



替换食谱系列



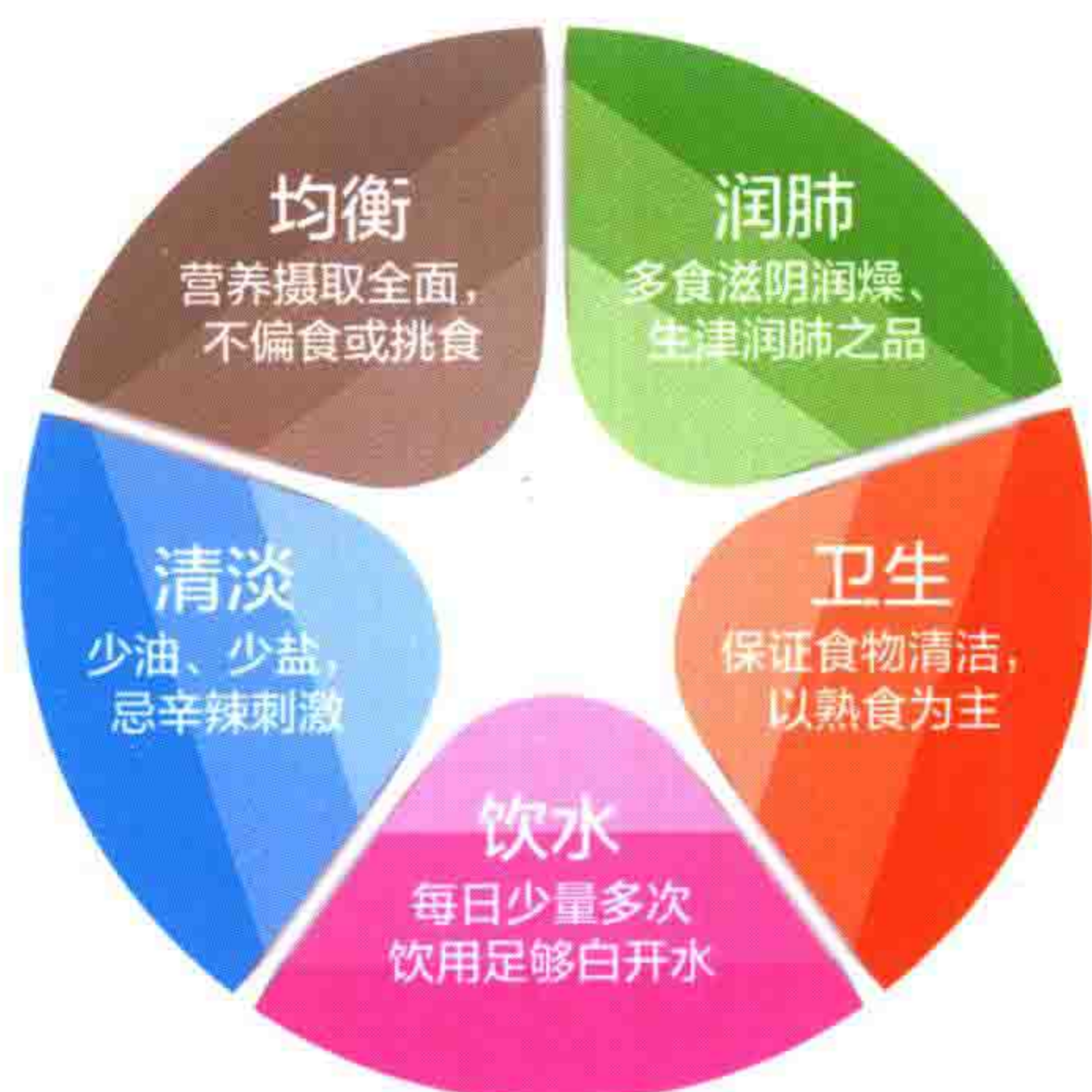
扫一扫二维码
跟视频学做菜

呼吸系统疾病

替换食谱

100%美味又健康的新鲜食法

胡维勤 编著



22 种主打食材

27 种替换食材

20 道药膳药茶

12 种常见病症替换食谱



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

替换食谱系列



呼吸系统疾病

替换食谱

胡维勤 编著



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸系统疾病替换食谱 / 胡维勤编著. — 广州:
广东科技出版社, 2016. 8
(替换食谱系列)
ISBN 978-7-5359-6539-4

I. ①呼… II. ①胡… III. ①呼吸系统疾病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 145164 号

呼吸系统疾病替换食谱
Huxi Xitong Jibing Tihuan Shipu

责任编辑: 马霄行

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 梁小帆 盘婉薇

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路 29 号 C 栋 1 楼 邮政编码: 518000)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 13 字数 260 千

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

气温变化大或天气转凉时，你是否会不停打喷嚏、流鼻涕，有时还会一直咳嗽咳不停？气温变化大时，鼻子变得异常敏感，总是感觉痒痒的，究竟是感冒了，还是慢性炎症复发？傻傻分不清！

感冒发热或咳嗽时，身边的人总会提醒你应该吃些什么，不吃什么。尤其是感染慢性或较为严重的呼吸系统疾病时，饮食调养也成了改善疾病、调养体质的关键，如何安排饮食也显得尤为重要。患了呼吸系统疾病，饮食如何选择，吃或不吃究竟有哪些讲究？在此基础上，如何才能让呼吸系统疾病患者的饮食更丰富多样呢？

要解决上述问题，呼吸系统疾病患者不妨试试替换食谱。所谓替换食谱，即在把握基本饮食原则的基础上，将同一类别、具有相同功效的食物相互替换，制成可供患者调养的食谱。替换食谱是一种全新的饮食理念，且是一种既能让人坚持健康饮食，又能丰富饮食内容的饮食方法。

本书以替换食谱理念为基础，通过图文食谱与浅显易懂的说明，详细介绍了 12 种常见呼吸系统疾病的饮食调养原则和护理食谱，以给呼吸系统疾病患者更为简单、直观的饮食指导。同时，为丰富呼吸系统疾病患者饮食，本书还选取了 22 种具有调理功效的食材及 27 可替换食材，并介绍了以此食材为主的调理美食，读者只需根据书中介绍，依次操作，即可掌握呼吸系统疾病饮食交换法则，丰富餐桌，尽早远离疾病侵扰。

另外，本书还列举了一些简单实用的日常护理技巧，帮助呼吸系统疾病患者进行全面调理，以增强免疫力，从根本上减少呼吸系统疾病的发生。



呼吸系统的组成和生理功能

002

呼吸系统的防御机制

004

呼吸系统发病率明显高于其他系统

005

呼吸系统疾病的常见症状

006

呼吸系统疾病的饮食调养

008



Part 1 防治呼吸系统疾病，饮食调养不可缺—— 001

生命在于呼吸。这呼吸系统，可以吐故纳新，维持健康的体魄，却也非常容易受到伤害。当发生呼吸系统疾病时，无论是否需要病理治疗，都需要适时给予营养补充，饮食调理不可或缺。

- 呼吸系统的组成和生理功能...002
- 呼吸系统的防御机制...004
- 呼吸系统发病率明显高于其他系统...005
- 呼吸系统疾病的常见症状...006
- 呼吸系统疾病的饮食调养...008

Part 2 呼吸系统疾病替换食谱，每天不重样—— 015

感冒、哮喘、支气管炎、肺炎……常见的呼吸系统疾病，在发病时总有一些饮食禁忌，让你的食欲受到管束。这时，不妨将饮食菜单巧妙替换，这样既能够补充营养，又能让你享受到多样美食，何乐而不为？

- | | |
|----------------|----------------|
| 急性上呼吸道感染...016 | 香菇木耳焖饭 · 027 |
| 枇杷二米粥 · 018 | 小儿百日咳...028 |
| 菊花鱼片 · 019 | 杏仁松子大米粥 · 030 |
| 咽喉炎...020 | 西红柿鸡蛋热汤面 · 031 |
| 胡萝卜山竹柠檬汁 · 022 | 哮喘...032 |
| 玫瑰山药 · 023 | 冰糖百合蒸南瓜 · 034 |
| 过敏性鼻炎...024 | 健脾山药汤 · 035 |
| 桂花蜂蜜蒸萝卜 · 026 | |

急性支气管炎...036

小米山药饭 · 038

莲藕核桃栗子汤 · 039

慢性支气管炎...040

麦冬银耳炖雪梨 · 042

枸杞百合蒸木耳 · 043

慢性阻塞性肺疾病...044

紫米核桃红枣粥 · 046

西红柿炒山药 · 047

间质性肺疾病...048

香甜五宝蒸南瓜 · 050

山药党参鹌鹑汤 · 051

肺炎...052

白果薏米粥 · 054

猪肝鸡蛋羹 · 055

肺结核...056

木瓜银耳炖牛奶 · 058

川贝梨煮猪肺 · 059

肺癌...060

山药粥 · 062

玫瑰湘莲银耳煲鸡 · 063

Part 3 营养食材轻松替换，花样餐桌任你选 —— 065

燕窩和银耳同样有润肺化痰、清热解毒的功效，菠菜和上海青都是对呼吸道和肺有帮助的食物……大自然是一个天然的食材宝库，只要食物营养相近，您又喜欢吃就可以相互替换，让您的餐桌花样百出。

胡萝卜...066

胡萝卜糊 · 067

粉蒸胡萝卜丝 · 068

可替换食材 白萝卜 · 069

白萝卜汤 · 069

小白菜...070

蚝油香菇小白菜 · 071

可替换食材 娃娃菜 · 072

鸡汤娃娃菜 · 072

可替换食材 大白菜 · 073

蒜汁蒸大白菜 · 073

茼蒿...074

蒸茼蒿 · 075

蚝油茼蒿 · 076

可替换食材 西洋菜 · 077

上汤西洋菜 · 077

菠菜...078

菠菜糊 · 079

松仁菠菜 · 080

可替换食材 上海青 · 081

鸡汁上海青 · 081

苦菊...082

凉拌苦菊 · 083

苦菊鱼片粥 · 084

可替换食材 芥蓝 · 085

蒜蓉炒芥蓝 · 085

紫甘蓝...086

清炒紫甘蓝 · 087

可替换食材 包菜 · 088

包菜鸡蛋汤 · 088

可替换食材 红薯叶 · 089

粉蒸红薯叶 · 089

马蹄...090

芦笋马蹄藕粉汤 · 091

可替换食材 慈姑 · 092

慈姑蔬菜汤 · 092

可替换食材 莲藕 · 093

清蒸藕丸 · 093

丝瓜...094

松仁丝瓜 · 095

菌菇丝瓜汤 · 096

可替换食材 佛手瓜 · 097

凉拌佛手瓜 · 097

冬瓜...098

红枣蒸冬瓜 · 099

蒸冬瓜肉卷 · 100

可替换食材 南瓜 · 101

嫩南瓜核桃沙拉 · 101

香菇...102

香菇盒 · 103

香菇大米粥 · 104

可替换食材 茶树菇 · 105

薏米茶树菇排骨汤 · 105

燕窝...106

燕窝贝母梨 · 107

燕窝银耳莲子羹 · 108

可替换食材 银耳 · 109

枇杷银耳汤 · 109

鸭肉...110

菠萝炒鸭片 · 111

白果老鸭汤 · 112

可替换食材 鹅肉 · 113

香芋蒸鹅 · 113

猪肺...114

雪梨猪肺汤 · 115

杏仁猪肺粥 · 116

可替换食材 猪血 · 117

猪血山药汤 · 117

梨...118

麻贝梨 · 119

沙参玉竹雪梨银耳汤 · 120

可替换食材 枇杷 · 121

红枣酿枇杷 · 121

橙子...122

橙汁雪梨 · 123

盐蒸橙子 · 124

可替换食材 柚子 · 125

柚子香紫薯银耳羹 · 125

哈密瓜...126

蜜瓜炖仙人掌 · 127

包菜哈密瓜柠檬汁 · 128

可替换食材 菠萝蜜 · 129

菠萝蜜炒鸭片 · 129

芒果...130

柳橙芒果蓝莓奶昔 · 131

芒果桔梗果茶 · 132

可替换食材 香蕉 · 133

蜜烤香蕉 · 133

青梅...134

紫苏青梅姜茶 · 135

青梅炆鸭 · 136

可替换食材 橄榄 · 137

橄榄栗子鹌鹑 · 137

甘蔗...138

圣女果甘蔗马蹄汁 · 139

川贝甘蔗汤 · 140

可替换食材 石榴 · 141

柳橙石榴汁 · 141

苹果...142

白萝卜枇杷苹果汁 · 143

苹果糊 · 144

可替换食材 火龙果 · 145

火龙果炒饭 · 145

杏仁...146

杏仁雪梨炖瘦肉 · 147

可替换食材 花生 · 148

花生腐竹汤 · 148

可替换食材 核桃仁 · 149

烤蜜汁核桃 · 149

百合...150

雪梨百合粥 · 151

可替换食材 白果 · 152

白果腐竹米粥 · 152

可替换食材 陈皮 · 153

陈皮苹果胡萝卜汁 · 153

Part 4 选对药膳、药茶，轻松远离呼吸系统疾病 — 155

药膳、药茶是在中医理论的指导下，通过辨证与辨病结合而组方选材，或煲汤或煎煮，制作方便，易于调理，容易吸收，是呼吸系统疾病不可缺少的养生方，能从根本上起到调理疾病、固本培元的作用。

药膳...156

罗汉果杏仁猪肺汤 · 156

川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤 · 157

党参麦冬五味子瘦肉汤 · 158

西洋参川贝苹果汤 · 159

霸王花罗汉果润肺汤 · 160

天冬川贝瘦肉汤 · 161

麦冬甘草白萝卜汤 · 162

西洋参麦冬鲜鸡汤 · 163

杏仁银耳润肺汤 · 164

罗汉果焖银耳 · 165

百合雪梨养肺汤 · 166

金橘枇杷雪梨汤 · 167

川贝枇杷汤 · 168

润肺百合蒸雪梨 · 169

药茶...170

党参麦冬茶 · 170

薄荷甘草太子参茶 · 171

玫瑰柴胡苹果茶 · 172

橄榄芦根茶 · 173

党参枸杞茶 · 174

人参麦冬茶 · 175

Part 5 日常调养指南，给呼吸系统更好的呵护 —— 177

您是否每到换季，鼻炎就反复发作？碰到雾霾天气，就容易咳嗽、咽喉疼痛？呼吸道与体外环境直接相通，非常容易受到环境影响，因此一定要加强日常调养，以达到防病治病、增强体质的目的。

接种疫苗，防御第一步...178

勤洗手，少摸鼻子和眼睛...180

空气干燥时，注意居室保湿...181

保证居室空气流通，预防感染...182

经常深呼吸，锻炼肺活力...183

慢跑，增强心肺功能...185

对症用穴，呼吸系统疾病好得快...187

呼吸系统疾病的就医、用药指导...188

呼吸系统疾病患者关心的 10 个问题...189



防治呼吸系统疾病， 饮食调养不可缺

生命在于呼吸。这呼吸系统，可以吐故纳新，维持健康的体魄，却也非常容易受到伤害。当发生呼吸系统疾病时，无论是否需要病理治疗，都需要适时给予营养补充，饮食调理不可或缺。

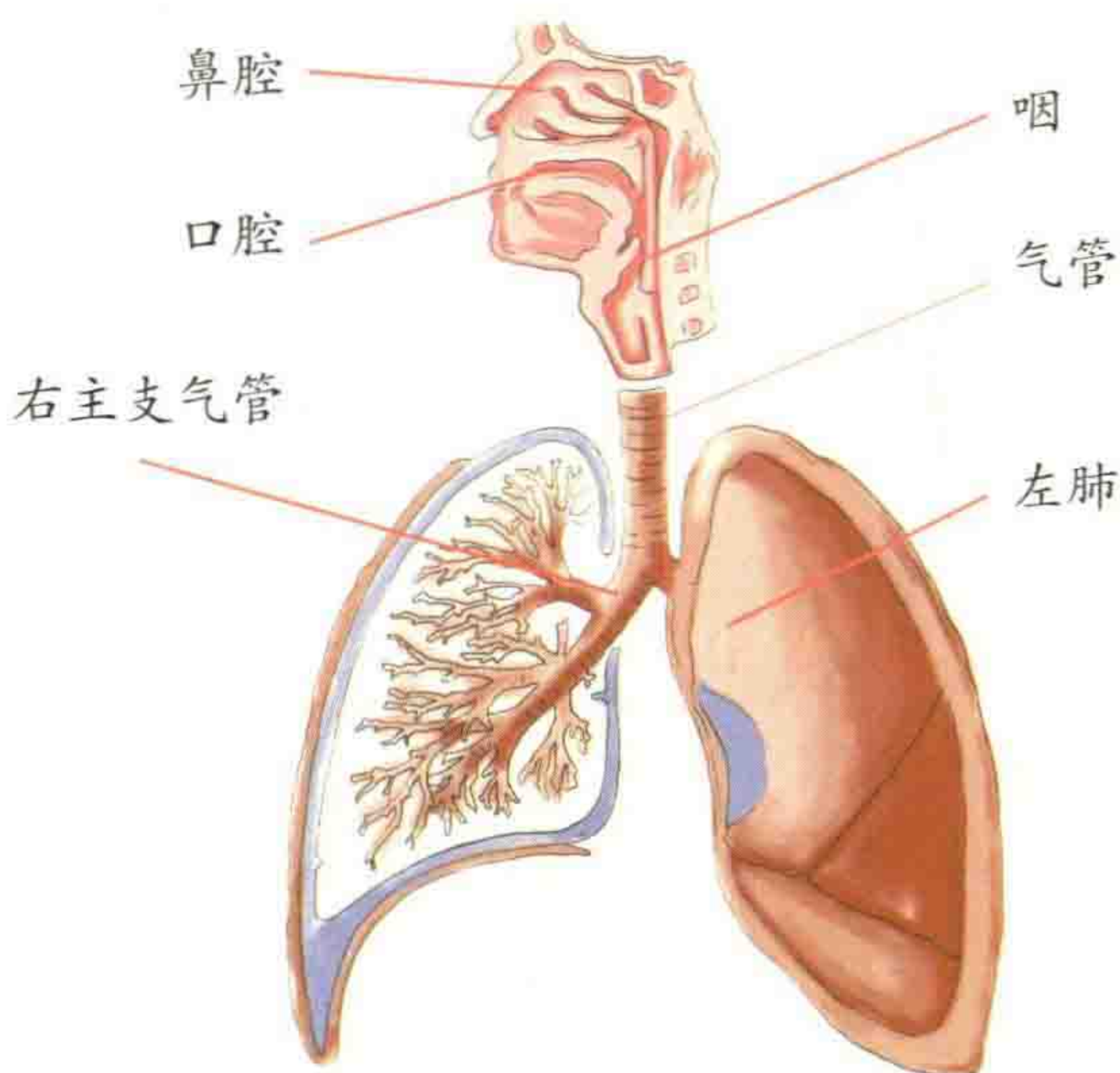
呼吸系统的组成和生理功能

呼吸系统疾病是严重危害人们健康的常见病、多发病。认识呼吸系统的组成结构及生理功能，可以帮助我们更好地了解我们的呼吸道，重视呼吸系统疾病。



呼吸系统的组成结构是什么？

呼吸系统由呼吸道和肺两大部分组成。呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和各级支气管。肺由肺实质和肺间质组成，肺泡是气体交换的主要场所。



呼吸系统概观

呼吸道的构成

呼吸道是传导气体的通道，所以也叫传导气道。人们通常以喉环状软骨下缘为界，把呼吸道分为上、下两部分。上呼吸道是指从鼻通到咽喉的空气通道，包括鼻腔、咽、喉。下呼吸道包括从气管到终末细支气管的整个支气管树。

肺的结构

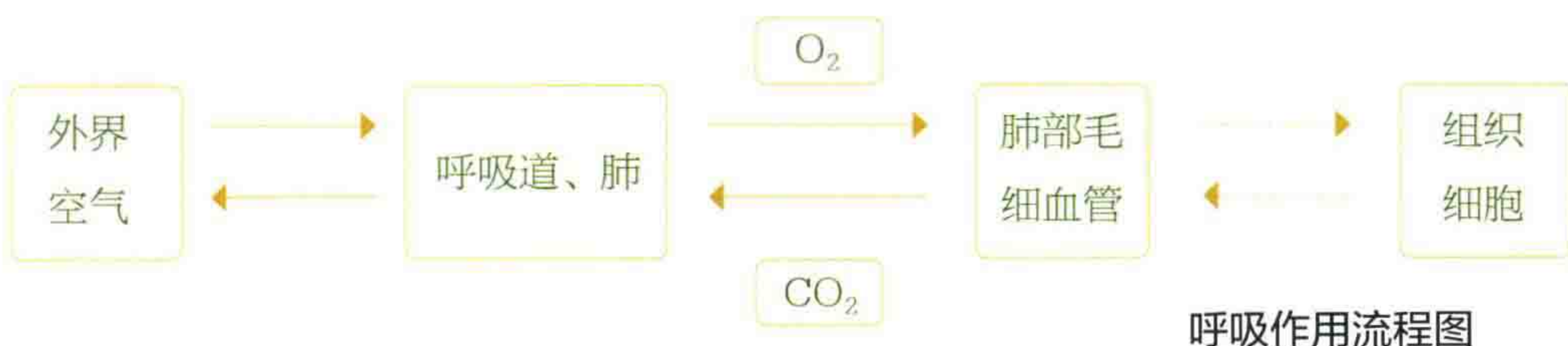
肺是呼吸系统最重要的器官，位于胸腔内纵隔的两侧，左右各一。肺组织分为实质和间质两部分，实质即肺内支气管的各级分支及其终末的大量肺泡，间质为结缔组织及血管、淋巴管和神经。



呼吸系统的生理功能有哪些？

人体在进行新陈代谢时，需要不断地消耗氧气，产生二氧化碳。机体与外界环境进行气体交换的过程称为呼吸。呼吸系统的主要功能是进行气体交换，即吸入氧气，呼出二氧化碳。

人体的呼吸过程由三个环节来完成：❶ 人体通过呼吸道吸入外界空气，在肺泡里进行气体交换；❷ 组织细胞与血液之间进行气体交换；❸ 气体由血液红细胞运输，氧气被送到全身细胞、组织、器官，同时代谢产生的二氧化碳被运送到肺，经呼吸道排出体外。



呼吸系统的防御、免疫功能

由于呼吸系统与外界大气相通，因此呼吸时大气污染物和感染因子可直接侵入人体，而且经血液循环而产生的机体内部有害物质也可以损害呼吸系统。对于这些不利因子的威胁，呼吸系统可以在物理、生物、神经、免疫等方面发挥防御功能，排除入侵机体的病原微生物和异物，防止感染和降低吸入外来物质引起的损伤，对机体起保护作用。

呼吸道的保护功能

呼吸道是气体进出肺的通道，可以通过调节气道阻力从而调节进出肺的气体的量及速度，并对吸入的气体进行加温、湿润、过滤、清洁。其中，鼻具有嗅觉功能，喉兼有发音功能。

肺的通气和换气功能

肺是气体交换的场所，具有肺通气与肺换气功能。肺通气是指外环境与肺之间的气体交换，通过呼吸肌运动引起的胸腔容积的改变，可使气体有效地进入或排出肺泡。肺通气障碍容易引发慢性支气管炎、支气管哮喘。肺换气是肺泡与肺毛细血管血液之间的气体交换过程。肺换气功能障碍是造成低氧血症的常见原因。

呼吸系统的防御机制

呼吸系统的防御机制是机体全身免疫反应的一部分，当防御功能降低时就可能发生疾病。



非特异性防御机制

吸入的空气中悬浮的固体颗粒和有害气体，一部分随呼气运动呼出，一部分沉积于呼吸道或肺泡上皮表面，由防御机制将其清除。

POINT 1 固体悬浮物的清除

粗大颗粒多沉积在上呼吸道，尤其是鼻咽部，被鼻毛阻拦在鼻前庭，或被吞咽，或咳出。直径为 1 ~ 5 微米的颗粒，可通过气管、支气管上皮的黏液纤毛将其运送至咽部后被吞咽或咳出。进入肺泡壁的极细小颗粒（小于 1 微米）的清除主要是肺泡巨噬细胞将异物吞噬后，通过溶酶体酶将其分解清除。

POINT 2 有害气体的清除

有刺激性的气体和固体悬浮物一样，均可刺激呼吸道黏膜，反射性地引起喷嚏、咳嗽，将之排出。易溶于水的成分易被呼吸道黏膜吸收，如低浓度的二氧化硫可由鼻黏膜全部吸收。溶解度低的成分在呼吸道吸收较少，吸入肺泡后可大量被吸收。因为肺泡面积大，故吸收量多。



特异性防御机制

抗原作用于呼吸道，数小时即可引起呼吸道局部免疫反应，抗原量大时可引起全身性免疫反应。呼吸系统对付微生物的主要效应细胞是巨噬细胞，特异性防御机制中也有巨噬细胞的作用。巨噬细胞将抗原吞噬并进行处理后，将抗原信息传递给 T 细胞，引起特异性免疫反应。T 细胞产生的淋巴因子又能吸引和激活巨噬细胞，被激活的巨噬细胞杀菌能力增强却是非特异性的，如在结核病中被激活的巨噬细胞不仅对结核菌，对其他细菌的作用也增强。

呼吸系统发病率明显高于其他系统

据统计，呼吸系统疾病的发病率约占内科疾病的二十，明显高于其他系统，且病种复杂、病死率高，这与呼吸系统独有的生理特点是分不开的。



呼吸系统直接与体外环境相通

成人在静息状态下，每天约有 10000 升的气体进出呼吸道，肺具有广泛的呼吸面积，极易受到外界环境的影响和侵袭。在呼吸过程中，外界环境中的有机或无机粉尘，包括各种微生物、蛋白变应原、有害气体等，皆可进入呼吸道及肺引起各种疾病。特别是随着社会的发展，工业废气、汽车尾气排放增加，吸烟人口增多，呼吸系统的致病因素也随之增加。地毯、窗帘的广泛应用使室内尘螨数量增多，宠物饲养（鸟、狗、猫）导致动物毛变应原增多，空调机的真菌、都市绿化的某些花粉孢子、有机或无机化工原料、药物及食物添加剂导致吸入性变应原增加，这些都提高了哮喘等呼吸系统疾病的患病概率。



肺与全身各器官相互影响

呼吸系统具有低压、低阻、高容量的生理特点，全身血液必须进入肺进行气体交换，同时肺内的血液也必须回流至全身各器官。当二尖瓣狭窄、左心功能低下时，肺毛细血管压可增高，继而发生肺水肿；在各种原因（如肝硬化、肾病综合征等）引起低蛋白血症时，会发生肺间质水肿或胸膜腔液体漏出。肺有双重血液循环系统，即肺循环和支气管循环。肺与全身各器官的血液及淋巴循环系统相通，所以皮肤组织疔痛的脓栓、深静脉形成的血栓、癌肿的癌栓，都可以到达肺脏，进而引起多种肺部疾病。而肺部病变又亦可扩散至全身，累及骨、脑、肝等器官。

此外，全身免疫系统疾病，如结节病、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、肾炎及血液病（如白血病）等均可累及肺脏，引起疾病。

呼吸系统疾病的常见症状

咳嗽、胸痛，重者呼吸困难、缺氧，甚至出现呼吸衰竭而致死。

呼吸系统疾病主要病变在气管、支气管、肺部及胸腔，轻者多



上呼吸系统疾病的主要症状

上呼吸系统疾病是鼻腔至喉部之间的各种急慢性疾病的总称。上呼吸道感染是常见的感染性疾病，如感冒、鼻炎、咽喉炎，不同的疾病有不同的症状表现。

1

发热

当机体在致热源作用下或其他原因引起体温调节中枢的功能障碍时，体温升高超出正常范围，称为发热，常以腋下温度超过 37.3°C 为标准。发热的病因很多，临床上可分为感染性与非感染性两大类，以前者多见。

2

咳嗽与咳痰

上呼吸道感染引发的咳嗽通常表现为干咳、咽喉痒、无痰或痰量很少，无气喘或呼吸急促的现象，多见于感冒及咽喉炎，借咳嗽反射可以清除呼吸道分泌物和异物。咳痰也是较为常见的一种病理现象。

3

鼻塞

鼻塞是鼻腔堵塞、通气不畅的表现，是上呼吸系统疾病常见症状之一。凡是影响到鼻腔呼吸通道宽度的病变都能引起鼻塞，如感冒、鼻炎、鼻窦炎、鼻咽部肿瘤等。

4

咽喉痛

咽喉痛常常表现为喉咙（咽喉部）疼痛或有粗糙和刺痛感等，这往往是由病毒感染或局部刺激引起的，多发于寒冷季节。声音嘶哑是其常见的伴随症状。

5

声音嘶哑

声音嘶哑既可以是生理现象，也可以是病理征象。由于上呼吸道的特殊生理结构，喉部声门上下病变累及喉发音时就会出现声音嘶哑，又可引起局部水肿导致呼吸困难。上呼吸系统疾病引起的声音嘶哑常与急性喉炎和气管异物有关。