

家 庭 本 草 调 养 食 典



呼 吸 病

食 疗 本 草

蔡 鸣 主 编



化 学 工 业 出 版 社
科 普 · 医 学 出 版 分 社

家庭本草调养食典

呼吸病

食疗本草

蔡 鸣 主编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

· 北 京 ·

感冒、肺炎、支气管哮喘……这些常见的呼吸病严重地影响着人类的健康。除了请医生运用药物治疗以外,我们应该利用身边的食物积极预防疾病、缓解症状、促进康复。本书正是从这个角度介绍了一些常见呼吸病的食疗调养方法,包括各类呼吸病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制作方法。

如果您的家中有呼吸病患者,或者您希望家人能远离呼吸病困扰,那么,您不妨照着书中的简单方法开几个“食疗药方”,希望能为您的家人送去健康。

图书在版编目(CIP)数据

呼吸病食疗本草/蔡鸣主编. —北京:化学工业出版社, 2007

(家庭本草调养食典)

ISBN 978-7-122-00776-6

I. 呼… II. 蔡… III. 呼吸系统疾病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 098921 号

责任编辑:贾维娜 严洁

文字编辑:王新辉

责任校对:蒋宇

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装订:三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 5½ 字数 136 千字

2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

《呼吸病食疗本草》

编写人员

主 编 蔡 鸣

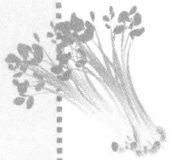
编写人员 (按姓氏笔画排序)

李瑶卿	杨 扬	杨其仪	沈维英
周凤兰	郑 时	商 奕	董 蓉
舒 涛	蔡 鸣	穆 木	

前言



俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念，中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物。这叫“医食同源”，药食同源”。可见“食物”与“本草”的联系是非常紧密的。历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。



本草调养食疗与医学在同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草经》为本草调养食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”名医扁鹊也曾经说过：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”因此，食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。现代临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食结构，注意食物禁忌，对提高医疗护理救治水平具有现实作用，体现了“药食同用”、“医养同理”休戚相关的辩证关系。



中医认为，食物的调养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性

味归经理论，来分析并选择食物。《家庭本草调养食典》是一套专门讲述本草食疗养食的保健丛书，包括《心脑血管病食疗本草》、《呼吸病食疗本草》、《胃肠病食疗本草》、《肝胆病食疗本草》、《肾脏病食疗本草》、《内分泌代谢病食疗本草》、《癌症食疗本草》、《妇科病食疗本草》、《男科病食疗本草》、《儿科病食疗本草》共10种。书中着重介绍百余种常见病症的数千个本草调养食方。书中介绍的食物均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

本套丛书贴近读者的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，推介了数千种实用的本草调养食方，同时还提供了一系列方便有效的中草药验方以及自我保健良法。

本套丛书推介的本草调养食方基本上取材于日常生活中常见的食物，也有一部分是中草药。从广义上讲，这些中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、冬虫夏草、金银花、枸杞子、何首乌、党参、天麻、茯苓、灵芝、沙参、桃仁、马齿苋、桂皮等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高免疫力，起到养生保健作用。

需要强调的是，本套丛书推介的本草调养食方属于家庭式辅助自疗方法，重症病人首先应去医院就诊治疗，以免发生意外，而疾病的康复过程中可以采用本草食物调养。

编者

2007年4月



目 录

一、呼吸病的饮食调养 1

- | | |
|------------------|---|
| (一) 感冒的饮食调养原则 | 1 |
| (二) 支气管炎的饮食调养原则 | 2 |
| (三) 支气管哮喘的饮食调养原则 | 3 |
| (四) 支气管扩张的饮食调养原则 | 4 |
| (五) 肺炎的饮食调养原则 | 5 |
| (六) 肺结核的饮食调养原则 | 6 |
| (七) 肺脓肿的饮食调养原则 | 7 |

二、感冒 8

1. 调养食方 8

(1) 饮料 8

- | | | | |
|----------|----|-----------|----|
| 核桃仁葱姜茶 | 8 | 山楂大青叶茶 | 10 |
| 菊花龙井茶 | 8 | 金银花糖茶 | 10 |
| 花生葱生姜茶 | 9 | 菊花糖茶 | 10 |
| 菊花山楂金银花茶 | 9 | 仙人掌金银花饮 | 11 |
| 桑菊薄荷茶 | 9 | 金银花荷叶西瓜皮饮 | 11 |
| 桑菊豆豉茶 | 9 | 藿苏陈皮饮 | 11 |
| 金银花山楂茶 | 9 | 黄豆三白饮 | 11 |
| 陈皮谷芽茶 | 10 | 姜葱糖水 | 12 |

(2) 主食 12

- | | | | |
|-------|----|---------|----|
| 百合绿豆粥 | 12 | 牛蒡根粥 | 13 |
| 葱白豆豉粥 | 12 | 牛蒡子粥 | 14 |
| 防风葱白粥 | 12 | 前胡粥 | 14 |
| 黄芪粥 | 13 | 清明菜粥 | 14 |
| 苦杏仁粥 | 13 | 石膏菊花白芷粥 | 14 |
| 蔓荆子粥 | 13 | | |



(3) 菜肴

15

冰糖炖梨

15

黑木耳菊花绿豆汤

16

菊花肉片

15

栀豉蛋汤

17

葱豉汤

15

生姜芥菜汤

17

参枣汤

16

枝儿条豆羹

17

姜葱苏叶橄榄汤

16

(4) 其他

17

葱姜梨蛋方

17

葡萄酒鸡蛋方

18

葡萄蜂蜜方

18

2. 本草验方

18

3. 自我保健要点

18

三、急性支气管炎

20

1. 调养食方

20

(1) 饮料

20

萝卜橘子苹果汁

20

梨贝桑杏饮

20

(2) 主食

21

橄榄萝卜粥

21

玉竹粥

22

干贝鸡肉粥

21

鹅肉香菇粥

22

茼蒿菜粥

21

甜浆糯米粥

22

杏仁粥

21

发汗豆豉粥

23

(3) 菜肴

23

茼蒿拌百叶

23

八宝梨

24

清爽三丝

23

罗汉果炖猪肺

25

白果豆腐

24

银耳口袋豆腐

25

豆芽烩海蜇

24

川贝炖豆腐

25

海米炒豆芽

24

2. 本草验方

26

3. 自我保健要点

26

1. 调养食方

27

(1) 饮料

27

百合蜜茶	27	雪梨橘皮饮	33
橘红半夏茶	27	滋肺五汁饮	33
橘红茶	28	陈皮青皮饮	33
白藕秋梨茶	28	醋蒜红糖饮	34
百合芦根茶	28	白萝卜蜜饮	34
款冬紫菀甘草茶	28	雪梨菊花饮	34
核桃仁茶	29	三豆金银花饮	34
橄榄梅茶	29	桑白皮银花车前饮	35
苹果杏芹萝卜汁	29	桑菊枇杷叶饮	35
梨子菠萝汁	29	桑菊杏仁饮	35
藕蜜汁	30	地龙款冬花饮	35
红白萝卜汁	30	菊花杏仁饮	35
萝卜川贝蜜饮	30	甘草醋蜜饮	36
萝卜姜枣饮	30	灵芝沙参百合饮	36
萝卜蜜饮	30	桔梗甘草饮	36
枇杷黄瓜汁	31	菊杏代茶饮	36
祛痰止咳饮	31	地黄蜜饮	36
三子饮	31	黄梨生津饮	37
桑白皮枇杷叶饮	31	薄荷甘草蜜饮	37
山楂根生姜饮	32	参麦桔梗蜜饮	37
生姜秋梨饮	32	复方蛤蚧酒	37
生梨子皮饮	32	蛤蚧参蔗酒	38
双百瓜萎茅根饮	32	鹿茸虫草酒	38
丝瓜花蜜饮	32	苏叶陈皮酒	38
雪梨川贝饮	33	枇杷酒	38

(2) 主食

39

百玉二冬粥	39	枇杷薏苡仁粥	40
百合粥	39	珠玉二宝粥	40
车前叶西瓜粥	39	百合花山药粥	40



加味参苓粥	40
加味山药粥	41
金饼粥	41
桔梗益母粥	41
陈皮粥	41
莱菔子粥	42
梨子生地粥	42
鲤鱼萝卜粥	42
莲子百合粥	42
牛肺姜汁粥	43
枇杷叶杏仁粥	43
芹菜陈皮粥	43
清肺粥	43
清明菜羊肝粥	44
柿饼山药粥	44
双姜粥	44
四仁鸡蛋粥	44
四仁橘皮粥	45
四味大米粥	45
鲜藕粥	45

鸭梨薏苡仁粥	46
鸭梨粥	46
竹沥核桃仁粥	46
清明菜糯米饭	46
鲜梨糯米饭	47
虫草米饭	47
萝卜丝饼	47
橘子奶糕	48
烤柿饼	48
罗汉果炖柿饼	48
萝卜米饺	48
玫瑰蒸饺	49
蜜果碗糕	49
藕米糕	50
山药苡仁柿饼	50
柿饼蒸核桃仁	50
四仁包子	50
素炒饼	51
三色糕	51

(3) 菜肴

51

车前叶拌豆腐丝	51
凉拌车前草	52
凉拌马兰头	52
蒜泥拌萝卜丝	52
蜂蜜炖梨	53
蜂蜜炖苹果	53
灵芝河蚌西米煲	53
甜杏仁煮鲫鱼	53
贝母甲鱼	54
山药补骨脂炖紫河车	54
蜜饯萝卜	54
复方川贝梨	54
干贝萝卜球	55

枸杞酿苹果	55
枇杷叶炖莲子	55
清明菜炒鸡蛋	56
赛香瓜	56
鸭梨炒鸡片	56
鸭梨炒腰花	57
鸭梨鸡	57
银耳鹌鹑蛋	57
猪肉炒白萝卜	58
蜜汁藕条	58
奶油冬瓜条	58
萝卜杏仁煮牛肺	59
鲈鱼片芦荟	59



一品素芦荟	59	银耳百合鸡汤	69
腊梅鸡虾糕	60	金钱龟虫草汤	69
菠萝炒鸭片	60	白果银耳汤	69
菠萝鸡丝	61	白果枣子汤	69
橘皮蒸鸭肉	61	百合莲子肉汤	70
橘汁鸭	61	白菜干腐皮大枣汤	70
栗子枸杞蒸子鸡	62	四仁鸡蛋汤	70
枇杷鸡肉	62	银耳枸杞汤	71
肉片青菜	62	雪梨荸荠瘦肉汤	71
银芽肉丝	63	银耳莲蛋汤	71
葱油香菇萝卜丝	63	高丽参鹌鹑蛤蚧汤	71
百合花鸭	63	银耳蜜柑汤	72
猪肝芦荟夹片	64	洋参八宝汤	72
银杏芦荟	64	萝卜鲤鱼汤	72
山楂栗子	65	萝卜绿豆鸡蛋汤	73
蜜汁百合西瓜	65	排骨萝卜汤	73
黄芪御寒鸡	65	枇杷银耳汤	73
核桃仁鸭卷	66	花生萝卜汤	73
黑豆炖鳗鱼	66	百合荸荠梨羹	74
麻黄煮豆腐	66	百合花杏仁羹	74
椰子西瓜盅	66	百合银耳羹	74
樱桃桂花鸭梨	67	红橘羹	75
百合柿饼鸽蛋汤	67	橘瓣莲子羹	75
虫草鸡汤	68	橘汁羹	75
白萝卜补骨脂鹅肉汤	68	山楂雪梨羹	75
百合芦笋汤	68	枇杷银耳羹	76
柿饼花生汤	68		

(4) 其他 76

蜜饯橘皮	76	雪梨瓜蒌方	77
橘果糖浆	76	麦冬黑芝麻糖	77
百合百部天冬蜜	76	双花杏仁蜂蜜	78
山药核桃蜜	77	沙参麦冬蜜	78
山药薏苡仁柿饼	77	百合荸荠梨膏	78



雪梨百合膏	79	枇杷川贝膏	81
雪梨蜜膏	79	枇杷藕节膏	81
鸭梨萝卜膏	79	麒麟菜凉粉	81
葡萄蜜膏	79	秋梨茅根膏	82
西瓜陈皮膏	80	甜酒炖洋梨	82
乌梅梨膏	80	香蕉藕粉	82
核桃花生杏仁膏	80	杏仁生姜蜜	83
梨藕橘红膏	80	芝麻姜蜜	83
蜜饯白果	81		
2. 本草验方			83
3. 自我保健要点			84

五、支气管哮喘

85

1. 调养食方 85

(1) 饮料 85

苓桂术甘茶	85	豆浆饴糖饮	87
丝瓜葵花蜜茶	85	侧柏叶大枣饮	87
紫款百部茶	86	核桃仁饮	87
紫枳茶	86	山楂核桃饮	87
二前茶	86	车前玉米须饮	88
苹果杏仁陈皮饮	86	复方蛇蛻蜜饮	88
橘皮饮	86	橄榄石斛梨藕饮	88

(2) 主食 88

白兰花蜜粥	88	麻杏地龙粥	90
石榴花粥	89	苏子降气粥	90
黑木耳花生粥	89	金银花薏苡仁粥	90
花生木耳大枣粥	89	白果猪脬粥	91
木耳枣米粥	89	生姜大枣糯米粥	91
豆豉桃仁柴胡粥	90	二豆糕	91

(3) 菜肴 92

腐竹拌鲜菇	92	黑木耳炖鹌鹑	93
黑木耳炖鹿胎	92	灵芝河蚌煲	93

灵芝鸭	93	川贝糯米梨	98
鲜蘑炒菠菜	93	川贝酿雪梨	98
拌海蜇	94	沙锅杏仁豆腐	99
蒜蓉拌茼蒿	94	白果薏苡仁汤	99
拌丝瓜	94	杏子苹果汤	99
凉拌野菊花	95	雪梨贝耳汤	99
杏花豆腐	95	雪梨黑豆汤	100
山楂荸荠	95	巴戟花生蛤蚧汤	100
花生仁人参炖鹌鹑	96	栗子白皮赤豆汤	100
洋参蒸鸭梨	96	杏羹	100
鸡蛋冰糖桃脯	96	杏仁莲子羹	101
棉花蕾炒鸡蛋	96	干贝鲜荔羹	101
木耳黄花虾仁	97	荸荠海蜇羹	101
山楂雪梨丝	97	扁豆花粉山药羹	102
丝瓜花蜜	97	百合花鸡蛋羹	102
丁香蒸梨	98		

(4) 其他 102

竹沥梨膏	102	西瓜姜蜜	104
止咳梨膏糖	103	止嗽定喘膏	104
生姜花生糖	103	姜汁芝麻粉	104
双仁姜汁蜜	103		

2. 本草验方 104

3. 自我保健要点 105

六、支气管扩张 107

1. 调养食方 107

(1) 饮料 107

鲜藕萝卜汁	107
-------	-----

(2) 主食 107

花生山药粟米粥	107	人参粥	108
---------	-----	-----	-----



(3) 菜肴 108

雪梨川贝煨猪肺	108	酿柿子	108
绿豆芽烧海蜇	108	银耳柿饼羹	109

(4) 其他 109

蜜柿饼	109	远志膏	110
柿汁蜜膏	109		

2. 本草验方 110

3. 自我保健要点 110

七、肺炎 112

1. 调养食方 112

(1) 饮料 112

苏子瓜蒌沙参茶	112	玉参乌梅冰糖饮	113
甘蔗荸荠饮	112	花生马齿苋饮	113
香蕉莲藕桑白皮饮	112	银花饮	113
五汁饮	113	鸡蛋甜浆	114

(2) 主食 114

黑木耳大枣粥	114	发汗豉粥	115
黄芪橘皮粥	114	重楼公英粥	115
双花粥	114	瓜蒌饼	116
银花连翘粥	115	梨豆饼	116
白柿粥	115	梨子苹果酱布丁	116

(3) 菜肴 117

蜜汁山药	117	罗汉果猪肺汤	119
虫草海参煲	117	黄花菜淡菜蚌肉汤	119
山楂菊花鱼	117	芙蓉猪肺汤	119
蜜汁百合梨	118	野鸭参药汤	120
卤汁煮豆腐	118	柚肉菜干北芪猪肉汤	120
龙眼肉枸杞蒸鸽蛋	118	菜菔子焯菜汤	120
栗子蜜枣银耳汤	119	紫菜猪肺汤	120

(4) 其他

121



核桃仁芝麻糊 121

2. 本草验方 121

3. 自我保健要点 121

八、肺结核

123

1. 调养食方 123

(1) 饮料 123



凤尾橘络茶 123 鹅肠菜昆布饮 124

马齿苋大蒜汁 123 黑木耳马齿苋饮 124

双百雪梨菠菜饮 124 银耳豆浆 125

雪梨银耳川贝饮 124 豆浆煮鸡蛋 125

(2) 主食 125



黄精粥 125 沙参莲子粥 127

薏苡仁莲子百合粥 125 黑木耳贝母粥 127

麦片百合粥 126 百合杏仁赤豆粥 127

藕冬百合粥 126 猪肺粥 127

沙参大米粥 126 白果蜜糕 128

大蒜白及粥 126

(3) 菜肴 128



菠萝凉拌鸭 128 藕梨蒸饼 132

藏珍鸭 128 山药面 133

陈皮扒鸭条 129 海蜇皮拌萝卜丝 133

柑橘鸭 129 蜜饯樱桃莲百合 133

昆布煮黄豆 130 淮山百合炖鳗鱼 134

萝卜带鱼 130 虫草花生全鸭 134

百果玫瑰球 130 虫草蒸鸭 134

花生玫瑰球 131 酿鱼肚卷 134

烤杏仁糕 131 三彩鱼肚 135

百果蜜糕 132 三鲜海参 135

花生蜜枣糕 132 蹄花海参 136

蟹肉枇杷	136	黑木耳冬贝瘦肉汤	139
雪片海参	137	栗子百果羹	140
鱼片烧海参	137	百合枇杷羹	140
菠萝银耳	137	雪梨银耳羹	140
番茄酱拌柿子	138	杏仁藕羹	141
橄榄炖肉	138	银耳八鲜羹	141
荔枝烧青鱼	138	烩什锦果羹	141
荔枝猪肉	139	杏干羹	142
黑豆炖甲鱼	139	薏苡仁莲子藕粉羹	142
双冬豆腐	139		

(4) 其他 142

花生核桃生姜蜜膏	142	糖水鲜杏	143
白果梨肺膏	143	杏仁蜜膏	144
葡萄蜜饯	143	雪梨白茅膏	144
秋梨膏滋	143	百合梨蜜	144

2. 本草验方 145

3. 自我保健要点 145

九、肺脓疡 147

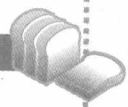
1. 调养食方 147

(1) 饮料 147

白果茶	147	丝瓜牛奶	149
陈皮山楂乌龙茶	147	白果豆浆	149
白萝卜橄榄汁	147	荸荠豆浆	149
冬瓜苹果汁	148	冬瓜牛奶	150
鱼腥草银花饮	148	核桃豆奶	150
梨橘甘蔗饮	148	核桃仁酸奶	150
沙棘蛋奶饮	148	橘子柠檬酸奶	150
香蕉酸奶饮	149	梨浆	151

(2) 主食 151

芡实山药薏苡仁粥	151	橘红糕	152
宝珠山茶粥	151		



(3) 菜肴

152

凉拌丝瓜	152	蜜汁香蕉段	155
萝卜拌海蜇皮	152	海带紫菜汤	155
马兰头拌海带	152	昆布海藻瘦肉汤	155
枇杷拌鸡	153	梨果汤	155
鱼腥草烧猪肺	153	罗汉果润肺汤	156
白果炒鸡丁	153	加減桔梗汤	156
海带蛎黄蛋	154	人参莲肉汤	156
梨银耳	154	石膏豆腐汤	156
梨汁杏桃仁	154		

(4) 其他

157

秋梨膏	157
2. 本草验方	157
3. 自我保健要点	158
参考文献	159