

中华药膳

下卷

汪少云 主编



天津古籍出版社

中华药膳

主编 汪少云

下 卷

天津古籍出版社



目录



第一篇 概述

- 第一章 药膳的渊源与流变 / 2
- 第二章 药膳的种类 / 6
- 第三章 药膳的特点 / 9
- 第四章 药膳的应用原则 / 11
- 第五章 药膳的配伍禁忌 / 13

第二篇 药膳用料

- 第一章 药膳常用药物 / 16
- 第二章 药膳常用食物 / 31

第三篇 季节与调养药膳

- 第一章 春季药膳 / 52
- 第二章 夏季药膳 / 58
- 第三章 秋季药膳 / 67
- 第四章 冬季药膳 / 74

第四篇 保健类药膳

- 第一章 美肤驻颜药膳 / 80
- 第二章 乌须黑发药膳 / 96
- 第三章 明眸皓齿药膳 / 90
- 第四章 益智健脑药膳 / 94
- 第五章 养心安神药膳 / 102
- 第六章 抗衰老药膳 / 110
- 第七章 抗疲劳药膳 / 119

第八章 延年益寿药膳 / 124

第九章 健美瘦身药膳 / 131

第十章 丰体健胸药膳 / 137

第五篇 补益类药膳

第一章 补气药膳 / 146

第二章 补血药膳 / 151

第三章 气血双补药膳 / 156

第四章 滋阴壮阳药膳 / 165

第五章 补脾胃药膳 / 170

第六章 补肝肾药膳 / 177

第七章 补肺阴药膳 / 182



第六篇 防治疾病类药膳

第一章 常见病症药膳 / 186

一、发热药膳	186
二、中暑药膳	188
三、头痛药膳	191
四、眩晕药膳	192
五、失眠药膳	193
六、哮喘药膳	196
七、胃痛药膳	197
八、食欲不振药膳	198
九、消化不良药膳	200
十、水肿药膳	201
十一、泄泻药膳	202
十二、遗尿药膳	204
十三、贫血药膳	205
十四、便秘药膳	207
十五、自汗盗汗药膳	209
十六、呃逆药膳	210
十七、中风药膳	212

第二章 内科病药膳 / 215

一、甲状腺肿大药膳	215
二、甲状腺机能亢进药膳	217
三、支气管炎药膳	220



四、高血压药膳	225
五、低血压药膳	228
六、高血脂血症药膳	230
七、冠心病药膳	234
八、溃疡病药膳	238
九、慢性胃炎药膳	241
十、胃下垂药膳	243
十一、急、慢性胃肠炎药膳	244
十二、脂肪肝药膳	247
十三、急、慢性肾炎药膳	249
十四、泌尿系感染药膳	251
十五、泌尿系结石药膳	253
十六、肾病综合症药膳	255
十七、肾结核药膳	256
十八、糖尿病药膳	258
十九、酒毒、食物中毒药膳	261

第三章 外科病 / 263

一、乳腺炎药膳	263
二、胆囊炎药膳	265
三、颈淋巴结结核药膳	268
四、跌打损伤药膳	369



五、骨折药膳	273
六、血栓闭塞性脉管炎药膳	274
七、风湿性关节炎药膳	276
八、丹毒药膳	280
九、痈、疖肿药膳	282
十、疝气药膳	284
十一、痔疮药膳	284
十二、脱肛药膳	286

第四章 妇科 / 288

一、月经不调药膳	288
二、痛经药膳	289
三、闭经药膳	291
四、带下病药膳	293
五、崩漏（功能性子宫出血）药膳 ...	295
六、妊娠恶阻（呕吐）药膳	300
七、妊娠水肿病药膳	302
八、怀孕坐月子药膳	303
九、胎动不安药膳	306
十、不孕症药膳	308
十一、阴道、宫颈、盆腔炎药膳	310
十二、子宫脱垂药膳	315
十三、产后缺乳药膳	316
十四、产后出血药膳	318



- 十五、产后恶露不绝药膳 319
- 十六、产后便秘药膳 320
- 十七、妇女更年期综合症 321

第五章 儿科 / 325

- 一、小儿暑热药膳 325
- 二、小儿流涎药膳 326
- 三、小儿咳嗽、哮喘药膳 326
- 四、小儿疳积药膳 328
- 五、小儿食欲不振药膳 329
- 六、小儿消化不良药膳 330
- 七、小儿腹泻药膳 332
- 八、小儿肾炎药膳 333
- 九、小儿遗尿药膳 334
- 十、小儿盗汗自汗药膳 336
- 十一、小儿癫痫药膳 337
- 十二、小儿发育不良药膳 339
- 十三、小儿佝偻病药膳 341
- 十四、小儿肠道寄生虫病药膳 343

第六章 男科 / 346

- 一、性欲低下药膳 346
- 二、阳痿药膳 347
- 三、遗精药膳 349
- 四、早泄药膳 351

- 五、精液异常药膳 352
- 六、男子阴冷药膳 353
- 七、睾丸肿痛药膳 354
- 八、不育症药膳 354
- 九、前列腺炎药膳 356
- 十、前列腺肥大药膳 357

第七章 皮肤病 / 358

- 一、痤疮药膳 358
- 二、酒糟鼻药膳 359
- 三、湿疹药膳 360
- 四、荨麻疹药膳 362
- 五、神经性皮炎药膳 363
- 六、银屑病（牛皮癣）药膳 364
- 七、脂溢性皮炎药膳 365
- 八、皮肤瘙痒药膳 366
- 九、紫癜药膳 367
- 十、扁平疣药膳 369
- 十一、斑秃、白癜风药膳 369
- 十二、带状疱疹药膳 371



十三、脚气药膳 373

第八章 五官科 / 374

- 一、急性结膜炎药膳 374
- 二、夜盲症药膳 375
- 三、近视药膳 375
- 四、青光眼药膳 376
- 五、白内障药膳 377
- 六、鼻炎药膳 379
- 七、鼻出血药膳 382
- 八、牙痛药膳 383
- 九、牙龈出血药膳 383
- 十、口腔溃疡药膳 384
- 十一、扁桃体炎药膳 384
- 十二、咽喉炎药膳 386
- 十三、中耳炎药膳 387
- 十四、美尼尔氏综合症药膳 388
- 十五、耳聋耳鸣药膳 389



第九章 传染病 / 391

- 一、感冒药膳 391
- 二、流行性腮腺炎药膳 393
- 三、麻疹药膳 393

- 四、水痘药膳 395
- 五、百日咳药膳 396
- 六、肺结核药膳 398
- 七、肝炎药膳 401
- 八、痢疾药膳 405
- 九、疟疾药膳 408

第十章 肿瘤病 / 409

- 一、鼻咽癌 409
- 二、食道癌药膳 412
- 三、肺癌药膳 414
- 四、乳腺癌药膳 417
- 五、胃癌药膳 419
- 六、肝癌药膳 421
- 七、肾癌药膳 422
- 八、肠癌药膳 424
- 九、前列腺癌药膳 426
- 十、宫颈、子宫癌药膳 428
- 十一、白血病药膳 430
- 十二、防癌抗癌药膳 432



第二章 内科病药膳

一、甲状腺肿大药膳

甲状腺肿大是指由于缺碘引起的代偿性甲状腺增生、肿大，有的与地区有关，故又称“地方性甲状腺肿”（俗称“大脖子病”）。临床上仅有甲状腺肿大，一般没有甲状腺机能紊乱现象。女性较多见。青春期或妊娠期妇女机体对甲状腺素的需要增多，亦可发生甲状腺轻度弥漫性肿大，以后可自行缩小。某些药物或先天性因至少妨碍甲状腺素的合成，亦可促成甲状腺肿大。中医学属“瘰疬”、“瘰气”、“瘰瘤”等范畴。

荸荠炖猪靥

【原料】荸荠 500 克，猪靥（猪甲状腺）1 副。

【制法】将以上 2 味共煮烂熟。

【功效】适用于痰血瘀积型单纯性甲状腺肿大症。



荸荠，别名马蹄、乌芋、地栗、地梨等，为莎草科荸荠属。以球茎及地上部分入药。球茎味甘，性平；地上全草味苦，性平。球茎具有清热止渴、利湿化痰、降血压之功效，适用于热病伤津烦渴、咽喉肿痛、口腔炎、湿热黄疸、高血压病、小便不利、麻疹、肺热咳嗽、矽肺、痔疮出血等症。地上全草可清热利尿，适用于呃逆、小便不利等症。

昆布海藻煮黄豆

【原料】昆布 30 克，海藻 30 克，黄豆 150 克。

【制法】将昆布（海带）、海藻用水泡发洗净切段，和黄豆一起放入砂锅加水，文火炖煮至豆烂熟加调料即成。

【功效】滋阴、清热、降压。适用于甲状腺肿、慢性颈淋巴腺炎以及高血压属阴虚有热等症。



黄豆，性平，味甘，富含蛋白质、钙、铁、磷、糖类、膳食纤维、卵磷脂、异黄酮素等。能预防乳腺癌、前列腺癌等，改善妇女的更年期症状、骨质疏松症等，还可消除血管壁上的胆固醇，软化血管，改善缺铁性贫血、神经衰弱，预防便秘等。

理气化痰丸

【原料】海藻、昆布（海带）各等份，青皮为昆布的 1/3，蜂蜜适量。

【制法】将海藻、昆布、青皮焙焦，研成细末，加入蜜，制成杏核大小的蜜丸，装瓶用。晚饭后服 1~2 丸。

【功效】理气，解郁，消瘿。适用于肝郁气

滞型单纯性甲状腺肿以及心情不畅、胁痛腹胀、经期前乳房、小腹痛等症。

海带紫菜燕窝汤

【原料】海带、紫菜、燕窝各25克，豆腐250克，生姜2片，盐、葱适量。

【制法】把燕窝用开水浸过，去毛，把水倒掉。海带洗净，隔水蒸半小时，切丝；姜切成小片，葱切成小段。把海带、紫菜、燕窝、姜、盐一同放入锅中，加水后用旺火煮开，再用文火炖半小时，把豆腐切成八块入锅，再煮沸即成。

【功效】养肺阴，化痰止咳，壮阳，暖腰膝，抗衰老，助发育，抗癌；对缺碘性甲状腺肿大、高血压、高血脂均有疗效。

紫菜猪瘦肉汤

【原料】紫菜(干品)15克，猪瘦肉100克，香油、食盐、味精各适量。



紫菜猪瘦肉汤

【制法】把猪瘦肉切成肉片或肉丝，紫菜先放碗内，以水泡发，去除泥沙。把猪肉放入锅内，加适量水煮汤，水沸肉熟后，再放入紫菜，继续煮至熟烂，加入香油、食盐、味精等调味后即成。

【功效】软坚，清热，化痰。适用于甲状腺肿大(包括地方性甲状腺肿、缺碘诱发症)、颈淋巴结核、脚气病、淋症、水肿、慢性气管炎等病症。

紫菜萝卜汤

【原料】紫菜15克，白萝卜250克，陈皮3克

【制法】将紫菜用清水洗净，白萝卜洗净切厚片，紫菜萝卜片和陈皮一起放入砂锅，加水旺火

炖煮1小时，加调料即成。

【功效】清热解毒，行气软坚。适用于甲状腺肿大及淋巴结核等症。

绿豆海带粥

【原料】绿豆60克，海带30克，大米30克，陈皮6克，红糖60克。

【制法】将海带泡软洗净切丝，绿豆、大米洗净和陈皮一起放入砂锅中，加水，文火炖煮，煮至绿豆开花，加入红糖溶匀即成。

【功效】清凉解毒，消肿软坚。适用于甲状腺肿大、青春期甲亢等症。

绿豆



绿豆，又名青小豆，为豆科菜豆属植物，以种子入药。味甘，性寒。入心、胃经。清热解毒，消暑。适用于暑热烦渴，疮毒痈肿等症。可解附子、巴豆毒。

荔枝杏仁茶

【原料】干荔枝50克，杏仁10克，茶叶3克，白糖适量。

【制法】将荔枝、杏仁、茶叶同放入砂锅中，加适量水，煎煮20分钟，去渣取汁，加入白糖，搅匀即成。

【功效】理气化痰，以清痰结。适用于甲状腺肿大、甲状腺瘤等症。

紫明茶

【原料】紫菜30克，决明子25克。

【制法】将紫菜、决明子洗净，放入砂锅中，加水适量，煎煮20分钟，取汁，每日1剂，当茶饮服。

【功效】清凉泄热，化痰散结，清热利水。适用于甲状腺肿大、水肿、慢性气管炎、咳嗽、高血压、咽炎等症。

二、甲状腺机能亢进药膳

甲状腺机能亢进症，简称甲亢，是由多种病因引起的甲状腺激素分泌过多所致的一组常见内分泌疾病，是作用于全身的组织器官，造成机体的神经、循环、消化等系统兴奋性增高和代谢亢进为主要表现的疾病的总称。临床上以高代谢症候群、神经兴奋性增高、甲状腺肿大、不同程度的突眼症为特征。女性发病比男性多，尤以20~45岁的中青年女性常见。Gravvse是甲亢的最常见病因，但60岁以上老年甲亢，则大多因毒性结节性甲状腺肿引起。老年甲亢发病较隐蔽，症状多轻微或不典型，易被误诊。中医学属“肝火”、“瘿病”、“瘿气”、“心悸”、“郁证”、“虚劳”等范畴。

柚子炖鸡

【原料】柚子1个，仔鸡1只，生姜、葱、盐、味精各适量。

【制法】将柚子去皮留肉；鸡杀后除毛去内脏，把柚子肉纳入鸡腹中，放在盆中，加入葱、姜、料酒、食盐和适量的水；再将盆置入锅中，锅中加水，炖熟即成。

【功效】滋阴益气，补精化痰。适用于甲状腺



柚子炖鸡

机能亢进出现的脖颈胀大、按之柔软、饮食减少、神疲乏力、头晕耳鸣、腰膝酸软、胸闷多痰等症。

卤汁黄豆

【原料】黄豆500克，大茴香3粒，桂皮1小块，酱油、白糖、味精各适量。

【制法】将黄豆炒香，放入冷水中浸5分钟，至豆粒胀大，皮起皱，捞起沥干；锅内放植物油，烧热，加入黄豆翻炒，加桂皮、大茴香、酱油、白糖、文火慢煮0.5~1小时，旺火收汁，调入味精即成。

【功效】适用于甲状腺机能亢进等症。



凉拌蜚皮芹菜

凉拌蜚皮芹菜

【原料】芹菜500克，水发蜚皮150克，小海米30克，盐、味精、白糖各适量。

【制法】将芹菜去叶，除粗筋后切成节，在开水中烫一下，沥干水分；小海米泡涨，海蜚皮切丝，然后把芹菜丝、海蜚丝、海米一起拌匀，加白糖、盐、味精拌匀即成。

【功效】平肝解毒，化痰软坚。适用于甲状腺机能亢进出现的脖颈肿大、眼球突出、畏光、怕热、多汗、烦躁易怒、善食易饥、舌及手指颤抖、头晕目赤、口干心悸等。

生拌莲花白

【原料】鲜莲花白嫩叶250克，香油、盐、味精各适量。

【制法】把莲花白嫩叶洗净，撕成碎片，在沸水中烫一下，捞起沥干，拌入香油，盐，味精调匀即成。

【功效】利五脏，调六腑。适用于甲状腺机能亢进出现的脖颈肿胀、咽阻胸闷、纳少脘胀、大便不调等症。



海蜇皮是海蜇的制成品。味咸，性平。清热解暑、消肿降压、软坚化痰、有抑癌作用。适用于高血压、妇人劳损、带下、小儿风热、气管炎、哮喘、胃溃疡等症。

糖醋蜇皮冬笋

【原料】水发海蜇皮250克，川青笋500克，白糖、醋、盐、香油各适量。

【制法】把海蜇皮切丝；青笋去皮，切丝，加盐少许码好，腌10分钟后，用水浸泡数分钟。将青笋放入盘底，海蜇皮丝放上面，把白糖、醋、盐、香油放入碗内兑成汁，淋在蜇丝上即可。

【功效】平肝清热，化痰散结。适用于甲状腺机能亢进出现的颈肿大、眼球突出、畏光、怕热、心悸、易怒烦躁、善食易饥、舌及手指颤抖、口干便秘等症。

鱼香四季豆

【原料】四季豆250克，猪肉500克，豆瓣、酱油、白糖、醋、水豆粉、菜油、猪油、味精、葱花、姜末、蒜末各适量。



扁豆，又叫菜豆、架豆、去豆，有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。妇女白带者、皮肤瘙痒、急性肠炎等肠胃不适者更适合食用。

【制法】把四季豆去筋掐成节，放入油锅内炸至断生时捞出；猪肉剁成碎末。锅内放入猪油、菜油

烧至七成熟时，放入肉末，炒干水气时放入姜末、豆瓣、蒜末，炒出香味，放入清汤，再放入四季豆、酱油、白糖、醋，用文火烧至四季豆熟烂时，放入味精，葱花，水豆粉，收汁起锅。

【功效】滋阴清热。适用于甲亢的辅助食疗。

枸杞南枣煲鸡蛋

【原料】枸杞子30克，南枣10克，鸡蛋2个。

【制法】将枸杞、南枣(去核)加适量水。用文火炖1小时，捞出枸杞、南枣，再把鸡蛋敲开放入，煮成荷包蛋。

【功效】滋阴补血，益脾胃，补肝肾。适用于甲状腺机能亢进出现的心悸、气促、失眠、多梦、汗出、易饥喜饮、大便干结、眼球突出、脖颈肿大、形体消瘦等症。



花生鸡蛋煲枸杞

蚝豉元鱼汤

【原料】蚝豉100克，元鱼肉50克，柏子仁、昆布、酸枣仁、白芍各25克，大枣10枚(去核)。

【制法】将昆布漂洗干净，酸枣仁捣碎，与蚝豉、元鱼肉、柏子仁、昆布同煎汤。

【功效】滋阴潜阳，敛汗镇静。适用于甲状腺机能亢进、心悸失眠、手颤等症。

桂圆益心膏

【原料】桂圆肉150克，当归100克，远志、天门冬各50克，五味子、黑桑椹各30克，黑芝麻20克，大枣20枚，蜂蜜适量。

【制法】制作时除黑芝麻外，其他各味均放入

砂锅内加水煎煮，每半小时滤出药液一次，再加水复煎，如此3次，将所有药液合并在一起，以文火煎熬，浓缩成黏稠膏状，放蜂蜜1倍，撒入黑芝麻，再煮熟，冷却后储于陶瓷或玻璃罐中。每日服2次，每次1匙，用热水冲饮，1次饮完。

【功效】滋阴，补心，安神。可辅助治疗甲亢。

莲子茯苓门冬糕

【原料】莲子、茯苓、麦门冬各500克，白糖、桂花各适量。

【制法】将莲子去皮和心，茯苓切片，同麦门冬一起研成细粉，加入白糖，桂花拌匀，用水和匀，作成糕，上笼蒸20分钟即可。

【功效】健脾胃，益气阴，清虚热。适用于甲状腺机能亢进的辅助治疗。

黑芝麻桑椹麻仁糕

【原料】黑芝麻60克，桑椹30克，麻仁10克，糯米粉700克，大米粉300克，白糖100克。

【制法】将桑椹，麻仁放入锅内，加适量水，置武火上烧沸，用文火煮熬20分钟，去渣留汁，将黑芝麻炒香。将糯米粉、大米粉、白糖合匀，加入桑椹、麻仁汁后加水适量，揉成面团，做成糕，在每个糕上撒上黑芝麻，上笼蒸15~20分钟即成。

【服法】当点心或主食，每日1次。

【功效】滋阴益气。适用于甲状腺机能亢进的辅助治疗。



糯米又叫江米，是家常经常食用的粮食之一。糯米是一种温和的滋补品，有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。



蘑菇，别名双孢蘑菇、洋蘑菇、洋蕈、洋菌、洋茸、西洋草菇。真菌类担子菌纲伞菌目伞菌科，以子实体入药。味甘，性平。消食，清神，平肝阳。主治消化不良、高血压等症。

鲜蘑菇粥

【原料】鲜蘑菇片25克，大米100克，盐、味精、香油各适量。

【制法】将大米淘净，加适量水煮粥，待粥将熟时，下入蘑菇片，盐，味精，香油，再稍煮一会即成。

【功效】健脾胃，化痰湿，补虚健中。适用于甲亢出现的脖颈肿大、咽中梗阻、胸胁满闷、食欲不振、神疲乏力等症。

川参粥

【原料】川贝、丹参各15克，薏米30克，冬瓜60克，昆布15克，红糖适量。

【制法】将川贝、丹参煎汤，去渣，取汁，加入薏米、冬瓜(去皮，切小丁)、昆布同煮粥，粥熟后入红糖调匀。

【功效】适用于痰湿凝结所致的甲状腺机能亢进之症。

五味粥

【原料】大麦米50克，酸枣仁、五味子、麦门冬各10克，嫩莲子、龙眼肉各20克。

【制法】先将酸枣仁、五味子捣碎，与麦门冬同煮，浓煎取汁；把莲子发胀后，去掉莲心放入水中煮烂熟待用，将大麦洗净，如常法煮作粥，将熟时，放入酸枣仁等浓煎液，放入莲子、龙眼肉，

煮熟即成，吃时加糖。

【功效】滋阴养心。适用于心阴亏损型甲亢。

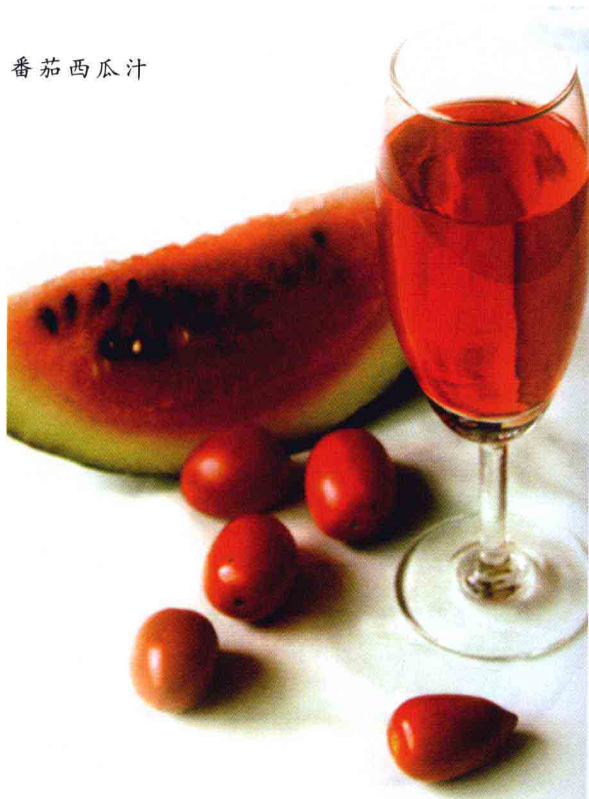
番茄西瓜汁

【原料】番茄 250 克，西瓜 300 克。

【制法】将番茄用沸水泡烫后剥皮，用洁净纱布包好，绞取汁液；西瓜挖瓢，亦搅取汁液；将二汁混合，当饮料合用。

【功效】益胃生津，利湿清热。适用于甲状腺机能亢进出现的口干、喜凉饮冷、怕热多汗、善食易饥、脖颈肿大、舌及手指颤动等症。

番茄西瓜汁



三、支气管炎药膳

常继发于上呼吸道感染，为支气管黏膜发生炎症所致。一般可分为急性支气管炎，慢性支气管炎以及喘息性支气管炎。因气管大多同时发炎，实际上可以说是气管—支气管炎。以冬春季发病较多。婴幼儿或体质较弱者易反复发作。

慢性支气管炎指由于物理、化学等因素，反复多次的气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症，每年至少咳嗽、咯痰 3 个月，连

续 2 年以上，有咳、喘、炎、痰四大症状，X 线胸片显示间质性慢性支气管炎，肺气肿等改变，并能排除其他原因所引起的支气管黏膜炎性病变。正确的药膳治疗可减轻症状，减少发作的次数。它是老年人的一种常见病。其发病原因十分复杂，迄今仍不明了。一般认为吸烟和环境因素是重要原因。该病呈缓慢发展，常在春夏、秋冬气候急剧变化（例如骤冷骤热、骤风骤雨等），或上呼吸道感染时引起急性发作或加重病情。

喘息性支气管炎泛指一组有喘息表现的婴幼儿急性支气管感染。凡引起上呼吸道感染的病原体都可成为致病原。所不同的是，该病常在病毒感染的基础上，因黏膜纤毛受损而继发细菌感染，即该病细菌或细菌混合病毒感染的机会较上感为多。营养不良、佝偻病、慢性咽炎的患儿易患该病。此外，空气污染、化学因素亦为发病因素。急性者多属外感咳嗽，慢性者多为内伤咳嗽。中医学中属“咳嗽”，“痰饮”，“喘证”等范畴。

百合糖柚

【原料】柚子 1 个（500 克重），百合 125 克，白糖 250 克。

【制法】将柚子洗净，除去肉瓣，留皮。以柚子连同百合、白糖加水 600 毫升煎 2~3 小时后，去渣即成。

【功效】消痰下气，止咳平喘。适用于慢性支气管炎、肺气肿等症。

柚子



柚子，别名文旦，芸香科植物。味甘酸，性寒。入胃、肺两经，具有宽中理气、化痰止咳、健胃消食、消肿止痛、止孕吐、解酒毒、降血糖之功效。

杏仁猪肺汤

【原料】猪肺1个，甜杏仁50克。

【制法】将猪肺用清水灌洗干净，切块后用手挤出泡沫，入清水煮沸捞出；杏仁洗净，与猪肺一起放入砂煲内，加适量清水，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味即成。

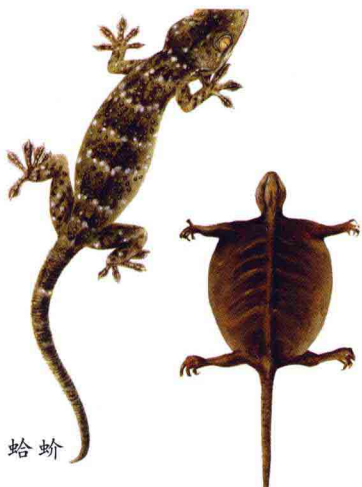
【功效】止咳化痰，生津止渴。适用于老年人慢性支气管炎及久咳不愈者。

人参蛤蚧淮山粥

【原料】人参10克，蛤蚧1对，淮山药30克，粳米100克。

【制法】同放锅内加适量水，小火煮熟服食。

【功效】功能益气健脾，纳气止咳平喘。主治咳嗽气短、纳差、汗多等症。



蛤蚧

蛤蚧，别名蛤蟹、仙蟾、大壁虎、蚺蛇、德多、握儿、石牙。为壁虎科动物蛤蚧除去内脏的全体。味咸，性平。入肺、肾经。补肺益肾，定喘止咳。治虚劳、肺痿、喘嗽、咯血、消渴、阳痿。

三珍粥

【原料】麦冬30克，粳米50克，沙参20克，冰糖适量。

【制法】麦冬煎汤取汁，用汁同粳米、沙参煮粥，加入冰糖适量煮至粥熟。

【功效】主治肺阴不足型咳嗽出现的痰少、口干咽干、盗汗等症。

川贝雪梨猪肺汤

【原料】新鲜猪肺250克，雪梨1个（去核），川贝15克。

【制法】新鲜猪肺切碎，与雪梨（去核），川贝共加适量水煲汤服用。

【功效】主治肺虚久咳。

乌豆炖鳗鱼

【原料】鳗鱼1尾（150~200克），乌豆50克。

【制法】鳗鱼宰净去内脏，切数小段，装炖盅内，加入乌豆及适量清水，隔水炖至鱼、豆熟烂，再加精盐调味即成。

【功效】补虚益肾。主治小儿支气管炎出现的久咳不愈之症。健康儿童常服之能增强抗病能力。



鳗鱼，别名白鳝、白鳙、河鳗、鳗鲡、青鳝、风鳗、日本鳗。鳗鱼为鳗鲡科动物鳗鱼的肉或全体。鳗鱼富含多种营养成分，具有补虚养血、祛湿、抗痲等功效，是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。

甜杏鲫鱼汤

【原料】鲫鱼1尾，红糖适量，甜杏仁9克。

【制法】鲫鱼去腮、鳞、内脏，与红糖、甜杏仁共煎至鱼熟即成。

【功效】益气健脾，理肺活络。适用于老年慢性支气管炎气阴不足而致咳嗽痰多的调补和治疗。



甜杏鲫鱼汤

冬瓜山药薏仁粥

【原料】冬瓜100克，薏苡仁50克，山药、粳米各100克。

【制法】冬瓜切碎，与薏苡仁及山药、粳米同入锅，加适量水煮稠粥。

【功效】清肺化痰止咳。主治小儿支气管炎出现的咳嗽痰多、色白而稀、胸闷纳呆食少、神乏困倦等症。



冬瓜，为葫芦科植物冬瓜的果实。我国各地均有栽培。味甘淡，性微寒。含蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁，且钾盐含量高，钠盐含量低。有清热解毒，利尿消肿，除烦止渴，祛湿解暑之功效。适用于心胸烦热、小便不利、肺痈咳嗽、肝硬化腹水、高血压等症。

冬虫草炖瘦肉

【原料】冬虫夏草5克，瘦猪肉50克，适量水。

【制法】冬虫夏草、瘦猪肉同入锅内，加适量水，小火炖熟即成。

【功效】补益肺肾，化痰止咳。主治久咳出现的咳嗽无力、腰膝酸软之症。

玉兰花瘦肉汤

【原料】干玉兰花10克（鲜品30克），瘦猪肉150克（切块），清水适量。

【制法】干玉兰花、瘦猪肉同入瓦煲，加适量清水煲30分钟以上，去除玉兰花，加入食盐调味即成。

【功效】滋阴，止咳，化浊。主治小儿支气管炎。

三七玄香鸡

【原料】醋玄胡（延胡索）15克，制乳香6克，鸡肉、水、盐、料酒、葱、姜各适量。

【制法】将醋玄胡、制乳香共置锅内隔水炖，沸后文火蒸30分钟，去渣存汁。鸡肉放入烧锅，加水、盐、料酒、葱、姜各适量共煮，若吃嫩鸡则时间不宜过长。将药汁和三七粉3克共入烧锅略煮即成。

【功效】化痰止咳。主治慢性支气管炎。

百合猪肺汤

【原料】百合30克，党参10克，杏仁6克，鲜猪肺250克。

【制法】以上各料同入锅，加适量水炖熟，加少许盐调味即可。

【功效】润肺止咳，健脾和中。主治小儿支气管炎出现的低热、咳嗽无力、喉中痰鸣、面色苍白无华、精神倦怠、动则汗出等症。

竹笋鸡蛋汤

【原料】鲜竹笋嫩尖适量，鸡蛋1个。

【制法】鲜竹笋嫩尖、鸡蛋同做汤食。

【功效】化痰止咳。主治小儿肺热咳嗽。



竹笋

竹笋，别名笋，为多年生常绿木本植物，食用部分为初生、嫩肥、短壮的芽或鞭。味甘、微寒，无毒。具有清热化痰，益气开胃，治消渴，利水道，利膈爽胃等功效。

羊肉当归煲

【原料】当归10克，淮山药30克，生姜丝少许，羊肉100克。

【制法】当归、淮山药加适量水同煎30分钟，去渣取汁，药汁与生姜丝少许煲煮羊肉片，煮至

羊肉烂熟调味即成。

【功效】温化痰饮。主治老年人慢性支气管炎出现的口淡不渴、咳嗽痰稀白、气促、腰酸膝软等症。

罗汉果猪肺煲

【原料】罗汉果3个，猪肺250克。

【制法】先将猪肺切成小块，挤出泡沫，与罗汉果一起，加清水适量煲汤，调味服食。

【功效】滋补肺阴，清利咽喉。适用于肺肾阴虚之喉炎、小儿久咳等症。

西洋菜蜜枣猪骨汤

【原料】猪脊骨100克（斩件），蜜枣2个，清水适量，西洋菜200克（摘短）。

【制法】将猪脊骨、蜜枣置入锅内，加适量清水武火煮沸后改文火煲30分钟，加入西洋菜煲1小时，调味即成。

【功效】清热润肺止咳。主治小儿燥热咳嗽出现的咽干口渴、干咳无痰，或热病后饮多食少、烦躁便秘等症。



西洋菜又名豆瓣菜、水田菜、耐生菜，为十字花科豆瓣菜属，多年生水生草本植物。味甘性寒，具有清热、润肺止咳、润肠通便等功效，适用于肺热燥咳、肠燥便秘、热盛伤津口渴等症。

沙参玉竹汤

【原料】沙参、玉竹各30克，麦冬20克，瘦猪肉50克（切细）。

【制法】将沙参、玉竹、麦冬、瘦猪肉加入适量水，煎汤调味即可。

罗汉果猪肺煲



【功效】润肺止咳，润肠通便。主治干咳声嘶，肠燥便秘。

四仁鸡子粥

【原料】白果、甜杏、核桃仁、花生仁适量。

【制法】白果、甜杏、核桃仁、花生仁适量按1:1:2:2比例混合，研末后和匀。每日清晨取20克，加鸡子1只，煮1小碗服下。

【功效】可缓解慢性支气管炎咳喘。

百玉二冬粥

【原料】百合30克，玉竹30克，天冬、麦冬各12克，粳米100克，蜂蜜15毫升。

【制法】百合、玉竹、天冬、麦冬水煎，滤汁去渣，加粳米以及适量水同煮为粥，加入蜂蜜化溶即可。

【功效】主治肺肾阴虚型慢性支气管炎。

芦根川贝粥

【原料】鲜芦根90克（干品45克），川贝9克，竹茹12克，粳米100克，冰糖末15克。

【制法】将鲜芦根（干品）、川贝、竹茹水煎，滤汁去渣，加粳米以及适量水同煮为粥，加冰糖末略煮使溶化于粥中。

【功效】主治痰热型慢性支气管炎。