

养肺食疗

YANGFEI SHILIAO
ZHUJIANJIA TAN

◎主 编 尹海霞 于 萍
◎执行主编 慈书平

专家谈

专家教你
零副作用养肺食疗法

全面食疗

提供针对十余种肺部疾病
数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握养肺食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养肺食疗

YANGFEI SHILIAO
ZHUYANJIU JIAN

专家谈

◎主编 尹海霞 于萍
◎执行主编 慈书平

专家教你

零副作用养肺食疗法

全面食疗

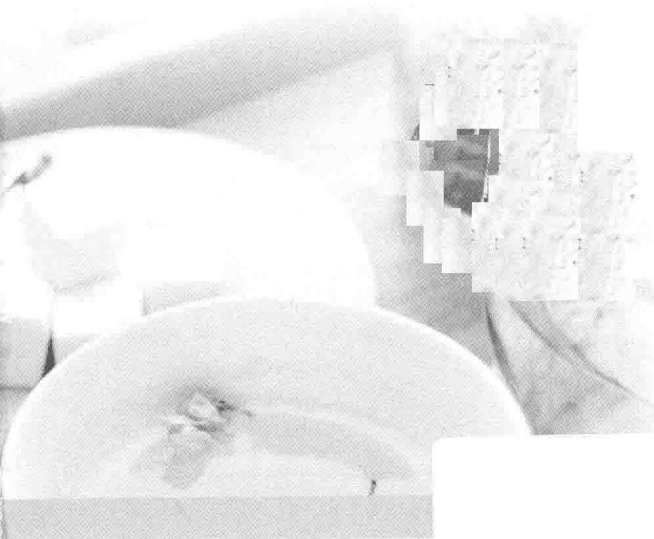
提供针对十余种肺疾病
数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等
在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握养肺保健食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养肺食疗专家谈 / 尹海霞, 于萍主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5091-8411-0

I. ①养… II. ①尹…②于… III. ①补肺—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116003 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王丽萍 王璐 责任审读: 黄翔兵 郁静

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 字数: 171千字

版、印次: 2015年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编著者名单

- 主 编** 尹海霞 解放军济南军区联勤部第一干休所
于 萍 解放军济南军区司令部第三干休所
- 执行主编** 慈书平 解放军第 359 医院
- 副 主 编** (以姓氏笔画为序)
- 丁 敏 解放军第 359 医院
朱爱华 解放军第 359 医院
李红梅 解放军总装备部 306 医院航天城临床部
张会堂 解放军第 322 医院
程广和 解放军第 322 医院
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
- 丁 军 海军指挥学院
王预建 解放军第 359 医院
王新宇 解放军第 322 医院
王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院
方贤成 武警海南总队医院
张菲菲 解放军第 359 医院
易 虹 镇江市社会福利服务中心老年病区
倪竟全 解放军第 359 医院
徐 状 解放军第 359 医院
徐新献 重庆市第五人民医院
慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院
戴 煌 解放军第 359 医院

内容提要

编者根据呼吸道疾病患者食疗养肺的需要，详细介绍了上呼吸道感染、哮喘、肺炎、咳嗽、急性气管炎、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、呼吸衰竭、咯血、肺脓肿、肺不张、矽肺、胸痛、支气管扩张、肺纤维化等疾病的食疗方法及注意事项，包括疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读等内容。本书实用性、指导性强，适合所有人群，尤其是呼吸道疾病患者的饮食保健。



前言



肺居胸中，上通喉咙，上连气道，喉为门户，其华在毛，开窍于鼻，为气体出入的器官。其主要生理功能是：主气，司呼吸，为体内外气体交换的通道。

肺对心脏有协助作用，可助心行血而贯通血脉，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉；可通调水道，参与水液代谢；可输精于皮毛，主一身之表。肺在人体脏腑之中位置最高，故称肺为华盖。肺者，五脏六腑之盖也；以复诸脏，虚如蜂巢，下无透窍，吸之则满，呼之则虚，得水而浮。人体的各种生理调节代偿功能，均属于肺的职能范围。

为什么说“肺主宣发和肃降”。宣发是宣布、发散的意思。肺主宣发是指由于肺气的推动，气血津液得以散布全身，内而脏腑经络，外而肌肉皮毛，无处不到，以滋养全身的脏腑组织。肺气宣发通畅，则能主一身之气而呼吸调匀，助血液循环而贯通百脉；通过汗液、呼吸调节，维持水液代谢平衡；宣发卫气，发挥屏障作用。可见，汗的分泌和小便的通利与肺的宣发肃降有密切关系。肺之宣肃失调，则水液代谢失常，水湿停聚而为痰饮，可致气短、咳逆、喘息、不得平卧、尿少、水肿等。故善治痰饮者必先治气，气顺则一身之津液亦随气而顺，肺气顺，膀胱之气化而水自行。



“肺为气之本”“诸气者皆属于肺”。若肺气不足，不但会引起呼吸功能减弱，而且也会影响真气的生成，从而导致全身性的气虚，出现体倦乏力、气短、自汗等症状。若肺失去了呼吸功能，不能吸清呼浊，机体不能和外界进行物质交换，肺也就失去了主一身之气的作用。随着呼吸运动的停止，生命也就终结了。

肺主气，声由气发，所以声音的产生与肺的功能有关。又肾脉挟舌本，肾精充足，上承会厌，鼓动声道而出声。因此，肺为声音之门，肾为声音之根，肺气虚弱，则声音低微，风寒袭肺，肺气闭塞，则出现声音嘶哑或失音等。

作者自从出版了《饮食美容专家谈》(2007年1月)之后，相继出版了《养心食疗专家谈》《养肾食疗专家谈》《养骨食疗专家谈》《养胃食疗专家谈》《养肝食疗专家谈》《女性食疗专家谈》《男性食疗专家谈》《肿瘤食疗专家谈》《睡眠食疗专家谈》，为即将出版的《养肺食疗专家谈》《养脑食疗专家谈》《养血食疗专家谈》《老年食疗专家谈》《养生食疗专家谈》《长寿食疗专家谈》等饮食保健书提供了巨大的动力。我们真诚希望和邀请广大读者、对食疗感兴趣的朋友及对编写饮食保健书有意向的同行们积极参与其中，出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容和提高质量。

在写作过程中，编者参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能逐一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。由于知识有限，书中如存在不妥之处，敬请读者、同行和专家批评指正。

编 者

2015年春于历史文化古城镇江

目 录

养肺食疗专家谈



疾病特点 • 食疗处方 • 一日食谱 • 食疗宜忌 • 食疗解读

第1讲 上呼吸道感染的食疗

疾病特点	1
食疗处方	1
一日食谱	11
饮食宜忌	11
食疗解读	12

第2讲 哮喘的食疗

疾病特点	17
食疗处方	17
一日食谱	28
饮食宜忌	29
食疗解读	30

第3讲 肺炎的食疗

疾病特点	35
食疗处方	35
一日食谱	41
饮食宜忌	41
食疗解读	42

第4讲 咳嗽的食疗

疾病特点	43
食疗处方	43

一日食谱	51
饮食宜忌	51
食疗解读	52

第5讲 急性气管炎的食疗

疾病特点	54
食疗处方	54
一日食谱	61
饮食宜忌	62
食疗解读	62

第6讲 慢性支气管炎的食疗

疾病特点	66
食疗处方	66
一日食谱	75
饮食宜忌	75
食疗解读	76

第7讲 肺气肿的食疗

疾病特点	77
食疗处方	77
一日食谱	82
饮食宜忌	82
食疗解读	83

第8讲 肺心病的食疗

疾病特点	84
食疗处方	84
一日食谱	89
饮食宜忌	89
食疗解读	90

第9讲 呼吸衰竭的食疗

疾病特点	91
食疗处方	91
一日食谱	95
饮食宜忌	95
食疗解读	96

第10讲 咯血的食疗

疾病特点	98
食疗处方	98
一日食谱	103
饮食宜忌	103
食疗解读	104

第11讲 肺脓肿的食疗

疾病特点	105
食疗处方	105
一日食谱	113
饮食宜忌	113
食疗解读	114

第12讲 肺不张的食疗

疾病特点	115
食疗处方	115

一日食谱	121
饮食宜忌	121
食疗解读	122

第13讲 矽肺的食疗

疾病特点	123
食疗处方	123
一日食谱	128
饮食宜忌	128
食疗解读	129

第14讲 胸痛的食疗

疾病特点	130
食疗处方	130
一日食谱	134
饮食宜忌	135
食疗解读	135

第15讲 支气管扩张的食疗

疾病特点	137
食疗处方	137
一日食谱	141
饮食宜忌	141
食疗解读	142

第16讲 肺间质纤维化的食疗

疾病特点	144
食疗处方	144
一日食谱	148
饮食宜忌	148
食疗解读	149

第 1 讲

上呼吸道感染的食疗

疾病特点 • 食疗处方 • 一日食谱 • 饮食宜忌 • 食疗解读

疾病特点

上呼吸道感染，简称“上感”“感冒”，俗称“伤风”。本病为临床常见病、多发病，一年四季均可发生，冬、春季最多见；可发生于任何年龄，以小儿患病率最高；常呈散发性，偶可造成流行。感冒主要是由病毒引起的上呼吸道感染。本病属中医学“伤

风”“时行感冒”范畴。中医治疗以解表祛邪为原则，并根据兼夹的病邪给予温经、清热、化湿等不同的施治。一般多能自愈。老年人和婴幼儿患者容易并发肺炎，有一定的危险性，治疗要早。

食疗处方



粥疗

神仙粥

材料和制法 葱白、生姜各 20 克，糯米 100 克，米醋 50 毫升。将糯米煮成粥，把葱、姜捣烂下粥内煮沸 5 分钟后，然后倒入醋，立即起锅，趁热服下，上床盖被以助粥力。每日早、晚各 1 次，连服 4 次。

功效 有益气补虚、散寒解表的作用。适用于上感、外感初起时周身疼痛，恶

寒怕冷无汗，脉紧。

生姜粳米粥

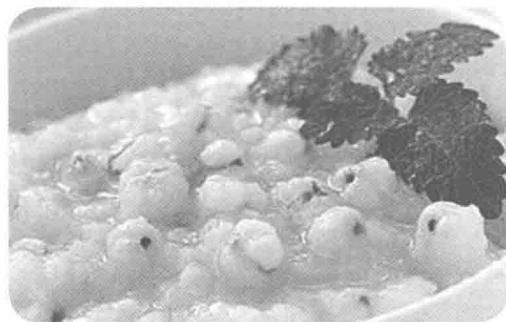
材料和制法 粳米 100 克，生姜 5 片，常法煮粥，粥将熟时加入连须葱 5 根，再稍沸加入米醋 5 毫升调味，分次温服，服后盖被发微汗。

功效 有辛温解表的作用。适用于风寒型感冒。

牛蒡子粳米粥

材料和制法 牛蒡子 15 克，加适量水

煮15分钟去渣取汁。粳米50克常法煮粥，将牛蒡子汁加入粥，加适量冰糖温服。**功效** 有辛凉解表、宣肺利咽的作用。适用于风热型感冒。



银菊粟米粥

材料和制法 粟米100克，金银花、菊花各10克。金银花、菊花焙干研末，粟米洗净，放在砂锅中，注入800毫升清水，小火慢熬至粥成时，将药末缓缓加入，稍煮即成。

功效 有补脾胃、益气血的作用。适用于预防中暑、头痛目赤、风热感冒、咽喉肿痛、高血压、肥胖症、冠心病、小儿热疳。

香菜止咳粥

材料和制法 饴糖15克，米汤300毫升，香菜30克。香菜、饴糖、米汤共煮至糖溶。分2次趁热服。

功效 有祛风解毒、增加食欲的作用。适用于伤风感冒、咳嗽痰多者。

银菊粥

材料和制法 粳米100克，金银花、菊

花各10克，白糖适量。金银花、菊花洗净焙干，共研为末，粳米加水熬成粥，加入金银花、菊花末及白糖，调匀。分2次服用。

功效 有清肝明目、疏风清热的作用。适用于风热感冒、咽喉肿痛、头痛目赤、冠心病、高血压、小儿热疳。

葱姜米粥

材料和制法 糯米100克，葱白、生姜各15克，食醋30毫升。先将糯米熬成粥，加入生姜、葱白，煮5分钟，再加食醋，立即起锅，趁热服用。服用后上床盖被，以助粥力，约15分钟后，腹中似有热气升腾，继之遍体微热而发小汗。每日早、晚各服1次。

功效 有辛温解表、益气健脾的作用。适用于风寒型感冒。

金橘冰糖粥

材料和制法 粳米100克，金橘5个，冰糖20克，水适量。米洗净后泡水1小时，金橘切成片。深锅内加入米和水，用大火煮开后改用小火。放入金橘慢慢煮至粥稠。起锅前加入冰糖调味即成。

功效 有镇咳祛痰、助消化、解酒除臭、止咳润喉的作用。尤其以金橘皮的效果最好。若没有时间煮粥，还可以快速煮金橘茶。只要在煮开的水中放入切半的金橘6个，煮1分钟即捞起，然后加入适量冰糖和1大匙绿茶，煮几分钟后将金橘汁挤入锅内就可以了。若再挤入半个柠檬，味道更佳。趁热饮用效果更好。

绿豆甜粥

材料和制法 红糖适量，绿豆150克。将绿豆加水煮沸1小时左右，加红糖，再煮15分钟，趁热服，卧床发汗。

功效 有辛凉解表的作用。适用于感冒咳嗽痰多者。

橘皮粳米香菜粥

材料和制法 熟牛肉丝50克，粳米100克，香菜20克，姜丝、橘皮末、精盐、味精、麻油各适量。粳米加水1000毫升慢熬至粥将成时，再将香菜洗净切段，和熟牛肉丝、姜丝、橘皮末、精盐一起放入，继续煮，加入味精，淋麻油，搅匀。

功效 有祛寒镇痛、健胃消食的作用。适用于风寒感冒、鼻塞、头痛。

葱白粥

材料和制法 粳米50克，葱白、白糖各适量。先煮粳米，待粳米将熟时把切成段的葱白3茎及白糖放入即可。每日1次。热服，取微汗。

功效 有解表散寒、和胃补中的作用。适用于风寒感冒。



食疗

冰糖鸡蛋

材料和制法 冰糖30克，鸡蛋1个。将鸡蛋打破，同捣碎的冰糖混合后调匀。睡前开水冲服，取微汗。

食疗原则

◇ 急性上呼吸道感染病程较短，一般不会造成营养不良，故每日能量与各类营养素的供应可与正常人相同。适当增加含优质蛋白质丰富的食物以提高免疫功能，有利于消除炎症。少食用油腻食物。发热者能量摄入应稍低，以免加重应激反应。

◇ 患者由于发热、出汗，机体丢失大量水分和矿物质，易出现体虚、乏力，甚至休克。故应摄入富含维生素和矿物质的食物，以保持机体电解质平衡。适当增加饮水量，每日至少饮水1500毫升，若患者出汗量、尿量比较多，摄入量还应适当增加。

◇ 初期宜采用稀释、清淡、易消化的流质或半流质饮食，少食多餐，以每日5餐为宜。有发热症状者可选择有清热作用的食物，忌食用冰冻食物或冷饮。

功效 有养阴润燥、清心安神、缓解咳嗽的作用。适用于感冒，其症见咳嗽、流鼻涕、发冷等。对小儿流鼻血亦有效。

苦瓜炖猪肉

材料和制法 猪瘦肉50克，苦瓜200克。将猪瘦肉洗净后切成片，苦瓜切成片，一起炖熟食用。每日1次。

功效 有祛湿解表的作用。适用于感冒。

嫩姜炖鲢鱼

材料和制法 嫩姜20克，鲢鱼肉200克，调料。鲢鱼肉洗净，切成薄片，嫩姜洗净切成碎末，一同放于碗中，加入淀粉

和精盐，拌匀，腌渍入味。起锅下油，倒入腌好的鲑鱼肉片，翻炒拌匀，加入调料，加盖片刻，炒至熟透。单食或佐餐食用。

功效 有补肝健肾、升提中气的作用。适用于伤风鼻塞初起、胃脘急痛、胃寒肢冷或冷痛、食欲缺乏、口淡尿频。

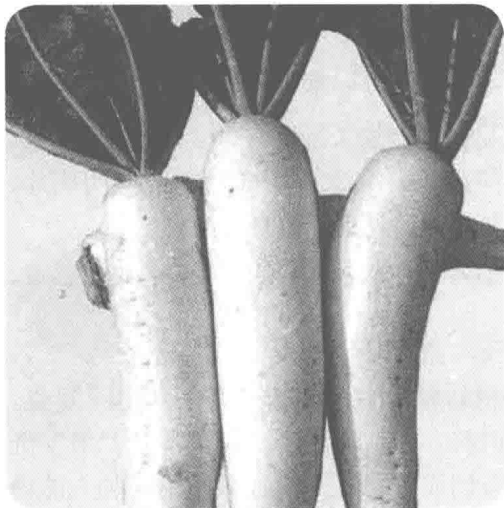
芥菜炖牛肉

材料和制法 芥菜 250 克，牛肉 100 克，调料。牛肉洗净切薄片，盛于碗中，加入姜丝、酱油、淀粉、味精调匀，腌渍入味，芥菜洗净切碎，加清水 400 毫升，同煮至熟透，加入调料。分 2 次趁热服用。

功效 有提神醒脑、健脾开胃的作用。适用于夏季感冒风寒、周身骨痛、恶寒头痛、咳嗽痰白。

米醋萝卜菜

材料和制法 生萝卜 250 克，米醋适量。将萝卜洗净切片，加米醋浸数小时。当



菜下饭。每日 1 剂。

功效 有辛凉解表、消食解毒的作用。适用于流行性感冒。鲜美多汁的白萝卜既能行气助消化，又能防治感冒，是初春最便宜有效的“养生菜”之一。

黑豆炖海带

材料和制法 黑豆 30 克，海带 300 克，调料。黑豆淘净；海带洗净，切片。炒锅放植物油烧至七成热，放入葱段、姜片爆香，放入调料、适量清水，炖 25 分钟即成。每日 1 次，佐餐食用。

功效 有活血利水、祛风解毒的作用。适用于暑湿感冒及水肿胀满等症。

葱白煲豆腐

材料和制法 白豆腐 2 块，葱白 15 克，淡豆豉 12 克。先将豆腐放在油锅略煎，然后放入淡豆豉，加盐，加水一碗半煮至大半碗，再加入葱白，稍煮起锅，趁热服用。

功效 有散寒发汗、健胃宽中的作用。适用于风寒感冒。



汤疗

桃白姜茶汤

材料和制法 葱白 12 克，核桃肉 12 克，生姜 12 克，绿茶 12 克。先捣烂，后水煎，然后热服，最后盖被发汗。

功效 有健胃、温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒的作用。适用于风寒感冒而无汗者。

萝卜甘蔗汤

材料和制法 金银花 10 克，萝卜、甘蔗各 500 克，竹叶 5 克，白糖适量。萝卜与甘蔗切成小块，加水混合在砂锅内，再放入金银花、竹叶共煮，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次不限。

功效 有润肺止咳、安心宁神的作用。适用于感冒，症见咽喉疼痛、发热及鼻干等。

胡萝卜发汗汤

材料和制法 胡萝卜适量。先洗净，后切碎，再煎汤，最后热饮。

功效 有发汗解表的作用。适用于感冒，畏寒需发汗。

红糖乌梅汤

材料和制法 红糖 100 克，乌梅 4 个。加水混合后共煮浓汤。分 2 次服用。

功效 有消食祛暑、解热驱虫、止咳、益气养血、健脾暖胃、祛风散寒、活血化瘀的作用。适用于感冒，症见畏寒、发热等。

草鱼汤

材料和制法 生姜片 25 克，草鱼肉 150 克，米酒 100 毫升。将半碗水煮沸后，放入鱼肉片、姜片及米酒共炖约 30 分钟后，加盐调味，尔后趁热食用，食后卧床盖被发微汗。每日服用 2 次。注意避风寒。

功效 有疏风镇痛、解表散寒的作用。

适用于畏寒发冷、头痛体倦、鼻塞不通等。

银花山楂汤

材料和制法 山楂 10 克，金银花 30 克，蜂蜜 250 克。将金银花和山楂放入砂锅内，加水后放置旺火上烧沸，约 5 分钟后，将药液滤入碗内。再加水煎熬一次后滤出药液。将两次药液混合，放入蜂蜜搅匀。温热时服用，可随时饮用。

功效 有破气散瘀、清热解毒的作用。适用于风热感冒，症见头痛发热、口渴等。

葱白大蒜汤

材料和制法 大蒜 250 克，葱白 500 克。葱白洗净，大蒜去皮，混合后共同切碎，加水 2000 毫升煎汤。每日服用 3 次，每次约一茶杯。

功效 有解毒杀菌、透表通阳的作用。适用于预防流行性感冒。

白菜根白糖汤

材料和制法 白糖少许，白菜根 1 个。将白菜根洗净后切片，加水一碗煎好，然后加入白糖。每日服 2 次。

功效 有清热利水、解表散寒、养胃止渴的作用。适用于流行性感冒、发热恶寒。

豆腐淡豆豉汤

材料和制法 豆腐 250 克，放少量油略煎，加入淡豆豉 12 克和适量清水，武火

煮沸后文火煮 30 分钟，再入葱白 15 克，待香气大出时加调味即可，随量服用。

功效 有发散风寒、芳香通窍的作用。适用于风寒型感冒。

扁豆冬瓜汤

材料和制法 扁豆 30 克，加清水煮 15 分钟。取冬瓜 500 克，去皮籽，洗净切块；鲜荷叶 1 张洗净切开，加入扁豆汤中煮至冬瓜熟，加适量调味，喝汤吃冬瓜。

功效 有清热、利湿、解暑的作用。适用于暑热感冒挟湿者。

姜葱白菜汤

材料和制法 生姜、葱白各 10 克，白菜 120 克。将白菜连根茎洗净，切碎，与生姜、葱白一同加水煎煮后，去渣取汤即成。每日饮 2 次，连服 3 日。

功效 有解表和中、发散风寒、镇痛的作用。适用于感冒初起或预防感冒。

葱白香菜汤

材料和制法 香菜、葱白各 15 克。上两味洗净，加水煎沸为汤。趁热食用。

功效 有解表散寒的作用。适用于外感风寒。

芥菜姜汤

材料和制法 生姜 10 克，鲜芥菜 500 克，食盐适量。将芥菜、生姜洗净，芥菜切段，生姜切片，同放入锅内加清水 4 碗，煎煮至 2 碗，用食盐少许调味即成。饮汤，食菜，每日分 2 次服。

功效 有宣肺祛痰、发表散寒的作用。适用于感冒或感受风寒、痰白难吐、头痛咳嗽、筋骨疼痛等症。

莲藕金橘汤

材料和制法 莲藕 100 克，金橘 5 个，糖、酒均适量。金橘洗净切成圆薄片，莲藕切片，加入 400 毫升清水煮熟透，放入糖、酒，调匀。分 2 次趁热服食。

功效 有补肝健肾、升提中气的作用。适用于感冒、咳嗽痰多。

芥菜豆腐汤

材料和制法 芥菜 250 克，水豆腐 2 块，橄榄 4 枚，生姜、精盐、味精、麻油各适量。水豆腐加入 500 毫升清水，小火煮至呈蜂窝状时，再将芥菜洗净切段，生姜切丝连同橄榄一起倒入，继续同煮至菜熟，加入精盐、味精，淋麻油。每日早、晚各服 1 次，趁热食菜喝汤。

功效 有益气和中、生津润燥、清热解毒、宽肠降浊的作用。适用于风寒感冒、鼻塞、畏冷无汗、食欲缺乏。

姜枣萝卜汤

材料和制法 白萝卜 1 个，生姜 1 块，蜂蜜 30 克，大枣 3 枚。将白萝卜、生姜分别洗净，晾干，切成薄片备用。取白萝卜 5 片，生姜 3 片，大枣 3 枚，放入锅内，加水 1 碗，煮沸 20 分钟，去渣留汤。最后加入蜂蜜，再煮沸即成。趁热代茶频饮。

功效 有辛温解表、止咳化痰的作用。

适用于小儿风寒感冒、咳嗽、鼻流清涕。

酸辣豆腐汤

材料和制法 黑木耳10克,豆腐150克,冬笋、胡萝卜各20克,醋20毫升,调料。豆腐切成小条状,放开水锅中氽一下,黑木耳用水泡发,冬笋、胡萝卜均切成丝。锅放在旺火上,注入150毫升清水,烧开后,先投入木耳、冬笋、胡萝卜,再烧开,加入醋、精盐和味精,用水淀粉勾芡,再加入豆腐条,煮熟,撒葱花、胡椒粉,淋麻油。趁热服食。

功效 有益气和中、生津润燥、清热解毒、宽肠降浊的作用。适用于咳嗽鼻塞、风寒感冒。

生姜解表汤

材料和制法 淡豆豉10克,连须葱白30克,生姜3片,黄酒30毫升。将葱白、生姜、淡豆豉加水500毫升,煎沸再加黄酒煎煮。热服,服后盖被发汗。

功效 有解表和中中的作用。适用于风寒感冒。

菊花镇痛汤

材料和制法 菊花脑、茼蒿各150克,加水400毫升,煎煮20分钟,取汁。分3次服。

功效 有疏风清热、消肿镇痛的作用。适用于外感风热、睡眠不实、烦热头痛。

生姜萝卜汤

材料和制法 萝卜50克,生姜25克,

红糖少许。将生姜和萝卜洗净后切成片,加入适量水后煎煮15分钟,再加入红糖稍煮片刻。

功效 有止咳化痰、辛温解表的作用。适用于外感风热。

生姜辣椒汤

材料和制法 花椒5克,鲜姜2片,红辣椒15克,精盐适量。红辣椒洗净拍裂与花椒、姜片同放入砂锅中,加入清水200毫升,煎至150毫升,去渣,加入精盐,搅匀。分2次趁热服,微出汗。

功效 有刺激身体汗腺、发汗散热的作用。适用于风寒感冒。

大蒜发汗汤

材料和制法 醋500毫升,紫皮大蒜200克。紫皮大蒜剥瓣去膜,放入冷开水中浸泡一夜,沥干,加醋,密封浸泡50日。每日食2瓣醋泡大蒜,并饮用经稀释3倍的醋浸汁。

功效 有行气滞、暖脾胃的作用。适用于恶寒发热、伤风感冒,并可预防感冒。

姜菊花豆腐汤

材料和制法 干菊花6克,豆腐300克,姜末、盐、鸡精、植物油各适量。干菊花洗净;豆腐洗净,切块。炒锅放植物油烧至七成热,放入姜末爆香,放入菊花、豆腐、盐、鸡精稍炒,加适量水煮沸即可。佐餐食用。

功效 可促进汗腺分泌、疏风散寒、发汗解表,有明目、解毒的作用。适用于

风寒感冒、头痛、头晕、目赤、心胸烦热等症。



饮疗

葱姜豆豉饮

材料和制法 姜1片，葱白5根，淡豆豉20克。用砂锅加水一碗煎煮后趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。

功效 有健胃镇痛、发汗解热的作用。适用于感冒初起时，鼻塞、头痛、无汗、畏寒等。

大白萝卜汁

材料和制法 将大白萝卜洗净后，捣烂取汁。滴入鼻内。

功效 有下气消食、解毒生津、清热利尿的作用。适用于感冒头痛、中暑头痛、火热头痛和中风头痛等。

伤食感冒饮

材料和制法 山楂9克，陈皮6克，葱头7个。用水煎煮后热服。

功效 有发散风寒、化痰止咳、温中止呕、解毒的作用。适用于伤食感冒。

西瓜番茄汁

材料和制法 番茄、西瓜各适量。西瓜取瓢后去籽，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，去籽，亦用纱布绞挤汁液。二汁混合，代茶饮。

功效 有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血养血和增进食欲的作用。适用于夏季感冒，症见口渴、发热、小便赤热、烦躁、消化不良、食欲不佳等。

核桃葱姜茶

材料和制法 葱白25克，核桃仁25克，茶叶15克，生姜25克。将核桃仁、葱白、生姜混合后捣烂，与茶叶一同放入砂锅内，加水一碗半煎煮。去渣后一次服下，盖棉被卧床发汗，注意避风。

功效 有发表散寒、行气宽中、补肾温肺、发汗解表的作用。适用于头痛无汗，感冒发热。

绿豆茶饮

材料和制法 绿茶5克，绿豆50克，冰糖15克。绿豆洗净后捣碎，同茶、糖一同放入碗内，用开水冲沏，泡几分钟。代茶饮。

功效 有清热解毒的作用。适用于流行性感，症见热咳、咽痛。也可用于预防流感。

感冒菊花饮

材料和制法 蜂蜜适量，菊花50克。菊花加水1000毫升，烧沸后，倒出保温30分钟，过滤，待冷却至50℃时，加入蜂蜜，拌匀。代茶饮。

功效 有散风热、清肝明目、解毒平肝、疏风清热的作用。适用于感冒风热、头痛、大便燥结。