



★★★★★ 执行主编 慈书平
主编 王预建 朱爱华 黄静 戴煌

呼吸疾病 饮食调养专家谈



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

《呼吸疾病饮食调养专家谈》编写人员名单

主 编

- 王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院
朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院
黄 静 江苏省南京市武警江苏总队南京医院
戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院

执行主编

- 慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

副主编 (按姓氏笔画为序)

- 丁 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王 俊 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部
李渊洋 江苏省镇江市解放军第 359 医院
周生申 山东省聊城市聊城军分区卫生所
徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院
慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院

编 委 (按姓氏笔画为序)

- 马 越 江苏省镇江市第一人民医院
马文燕 江苏省镇江市第四人民医院
王家钦 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所
王梦妮 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院
方贤成 北京市公安部警卫局门诊部
毛继虎 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所
陈林海 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所

李 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院
李雯露 江苏省镇江市解放军第 359 医院
毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所
吕洪伟 山东省胶州市 71146 部队干休所
刘岚云 江苏省镇江市解放军第 359 医院
刘炳延 江苏省镇江市解放军 73011 部队干休所
孙 影 江苏省镇江市润州区宝塔路社区卫生服务中心
余 方 江苏省镇江市解放军第 359 医院
吴东阳 江苏省镇江市解放军第 359 医院
吴 茜 江苏省镇江市解放军第 359 医院
陈金佳 江苏省镇江市解放军第 359 医院
张莉莉 江苏省镇江市解放军第 359 医院
易 虹 江苏省镇江市社会福利服务中心老年病区
赵进岭 江苏省扬州市兰州军区扬州干休所
赵中华 辽宁省丹东市解放军第 230 医院
郭 蔚 江苏省镇江市陆军船艇学院门诊部
倪明珠 江苏省镇江市解放军第 359 医院
倪竞全 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐新猷 重庆市第五人民医院
夏福荣 江苏省镇江市解放军 65301 部队镇江干休所
曹 冶 江苏省镇江市第一人民医院
曹江晨 江苏省无锡市解放军无锡联勤保障中心门诊部
慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院



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。肺的主要生理功能是：主气，司呼吸，为体内外气体交换的通道；助心行血而贯通血脉，对心脏有协助作用，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉；通调水道，参与水液代谢；输精于皮毛，主一身之表。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；人体的各种呼吸的生理调节代偿功能，均属于肺的职能范围。

“肺为气之本”，“诸气者皆属于肺”。若肺气不足，不但引起呼吸功能减弱，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。呼吸疾病饮食调养就是通过饮食的方法来调节人体和呼吸道，从而起到理气顺气、解痉止喘、止咳化痰、滋阴润燥、气血双补、益肾补肺、补气生血、润肺补气、益肺滋阴、化痰治癆、生津止咳、养肺补血、益气和胃、镇静止咳、疏风散热、宣肺透疹、止咳降气和增强呼吸道代谢和免疫功能的作用，是预防和治疗呼吸系统疾病的重要方法。

在各位专家的积极努力下，在安徽科学技术出版社的关心下，一套“疾病饮食调养专家谈”的食疗保健丛书即将问世，它包括《老年疾病饮食调养专家谈》《内分泌代谢疾病饮食调养专家谈》《心血管疾病饮食调养专家谈》《骨科疾病饮食调养专家谈》《妇科疾病饮食调养专家谈》《肿瘤疾病饮食调养专家谈》《男科疾病饮食调养专家谈》《肾脏疾病饮食调养专家谈》《消化疾病饮食调养专家谈》《睡眠疾病饮食调养专家谈》《神经疾病饮食调养专家谈》《肝



《胆疾病饮食调养专家谈》共13本。之后我们还将推出《血液疾病饮食调养专家谈》《精神心理疾病饮食调养专家谈》《长寿养生饮食调养专家谈》《外科疾病饮食调养专家谈》《五官科疾病饮食调养专家谈》《口腔疾病饮食调养专家谈》《感染性疾病饮食调养专家谈》《儿科疾病饮食调养专家谈》《眼科疾病饮食调养专家谈》《孕妇饮食调养专家谈》《益智健脑饮食调养专家谈》等，计划使《疾病饮食调养专家谈》丛书的总数在20~30本。我们真诚希望和邀请广大读者及对编写饮食调养保健书有意向的同行们积极参与，出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容、提高书稿质量。

本书在编写过程中，也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。由于作者知识水平有限，书中如有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2017年夏于历史文化名城镇江



目 录

第1讲 上呼吸道感染的饮食调养

- 一、疾病概述 001
- 二、饮食原则 001
- 三、食疗处方 002
- 四、一日食谱 023
- 五、饮食宜忌 023
- 六、食疗解读 024

第2讲 哮喘的饮食调养

- 一、疾病概述 035
- 二、饮食原则 035
- 三、食疗处方 036
- 四、一日食谱 058
- 五、饮食宜忌 058
- 六、食疗解读 059

第3讲 肺炎的饮食调养

- 一、疾病概述 071
- 二、饮食原则 071
- 三、食疗处方 071
- 四、一日食谱 082

- 五、饮食宜忌 082
- 六、食疗解读 083

第4讲 咳嗽的饮食调养

- 一、疾病概述 085
- 二、饮食原则 085
- 三、食疗处方 086
- 四、一日食谱 100
- 五、饮食宜忌 100
- 六、食疗解读 100

第5讲 急性支气管炎的饮食调养

- 一、疾病概述 107
- 二、饮食原则 107
- 三、食疗处方 108
- 四、一日食谱 121
- 五、饮食宜忌 121
- 六、食疗解读 122

第6讲 慢性支气管炎的饮食调养

- 一、疾病概述 127
- 二、饮食原则 127



三、食疗处方	128
四、一日食谱	142
五、饮食宜忌	142
六、食疗解读	142

第7讲 肺气肿的饮食调养

一、疾病概述	145
二、饮食原则	145
三、食疗处方	146
四、一日食谱	156
五、饮食宜忌	157
六、食疗解读	157

第8讲 肺心病的饮食调养

一、疾病概述	161
二、饮食原则	161
三、食疗处方	162
四、一日食谱	176
五、饮食宜忌	176
六、食疗解读	178

第9讲 呼吸衰竭的饮食调养

一、疾病概述	181
二、饮食原则	181
三、食疗处方	181
四、一日食谱	190
五、饮食宜忌	190
六、食疗解读	191

第10讲 咯血的饮食调养

一、疾病概述	193
二、饮食原则	193
三、食疗处方	194
四、一日食谱	202
五、饮食宜忌	203
六、食疗解读	203

第11讲 肺脓肿的饮食调养

一、疾病概述	205
二、饮食原则	205
三、食疗处方	206
四、一日食谱	219
五、饮食宜忌	219
六、食疗解读	220

第12讲 肺不张的饮食调养

一、疾病概述	223
二、饮食原则	223
三、食疗处方	224
四、一日食谱	233
五、饮食宜忌	233
六、食疗解读	234

第13讲 矽肺的饮食调养

一、疾病概述	235
二、饮食原则	235



呼吸疾病饮食调养专家谈

三、食疗处方	236
四、一日食谱	242
五、饮食宜忌	242
六、食疗解读	243

第14讲 胸痛的饮食调养

一、疾病概述	245
二、饮食原则	245
三、食疗处方	245
四、一日食谱	251
五、饮食宜忌	251
六、食疗解读	252

第15讲 支气管扩张的饮食调养

一、疾病概述	253
二、饮食原则	253
三、食疗处方	254
四、一日食谱	259
五、饮食宜忌	259
六、食疗解读	260

第16讲 肺间质纤维化的饮食调养

一、疾病概述	263
二、饮食原则	263
三、食疗处方	263
四、一日食谱	268

五、饮食宜忌	268
六、食疗解读	268

第17讲 肺癌的饮食调养

一、疾病概述	271
二、饮食原则	271
三、食疗处方	272
四、一日食谱	282
五、饮食宜忌	282
六、食疗解读	283

第18讲 睡眠呼吸暂停综合征的饮食调养

一、疾病概述	289
二、饮食原则	289
三、食疗处方	290
四、一日食谱	299
五、饮食宜忌	299
六、食疗解读	300

第19讲 肺结核的饮食调养

一、疾病概述	303
二、饮食原则	303
三、食疗处方	304
四、一日食谱	328
五、饮食宜忌	328
六、食疗解读	329

上呼吸道感染的饮食调养

一、疾病概述

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，以小儿发病率最高；常呈散发性，偶可造成流行；主要是由病毒引起的。本病属中医“伤风”“时行感冒”范畴。中医治疗以解表祛邪为原则，并根据兼挟的病邪给予温经、清热、化湿等不同的施治。患者一般都能自愈。老年人和婴幼儿患者容易并发肺炎，有一定的危险性，要及早治疗。

二、饮食原则

① 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。适当增加富含优质蛋白质的食物以提高人体免疫功能，有利于消除炎症；少食用油腻食物；发热者应减少能量摄入，以免加重应激反应。

② 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，每日饮水至少1500毫升，若患者出汗量、尿量比较多，水摄入量还应适当增加。

③ 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，忌食生冷。患者症状减轻后可进普食。



三、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，然后倒入醋，立即起锅，趁热服下，卧床发汗以助药力。每日早晚各服 1 次，连服 4 次即愈。

【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。用常法煮粥，粥将熟时加入连须葱 5 根，再稍沸后和入米醋 5 毫升及调味，分次温服，服后盖被取微汗。

【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】取牛蒡子 15 克，加适量水煮 15 分钟，去渣取汁；粳米 50 克，用常法煮粥。将牛蒡子汁和入粥中，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。

● 桑枝葛根粥

【材料和制法】取桑枝 30 克、葛根 15 克，加水煎去渣取汁；粳米 50 克，用常法煮粥。将药汁和入粥，加适量白糖温服。

【功效】有解表祛风、通络的作用。适用于风热感冒、关节酸痛。

● 香薷藿香粥

【材料和制法】取香薷 10 克、藿香 10 克，加水煮 5 分钟，取汁和入粥内服食。

【功效】有芳香化湿、解表的作用。适用于暑热感冒、胸闷、汗出不畅。

● 黄芪紫苏叶粥

【材料和制法】取黄芪 15 克、紫苏叶 6 克，加适量水煎 20 分钟，取汁和入粥内服食。每日 1 次，连服 5 日。

【功效】有益气解表的作用。适用于经常感冒。

● 葛根粳米粥

【材料和制法】麻黄 2 克，淡豆豉 20 克，葛根 30 克，荆芥 5 克，山梔 3 克，生石膏 70 克，生姜 3 片，葱 2 根，粳米 100 克。先将上述几味药放入砂锅



内同煎，去渣取汁，加入粳米，同煮为稀薄粥。空腹温食，每日2次，汗出热退即停用。

【功效】有发汗、清热的作用。适用于感冒引起的高热不退、肺热喘急、头痛、失眠、咽干口渴、烦躁以及病毒性感染引起的高热无汗。

银菊粟米粥

【材料和制法】粟米100克，银花、菊花各10克。将银花、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、小儿热疳等。

香菜止咳粥

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

【功效】有祛风解毒、增进食欲的作用。适用于伤风感冒、咳嗽痰多。

忍冬粳米粥

【材料和制法】粳米100克，忍冬、菊花各10克，白糖适量。将忍冬、菊花洗净焙干，共研为末，粳米加水熬成粥，加入忍冬末、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、小儿热疳等。

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，趁热服食，卧床发汗。

【功效】有辛凉解表的作用。适用于感冒、咳嗽痰多。



葱姜糯米粥

【材料和制法】糯米100克，葱白、生姜各15克，食醋30毫升。先将糯米熬煮成粥，加入生姜、葱白，煮5分钟，再加食醋，立即起锅，趁热服用。服用后卧床发汗以助药力。每日早晚各服1次。连用3天可愈。

【功效】有辛温解表、益气健脾的作用。适用于风寒型感冒。



●薄荷粳米粥

【材料和制法】粳米 50 克，薄荷 5 克。先煮粳米，熟后加入薄荷，再煮沸 5 分钟，空腹饮用。

【功效】有辛凉解表的作用。适用于感冒咳嗽。



●生姜炒米粥

【材料和制法】炒米 50 克，生姜 40 克，红糖适量。将生姜洗净，切成薄片，与炒米同煮为粥，加入红糖拌匀即可食用。趁热服食，感冒愈后停服。

【功效】有解表发汗、疏散风寒、止呕化痰的作用。适用于外感风寒、鼻塞流涕、食欲不振、咳嗽痰稀，也可用于胃寒呕逆。风热感冒及胃热呕逆者禁用。

●金橘冰糖粥

【材料和制法】粳米 100 克，金橘 5 个，冰糖 20 克，适量水。将米洗净后泡水 1 小时，金橘切成片；将锅内加入米和水，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。

●紫苏杏仁粥

【材料和制法】粳米 100 克，杏仁 20 克，紫苏叶 20 克。将杏仁、粳米加水 1 000 毫升，用大火烧沸，小火慢熬至粥将成时，再加入紫苏叶熬至粥成。空腹食用。

【功效】有解表散寒、理气宽中、止咳平喘、润肠通便的作用。适用于感冒、咳嗽痰多、胸脘作痛。

●荆芥豉粥

【材料和制法】薄荷 5 克，荆芥 10 克，淡豆豉 10 克，粳米 100 克。先将荆芥、薄荷、淡豆豉煮沸 5 分钟，取汁去渣；另将粳米洗净煮成粥，待粥将熟时，加入药汁，再同煮为粥。每日 2 次，温热服用，3 日为一疗程。

【功效】有清利咽喉、发汗解表、退热去烦的作用。适用于伤风感冒、发热恶寒、咽痛、头痛、心烦失眠以及面神经麻痹初期。

●蔓荆子粥

【材料和制法】粳米 250 克，蔓荆子 100 克，白糖适量。将蔓荆子研碎，加水 2 000 毫升，搅拌，过滤取汁，加入淘净的粳米煮粥，若药汁少再加水，



以文火慢煮至汁黏稠时,加入白糖调匀后停火起锅食用。每日2次,稍凉服。

【功效】有疏散风热、清利头目的作用。适用于风热感冒、齿痛、头痛、目赤肿痛、昏暗多泪、湿痹拘挛等。血虚有火之头痛,目眩及胃虚者不宜服用。

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、芝麻油各适量。将粳米加水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、精盐一起放入锅内继续煮,熟后加入味精,淋芝麻油,搅匀。

【功效】有散寒止痛、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及白糖放入即可。热服,取微汗。每日1次。

【功效】有解表散寒、和胃补中的作用。适用于风寒感冒。



菜 疗

葱白姜汤面

【材料和制法】姜20克,葱白30克,面条200克,盐、植物油、鸡精各适量。将葱白、姜分别洗净、切丝,炒锅内放植物油烧热,放入葱丝、姜丝爆香,加水烧沸后放入面条、盐、鸡精,煮至面条熟时关火,出锅即可。每日1次。

【功效】有发汗解表、散寒温阳、解毒散结、促进汗腺分泌的作用。适用于风寒感冒、呕吐、喘咳等症。

酒煮荔枝肉

【材料和制法】黄酒适量,荔枝肉30克。用酒煎煮荔枝肉后趁热顿服。

【功效】有通神益气、消散滞气的作用。适用于气虚感冒。

白胡椒热汤面

【材料和制法】葱白、白胡椒粉各适量。煮热汤面一碗,加入葱白及白胡椒粉后拌匀,趁热吃下,盖被汗出即愈。

【功效】有消痰解毒、辛温解表的作用。适用于风寒袭表引起的感冒。

煮鸡蛋

【材料和制法】将鸡蛋2个煮熟去壳,用针扎孔,放入炖盅内,周围拌入白芷12克、川芎15克,加盖后用文火炖1小时,去药渣,食蛋。



【功效】有祛风散寒、止痛的作用。

适用于感冒、风寒头痛。



● 苦瓜炖猪肉

【材料和制法】瘦猪肉 50 克，苦瓜 200 克。将瘦猪肉洗净后切成片，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。

● 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。睡前用开水冲服，取微汗。

【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。对小儿鼻出血亦有效。

● 嫩姜炖鲑鱼

【材料和制法】嫩姜 20 克，鲑鱼肉 200 克，调料适量。将鲑鱼肉洗净，切成薄片，嫩姜洗净切成碎末，一同放入碗中，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，加入调料，翻炒拌匀，加盖片刻，炒至

熟透。单食或佐餐食用。

【功效】有补肝健肾、提升中气的作用。适用于伤风鼻塞初起、胃脘急痛、胃寒肢冷或冷痛、食欲不振、口淡尿频。

● 薄荷糖

【材料和制法】薄荷粉 30 克，红糖 500 克。将红糖放于锅内，加少量清水，小火熬稠，加入薄荷粉调匀，继续熬至拉起丝状不粘手时，停火，倒在涂有熟油的搪瓷盘内稍冷，切成小方块。可随时食用。

【功效】有疏散风热、清咽利喉、兴奋中枢神经、收缩毛细血管的作用。适用于风热感冒、鼻塞流浓涕、头痛发热、咳嗽痰稠。



● 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 次。

【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，是初春便宜有效的“养生菜”之一。



● 芥菜炖牛肉

【材料和制法】芥菜 250 克，牛肉 100 克，调料适量。将牛肉洗净切薄片，盛入碗中，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。适用于夏天感冒风寒、周身骨痛、恶寒头痛、咳嗽痰白。

● 连翘甘草蒸白鸽

【材料和制法】连翘 15 克，甘草 6 克，白鸽 1 只，调料、高汤各适量。将连翘洗净，浸透；甘草洗净，润透，切片；白鸽洗净，切块；取一蒸盆，放入白鸽、甘草、连翘，加调料、高汤，用大火蒸 45 分钟即成。佐餐食用。

【功效】有清热解毒、散结消肿、和中缓急、抑制流感病毒的作用。适用于流行性感、结膜炎。

● 薄荷炒苦瓜

【材料和制法】薄荷 15 克，苦瓜 300 克，调料适量。将苦瓜洗净，去瓢，切成薄片；薄荷洗净，加清水适量，煎煮 10 分钟，去渣取汁；炒锅放植物油烧热，放入调料，再放入苦瓜、薄荷汁，大火翻炒至熟即可。每日 1 次。

【功效】有散风清热、清利头目、利咽的作用。适用于风热感冒、发热、头痛、鼻塞、咽喉肿痛、目赤、风疹等症。

● 黑豆炖海带

【材料和制法】黑豆 30 克，海带 300 克，调料适量。将黑豆淘净；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，放入黑豆、海带、调料，加适量清水，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、水肿胀满等症。



● 白芷炖香菇

【材料和制法】白芷 20 克，香菇 300 克，调料适量。将白芷、香菇分别洗净，炒锅放植物油烧至七成热，放入葱段、姜片爆香，放入香菇、白芷翻炒 2 分钟，加入调料，大火烧沸，改用小火炖 35 分钟即可。每日 1 次，佐餐食用。

【功效】有祛风散寒、消肿镇痛的作用。适用于风寒感冒、寒湿腹痛等症。



● 黄芩炖雪梨

【材料和制法】黄芩 15 克，雪梨 2 个，白砂糖适量。将黄芩洗净，润透，切片；雪梨洗净，去皮、核，切小块；锅中放入黄芩、雪梨、白砂糖，加适量水，炖 30 分钟即可。每日 1 次。

【功效】有清热解毒、燥湿泻火、平喘止血的作用。适用于流行性感冒及肺热咳嗽、哮喘等症。



汤 疗

● 胡萝卜发汗汤

【材料和制法】取胡萝卜适量，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。



● 桃白姜茶汤

【材料和制法】葱白 12 克，核桃仁 12 克，生姜 12 克，绿茶 12 克。将以上材料先捣烂，后水煎，然后热服，最后

● 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。

覆被取汗。

【功效】有健胃、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。将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。

● 鸡子汤

【材料和制法】炙甘草 5 克，麻黄 15 克。将上药混合后研为粗末。加水至 200 毫升，搅匀，上火煎之，勿动，煎至 100 毫升后，适温服用。



【功效】有镇心神、养心阴的作用。

适用于感冒，伤寒发汗，二、三日不解，内热头痛，咳喘。

● 干白菜根汤



【材料和制法】红糖 50 克，干白菜根 1 块，姜 3 片。将以上材料加水混合后煎汤，每日服用 3 次。

【功效】有清热利尿、解表的作用。适用于风寒感冒。

● 五神汤



【材料和制法】紫苏叶、荆芥各 10 克，鲜姜 10 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。先以微火煎煮荆芥、紫苏叶、茶叶和生姜，约 20 分钟后，加入红糖，待其溶化即成。每日服用 2 次，量不拘。

【功效】有祛风散寒的作用。适用于风寒感冒，症见身痛、畏寒、无汗等；若伴有咳嗽痰盛，可加橘皮 10 克。

● 红糖乌梅汤



【材料和制法】红糖 100 克，乌梅 4 个。将上两味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、活血化痰的作用。适用于感冒，症见畏寒、发热等。

● 除湿汤



【材料和制法】藁本 10 克，羌活 15

克，柴胡 10 克，升麻 10 克，防风 10 克，苍术 10 克。将以上材料用水煎煮后服用。

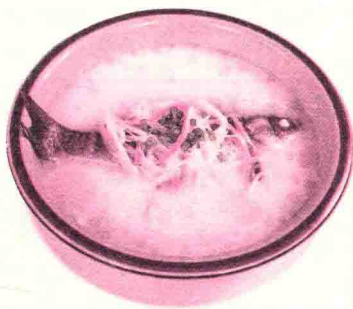
【功效】有祛风散寒、舒筋活络的作用。适用于暑湿外感。

● 草鱼汤



【材料和制法】生姜片 25 克，草鱼肉 150 克，米酒 100 克。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，再趁热食用，卧床覆被取微汗。每日服用 2 次，注意避风寒。

【功效】有疏风止痛、解表散寒的作用。适用于畏寒发冷、头痛体倦、鼻塞不通等。



● 芦根汤



【材料和制法】鲜萝卜 200 克，芦根 50 克，青橄榄 7 个，葱白 7 个。将上述药品混合后煮汤，代茶饮。

【功效】有清透肺胃、气分实热，生津止渴、除烦的作用。适用于预防流行性感冒。