



中华经典食疗菜谱

家常食材守护健康 • 简单操作满足味蕾

化痰止咳 平喘药粥

主编 黄可可

扫码观看

★ 大厨 ★
实操视频

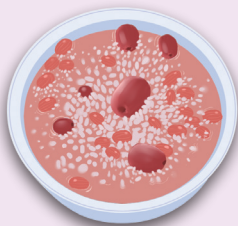
广西科学技术出版社

中华经典食疗菜谱

HUATANZHIKE PINGCHUAN YAOZHOU

化痰止咳平喘药粥

总主编 陈绍萱
主 编 黄可可
副主编 贺 瑜 潘 宇 凌 荣
参编人员 周建党 温 群 陈 玲
周 洋 陈桂清



图书在版编目 (CIP) 数据

化痰止咳平喘药粥 / 黄可可主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2016.10
(中华经典食疗菜谱)

ISBN 978-7-5551-0635-7

I . ①化… II . ①黄… III . ①化痰-粥-食物疗法-食谱②止咳-粥-食物疗法-食谱③平喘-粥-食物疗法-食谱 IV . ① R247.1
② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 227996 号

HUATANZHIKE PINGCHUAN YAOZHOU

化痰止咳平喘药粥

主 编: 黄可可

责任编辑: 彭溢楚

责任校对: 陈庆明

封面设计: 苏 畅

责任印制: 韦文印

出版人: 卢培钊

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西民族印刷包装集团有限公司

地 址: 广西南宁市高新区高新三路 1 号 邮政编码: 530007

开 本: 889mm × 1194mm 1/64

字 数: 48 千字

印 张: 1.5

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0635-7

定 价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

目 录

概 述	02	天冬雪梨粥	48
一、温化寒痰止咳平喘药粥		黑米杏仁粥	50
芥菜粥	04	杏仁牛奶粥	52
紫苏汁粳米粥	06	杏仁面粉粥	54
麻黄杏仁粥	08	枇杷叶生姜粥	56
杏仁百合糯米粥	10	三、润肺化痰止咳平喘药粥	
葱白糯米粥	12	花生粥	60
茯苓扁豆干姜粥	14	银鱼粥	62
紫苏叶粳米粥	16	百合粥	64
芥菜百合粥	18	甘蔗汁高粱粥	66
莱菔子粥	20	百合杏仁粥	68
二、清热化痰止咳平喘药粥		花生面粉粥	70
杏仁粥	24	百合糯米粥	72
荸荠粥	26	白及川贝母粥	74
枇杷西米粥	28	海蜇糯米粥	76
鸭梨粥	30	山药杏仁粥	78
猪肺粥	32	百合冰糖粥	80
甘蔗汁薏苡仁粥	34	莲子百合粥	82
竹笋粥	36	黑豆松子仁粥	84
罗汉果粥	38	雪梨山药粥	86
枇杷叶粥	40	杞枣银耳粥	88
冬瓜桃仁粥	42	甜杏仁粳米粥	90
苇茎薏苡仁粥	44	百合杏仁赤豆粥	92
薏苡仁桃仁粥	46		

概 述

化痰止咳平喘药粥，是具有祛痰或消痰的功效，能减轻或消除咳嗽、喘息症状的药粥。根据其化痰止咳的药性，可分为温化寒痰止咳平喘药粥、清热化痰止咳平喘药粥、润肺化痰止咳平喘药粥三种。



一、温化寒痰止咳平喘药粥



温化寒痰止咳平喘药粥，性偏温燥，具有散寒、燥湿、化痰的功效，兼有祛风解痉、降逆止呕等作用，适用于咳嗽、气喘、痰饮、痰白而稀、胸闷等症。

芥菜粥



功效：宣肺利膈
降气消痰

用 料

芥 菜 100 克
粳 米 50 克
食 盐 适量

制 作

- 1 将芥菜洗净后切小段，粳米洗净。
- 2 将芥菜段、粳米放入锅内，加入 500 毫升清水，用大火煮沸后，改用小火熬成粥，加入食盐拌匀即可。

营养师点评

芥菜含有丰富的抗坏血酸，是活性很强的还原物质，参与机体重要的氧化还原过程，还能解毒消肿、抗感染和预防疾病的发生，抑制细菌毒素的毒性，促进伤口愈合，可用来辅助治疗感染性疾病。此粥适用于寒饮咳嗽、胸膈满闷、头晕目眩、耳目失聪等症状。

注意，内热者慎服此粥。

紫苏汁粳米粥

功效：降气定喘
化痰止咳

用 料

紫 苏 10 克
粳 米 100 克

制 作

- 1 紫苏洗净，切细条，放入锅内，加入 200 毫升清水，煎至 100 毫升，过滤，去渣取汁。
- 2 粳米洗净，放入锅中，加入 500 毫升清水，煮成稀粥。倒入紫苏汁，煮沸 1 ~ 2 次即可。

营养师点评

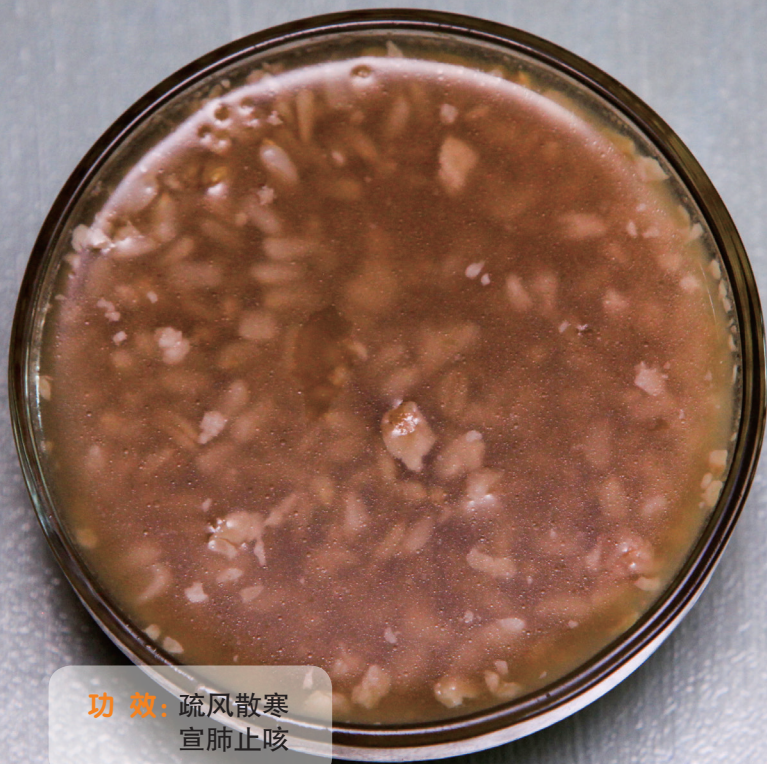
紫苏中所含的紫苏油不仅对变形杆菌、黑曲霉菌、青霉菌及自然界中的霉菌均有一定的抑制作用，还能减少支气管分泌物，缓解支气管痉挛，因而有止咳祛痰的作用，可用于治疗感冒咳嗽。

注意，气虚久咳或阴虚喘咳者忌服此粥。



扫码学做菜
视频更精彩

麻黄杏仁粥



功效：疏风散寒
宣肺止咳

用 料

麻 黄	6 克
杏 仁	9 克
甘 草	3 克
粳 米	100 克
红 糖	适量

制 作

- 1 将麻黄、杏仁、甘草洗净后放入锅内，加入 1 500 毫升清水，煎至 1 000 毫升，去渣留汁锅中。
- 2 加入洗净的粳米，用中火煮成稀粥，加入红糖，煮至糖溶即可。

营养师点评

麻黄中所含的麻黄碱对支气管平滑肌有明显的松弛作用，特别是在支气管痉挛时作用更为显著。麻黄碱能有效地对抗乙酰胆碱和组胺诱发的痉挛，作用较持久，且口服有效，故常用于治疗哮喘。甘草中所含的甘草黄酮、甘草浸膏及甘草次酸均有明显的镇咳和祛痰的功效。杏仁能润肺宽胃、祛痰止咳，主治虚劳咳嗽气喘、心腹逆闷等症，尤以治干性、虚性之咳嗽最宜。因此三种药材合用对哮喘患者大有裨益。

注意，外感风热及肺热咳嗽者忌服此粥。



扫码学做菜
视频更精彩

杏仁百合糯米粥



功效：润肺止咳
润肠通便

用 料

南杏仁	30 克
百 合	30 克
糯 米	100 克
冰 糖	适量

制 作

- 1 将南杏仁去皮，洗净；百合、糯米洗净。
- 2 将糯米放入锅中，加入 1 000 毫升清水，用大火煮沸后，放入南杏仁、百合、冰糖，改用小火煮成粥即可。

营养师点评

百合有润肺止咳、清心安神的功效，可用于热病后余热未消、虚烦惊悸、神志恍惚和肺癆久咳、咯血、肺脓肿等症。杏仁能润肺宽胃、祛痰止咳，主治虚劳咳嗽气喘、心腹逆闷等症，尤以治干性、虚性之咳嗽最宜。因此，二者合用可达到止咳平喘之功效。

注意，此粥不宜多服，大便溏泄者忌用。

葱白糯米粥



功效：散寒解表
温中止咳

用 料

大 葱 5 段
糯 米 60 克
生姜片 5 克
米 醋 5 毫升

制 作

将大葱、糯米洗净，与生姜片一同放入锅内，加入 500 毫升清水，用小火煮至粥熟，加入米醋即可。

营养师点评

《本草经疏》记载：“葱，辛能发散，能解肌，能通上下阳气，故外来怫郁诸证，悉皆主之。伤寒寒热，邪气并也；中风面目肿，风热郁也；伤寒骨肉痛，邪始中也。喉痹不通，君相二火上乘于肺也，辛凉发散，得汗则火自散而喉痹通也”。此粥可用于外感风寒、化痰止咳等症。

注意，风热咳嗽、燥热咳嗽者忌服此粥。



扫码学做菜
视频更精彩

茯苓扁豆干姜粥



功效：温中散寒
镇咳化痰