

肺病

常见病食疗
CHANG JIAN BING SHI LIAO
蒙 选 丛 书

食疗 菜谱



材料简单，烹调方法易学，配料多样，为你呈上适合于肺病患者的美味。

是药三分毒，尽量少用
食疗有奇效，不妨多试



策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



策划·编写 廖厚文 图书



常见病食疗

CHANG JIAN BING SHI LIAO

丛 书

肺病

食疗 菜谱

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。



常见肺病介绍	3
日常养肺	4
养肺食物	5



目录 CONTENTS

栗壳糖茶	6
苍耳子茶	7
罗汉果茶	8
罗汉果五花茶	9
蚌花蜜枣茶	10
白石润肺茶	11
桑菊香豉茶	12
清肺茶	13
紫黄定咳茶	14
金鱼川贝茶	15
麻杏青黄茶	16
双百茶	17
冬花枇杷茶	18
杏仁牛奶	19
花生芝麻糖	20
红薯淮枣糖水	21
杨枝甘露	22
冰糖银耳莲子汤	23
西瓜莲子羹	24
海底椰糯米糖水	25
银耳柑橘汤	26

橘子山楂汁	27
木瓜芡实糖水	28
蜂蜜胡萝卜	29
腐竹卷	30
黄瓜拌素鸡	31
蒜茄子	32
凉拌菠菜	33
银芽海带丝	34
鸡丝拌粉皮	35
芹菜叶花生仁	36
凉拌洋葱	37
凉拌竹笋	38
蒜蓉豆苗	39
芹菜拌腐竹	40
栗子芋头鸡汤	41
糖醋萝卜	42
猴头菇炖海参	43
蛋清滑里脊	44
菜花香菇	45
猴头菇煨兔肉	46
金针菇炒肚丝	47

腊肠鲜百合	48
鸭梨鸡肉片	49
香芋焖鸭	50
蚝油豆腐	51
糟卤鸭块	52
油煎酥藕夹	53
水瓜蚬肉香芋煲	54
清炒苦瓜	55
生炒松花	56
滑溜鸡片	57
红烧冬瓜	58
红烧栗子鸡	59
百合丝瓜炒鸡片	60
猴头菇黄芪鸡	61
白菜豆腐金菇汤	62
淡菜海带冬瓜汤	63
西洋菜猪肺汤	64
蜜枣剑花猪肺汤	65
荸荠海蜇汤	66
罗汉果菜干鹧鸪汤	67
玉竹山药鸽汤	68
银耳豆浆羹	69
杂鱼冬瓜汤	70



山药鱼片汤	71
肉丸三丝汤	72
冬菇萝卜南杏猪肺汤	73
罗汉果葛菜生鱼汤	74
天冬杞枣老鸭汤	75
莲子百合瘦肉汤	76
紫菜马蹄豆腐羹	77
萝卜鲫鱼汤	78
金针菇萝卜汤	79
芪归猴头菇鸡汤	80
紫菜萝卜汤	81
蜜枣排骨鲍鱼汤	82
沙玉猪肺汤	83
竹笙鲜菇汤	84
百合枸杞甲鱼汤	85
沙参心肺汤	86
银杞汤	87
冬菇茭白汤	88
花生凤爪汤	89
百合柿饼鸽蛋汤	90
杏仁萝卜汤	91
火腿洋葱汤	92
脆浆荔枝	93

常见肺病介绍

肺部司呼吸，兼有宣发、肃降之用，为五脏之华盖，其位最高。肺为娇脏，不耐寒热，外感和内伤因素都容易损伤肺脏，从而引起病变。常见肺病包括：

气管炎：由于感染或非感染因素引起的气管、支气管粘膜炎症性变化，粘液分泌增多，临床上以长期咳嗽、咯痰或伴有喘息为主要特征。

支气管炎：是指气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以长期咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作为特征。

肺炎：指终末气道、肺泡和肺间质的炎症。其症状通常有：发热，呼吸急促，持久干咳，可能有单边胸痛，深呼吸和咳嗽时胸痛，有少量痰或大量痰，痰中可能含有血丝。

气胸：胸膜腔由胸膜壁层和脏层构成，是不含空气的密闭的潜在性腔隙。任何原因使胸膜破损，导致空气进入胸膜腔，就称之为气胸。

肺气肿：指终末细支气管远端的气道弹性减退，过度膨胀、充气和肺容积增大或同时伴有气道壁破坏的病理状态。

肺结核：由结核杆菌引起的慢性传染病，多呈慢性过程，少数可急起发病。常有低热、乏力等全身症状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。

肺癌：最常见的肺原发性恶性肿瘤，绝大多数肺癌起源于支气管粘膜上皮，故亦称支气管肺癌。



日常养肺

1. 注意食补。在燥邪旺盛的季节，人们可通过食疗来达到滋阴补肺的效果。

2. 笑口常开。笑能够使人胸廓扩张，胸肌伸展，肺活量增大，从而调节人体气肌升降，解除胸闷，消除疲劳，恢复体力。尤其是清晨锻炼时，通过开怀大笑，可以吸入更多清新空气，加快血液循环，使心肺气血调和，情绪保持稳定。

3. 练习气功。气功是比较好的养肺方法之一。例如吸收功，每日晚餐后两小时在花园里先慢步行走10分钟，然后站立，两目平视，两足分开与肩平，全身放松，两手掌相搭，掌心向上，置于丹田，吸气于两乳间，收腹时缓缓呼气松腹，习练30分钟，十分有利于健肺。

4. 定期沐浴。沐浴可以促进血液循环，使肺与皮肤气血流通。沐浴前可先喝一杯淡盐开水，沐浴时应以浸浴为主，不用过分搓揉，时间以20分钟为宜。

养肺食物



马蹄：马蹄能化痰、清热，对热性咳嗽、痰脓者尤宜。

萝卜汁：萝卜汁有清热、化痰、止咳的效果，适宜风热或肺热咳嗽者食用。

罗汉果：用罗汉果泡茶饮用，有清热利咽作用，可治疗百日咳、肺热咳嗽、咽喉炎、口干舌燥等症，是演员、教师理想的保健饮品。

冬瓜：冬瓜性凉，能消痰、清热。《滇南本草》中说：“冬瓜润肺消热痰，止咳嗽。”凡风热咳嗽或肺热咳嗽者，均宜选用冬瓜煨汤食用。

无花果：无论干、鲜无花果均可入药。咽喉肿痛时，吃上几枚会减轻疼痛，很快恢复。肺热、声音嘶哑时，服用冰糖水煎无花果，可起到去火消哑的作用。

丝瓜：丝瓜的植物粘液含有一种皂素，具有除痰化痰的功效。凡属肺热或风热犯肺者，有脓痰，宜用丝瓜煎汤服，更宜用丝瓜与豆腐同烧食用，有利痰、开胸、快膈的功效。

橄榄：橄榄有清肺、利咽、生津、解毒的作用。嗓子痛时含服些青橄榄，可使咽喉清爽，如与鲜萝卜煎服效果更好。橄榄经蒸馏后的液体称橄榄露，可用于治疗咽痛、咳嗽、烦躁等症。

薄荷：薄荷味辛性凉，善于疏散外感风热，凡风热感冒咳嗽或肺热咳嗽之人，以薄荷代茶饮颇宜。

枇杷：枇杷有润肺、止渴、下气之功，可治疗肺萎咳嗽、咯血和烦渴等症。枇杷叶是常用的中药材，经蜜炙后有清肺和胃、降气下痰作用，常用来制成枇杷膏、枇杷露、枇杷冲剂等，治疗肺热咳嗽。





栗壳糖茶

原料:

板栗壳30克, 玉米须、糖冬瓜各15克, 冰糖适量。

制作过程:

- 将所有原料加清水2碗煮沸, 再用文火煎至1碗, 去渣饮用。



本茶糖分较高, 过服易引起蛀牙、肥胖。



本茶具有散结、祛痰、止咳等功效。可用于颈淋巴结核、百日咳等症。



苍耳子茶

原料：

苍耳子、桑叶各12克，路路通、白芷各10克，桔梗15克。

制作过程：

- 将所有原料加清水3碗煮沸，再用文火煎至1碗。早晚服用。



小贴士。

鼻窦炎者慎服。

营养功效。

苍耳子味苦性温，归肺肝经，主治风头寒痛、疥癣湿疹；路路通又名九孔子，有祛风活络、利水通经之效。



罗汉果茶

原料：

罗汉果半个。

制作过程：

- 将罗汉果加清水3碗煮沸，再用文火煎至1碗，去渣饮用。



脾胃虚寒者忌服。



罗汉果味甘性平，归肺、脾经。富含的D-甘露醇有止咳润肺、治疗脑水肿等作用。



罗汉果五花茶

原料:

罗汉果1个，板蓝根20克，菊花10克，茉莉花、木棉花各8克，金银花5克，甘草3克。

制作过程:

- 原料加水2000毫升煮沸，转文火煮30分钟即可。



外感及肺寒咳嗽者慎服本茶。

营养功效

罗汉果被人誉为“神仙果”，是桂林的土特产。它含有丰富的维生素C、糖甙、果糖、葡萄糖、蛋白质及脂类等，营养价值非常高。



蚌花蜜枣茶

原料:

蚌花25克，蜜枣5~6枚。

制作过程:

- 原料加清水2碗煮沸，再用文火煎至1碗饮用。



孕妇慎饮本茶。

营养功效

蚌花又名蚌兰花，味甘性凉，主治肺燥咳嗽；蜜枣味甘性平，润肺和中。



白石润肺茶

原料:

白薇10克, 石斛、地骨皮各12克, 麦冬20克, 仙鹤草15克。

制作过程:

1. 头煎: 原料加清水3碗煮沸, 再用文火煎至1碗。
2. 二煎: 将药渣再加清水2碗煮沸, 转文火煎至大半碗。
3. 将两次所得药液混合, 再分两次服用。

营养功效

麦冬、石斛益肺养阴, 地骨皮、白薇去肺热, 仙鹤草凉血止血。

小贴士

体虚咯血、无热证者不宜服用本茶。



桑菊香豉茶

原料：

桑叶、菊花、香豉、梨皮各6克。

制作过程：

- 取适量原料用沸水冲泡，盖焖10多分钟即可饮用。以后照此法频频冲泡，一天内将原料用完。



香豉即豆豉，它是我国传统发酵豆制品。古代称豆豉为“幽菽”，也叫“嗜”。

营养功效

香豉性味苦寒，退热而兼宣散；桑叶、菊花清凉辛散，发汗退热；梨皮养阴生津，润喉止咳。四药相伍，清热发散而无寒凉伤阳之弊。



清肺茶

原料:

十大功劳叶30克，地骨皮15克，女贞子10克，甘草6克。

制作过程:

- 1.头煎：原料加清水3碗煮沸，再有文火煎至1碗。
- 2.二煎：将药渣再加清水2碗煮沸，转文火煎至大半碗。
- 3.将两次所得药液混合，再分两次服用。



胃寒者不宜服用本茶。

营养功效

十大功劳叶味苦性寒，归肝、胃、肺、大肠经，主治肺癆咳血、湿热黄疸、风热感冒等症；地骨皮泄肺热、生津止渴；女贞子养阴平阴、解烦热、除骨蒸；甘草和中。



紫黄定咳茶

原料：

紫菀、百部、射干各6克，黄精、百合各10克，甘草3克。

制作过程：

- 原料加清水3碗煮沸，转文火煎至1碗，分两次温服。



紫菀是秋季观赏花卉，多用于布置花地及庭院等。根可入药。

营养功效

百日咳乃由百日咳杆菌所致，而黄精、射干、百部对此皆有较好的抗菌作用；百合润肺解痉；紫菀祛痰减咳；甘草和中。