



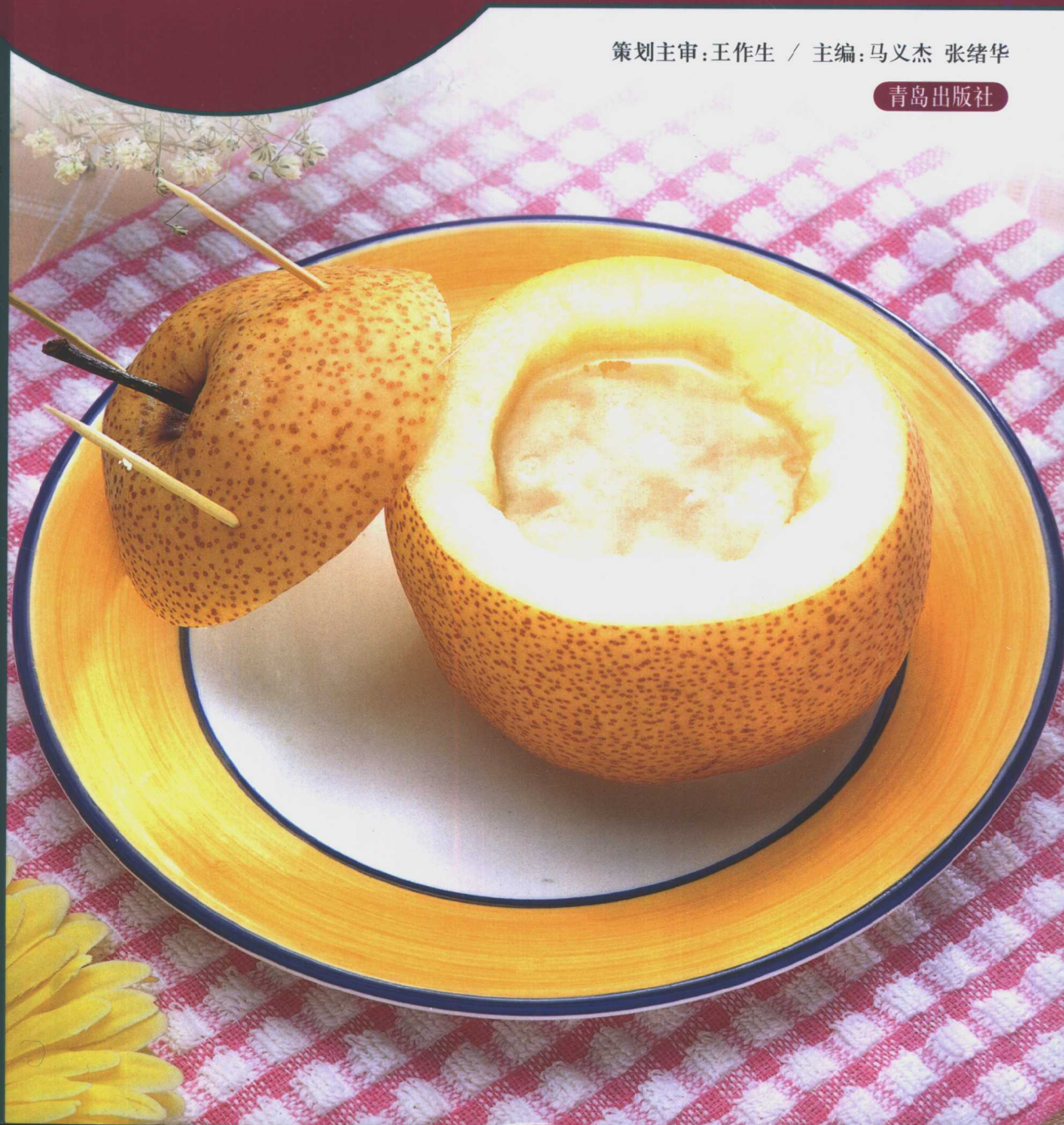
肺病、哮喘病食疗

菜谱

FEI BING XIAO CHUAN BING SHI LIAO CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:马义杰 张绪华

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

肺病、哮喘病食疗菜谱 / 马义杰, 张绪华主编. — 2 版.
青岛: 青岛出版社, 2002
ISBN 7-5436-1266-6

I. 肺... II. ①马... ②张... III. ①肺疾病-食物
疗法-菜谱 ②哮喘-食物疗法-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083255 号

书 名 肺病、哮喘病食疗菜谱

策划主审 王作生

主 编 马义杰 张绪华

菜品制作
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新 尹红侠

装帧设计 范开玉

电脑制作 青岛深白广告公司

印 刷 深圳市国际彩印有限公司

出版日期 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 2 次印刷

开 本 16 开(787 × 1092 毫米)

印 张 7

印 数 1-10000

定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)



肺 病 、 哮 喘 病 食 疗 菜 谱

爱心家肴



A I X I N J I A Y A O



肺病、哮喘病食疗菜谱

青岛出版社



目 录

● 黄鳝虫草汤

● 防喘汤

● 豆芽猪蹄汤

● 山药羊肉汤

● 蛋蓉菜花汤

● 海米冬瓜汤

● 银耳乌龙汤

● 银耳鸽蛋汤

● 百合参耳汤

● 老鳖汤

● 鲫鱼川贝汤

● 松菇豆腐汤

● 鲫鱼百合柿饼汤

● 雪梨燕窝汤

● 燕窝参汤

● 衔草猪肉汤

● 天葵猪肚汤

● 燕窝银耳汤

● 冰糖燕窝盅

● 桑杏猪肺煲

● 莲子百合猪肉煲

● 西葫芦盅

● 炒丝瓜

● 拔丝山慈姑

● 糖醋藕片

● 油炸山药

● 芪药茯苓乳鸽

● 炖鹌鹑



人参黄精炖乌鸡



橘皮牛柳



沙锅枸杞乌鸡



板栗牛肉



蛤蚧童子鸡



南瓜炖牛肉



米酒蒸鸡



蚕豆炖牛肉



枸杞松仁鸡丁



附子狗肉



虫草鸭



门冬蛤蜊



沙参玉竹炖老鸭



麦冬炒虾仁



丁香鸭



羊肉虾仁



醋制猪肚



山药炖鲤鱼



黑豆炖猪腰



白果鲫鱼



油炸核桃猪腰



黄精炒鳝丝



骨皮炖猪蹄



百合鳗鱼



参米排骨



山楂鲍鱼



黄鳝虫草汤



● 用 料

黄鳝 250 克，
冬虫夏草 10 克，
杏仁 25 克，
陈皮 10 克，
调味品适量。



● 制 法

将黄鳝洗净切小段。冬虫夏草、杏仁、陈皮去杂质，洗净，冬虫夏草、陈皮切末。



黄鳝段与冬虫夏草、杏仁、陈皮末一起入锅中，加水适量炖熟。



● 功 效

补肺平喘，止咳化痰。适用于治疗肺虚咳嗽日久、身体消瘦、咯血、乏力。

锅中入少许调料，盛汤碗中，吃肉喝汤。

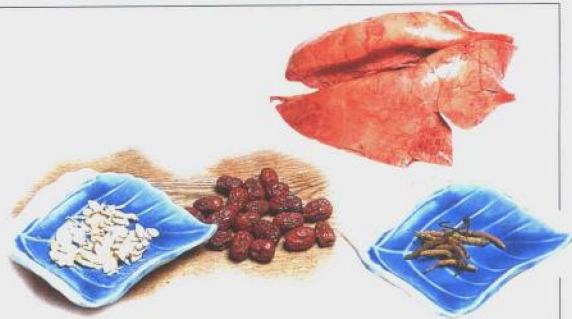


防喘汤



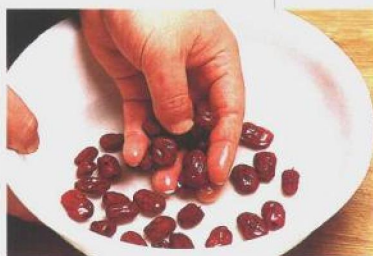
● 用 料

冬虫夏草 10 克，
黄芪 12 克，
大枣 10 克，
猪肺 1 个，
调味品适量。



● 制 法

冬虫夏草、黄芪、大枣洗净。



将猪肺洗净，入沸水中略焯。



● 功 效

补肺益气，止咳平喘。适用于治疗咳喘日久，证属肺气虚弱、卫外不固。

猪肺与黄芪、大枣、冬虫夏草同入锅中，加清水和调味品炖烂。饮汤食肺。



豆芽猪蹄汤



● 用 料

鲜猪蹄2只，
黄豆芽300克，
八角3粒，
精盐、味精各适量。



● 制 法

将鲜猪蹄残毛清除干净，
再用刀将皮刮至白净。



每支猪蹄剁成6~8块，洗
净。



● 功 效

健脾益气，止咳化痰。适用
于治疗久病虚劳喘息、咳
嗽、咯痰、气短、乏力。

沙锅内加入清水，放入八
角、猪蹄，旺火煮开，撇
去浮沫，再用小火煮3小
时，投入黄豆芽再煮40分
钟，起锅时放入精盐、味
精调味。



山药羊肉汤



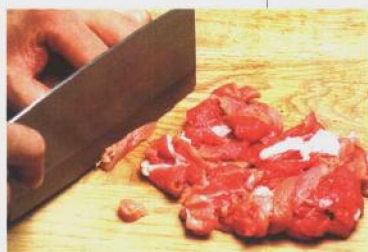
● 用 料

山药 50 克，
胡桃肉 30 克，
熟地 30 克，
羊肉 250 克，
葱末、香菜末、精盐、味精等各适量。



● 制 法

羊肉洗净，切成薄片。



山药去皮，切片。



● 功 效

健脾益气，滋阴补肾。适用于治疗肾阴、肾阳虚亏。

羊肉片与胡桃肉、山药、熟地一同加水煮汤，羊肉烂熟后，调入葱末、香菜末、精盐、味精等调味即可。



蛋蓉菜花汤



● 用 料

菜花 150 克，
水发香菇 30 克，鸡蛋 2 个，
植物油 20 毫升，鲜汤 300 毫升，
香菜、精盐、味精、胡椒粉、黄酒、
葱花、生姜丝、湿淀粉各适量。



● 制 法

将菜花洗净，掰成小块，
放入沸水锅中略烫，再入
凉水中过凉，捞出控水。



鸡蛋放沸水中煮熟，去壳
后将鸡蛋黄、鸡蛋白分
开，将鸡蛋白切成丝，鸡
蛋黄捣成蓉。水发香菇斜
切成片，香菜切成段。



● 功 效

滋阴润燥。适用于治疗口干
咽燥、自汗盗汗、心烦口渴。

炒锅置旺火上，放油烧至
五成热，下蛋黄蓉略炒，
随即加入葱花、生姜丝、
黄酒、鲜汤，汤沸后加入
菜花块、鸡蛋白、香菇片、
精盐、味精、胡椒粉，淋
入湿淀粉，撒上香菜段即
成。



海米冬瓜汤

