

中老年人的营养与食疗药膳（下册）

张正浩



湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中老年人的营养与食疗药膳. 下册, 中老年人常见病食疗药膳 / 张正浩等
主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5352-5956-1

I. ①中… II. ①张… III. ①中年人-食物疗法-食谱②老年人-
食物疗法-食谱 IV. ①R153.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 124952 号

责任编辑: 王 梅

整体设计: 王 欣

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 13-14 层

邮编: 430070

印 刷: 武钢实业印刷总厂

邮编: 430080

787 × 1092

1/16

7.75 印张

110 千字

2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

定价: 14.90 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目

录

第一章 心脑血管系统疾病药膳·····	1
第一节 冠心病·····	1
第二节 高血压病·····	4
第二章 呼吸系统疾病药膳·····	8
第一节 感冒·····	8
第二节 气管一支气管炎·····	10
第三节 支气管哮喘·····	14
第四节 肺炎·····	17
第三章 消化系统疾病药膳·····	20
第一节 胃炎·····	20
第二节 消化性溃疡·····	24
第三节 病毒性肝炎·····	28
第四节 脂肪肝·····	31
第五节 肝硬化·····	34
第六节 胆囊炎·····	36
第七节 肠炎·····	37
第八节 便秘·····	39
第四章 泌尿系统疾病药膳·····	43
第一节 肾小球肾炎·····	43
第二节 肾病综合征·····	46
第三节 泌尿道感染·····	49
第五章 内分泌及代谢性疾病药膳·····	51
第一节 糖尿病·····	51
第二节 痛风·····	53
第三节 肥胖症·····	55
第四节 高脂血症·····	57
第六章 神经系统疾病及精神疾病药膳·····	60
第一节 中风·····	60
第二节 老年性痴呆症·····	62
第三节 抑郁症·····	65
第四节 失眠·····	67
第七章 妇科疾病药膳·····	71
第一节 更年期综合征·····	71
第二节 老年性阴道炎·····	74



第八章	眼科疾病药膳·····	77
第一节	老年性白内障·····	77
第二节	青光眼·····	79
第三节	老年性黄斑变性·····	82
第四节	视神经萎缩·····	84
第五节	玻璃体混浊·····	87
第九章	肿瘤药膳·····	90
第一节	肺癌·····	90
第二节	胃癌·····	92
第三节	食管癌·····	94
第四节	原发性肝癌·····	96
第五节	肠癌·····	99
第六节	脑瘤·····	101
第十章	其他疾病药膳·····	106
第一节	前列腺肥大·····	106
第二节	老年性耳聋·····	109
第十一章	老年人常用的滋补药膳··	112
参考文献	·····	119



第一章 心脑血管系统疾病药膳

第一节 冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，又称缺血性心脏病，是由于供应心脏血液的血管——冠状动脉发生粥样硬化，引起管壁增厚、变硬、失去弹性和管腔变狭窄或闭塞不通，导致心肌缺血、缺氧而引起心绞痛、心肌梗死、心肌硬化及萎缩等心脏疾病。以心绞痛症状最为多见，往往因情绪激动，精神刺激，疲劳受寒而诱发。老年人容易罹患此病。

【膳食原则】

(1) 以素食为主，宜选清淡、易消化的低脂肪、低胆固醇、富含维生素的饮食，控制主食及脂肪的摄入量，保证新鲜蔬菜和水果的供给，以提供 B 族维生素、维生素 C 和适量的膳食纤维。

(2) 通过合理的饮食结构避免肥胖，以减轻心脏负担，保护冠状动脉。

(3) 常用食物：粗杂粮、脱脂奶、鱼类、瘦肉、大豆制品、水果、洋葱、海带、香菇、芹菜、木耳、大蒜等。

【辨证药膳】

(一) 胸阳痹阻

【症状】 胸痛，每由感寒诱发，气短，胸中闷塞，甚至心痛彻背，背痛彻心，舌苔腻，脉弦滑。

【治法】 通阳宣痹。

【药膳选用】

1. 薤白粥

原料：薤白 10 克、葱白 2 根、香菜适量、粳米 100 克。

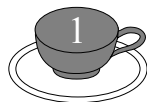
制作：将薤白、葱白洗净，切成小段，与粳米同放入砂锅中，加水后用小火煮粥，粥熟后加切碎的香菜即成。

用法：每日 1 剂，早、晚温热服食。

功效及适应证：通阳宽胸。适用于寒凝心脉之胸痹、心痛、心悸等。

2. 姜葱粥

原料：干姜 30 克、高良姜 30 克、葱白 50 克、大米 100 克。



制作：将干姜、高良姜装入纱袋内，与大米同煮成粥。粥熟后去药袋，加入葱白煮沸即成。

用法：每日1剂，分早、晚服食。

功效及适应证：温阳散寒止痛。适用于胸痹因感寒而发者。

（二）心血淤阻

【症状】心胸刺痛，两胁发痛，气短，心烦不安，舌质有淤点或紫斑，脉涩。

【治法】活血化淤，疏肝理气。

【药膳选用】

1. 丹参绿茶

原料：丹参9克、绿茶3克。

制作：将丹参研成粉末，加绿茶，放入热水瓶中，冲入适量开水，加盖焖10~15分钟即可。

用法：代茶饮，每日数次。

功效及适应证：活血化淤，疏肝理气。适用于胸部疼痛日久，心神不宁属心血淤阻者。

2. 三七红枣鲫鱼汤

原料：三七10克、红枣15枚、鲫鱼1条（约150克）、陈皮5克，精盐、香油各适量。

制作：将鲫鱼洗净，去内脏备用。红枣去核后与切碎的三七、陈皮、鲫鱼同入锅中，加水适量，煎煮约30分钟，待鱼熟时加入精盐适量，再煮二沸，淋入香油即成。

用法：当菜佐餐，随意食用。

功效及适应证：活血化淤，养血和胃。适用于心脉淤阻之胸痹而兼有胃肠不适者。

（三）痰浊内阻

【症状】胸闷痛，形体肥胖，身重乏力，舌苔厚腻或垢浊，脉滑。

【治法】祛痰化浊。

【药膳选用】

1. 茯苓米粉糊

原料：茯苓细粉、米粉、山楂细末、槟榔细末、白糖各20克。

制作：将以上四种粉末入盆中，加入白糖，再加水适量，调成糊状，蒸熟即成。

用法：每日1剂，分早、晚服食。

功效及适应证：祛痰化浊。适用于胸痹中以闷痛为主属痰浊痹阻者。

2. 薏陈茶

原料：炒薏苡仁30克、炒陈皮10克、绿茶3克。

制作：取洗净的薏苡仁置锅内用小火炒至微黄色，取出放凉备用；晒干的陈皮亦放入锅内炒至微黄色。将薏苡仁、陈皮以及绿茶再入锅内，加水适量，大火煮沸后改文火煎煮30分钟，去渣取汁即成。

用法：代茶饮用，每日数次。

功效及适应证：祛痰化浊，行气开郁。适用于胸痹痰阻之胸闷，气短，痰多等。

（四）心肾阳虚

【症状】心痛，气短，心悸，胸闷，形寒肢冷，腰膝酸痛乏力，面色苍白，脉沉乏力或结代，舌淡苔白。

【治法】温补心肾。

【药膳选用】

紫河车炖鸡

原料：紫河车30克、仔鸡1只（约500克），生姜、葱白、盐各适量。

制作：将紫河车洗净，烘干，研成细粉。仔鸡宰杀后洗净，把盐抹在鸡身上，放入锅内加水适量，置大火上煮沸，用小火炖煮至鸡熟，再加入紫河车粉、姜、葱，炖煮40分钟即成。

用法：当菜佐餐，随意食用。

功效及适应证：温补心肾。适用于心肾阳虚之胸痹。长期服用具有良好的保健功效。

（五）气阴两虚

【症状】心痛，气短，心悸，自汗，口干少津，舌质红少苔，脉细无力或结代。

【治法】益气养阴。

【药膳选用】

人参银耳汤

原料：人参15克、银耳10克、冰糖10克。

制作：先将银耳温水发胀，人参切片，再与冰糖同放入锅，加水适量，小火煎煮2小时以上即成。

用法：每日1剂，分早、晚空腹服食。



功效及适应证：益气养阴。适用于气阴两虚以心痛、气短、心悸、自汗、口干少津为主症之胸痹者。

第二节 高血压病

高血压病是一种世界性最常见的心血管疾病，表现为以动脉血压增高为主的一组临床症候群。早期症状可见头晕头胀，胸闷失眠，注意力不集中等，约半数出现不同程度的头疼，常伴后颈部牵拉或板样感觉。本病除上述症状外，更重要的是对心、脑、肾、血管等重要器官的损害。此病分为两型：一是原发性高血压病，约占本病的 90%，是指以血压升高为主要表现而病因尚未清楚的一种独立疾病，其发病多与长期精神紧张和情绪波动，遗传，肥胖，高盐饮食等有关。二为继发性高血压病，其血压升高仅是某些疾病的表现之一。据调查，本病患病率城市高于农村，脑力劳动者高于体力劳动者。目前，我国采用国际上统一的诊断标准，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 即诊断为高血压病。

高血压病属于中医学“眩晕”等范畴。

【膳食原则】

(1) 本病的膳食宜清淡，选用平性、凉性，淡味入肝肾经，易消化的低脂、低胆固醇、低盐饮食。饮食以谷物、新鲜蔬菜为主，摄取适量的肉、蛋、奶类。限制热能的摄入，避免超重。肥胖者应逐渐减轻体重。同时，也应限制食盐的摄入，每日控制在 5 克以内。适当补充含钙高的食物。

(2) 忌烟酒、浓茶以及辛辣刺激食物。

(3) 常用食物：芹菜、菠菜、荠菜、洋葱、大蒜、荸荠、莲藕、苦瓜、山楂、玉米、荞麦、黑木耳、灵芝、紫菜、海带、海参、海蜇、香菇、天麻、菊花、槐花、绿茶、鱼类、猪瘦肉等。

【辨证药膳】

(一) 肝火亢盛

【症状】 眩晕头痛，面红目赤，烦躁易怒，便秘尿黄，舌红苔薄黄，脉弦数或弦滑等（为早期高血压病的常见类型）。

【治法】 清热平肝，潜阳镇静。

【药膳选用】

1. 平肝清热茶

原料：龙胆草 18 克、醋柴胡 18 克、甘菊花 3 克、生地黄 3 克、川芎 18 克。

制作：上药共为粗末，加水煎汁，或以沸水冲泡。

用法：代茶饮用。每日1剂，服用数次。

功效及适应证：平肝清热。本药膳能清肝火，疏肝气，养肝明目。适用于肝火亢盛、肝气不疏所致的眩晕头痛、面红目赤、烦躁易怒的高血压病患者。

2. 蜂蜜决明茶

原料：生决明子10~30克，蜂蜜适量。

制作：将决明子捣碎，加水200~300毫升，煎煮5分钟，冲入蜂蜜即可。

用法：代茶饮用，每日数次。

功效及适应证：清肝平肝，润肠通便。本药膳作用平和，无不良反应。特别适用于肝火上炎之高血压病兼肠燥便秘的患者。

3. 芹菜肉丝

原料：芹菜500克、瘦猪肉100克、食盐5克、味精5克、香油30克、葱丝5克，姜丝和湿淀粉适量。

制作：将芹菜剔去叶，削去老根，洗净，切成寸许长的段，放沸水中略焯，捞出用凉水过凉，沥干备用。瘦猪肉洗净切为细丝加入少许湿淀粉、酱油、香油拌匀腌制备用。炒锅置旺火上，注入香油，烧热后放入葱丝、姜丝、肉丝煸炒。待肉丝炒熟，加入芹菜、食盐、味精，翻炒均匀，出锅即成。

用法：当菜佐餐，随意食用。

功效及适应证：清热平肝，利湿降火，芳香健胃。本药膳既能入肝清热熄风治证之标，又能滋阴润燥养血治证之本。而且气香味美，清淡不浓，是肝阳上亢之高血压病患者的合适膳食。

（二）阴虚阳亢

【症状】 眩晕头痛，五心烦热，腰膝酸软，耳鸣健忘，舌红苔薄，脉弦细数（多见于本病中期）。

【治法】 滋阴潜阳，滋补肝肾。

【药膳选用】

1. 夏枯草煲猪肉

原料：夏枯草20克、猪瘦肉50克，食盐和味精各适量。

制作：将猪肉切薄片，夏枯草装纱布袋里，扎口，同放入砂锅内，加水适量，文火炖至肉熟烂，弃药袋，加食盐、味精调味即成。

用法：每日1剂，佐餐，食肉饮汤。

功效及适应证：平肝清热，疏肝解郁。本药膳既清肝热，又疏肝气，适



用于肝肾阴虚，肝阳上亢型的高血压病。

2. 天麻鳊鱼头

原料：天麻 25 克、川芎 10 克、茯苓 10 克、鳊鱼头（500 克以上）、酱油 25 克、黄酒 45 克、食盐 5 克、味精 15 克、胡椒粉 3 克、香油 25 克、葱 10 克、湿淀粉 50 克。

制作：将鲜鳊鱼头洗净去鳃，用蒸碗盛。另把川芎、茯苓切成大片，放入二分泔水中，再加入天麻同泡，共浸泡 4~6 小时，捞出天麻置米饭上蒸软蒸透，趁热切成薄片，与川芎、茯苓分别放入盛鱼头块的碗中。然后放入黄酒、姜、葱，兑上适量清汤，上笼蒸约 30 分钟后取出，拣去姜、葱，翻扣碗中，再将原汤倒入火勺内，调入酱油、食盐、白糖、味精、胡椒粉、香油、湿淀粉、清汤等。烧沸，打去浮沫，浇在各份鱼的面上即成。

用法：佐餐食用，每周 2~3 次。

功效及适应证：平肝熄风，活血止痛。本药膳既能滋精血益肝肾而涵阳熄风，又能利小便降逆气而降上亢之阳，两相促进，对于肝阳上亢及肝风内动之头痛、眩晕、失眠的高血压病患者卓有成效。

3. 青头鸭羹

原料：青头鸭 1 只、萝卜 250 克、冬瓜 250 克，葱和食盐适量。

制作：鸭洗净，去肠杂。萝卜、冬瓜切片，葱切细。先在砂锅内盛水适量煮鸭，煮至半熟再放入萝卜、冬瓜，鸭熟后加葱丝、盐少许调味。

用法：佐餐食用。

功效及适应证：平肝阳，清肝热，利水降压。本药膳清热平肝，利水作用明显，适用于肝阳上亢兼见水肿的高血压病患者。

（三） 阴阳两虚

【症状】 眩晕头痛，视物模糊，心悸失眠，腰酸耳鸣，尿频肢冷，遗精阳痿，舌质淡红，苔薄白或少苔，脉沉弦或沉而细数（此型多见于本病后期）。

【治法】 补肾益精，育阴助阳。

【药膳选用】

杜仲腰花

原料：杜仲 12 克、猪肾 250 克、黄酒 25 克，葱、味精、酱油、醋、干淀粉、大蒜、生姜、精盐、白砂糖、花椒、混合油各适量。

制作：杜仲加水 300 毫升熬成浓汁，去杜仲，再加淀粉黄酒、味精、酱油、白砂糖拌兑成芡糊，分成 3 份待用。猪腰子剖为两片，刮去筋膜，切成

腰花，生姜去皮、切片。葱洗净切成节，待用。炒锅烧热，入油，烧至八成热，放入花椒烧香，再投入腰花、葱、姜、蒜，快速炒散，沿锅倾入芡汁与醋，翻炒均匀，起锅装盘即成。

用法：佐餐食用。

功效及适应证：补肾益精，健骨强体。本药膳为滋阴助阳健身之方，高血压病患者常食可强身健骨。

（四）痰湿壅盛

【症状】 眩晕，头痛，头重，胸闷，心悸，食少，呕恶痰涎，苔白腻，脉滑（此型多见于体胖者）。

【治法】 燥湿化痰。

【药膳选用】

1. 半夏山药羹

原料：半夏 30 克、山药 60 克。

制作：半夏先煮半小时，去渣取汁一大碗。山药研成粉，放入半夏汁内，煮沸搅成糊状即可食。

用法：每日早、晚温服，分 3 天服食完。

功效及适应证：燥湿化痰，降肺止咳。适用于脾虚痰湿蕴肺，咳嗽兼胃气上逆之高血压病患者。

2. 橘红糕

原料：橘红 50 克、黏米粉 500 克、白糖 200 克。

制作：将橘红洗净，烘干研为细末，与白糖和匀备用。黏米粉适量，用水和匀，放蒸笼上蒸熟，待冷后，卷入橘红糖粉，切为夹心方块米糕即可。

用法：不拘时进食。

功效及适应证：燥湿化痰，理气健脾。适用于痰湿壅盛的高血压病患者。



第二章 呼吸系统疾病药膳

第一节 感 冒

感冒是由多种微生物引起的最常见的呼吸道疾病，包括普通感冒（俗称“伤风”）和流行性感 冒（简称“流感”）两种。前者起病较缓，全身症状较轻；后者发病急，有传染性和流行性。但均表现有发热、畏冷、鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽或头痛等。以冬春季发病较多，流感大流行时，则无明显季节性。

【膳食原则】

- (1) 感冒患者宜多食新鲜的蔬菜、水果，多饮水。
- (2) 感冒期间应以清淡又能促使发汗的食物为主。
- (3) 伴有腹泻或消化不良者，应慎食油腻及难以消化的酸腥食物。
- (4) 常用食物：葱白、淡豆豉、紫苏、芫荽、生姜、红枣、豆腐、扁豆、草鱼、荆芥、防风、白萝卜、金银花、胡椒、花椒、洋葱、醋等。

【辨证药膳】

（一）风寒感冒

【症状】 恶寒较重，发热较轻，鼻塞，流鼻涕，咳嗽声重，咯痰稀薄，肢体酸痛，舌苔薄白，脉浮紧。

【治法】 辛温解表，宣肺散寒。

【药膳选用】

1. 葱豉汤

原料：葱白 10 克、豆豉 10 克。

制作：用温水泡发豆豉，洗净备用。将清水大火烧开后放入葱白、豆豉，煮 10~15 分钟即可。

用法：每日 1 剂，分早、晚服用。

功效及适应证：宣肺散寒。用于风寒感冒轻证。

2. 紫苏粥

原料：紫苏 10 克、粳米 100 克。

制作：粳米洗净煮粥，快熟时加入紫苏，继续煮 10~15 分钟即可。

用法：每日1剂，分早、晚温服。

功效及适应证：宣肺散寒。适合风寒感冒兼胃肠症状明显者。

（二）风热感冒

【症状】 发热重，恶寒轻，咳嗽，咽痛，头痛，舌边尖红，苔薄黄，脉浮数。

【治法】 辛凉解表，宣肺透邪。

【药膳选用】

1. 荆芥粥

原料：荆芥10克、薄荷5克、淡豆豉10克、粳米100克。

制作：将荆芥、薄荷、淡豆豉煮开10分钟即可，去渣取汁，备用。粳米煮粥，米烂时兑入药汁，同煮为粥。

用法：每日1剂，分早、晚趁热服食。

功效及适应证：宣肺透邪。适用于风热感冒或外感风寒，郁而化热的患者。

2. 银花茶

原料：银花20克、茶叶6克、冰糖适量。

制作：将银花、茶叶放入锅中，大火烧开，再用小火煮10分钟即可。或将原料放入茶杯中，用开水冲泡即可。

用法：代茶饮。每日1剂频频饮用，连服2~3天。

功效及适应证：宣肺透邪，清热解毒。适用于外感风热的感冒患者。

（三）暑湿感冒

【症状】 身热，微恶风，汗少而黏，肢体酸重或疼痛，头晕头痛，咳嗽痰黏，鼻流浊涕，心烦口渴，小便短赤，舌苔薄黄腻，脉濡数。

【治法】 发汗，解表，祛湿。

【药膳选用】

1. 清络饮

原料：西瓜翠衣6克、扁豆花6克、银花6克、丝瓜皮6克、荷叶6克、竹叶6克。

制作：将原料放入锅中，加清水适量，大火烧开后改用小火继续煮15分钟，去渣取汁即可。

用法：代茶饮每日1剂，频频饮用。

功效及适应证：宣肺透邪，清热解暑。尤适于夏天暑湿感冒的患者。

2. 白扁豆粥

原料：白扁豆60克、粳米100克，食糖适量。

制作：白扁豆洗净，用温水浸泡1小时，再与粳米同煮成粥，食糖调味。



用法：每日1剂，分早、晚温服。

功效及适应证：清暑，祛湿，解表。适用外感暑湿的感冒患者。

（四）体虚感冒

【症状】 恶寒发热，头痛鼻塞，倦怠乏力，气短懒言，或恶风，易汗出，舌质淡，苔薄白，脉浮乏力。

【治法】 扶正解表。

【药膳选用】

1. 生姜红枣粥

原料：生姜10克、红枣3枚、粳米100克。

制作：将生姜切片，红枣劈开，粳米淘洗干净，放入锅中，加清水煮粥。

用法：每日1剂，分早、晚服用。

功效及适应证：扶正祛邪。适用于平素气血虚弱复感风寒者。

2. 葱豉煲豆腐

原料：淡豆豉10克、葱白10克、豆腐100克。

制作：豆腐与清水煮开后，加入食盐、葱白、豆豉，煮5~10分钟后即可。

用法：每日1剂，分早、晚趁热服食，服后盖被取微汗。

功效及适应证：扶正解表。适用于年老体虚而容易感冒者。

第二节 气管—支气管炎

本病是由病毒、细菌，各种化学、物理刺激或过敏反应等引起的气管—支气管黏膜的炎症。常继发于上呼吸道感染。受凉、疲劳、淋雨常为诱发因素，冷空气、有害气体、粉尘、烟雾的吸入，寄生虫如钩虫、蛔虫感染后均能引起本病。常见咳嗽、咯痰或喘气为主要症状。临床上分急性、慢性两类。

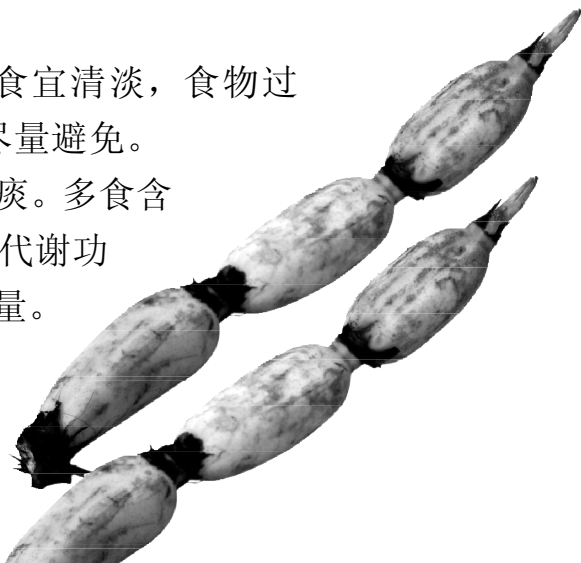
一、急性气管—支气管炎

【膳食原则】

（1）患病期间不宜吃刺激性食物，饮食宜清淡，食物过咸、过甜、过冷、过热均会加重病情，应尽量避免。

（2）少食油腻、海腥发物，因易化湿生痰。多食含多种维生素、无机盐的食物，这有利于机体代谢功能的修复，补充由于咳嗽或发热所消耗的能量。

（3）咳嗽严重，伴有气喘，呼吸困难



时，宜少食多餐。

(4) 常用食物：生姜、葱、苏叶、无花果、罗汉果、枇杷叶、绿茶、金银花、梨、荸荠、百合、川贝、麦冬、冬花、藕、芦根、海蜇、杏仁、菊花、鸭、海参等。

【辨证药膳】

(一) 风热犯肺

【症状】咳嗽痰稠或黄稠，咯痰不爽，口干咽痛，发热，微恶风，出汗，头痛，舌苔黄，脉浮数。

【治法】疏风清热，宣肺止咳。

【药膳选用】

1. 杏梨枇杷饮

原料：杏仁 10 克（去皮尖、打碎）、炙枇杷叶 10 克，大鸭梨 1 个（切开、去核）。

制作：将杏仁、炙枇杷叶用纱布包好，与大鸭梨加水同煮开即可。

用法：饮汤，吃梨。每日 1 剂，分 2~3 次服食。

功效及适应证：疏风清热，宣肺止咳。适用于气管一支气管炎轻症患者。

2. 蜜饯银花露

原料：银花 30 克、芦根 10 克、甘草 10 克、蜂蜜 50~80 毫升。

制作：银花、芦根、甘草，加水 400 毫升，煎汁去渣，加蜂蜜调匀即可。

用法：每日 1 剂，频频饮用。

功效及适应证：疏风清热，宣肺止咳。适用于气管一支气管炎轻症患者。

(二) 痰热壅肺

【症状】咳嗽、痰色黄稠而难排出，甚或痰中带血，胸闷，口干，口苦，咽痛，舌苔黄腻或黄白相兼，脉滑数。

【治法】清热化痰，肃肺止咳。

【药膳选用】

1. 雪羹汤

原料：海蜇 50 克、荸荠 4 枚、食盐适量。

制作：海蜇用温水洗净，切成丝备用；荸荠去皮洗净，切成片备用。海蜇、荸荠放入锅中加清水以大火烧开，再改用小火继续煮 10 分钟，以食盐调味即成。

用法：每日 1 剂，分早、晚 2 次饮用。

功效及适应证：清热化痰，肃肺止咳。适用于痰热郁肺伴见大便秘结者。

2. 罗汉果饮

原料：罗汉果数个。

制作：每次取干罗汉果 1 个，掰成碎片，放入茶壶中，用开水冲泡，温浸 5~10 分钟即可。

用法：代茶饮每日数剂，频频饮用。

功效及适应证：清热化痰，肃肺止咳。用于痰热郁肺伴有咽痛、便秘者。

二、慢性气管—支气管炎

【膳食原则】

同急性气管—支气管炎。

【辨证药膳】

（一）寒饮伏肺

【症状】 久咳不愈，咳喘胸闷，不能平卧，呼吸困难，痰多，质稀黏，色白有泡沫，喉中痰鸣声，初起可兼恶寒身痛等症。

【治法】 温肺化饮。

【药膳选用】

杏仁苏子汤

原料：杏仁 10 克、苏子 10 克、白萝卜 30 克、生姜 4~5 片，白糖适量。

制作：杏仁、苏子、白萝卜、生姜等煎汤，加白糖少许。

用法：每日 1~2 剂，频频饮用。

功效及适应证：温肺化饮，止咳平喘。适用于慢性气管—支气管炎见咳嗽，痰多，色白，质清稀者。

（二）痰湿伏肺

【症状】 久咳，咳声重浊，痰黏胸闷，食少，苔白腻，脉滑。

【治法】 燥湿化痰。

【药膳选用】

1. 橘红酒

原料：橘红 30 克、白酒 500 毫升。

制作：橘红洗净，切成 2 厘米宽，装入纱布袋内，扎紧口，放入瓶中，加白酒 500 毫升，盖好盖，浸泡 7 天即成。

用法：每日 2 次，每次 20~30 毫升，分早、晚温服。

功效及适应证：燥湿化痰，理气止咳。适用于慢性气管—支气管炎咳痰时间长久者。

2. 柚果蜜

原料：柚（文旦）果肉 90 克、米酒 15 毫升、蜜糖 30 克。

制作：柚果肉、米酒、蜜糖共水炖熟烂后服食。

用法：每天早上服食 1 次。

功效及适应证：止咳化痰。适用于慢性气管一支气管炎咳痰较重者。

3. 四仁饮

原料：冬瓜仁 30 克、杏仁 10 克、白果仁 10 克、苏子仁 15 克、冰糖适量。

制作：冬瓜、杏仁、白果仁、苏子仁加水煎沸后去渣，加冰糖溶化即可。

用法：每日 1 剂，每次 20~40 毫升，分早、晚 2 次服用。

功效及适应证：止咳平喘。适用于慢性气管一支气管炎哮喘明显者。

（三）脾肾阳虚

【症状】咳而气怯，痰多，喘促，动则尤甚，气短，食少，胸闷，畏寒肢冷，舌苔白润或腻，舌质胖大，脉沉细而滑。

【治法】温补脾肾。

【药膳选用】

1. 芝麻糖浆

原料：黑芝麻 250 克、白蜜 120 克、生姜 120 克、冰糖 120 克。

制作：将黑芝麻炒熟，摊冷。将生姜捣烂取汁，去渣。将白蜜蒸熟，冰糖捣碎蒸后，与白蜜混合调匀，再加入黑芝麻和生姜汁即可。

用法：每日 1 剂，分 3 次服用，每次 30 克。

功效及适应证：补肾纳气，止咳平喘。适用于慢性气管一支气管炎病程长久，体质虚弱者。

2. 萝卜蜜膏

原料：白萝卜子 250 克、橘红 6 克、大梨 250 克、白蜜 500 克、白藕 250 克、核桃仁 120 克。

制作：将萝卜子、梨、藕、橘红共熬成膏，加入白蜜、核桃仁调匀，瓷罐收贮。

用法：每日早、晚或临卧时吃 1~2 茶匙。

功效及适应证：润肺化痰，补肾纳气，止咳平喘。适用于慢性气管一支气管炎病程长久，气喘明显者。

