



中医特效药膳精粹丛书



总主编 徐三文 卢训丛

内科

中医特效药膳精粹

主编 卢训丛



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中医特效药膳精粹丛书

总主编 徐三文 卢训丛

内科

中医特效药膳精粹

主 编 卢训丛

副主编 尚 扬 卢训灏 胡 荣



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书介绍了8种内科慢性病的病因病机、辨证施膳等内容,对每一款药膳方均介绍其原料组成、制作方法、用法和适应证,具有很强的实用性,适用于家庭配制。本书可作为内科慢性病患者药膳调理指导用书,也可供临床、教学、科研人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

内科中医特效药膳精粹/卢训丛主编. —武汉:华中科技大学出版社,2015.1
ISBN 978-7-5680-0585-2

I. ①内… II. ①卢… III. ①内科-疾病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 022689 号

内科中医特效药膳精粹

卢训丛 主编

责任编辑:居 颖 周 娟

封面设计:范翠璇

责任校对:李 琴

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

排 版:龙文装帧

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:4.75

字 数:102千字

版 次:2015年6月第1版第2次印刷

定 价:22.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



中医特效药膳精粹丛书

编 委 会

总 编 徐三文 卢训丛
副总编 贺海波 胡 荣
侯晓强 陈茂华



编写说明

临床诸多疾病尤其是慢性病的防治采用中医或中西医结合手段较之采用单一西医手段具有明显优势,早已成为业内共识。但中医药膳作为中医防治疾病、养生保健的手段之一,至今尚未纳入具体疾病的防治体系中。实践证明,临床采用中医或中西医结合常用手段防治疾病时,若能配合药膳调理可以收到更为理想的效果,部分慢性病在恢复期或稳定期可以将药膳调理作为主要治疗手段,或完全采用药膳调理以善后。编写本套丛书旨在为医生对临床常见慢性病进行药膳调理或患者自行药膳调理时提供指南,同时也可从事相关学科教学与研究的人员提供参考。

本套丛书选取内科、外科、妇科、男科、肿瘤科的部分临床常见慢性病,分5册对所选病种从以下三方面进行介绍:概述,病因病机,辨证施膳。其中,辨证施膳是重点。全书行文简明易懂,所选药膳方实用易行。

中医特效药膳精粹丛书编委会

目 录



1	慢性支气管炎	(1)
2	慢性心力衰竭	(22)
3	冠状动脉粥样硬化性心脏病	(36)
4	高血压	(54)
5	慢性胃炎	(68)
6	慢性结肠炎	(88)
7	糖尿病	(107)
8	高脂血症	(127)
	主要参考文献	(143)



慢性支气管炎

(一)概述

慢性支气管炎(chronic bronchitis),简称慢支,是由多种病因所致的气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床以咳嗽、咯痰或伴有喘息等反复发作为主要特征,急性发作时原有症状明显加重,并可伴有发热等。早期症状轻微,多于冬季发作,春、夏季缓解;晚期因炎症加重,症状可常年存在。病情缓慢进展,常并发阻塞性肺气肿,严重者常导致肺动脉高压,甚至肺源性心脏病,严重影响人的劳动能力和生活质量,甚至危及生命。本病为我国常见多发病之一,发病年龄多在40岁以上,50岁以上者患病率可高达15%;北方患病率高于南方,山区患病率高于平原,工厂及矿区患病率高于一般城市,有些地区患病率甚至高达30%;吸烟者患病率更为明显地高于不吸烟者,前者是后者的1.5~2.6倍。随着人口的高龄化与大气污染的加重,其发病日趋增多。

慢性支气管炎的发生发展主要与感染、理化因素刺激、过敏和免疫功能低下,以及植物神经功能失调有关。典型病变为支气管黏膜上皮鳞化、腺体和杯状细胞增生、管壁炎性细胞浸润、黏膜下平滑肌断裂、萎缩等。其诊断主要依靠病史和临床症状,凡反复咳嗽、咯痰或伴喘息,每年发病持续3个月以上,并连续2年或以上,且排除其他心肺疾病者,诊断即可成立。若每年发病持续不足3个月,但有明确的客观检查(如X线、肺功能等检查)依据,亦可诊断。在本病急性发作期及慢性迁延期,应积极控制感染,祛痰止咳,解痉平喘,疗效不佳者可考虑短程使用肾上腺皮质激素;在缓解期应增强患者机体抵抗力,防止感染。

本病属于中医学“咳嗽”“喘证”“痰证”“饮证”等范畴。

(二)病因病机

本病多因外邪侵袭、饮食内伤、脏腑功能失调所致。外邪,主要是风、寒、暑、湿、燥、火等六淫之邪,从口鼻或皮毛而入,侵袭肺系;长期吸烟,嗜食辛辣,燥热内盛,灼津生痰,阻塞气道,或耗伤肺之气阴;饮食所伤,脾失健运,湿聚为痰,上渍于肺。由于肺失清肃,肺气上逆,故咳嗽,甚则气喘。痰湿咳嗽日久,肺脾气虚,气不化津,痰浊更易滋生,若病延及肾而气失摄纳,则咳喘益甚。病因虽有外感、内伤之分,但往往外感和内伤相互影响。慢性支气管炎急性发作大多因外邪犯肺引

发,咳嗽多伴表证,表里同病而病变主要在肺;慢性迁延期或缓解期一般以脏腑功能失调为主,虚实错杂,咳嗽而无表证,病变主要在肺而累及脾肾。慢性支气管炎后期,常并发阻塞性肺气肿,气喘呈经常性,乃病久肺虚肃降无力、肾虚纳气不及、脾虚生痰上阻气道所致。

(三)辨证施膳

慢性支气管炎的急性发作期常见风寒犯肺、风热犯肺、燥热伤肺等证;迁延期常见痰湿阻肺、痰热壅肺、外寒内饮、外寒内热等证;缓解期及后期则常见肺脾气虚、肺肾阴虚或肺肾气虚之证。急性发作期和迁延期治当扶正祛邪而以祛邪为先,缓解期则重在扶正。

1. 风寒束肺

(1)证候:咳嗽气喘,痰稀色白;鼻塞、流清涕,恶寒发热,头身酸痛;舌苔薄白,脉浮。

(2)治法:疏风散寒,宣肺化痰。

(3)主方:三拗粥。

原料:麻黄、甘草各 3 g,杏仁 9 g,粳米 100 g,红糖适量。

制作:杏仁、甘草同入砂锅,加适量清水,武火煮沸后改文火煎煮 20 min,再入麻黄续煮 5~10 min,去渣取汁;粳米淘洗干净,加水煮粥;待粥煮至五成熟时,兑入药汁,继续煮至粥熟为止。

用法：每日1剂，分2~3次温热服食；食用时兑入红糖；3~5日为1个疗程。

方义：本方由三拗汤（《太平惠民和剂局方》）演化而来。麻黄散寒解表，宣肺平喘；杏仁味苦降泄，止咳平喘；甘草止咳祛痰，兼能平喘。麻、杏相使，宣降相因，平喘之力得增；杏仁与甘草相配，则止咳之效益著。粳米之用，健脾益气以扶正。诸味合用，表里同治，使表邪去，痰浊化，肺气得以宣降，则咳喘可止。

（4）备选方：①杏苏糕。杏仁12g，鲜苏叶3~5片，面粉150~200g，红糖、发酵粉各适量。面粉加入发酵粉及适量清水和成面团，待发酵后，分成3~5块；将杏仁去皮研成粉状，与红糖拌匀，撒于面团上；然后将洗净的鲜苏叶也覆于面团上，置面团于蒸锅内武火蒸熟。每日1剂，分2~3次随餐食用。功能解表散寒，宣肺化痰，止咳平喘；适用于慢性支气管炎之风寒犯肺轻证。②蜂蜜萝卜。蜂蜜30g，新鲜白萝卜1个（约250g），干姜、麻黄各3g。白萝卜洗净切块，与蜂蜜、干姜、麻黄一并盛于碗中，置锅内隔水蒸熟，然后去干姜、麻黄即成。饮汤，食萝卜；每日1剂，分2~3次温热服食。功能发汗解表，宣肺化痰，止咳平喘；适用于慢性支气管炎之风寒犯肺而兼有表寒者。③萝卜葱白生姜汤。新鲜白萝卜1个（约250g），葱白6根，生姜15g。白萝卜洗净切块，入锅中，加水3碗，武火煮熟；再入葱白、生姜，续煮至一碗汤液即成。饮汤，食萝卜、葱姜；每日1剂，顿食。功能宣肺解表，化痰止咳；

适用于慢性支气管炎之风寒犯肺,症见咳嗽、痰多泡沫伴畏寒身痛等。

2. 风热犯肺

(1)证候:咳嗽频剧,痰黄黏稠,不易咯出;气粗或咳声嘶哑,咽痛;鼻流黄涕,口渴,或身热,微恶风,汗出;舌苔薄黄,脉浮数或浮滑。

(2)治法:疏风清热,宣肺止咳。

(3)主方:桑菊浙贝茶。

原料:桑叶 100 g,菊花、浙贝母各 50 g。

制作:桑叶、菊花、浙贝母三药共研为粗末,用纱布袋分装,每袋 15 g。

用法:每日 1~2 次,每次 1 袋,沸水冲泡,代茶温服。

方义:桑叶发散风热,清肺止咳,为本方主药;菊花助桑叶宣散肺经风热,为本方辅药;浙贝母苦泄寒清,化痰止咳,为佐药。诸药配伍,共奏疏散风热、化痰止咳之效。

(4)备选方:①杏仁薄荷粥。薄荷 15 g,杏仁 10 g,粳米 150 g。薄荷加适量清水,煎煮 10 min,去渣取汁;将杏仁放入沸水中煮至七成熟时,再入洗净之粳米煮粥;粥将熟时,加入薄荷汁,续煮至粥熟。每日 1 剂,分 2 次于早、晚温热服食。功能疏散风热,止咳平喘;适用于慢性支气管炎之风热犯肺轻证。②桑菊酒。桑叶、菊花、连翘、杏仁各 30 g,芦根 35 g,桔梗 20 g,甘草、薄荷各 10 g,糯米酒 1000 mL。将以上诸药捣

碎,浸于酒中,酒瓶封口 5~7 日即可开启饮用。每次 15 mL,每日早、晚各 1 次。功能疏散风热,宣肺止咳;适用于慢性支气管炎之风热犯肺初期,表热较重者。③复方银菊茶。金银花 20 g,菊花、桑叶各 9 g,杏仁 6 g,芦根 30 g(鲜者加倍),蜂蜜 30 g。前 5 种药物加水适量,武火煮沸后改文火续煮 20 min,去渣取汁,兑入蜂蜜。每日 1 剂,代茶饮服。功能疏散风热,清肺润燥,止咳平喘;适用于慢性支气管炎之风热犯肺、热伤肺津者。

3. 燥热伤肺

(1)证候:干咳,或痰少而黏,不易咯出,甚则胸痛;口渴,鼻咽干燥;或微有寒热;舌苔薄黄或薄白而少津,脉浮。

(2)治法:辛凉清肺,润肺化痰。

(3)主方:桑杏参茶饮。

原料:桑叶 10 g,杏仁、沙参、浙贝母各 6 g,梨皮 15 g,冰糖 10 g。

制作:桑叶、杏仁、沙参、浙贝母、梨皮同入锅内,加水适量,武火煮沸后改文火续煮 20 min,去渣取汁,然后调入冰糖,搅匀即成。

用法:每日 1 剂,代茶频饮,连用 5~7 日。

方义:桑叶疏散风热,清肺润燥;杏仁宣降肺气,止咳平喘;浙贝母清热化痰,降泄肺气;沙参、梨皮、冰糖养阴生津,润肺止咳。合而为用,共奏辛凉清肺、润燥宣降、化痰止咳之效。

(4)备选方:①苦杏仁炖雪梨。苦杏仁 10 g,雪梨 1 个,白糖 50 g。苦杏仁用水稍浸泡去皮,雪梨切成 4 块;然后将苦杏仁、雪梨、白糖一同放入炖盅内,加清水半碗(约 200 mL),武火隔水炖 1 h 即成。食雪梨,饮汤;每日 1 剂,分 2 次于早、晚服食。功能清热生津,润肺化痰,止咳平喘;适用于慢性支气管炎之燥热伤肺,咳喘痰黏,兼有肠燥便秘者。②猪肺百合杏仁汤。猪肺 1 具,百合 20 g,杏仁 15 g,蜜枣 6 枚,调料(根据个人口味选用,但忌辛辣)少许。将猪肺切成小块,放清水中揉洗干净,再入沸水中焯烫,进一步除去血污;猪肺块连同百合、杏仁、蜜枣一并放入煲锅内,加适量清水,武火煮沸后改文火煮至猪肺块熟透,加入调料。食猪肺块,饮汤;每日 1 剂,可食用 3 日。功能清热润肺,宣肺止咳,补中益气;适用于慢性支气管炎之燥热伤肺,兼有脾胃气虚,症见咳嗽痰少而黏、食少神疲者。③萝卜汁炖豆腐。新鲜白萝卜 1000 g,豆腐 500 g,白糖 50 g。将白萝卜洗净,去皮,榨汁,装入杯中待用;将豆腐切成小块,在开水锅中氽一下捞出;将豆腐、白萝卜汁一并放入锅内,上火煮沸 5 min,加入白糖,再煮沸即可。饮汤,食豆腐;每日 1 剂,分 3 次于早、中、晚服食。功能清泻肺热,顺气化痰,止咳平喘;适用于慢性支气管炎之燥热伤肺,而以邪热壅肺为甚、咳嗽气逆较著者。④罗汉果猪肺汤。猪肺 200 g,罗汉果(干品)1 枚,生姜片、油、盐、鸡精、料酒适量。将猪肺切成小块,放清水中揉洗干净,再入沸水中焯烫,进一步除去血

污；锅内下少许油，放生姜片爆香，倒入处理过的猪肺块翻炒，浇上料酒以去腥增香；然后将炒过的猪肺块与罗汉果一同放入砂锅中，加适量清水，武火煮沸后转文火煲20~30 min，加盐和鸡精调味即成。功能清热润肺，化痰止咳；适用于慢性支气管炎之燥热伤肺、津亏口渴、痰黏难咯者。⑤萝卜汁炖麦芽糖。新鲜白萝卜适量，麦芽糖30~50 g。将新鲜白萝卜洗净捣烂，榨汁1碗；将白萝卜汁与麦芽糖一并放入碗中，置蒸锅内隔水炖15~20 min。每日1剂，随量热饮，每日数次，连用3~5日。功能健脾益肺，清热润燥，化痰止咳；适用于慢性支气管炎之肺脾气虚，感受燥热，痰阻气逆，而兼有肠燥便秘者。⑥蜂蜜萝卜汁。新鲜白萝卜1个(约500 g)，蜂蜜100 g。将白萝卜洗净，中心掏空，放入蜂蜜，置大碗内，加水蒸熟即成。饮汁，食萝卜；每日1剂，分2~3次服食。功能清热润肺，顺气化痰，止咳平喘；适用于慢性支气管炎之燥热伤肺，咳嗽气逆、痰黏难咯或痰中带血者。

4. 痰热壅肺

(1)证候：咳嗽，痰黄稠而多，气喘息粗，甚则鼻翼煽动，喉中痰鸣，胸闷；发热，烦躁口渴，小便短赤，大便秘结；舌质红，苔黄腻，脉滑数。

(2)治法：清热化痰，止咳平喘。

(3)主方：芦根竹沥粥。

原料：芦根60 g(鲜者加倍)，竹沥30 g，冰糖15 g，粳

米50 g。

制作：芦根水煎取汁；粳米洗净，加水煮粥；粥将熟时加入芦根汁、竹沥、冰糖，续煮至粥熟即可。

用法：每日1剂，分2次于早、晚温热服食。

方义：痰壅热蒸，肺失清肃，气逆上冲，故咳喘气粗、痰黄稠而多、发热烦渴等症俱见。芦根性寒而善于清透肺热，竹沥性寒滑利而以清热豁痰见长，两者相伍，以除病证之本。冰糖、粳米均为甘平之品，入肺脾二经，合而补中益气，培土生金以强肺扶正，且冰糖更能养阴润肺、止咳化痰。两者与芦根汁、竹沥同煮成粥，标本兼顾，实为痰热壅肺者之佳膳。

(4)备选方：①贝梨清肺定喘膏。川贝母、生石膏、橘红各30 g，雪梨6个，前胡15 g，杏仁20 g，甘草10 g，冬瓜条100 g，冰糖150 g，白矾适量。生石膏、杏仁、前胡、甘草同入锅中，加清水2碗半，煎取药汁1碗，备用；将冬瓜条切成颗粒，川贝母打碎，橘红研成细末；雪梨去皮捣烂，加入少量白矾；然后将捣烂的雪梨与冬瓜粒、贝母粉、橘红末、冰糖及煎取的药汁一起放入大碗内搅匀，隔水蒸1 h，使之呈黏稠膏状即可。每次1汤匙，每日2次，开水调服。功能清热化痰，止咳平喘；适用于慢性支气管炎之痰热壅肺，症见咳喘气粗、痰黄黏稠、喉中哮鸣声、心烦口渴等。②鱼腥枇杷饮。鱼腥草60 g，白萝卜汁100 g，炙枇杷叶、白糖各20 g。炙枇杷叶、鱼腥草水煎取汁2次，共取汁300 mL，然后加入白萝卜汁、白糖，混匀即成。每

日 1~2 剂,频频饮服。功能清热化痰,降逆止咳;适用于慢性支气管炎之痰热壅肺,而邪热偏盛之咳嗽、痰黄黏稠者。③川贝母蒸梨。雪梨或鸭梨 1 个,川贝母 6 g,冰糖 20 g。梨削皮,并于近柄部横切,挖空去核;川贝母研成粉末,装入挖空的梨内,再将切掉的部分合上,并用牙签固定;然后将梨放入碗中,柄部朝上,加入冰糖及少量水,隔水蒸约 30 min 至梨熟透。食梨和贝母粉,饮汤;每日 1 剂,顿食。功能养阴润肺,化痰止咳;适用于慢性支气管炎之痰热壅肺,肺阴受伤,症见久咳不止、痰多质黏、咽干口渴者。④杏仁桑白煲猪肺。甜杏仁 20 g,桑白皮 15 g,猪肺 250 g,油、盐适量。将猪肺切块,用手反复挤洗,去净气管中的血沫;甜杏仁用开水泡去皮,桑白皮洗净;将三者放入瓦煲内,加适量清水,武火煲熟,再入油、盐调味。食猪肺,饮汤;每日 1 剂,分 3 次于早、中、晚温热服食。功能清热润肺,止咳平喘;适用于慢性支气管炎之痰热壅肺,肺阴受伤,症见咳嗽痰黏、喘息气粗、咽干喉燥、大便燥结者。

5. 痰湿阻肺

(1)证候:咳嗽痰多,痰白而黏,容易咯出;胸闷,或气喘、喉中痰鸣;舌质淡,舌苔白腻,脉滑。

(2)治法:燥湿化痰,止咳平喘。

(3)主方:杏仁半夏薏苡仁粥。

原料:甜杏仁、法半夏各 15 g,薏苡仁 60 g,白糖适量。

制作:将法半夏、甜杏仁放入砂锅,加适量清水,煎煮

30 min,去渣留汁;然后放入淘洗干净的薏苡仁煮至粥成,加入白糖续煮片刻即可。

用法:每日1剂,分2次于早、晚温热服食。

方义:本证为痰壅于肺、肺气上逆所致。治宜燥湿化痰,止咳平喘。方中法半夏为辛温之品,主归肺经,为燥湿化痰要药,尤善祛脏腑湿痰,用之以清“储痰之器”;薏苡仁淡渗甘补,健脾祛湿,用之以洁“生痰之源”;甜杏仁宣降肺气,又为治咳喘要药,用之以顺“痰阻之气”。三者合用,痰清气顺,咳喘自平。更有白糖调味,甘甜可口,食而不腻。

(4)备选方:①二子橘草茶。炒莱菔子10 g,炒芥菜子、陈皮、甘草各6 g。诸料水煎取汁。每日1剂,代茶饮服。功能豁痰利气,止咳平喘;适用于慢性支气管炎之痰湿阻肺,气壅咳喘,胸膈满闷者。②二陈二仁粥。陈皮9 g,法半夏6 g,茯苓12 g,薏苡仁、冬瓜仁各15 g,粳米100 g。前五味水煎取汁;粳米洗净,加入煎取的药汁及适量清水,同煮为粥。每日1剂,分2次于早、晚温热服食。功能祛湿化痰,健脾理气;适用于慢性支气管炎之痰湿阻肺,痰多易咯、咳喘不甚者。③三子养亲茶。紫苏子、白芥子、莱菔子各3 g。三子洗净,微炒,研碎,盛于绢布袋中;药袋置砂锅内,加适量清水,武火煮沸后改文火保持微沸约30 min,去渣留汁。每日1剂,代茶频饮。功能降气化痰,止咳平喘;适用于慢性支气管炎之痰湿阻肺,症见咳喘气逆、痰多色白而质黏、胸闷脘痞、食少难消、舌苔白