



二维码视频食疗书

吃对食物， 养好肺

著名医学科学家、主任医师
胡维勤 / 主编



精挑细选72种上好的清肺养肺食材
对症调理12种易发的呼吸系统疾病

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



扫扫我，看看
罗汉果润肺汤怎么做

二维码视频食疗书



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物, 养好肺 / 胡维勤主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6643-7

I. ①吃… II. ①胡… III. ①补肺—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150448号

吃对食物, 养好肺

CHIDUI SHIWU, YANGHAO FEI

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 李齐新

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 15

字 数 210千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

Part 1 “娇”肺要早养，护肺食为先

中西医教你明明白白认识肺

西医角度认识肺.....	14
中医角度认识肺.....	15
肺的相关经络与穴位.....	18

细数肺与脏腑的“亲密关系”

肺与心.....	20
肺与脾.....	20
肺与肝.....	20
肺与肾.....	21
肺与大肠.....	21

肺最害怕“燥”和“脏”

肺为“娇脏”.....	22
养肺也需顺应四季，秋季干燥易伤肺.....	22
空气不洁净，养肺更重要.....	23
吸烟为养肺大敌.....	24

吃得好养肺，吃不好伤肺

白色食物养肺气.....	26
辛味食物宣肺气.....	26
秋季饮食防肺燥.....	27
秋季吃点“酸”，敛肺又养肝.....	28
这些食物能滋阴润肺.....	28
要养肺，这些饮食习惯不能有.....	29



Part 2 食补胜药补，会吃最养肺

吃对食物，滋阴润肺

大米	34
鲜贝瘦肉粥	35
佛手柑粥	35
莲藕	36
冰糖枸杞蒸藕片	37
藕丁西瓜粥	37
雪梨	38
芒果梨丝沙拉	39
麻贝梨	39
蜂蜜	40
蜂蜜葡萄柚汁	41
蜂蜜香蕉奶昔	41
甜杏仁	42
甜杏仁绿豆海带汤	43
牛奶杏仁露	43
马蹄	44
红豆马蹄汤	45
大米百合马蹄豆浆	45
黑木耳	46
木耳山药	47
蜂蜜蒸木耳	47
莲子	48
红薯莲子银耳汤	49
莲子薏米粥	49

葡萄	50
葡萄苹果沙拉	51
哈密瓜葡萄汁	51
柚子	52
大枣蜂蜜柚子茶	53
马蹄柚子柠檬汁	53
无花果	54
蘑菇无花果炖乌鸡	55
无花果煲羊肚	55
北沙参	56
北沙参清热润肺汤	57
沙参玉竹海底椰汤	57
麦冬	58
参冬冬瓜排骨汤	59
西洋参麦冬鲜鸡汤	59

吃对食物，降火清肺

枇杷	62
白萝卜枇杷苹果汁	63
枇杷糖水	63
橄榄	64
鲍鱼橄榄汤	65
橄榄雪梨煲瘦肉汤	65
猪肝	66
红枣枸杞蒸猪肝	67

目录 CONTENTS

猪肝熘丝瓜.....	67	葱白.....	86
鸭肉.....	68	葱白炒豆芽.....	87
茭白烧鸭块.....	69	葱白炖姜汤.....	87
麦门冬煲老鸭.....	69	花菜.....	88
豆腐.....	70	草菇花菜炒肉丝.....	89
芽菜肉末蒸豆腐.....	71	火腿花菜.....	89
香菇腐竹豆腐汤.....	71	苦杏仁.....	90
石榴.....	72	雪梨杏仁胡萝卜汤.....	91
石榴汁.....	73	橘红杏仁饮.....	91
石榴梨思慕雪.....	73	生姜.....	92
绿豆.....	74	生姜枸杞粥.....	93
红米绿豆粥.....	75	陈皮生姜甘草茶.....	93
荷叶扁豆绿豆汤.....	75	薄荷.....	94
菊花.....	76	薄荷鸭汤.....	95
苦瓜菊花汤.....	77	薄荷糙米粥.....	95
菊花粥.....	77	紫苏.....	96
吃对食物，宣畅肺气		凉拌牛肉紫苏叶.....	97
白萝卜.....	80	紫苏肉末蒸茄子.....	97
蒸白萝卜肉卷.....	81	香菜.....	98
橄榄油芹菜拌白萝卜.....	81	香菜拌黄豆.....	99
白菜.....	82	香菜蒸牛肉.....	99
黄豆白菜炖粉丝.....	83	太子参.....	100
干贝蒸白菜.....	83	太子参百合牛蛙汤.....	101
白芝麻.....	84	薄荷甘草太子参茶.....	101
芝麻牛蒡丝.....	85	吃对食物，补益肺气	
芝麻芋泥.....	85	山药.....	104

CONTENTS



红枣山药炖猪脚.....	105	燕麦黄豆豆浆.....	113
山药薏苡粥.....	105	白果	114
银耳	106	白果干贝大米粥.....	115
麦冬银耳炖雪梨.....	107	西芹百合炒白果.....	115
红米绿豆银耳羹.....	107	甘蔗	116
竹荪	108	茅根甘蔗茯苓瘦肉汤.....	117
浓汤竹荪扒金针菇.....	109	甘蔗冬瓜汁.....	117
西洋参竹荪鸡汤.....	109	罗汉果.....	118
百合	110	霸王花罗汉果润肺汤.....	119
冰糖百合蒸南瓜.....	111	罗汉果红米粥.....	119
仙人掌百合烧红枣.....	111	贝母	120
燕麦	112	贝母糙米粥.....	121
燕麦花豆粥.....	113	浙贝母杏仁露.....	121



目录 CONTENTS

Part 3 适时养五脏，四季巧补肺

春养肝——肝气条畅不犯肺

猪血	126
黄豆芽猪血汤.....	127
韭菜炒猪血.....	127
西红柿.....	128
西红柿炒冻豆腐.....	129
西红柿苹果汁.....	129
芹菜	130
醋香芹菜蜇皮.....	131
杏仁芹菜蜜汁.....	131
黄花菜.....	132
黄花菜蒸滑鸡.....	133
黄花菜螺片汤.....	133
胡萝卜.....	134
胡萝卜牛尾汤.....	135
胡萝卜鸡肉茄丁.....	135
韭菜	136
金丝韭菜.....	137
韭菜豆芽蒸猪肝.....	137

夏养心——补充心血通肺气

苦瓜	140
苦瓜牛柳.....	141
苦瓜黄豆鸡脚汤.....	141
小麦	142

小麦排骨汤.....	143
桂圆红枣小麦粥.....	143
苹果	144
核桃苹果拌菠菜.....	145
西洋参川贝苹果汤.....	145
红枣	146
姜糖蒸红枣.....	147
红枣南瓜薏米甜汤.....	147
红豆	148
红豆煮苦瓜.....	149
大麦红豆粥.....	149
猪心	150
卤猪心.....	151
参芪陈皮煲猪心.....	151

长夏养脾——培土生金肺气足

薏米	154
薏米莲藕排骨汤.....	155
红枣薏米大麦粥.....	155
白扁豆.....	156
白扁豆瘦肉汤.....	157
扁豆薏米冬瓜粥.....	157
鲫鱼	158
鲫鱼豆腐汤.....	159
红腰豆鲫鱼汤.....	159



牛肉	160
红酒炖牛肉	161
草菇炒牛肉	161
猪肚	162
猪肚芸豆汤	163
薏苡猪肚粥	163
黄豆	164
冬瓜黄豆淮山排骨汤	165
黄豆焖茄丁	165

秋养肺——最是养肺好时节

菠菜	168
糖醋菠菜	169
菠菜蒸蛋羹	169
豆芽	170
素炒黄豆芽	171
绿豆芽拌猪肝	171
冬瓜	172
干贝冬瓜球	173
冬瓜雪梨谷芽鱼汤	173
丝瓜	174
丝瓜虾皮瘦肉汤	175
松仁丝瓜	175
竹笋	176
蘑菇竹笋汤	177
竹笋炒鳝段	177

猪肺	178
霸王花无花果煲猪肺	179
杏仁猪肺粥	179

冬养肾——补肾水来宣肺金

黑米	182
黑米桂花粥	183
黑米豌豆豆浆	183
黑豆	184
黑豆生蚝粥	185
黑豆糯米粥	185
黑芝麻	186
浓香黑芝麻糊	187
黑芝麻牛奶粥	187
泥鳅	188
豆豉剁椒蒸泥鳅	189
青笋烧泥鳅	189
虾	190
红酒茄汁虾	191
豆油爆虾仁	191
鲈鱼	192
豉汁蒸鲈鱼	193
土豆烧鲈鱼块	193
核桃	194
核桃花生猪骨汤	195
紫米核桃红枣粥	195

目录 CONTENTS

Part4 不同的肺病，不同的食疗法

- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 过敏性鼻炎..... | 198 | 银耳莲子马蹄羹..... | 212 |
| 丝瓜豆腐汤..... | 199 | 马蹄红糖水..... | 213 |
| 辛夷花鸡蛋汤..... | 199 | 蒸花生藕夹..... | 213 |
| 白菜木耳炒肉丝..... | 200 | 慢性支气管炎..... | 214 |
| 上海青拌海米..... | 200 | 银耳白果无花果瘦肉汤..... | 215 |
| 绿豆冬瓜海带汤..... | 201 | 鱼腥草炖鸡蛋..... | 215 |
| 豌豆玉米炒饭..... | 201 | 杏仁木瓜船..... | 216 |
| 风寒感冒..... | 202 | 时蔬白菜卷..... | 216 |
| 芥菜胡椒猪肚汤..... | 203 | 燕窝贝母梨..... | 217 |
| 花椒姜枣汤..... | 203 | 香菇蛋花上海青粥..... | 217 |
| 萝卜炖牛肉..... | 204 | 哮喘..... | 218 |
| 葱爆牛肉..... | 204 | 蟹味菇炒小白菜..... | 219 |
| 葱白姜汤面..... | 205 | 款冬花粥..... | 219 |
| 蜜姜感冒饮..... | 205 | 小米豆浆..... | 220 |
| 风热感冒..... | 206 | 丝瓜排骨粥..... | 220 |
| 金银花连翘茶..... | 207 | 栗焖香菇..... | 221 |
| 菊花粥..... | 207 | 白萝卜炖鹌鹑..... | 221 |
| 桑叶菊花饮..... | 208 | 肺炎..... | 222 |
| 黄瓜炒木耳..... | 208 | 上海青鸡丝干贝粥..... | 223 |
| 海带豆腐冬瓜汤..... | 209 | 西瓜西红柿汁..... | 223 |
| 西芹黄花菜炒肉丝..... | 209 | 百合木瓜汤..... | 224 |
| 秋燥咳嗽..... | 210 | 虫草花香菇蒸鸡..... | 224 |
| 金橘枇杷雪梨汤..... | 211 | 鸡蛋炒百合..... | 225 |
| 银耳百合粳米粥..... | 211 | 胡萝卜木耳豆腐..... | 225 |
| 罗汉果银耳炖雪梨..... | 212 | 支气管扩张..... | 226 |

CONTENTS



油豆腐烧冬瓜.....	227	肺结核.....	232
佛手柑胡萝卜马蹄汤.....	227	夏枯草猪肺汤.....	233
川贝甘蔗汤.....	228	椒丝炒苋菜.....	233
雪梨山楂百合汤.....	228	肺源性心脏病.....	234
白萝卜枇杷蜜汁.....	229	远志炒菜心.....	235
丝瓜竹叶粥.....	229	杏仁百合白萝卜汤.....	235
矽肺.....	230	肺癌.....	236
枸杞百合蒸木耳.....	231	蜜橘鸡丁.....	237
豆腐猪血炖白菜.....	231	海带拌彩椒.....	237
		附录 养肺清肺中医名方.....	238



二维码视频食疗书



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物, 养好肺 / 胡维勤主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6643-7

I. ①吃… II. ①胡… III. ①补肺—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150448号

吃对食物, 养好肺

CHIDUI SHIWU, YANGHAO FEI

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 李齐新

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 15

字 数 210千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言

PREFACE

这些年，一提到空气质量，人人都会皱起眉头，忧心忡忡。空气污染已成为每个人身边“看不见的敌人”。即使在没有雾霾的日子里，二手烟的危害也无处不在。人人都知道恶劣的空气会对身体造成伤害，但不知您有没有仔细想过，身体最容易受伤害的部位是哪里？如何才能缓解这种伤害？

中医有种说法：所有与呼吸有关的问题都与肺有关。空气污染首先伤害的就是我们的肺。在无法改变外界环境的情况下，学会强化肺部的健康，才是最有意义的防护和“反击”。

西医所说的肺，是呼吸作用中最重要的一個器官；而中医认为，肺虽然“主气、司呼吸”，但同时也是人体的“宰相”。《黄帝内经》中说：“肺者，相傳之官，治节出焉。”肺对气血在全身各个部位的正常运行都具有“治理”和“调节”作用，可见其重要性。保护好肺就是保障全身的健康。

要想养好肺，必须从肺的特点入手。“肺为娇脏”，除了不洁的空气，“燥”也是伤害肺的一大“杀手”，而通过食用银耳、百合等滋阴的食物来“润燥”是防止身体干燥的最佳方式。其次，肺主气，气最怕不通，气不通的时候就会出现“肺气不宣”的问题，这时可以通过食用些紫苏、桔梗等辛味的食物来宣畅肺气。如果是因为肺气不足而咳喘无力，那么吃些山药、花生等补气的食物最好不过。此外，肺还有个“小秘密”，那就是它最喜欢白色的食物。所谓食补胜药补，调好肺非一日之功，还得从一日三餐做起，细水长流。

鉴于以上原因，我们特别策划并编写了这本《吃对食物，养好肺》，其目的就在于帮大家认识和了解养肺、护肺的方法，尤其是通过食疗来养肺的途径。书中精选了数十种养肺最佳食物，为您详细解读，并介绍了如何在不同的季节通过食疗养肺。最后，针对12种常见的肺部问题，如鼻炎、感冒、咳嗽、支气管炎、肺炎等，我们为您推荐了相应的调理食谱。书中所有的菜品均配有精美的图片及二维码，扫一扫，立即就能观看教做视频，一学就会。

在一呼一吸中，时间不经意地溜走，同时溜走的也许还有健康。衷心地希望您从现在开始认识肺、养护肺，为争取健康的体魄主动出击，不要等待！

目录 CONTENTS

Part 1 “娇”肺要早养，护肺食为先

中西医教你明明白白认识肺

西医角度认识肺.....	14
中医角度认识肺.....	15
肺的相关经络与穴位.....	18

细数肺与脏腑的“亲密关系”

肺与心.....	20
肺与脾.....	20
肺与肝.....	20
肺与肾.....	21
肺与大肠.....	21

肺最害怕“燥”和“脏”

肺为“娇脏”.....	22
养肺也需顺应四季，秋季干燥易伤肺.....	22
空气不洁净，养肺更重要.....	23
吸烟为养肺大敌.....	24

吃得好养肺，吃不好伤肺

白色食物养肺气.....	26
辛味食物宣肺气.....	26
秋季饮食防肺燥.....	27
秋季吃点“酸”，敛肺又养肝.....	28
这些食物能滋阴润肺.....	28
要养肺，这些饮食习惯不能有.....	29



Part 2 食补胜药补，会吃最养肺

吃对食物，滋阴润肺

大米	34
鲜贝瘦肉粥	35
佛手柑粥	35
莲藕	36
冰糖枸杞蒸藕片	37
藕丁西瓜粥	37
雪梨	38
芒果梨丝沙拉	39
麻贝梨	39
蜂蜜	40
蜂蜜葡萄柚汁	41
蜂蜜香蕉奶昔	41
甜杏仁	42
甜杏仁绿豆海带汤	43
牛奶杏仁露	43
马蹄	44
红豆马蹄汤	45
大米百合马蹄豆浆	45
黑木耳	46
木耳山药	47
蜂蜜蒸木耳	47
莲子	48
红薯莲子银耳汤	49
莲子薏米粥	49

葡萄	50
葡萄苹果沙拉	51
哈密瓜葡萄汁	51
柚子	52
大枣蜂蜜柚子茶	53
马蹄柚子柠檬汁	53
无花果	54
蘑菇无花果炖乌鸡	55
无花果煲羊肚	55
北沙参	56
北沙参清热润肺汤	57
沙参玉竹海底椰汤	57
麦冬	58
参冬冬瓜排骨汤	59
西洋参麦冬鲜鸡汤	59

吃对食物，降火清肺

枇杷	62
白萝卜枇杷苹果汁	63
枇杷糖水	63
橄榄	64
鲍鱼橄榄汤	65
橄榄雪梨煲瘦肉汤	65
猪肝	66
红枣枸杞蒸猪肝	67

目录 CONTENTS

猪肝熘丝瓜.....	67	葱白.....	86
鸭肉.....	68	葱白炒豆芽.....	87
茭白烧鸭块.....	69	葱白炖姜汤.....	87
麦门冬煲老鸭.....	69	花菜.....	88
豆腐.....	70	草菇花菜炒肉丝.....	89
芽菜肉末蒸豆腐.....	71	火腿花菜.....	89
香菇腐竹豆腐汤.....	71	苦杏仁.....	90
石榴.....	72	雪梨杏仁胡萝卜汤.....	91
石榴汁.....	73	橘红杏仁饮.....	91
石榴梨思慕雪.....	73	生姜.....	92
绿豆.....	74	生姜枸杞粥.....	93
红米绿豆粥.....	75	陈皮生姜甘草茶.....	93
荷叶扁豆绿豆汤.....	75	薄荷.....	94
菊花.....	76	薄荷鸭汤.....	95
苦瓜菊花汤.....	77	薄荷糙米粥.....	95
菊花粥.....	77	紫苏.....	96
吃对食物，宣畅肺气		凉拌牛肉紫苏叶.....	97
白萝卜.....	80	紫苏肉末蒸茄子.....	97
蒸白萝卜肉卷.....	81	香菜.....	98
橄榄油芹菜拌白萝卜.....	81	香菜拌黄豆.....	99
白菜.....	82	香菜蒸牛肉.....	99
黄豆白菜炖粉丝.....	83	太子参.....	100
干贝蒸白菜.....	83	太子参百合牛蛙汤.....	101
白芝麻.....	84	薄荷甘草太子参茶.....	101
芝麻牛蒡丝.....	85	吃对食物，补益肺气	
芝麻芋泥.....	85	山药.....	104