。此症表现为干咳症状,无痰或痰少,而且痰粘连成丝,不易咯痰,喉痒,咽喉干痛,唇鼻干燥,口干,头痛。中医认为,此症表现为有微恶寒,身热等表症,舌尖红苔薄黄,滞干少津,脉象浮数,脉小而数,多发生于



秋季。

(二)内伤咳嗽

1. 痰湿咳嗽。痰湿咳嗽,又叫痰湿蕴肺。此症表现为咳嗽痰多,痰稠色白,晨起或饭后咳甚痰多,胸闷脘痞,食少纳呆,身体困倦,色苔白腻,脉象濡滑。

2. 痰热咳嗽。痰热咳嗽,又叫痰热郁肺。此症表现为咳嗽声粗,痰稠舌黄,咯吐不爽,或咯血、气促、胸满,咳引胸胁作痛,身热口干渴欲饮,小便色黄,舌质红,舌苔薄黄,脉滑数。

3. 肺阴亏虚咳嗽。肺阴亏虚咳嗽,又叫阴虚肺燥。此症表现为久咳干咳,痰少黏稠,或痰中带血,口干舌燥,声音嘶哑,舌红少苔,脉象细数。

4. 肺气虚寒咳嗽。久咳无力,痰多清稀,神疲懒言,面色㿔白,畏风,自汗,舌淡苔白,脉象细弱。

哮喘

哮喘是指以喉中哮鸣有声,呼吸急促困难,甚则喘息不能平卧为临床特征的一种发作性疾病。包括西医学中的支气管哮喘、哮喘性支气管炎及嗜酸性细胞增多症引起的哮喘。

本病由于脏腑功能失调,痰伏于肺,附加外感、饮食、劳倦等诱发,使痰壅肺气所致。如反复久发,可致肺、脾、肾渐虚,在平时表现为正虚等情况。中医认为,就一般的哮喘病症来看,其病症的病因、病理与辨证,不外乎邪实、正虚两端。由于歪斜或痰浊壅阻肺气而喘者,为实证;由于正气内虚,气机升降出纳失常而喘者,为虚证。实证责之肺脾,虚证责之肺肾。本病发作期主要有寒哮和热哮两种症候;缓解期有肺虚、脾虚和肾虚的不同,但以肾虚为主。

本病食疗,重在平时缓解期,这对于增强体质,减少复发,控制其发作具有重要意义。在急性发作期,轻者可单用食疗,重者可配合药物食疗,以迅速缓建。



(一)发作期

1. 寒哮(冷哮)。寒哮(冷哮),又叫风寒袭肺。此症表现为呼吸急促困难,喉重哮鸣有声,胸膈满闷塞,痰咳清晰而鸣,面色晦滞带青,形寒怕冷,天冷或感寒易发,或兼恶寒发热,色苔白滑,脉象弦紧。

2. 热哮。热哮,又叫风热犯肺。此症表现为喘息气粗,喉中痰鸣,咯痰黏稠,胸闷烦躁,面赤口渴,身热汗出,舌质红,苔黄腻,脉滑数。

(二)缓解期

缓解期根据肺虚、脾虚及肾虚的不同,分别采用补肺、健脾、益肾等法,以培补正气,其中尤以补肾为重要。因肾为先天之本,五脏之根,肾气充盛,则根本蒂固。

1. 肺虚。易寒怕风,易患感冒,每因气候变化而诱发哮喘,伴有喷嚏,鼻塞流涕,气短声低,面色胱白,舌苔淡白,脉象虚细。

2. 脾虚。食少纳呆,胸脘痞闷,体倦无力,进食油腻则腹泻,宜因饮食不当而诱发哮喘,痰多质稠,舌质淡,苔白腻,脉细弱。

3. 肾虚。动则气喘,吸气无力,腰膝酸软,头昏耳鸣,易因劳累而诱发哮喘,舌淡胖嫩,脉象沉细。

肺癆[肺结核]

肺癆,又称癆瘵,是由于癆虫侵蚀肺部引起的一种具有传染性的慢性衰弱性疾病。临床上以咳嗽、咳血、潮热、盗汗、胸痛、消瘦为特征。西医学称之为肺结核病。

本病病理本质为阴虚,发病过程中常因辗转传变而致五脏亏损。正气强弱不仅是发病的关键,也是肺癆病传变、转归的决定性因素。一般说来,肺癆初起肺体受损,肺阴被耗,失其滋润,主要表现为肺阴不足;继则肺肾阴虚,兼及心肝,或肺脾同病,气阴两伤;后期多发展为肺、脾、肾三脏交亏,阴损及阳,终至阴阳两虚的严重局面。



另外,由于气血虚弱,复加感受“瘵虫”,耗损肺阴,肺失滋润所致。久则病及脾、肾,出现肺肾同病,阴虚火旺,或肺脾同病,气阴两虚。主要有肺阴亏虚证、阴虚火旺证及气阴两虚证。

西医认为,肺结核是由结核杆菌引起的慢性呼吸道传染病。肺结核全身为午后低热,乏力、食欲减退、体重减轻、盗汗等。呼吸系统症状为咳嗽、咯血胸痛、气急等。肺结核的治疗主要依赖用抗结核的化学药物,且必须坚持早期、联用、适量、有规律和全程治疗的原则。充足和合理的营养,充分的休息亦十分重要。避免与开放性肺结核病人密切接触,新生和青少年期接种卡介苗,是预防本病的关键。

另外,由于本病属于慢性虚弱病征,病程长,耗损大。加强日常食补,增强患者体质是肺癆[肺结核]病治疗的一个基本原则,故食疗对本病的治疗和恢复具有重要作用。

(一)肺阴亏虚证

干咳痰少,痰中带血,血色鲜红,午后潮热,手足心热,口干咽燥,舌质红,脉细数。

(二)阴火虚旺证

久咳痰少,咯血暗红,咳则痛,潮热骨蒸,五心烦热,盗汗淋漓,心烦失眠,性情燥怒,形体日瘦,男子梦遗,女子月经不调,舌红绛少津,苔剥,脉象细数。

(三)气阴两虚证

久咳无力,气短声低,咯痰清稀,午后低热,晨风怕冷,自汗或盗汗,食少纳呆,大便溏泻,神疲乏力,面色晄白或红,舌质淡红,脉象细弱。

肺癆[肺脓肿]

肺癆,又叫肺脓肿。中医认为,肺癆是肺部形成脓疡的一种病症。临床上以咳嗽、胸痛、发热,咯吐腥臭痰,甚则脓血相兼为主要特征。西医认为,肺脓肿是由于多种细菌感染引起的肺部

化脓性炎症,坏死,形成脓肿。原发性肺脓肿常由吸入物随带的细菌感染所致。继发性肺脓肿系由血行播散引起或继发于原有的肺部疾病。主要临床症状有畏寒、寒战、高热、胸痛、咳嗽、咳脓痰、咯血等。

中医认为,本病的发病机理为邪热郁肺,蒸液成痰,邪阻肺络,血滞为瘀,而致痰热与瘀血互结,蕴酿成痈。且血败肉腐化脓,肺络损伤,脓疡溃破外泄。其成痈化脓的病理基础主要在于热壅血瘀。恢复期可见邪去正虚,阴伤气耗的症候。

具体来说,肺痈[肺气肿]又有如下几种表现:

(一)初期。恶寒发热,咳嗽,痰黏量少。胸痛、咳时尤甚。呼吸不利,口干燥,苔薄黄或薄白,脉浮数而滑。

(二)成痈期。症见身热转甚,继则壮热,汗出烦躁。咳嗽气急,胸闷作痛,转侧不利,咳吐浊痰,其味腥臭,口干咽燥,苔黄腻,脉滑数。

(三)溃脓期。症见咳嗽,吐脓血痰,或痰如米粥,腥臭异常。胸中烦满而痼,甚则气喘不能卧,身热面赤,烦渴喜饮,苔黄腻,舌质红,脉滑数。

(四)恢复期。身热渐褪,咳嗽减轻,咯吐脓血渐少,痰液转为清稀,或见胸胁隐痛,难以久卧,气短自汗、盗汗,午后潮热,心烦,口燥咽干,形体消瘦,舌质红,脉细数或细数无力。

(五)西医诊断认为,肺脓肿是一种由病原菌引起的肺部感染,开始为化脓性炎症,继而坏死形成脓肿。可分吸入性、血源性(病原菌侵入血液,发生脓毒血症,脓毒栓子经血流到肺所致)及继发性(继发于空洞性肺结核、支气管扩张、支气管囊肿、支气管肺癌等)三种,通常所谓的原发性脓肿即指吸入性肺脓肿。

原发性肺脓肿多发生于口腔卫生不良者,如扁桃体炎、副鼻窦炎、齿槽脓肿或龋齿等脓性分泌物。口腔、鼻、咽部手术后的血块、齿垢等吸入肺内;全身麻醉、酒醉、过量镇静剂等引起的昏迷使咳嗽反射受到抑制,呕吐物或异物被吸入肺内,皆可引起肺