



雷医生

感冒与流感食疗方谱

GANMAO YU LIUGAN

广东人民出版社

雷 医 生

感冒与流感食疗方谱

雷永乐 著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

雷医生感冒与流感食疗方谱/雷永乐著. —广州: 广东人民出版社, 2006. 4

ISBN 7-218-05056-5

I. 雷... II. 雷... III. ①传染病—预防 (卫生)

②传染病—食物疗法 IV. R183

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 031540 号

责任编辑	冯秋辉
封面设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	鹤山市教育印刷有限公司印刷
开 本	880毫米×1230 毫米 1/64
印 张	0.625
字 数	13千
版 次	2006年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
印 数	5,000 册
书 号	ISBN 7-218-05056-5/R·181
定 价	1.80 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdp-ph.com> 电子邮箱: sales@gdp-ph.com

图书营销中心: 020-83799710 (直销) 83790667 83780104 (分销)】

目 录

葱/1

葱白汤/1

葱白蒜粥/2

葱豉汤/2

小葱生姜汤/2

葱豉姜汤/3

葱白紫苏汤/3

葱姜芫荽醋汤/3

鸡葱汤/3

葱姜粥/4

葱白生姜擦剂/4

大 蒜/5

大蒜生姜汤/5

大蒜捣汁滴鼻/6

葱白大蒜口罩/6

葱白大蒜汤/6

白 菜/7

白菜根生姜汤/7

白菜根葱须汤/7

黄 豆/8

黄豆芫荽汤/8

黄豆葱白萝卜汤/8

黄豆桑叶汤/8

姜/9

红糖姜汤/9

秋梨生姜汤/9



生姜大蒜汤/9
生姜芥菜汤/10
生姜桑叶汤/10

生姜草鱼汤/11
姜糖苏叶饮/11
紫苏叶生姜汤/12

芫 荽/13
芫荽根汤/13
芫荽麦芽糖/13

葱白芫荽汤/13
芫荽姜汤/14

苦 瓜/15
苦瓜瓢/15
苦瓜瘦猪肉汤/15

苦瓜葱白姜汤/16

黄花菜/17
黄花菜红糖汤/17

沙 葛/18
沙葛汤/18

白萝卜/19
白萝卜汤/19

白萝卜杏仁姜汤/20

橄 榄/21
白萝卜橄榄汤/21



绿豆、臭草/22

臭草绿豆糖水/22

绿豆茶叶汤/22

绿豆流感茶/23

蜂 蜜/24

蜂蜜胡萝卜汁/24

鲫 鱼/25

鲫鱼生姜炖品/25

百合梨/26

川贝梨/27

冬瓜子冲剂/28

杏 仁/29

杏仁生姜萝卜汤/29

余甘子/30

余甘子汁/30

黄皮果/31

黄皮果皮汤/31

梨/32

蒸生梨/32

梨川贝白菊汤/33



葱

辛、温，无毒。葱含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素（B₁、B₂、C）、钙、镁和铁等。此外还含有葱蒜辣素等。本品有发表解肌、利肺通阳、解毒消肿的作用。现代医学认为，葱蒜辣素，也叫植物杀菌素，具有较强的杀菌或抵制细菌和病毒的功效。其次，葱有清散血管内瘀血块的作用，能降低血液中胆固醇的含量，防止血液凝固，从而防治动脉粥样硬化。其三，葱有刺激人体汗腺，具有发汗解表作用，也能刺激消化液的分泌，具有健胃功能，并可增强人体免疫能力，有强身健体之功。另外，葱能补脑。

葱白汤

常用葱白3根，水煎服，连续3天，可预防流感。



葱

葱白蒜粥

用葱白 10 根、蒜 3 根，与大米煮稀粥吃，服后盖被发汗，亦用于风寒感冒。

葱豉汤

葱白（连须）5 个，淡豆豉 9 克，水煎服。治风热感冒。

小葱生姜汤

细香葱（小葱）2~3 根，老生姜 1 片，红糖适量。将细香葱、老姜片分别冲洗干净，置瓦煲内，加水 1 小碗煎至半小碗，去渣留汤，加红糖少许即可。趁热饮服，每晚 1 剂，连服 3 次。服汤后需盖被发汗。

〔效用〕发汗解表，止咳。可辅助治小儿风寒感冒伴咳嗽。



葱豉姜汤

葱白 25 克，淡豆豉 15 克，生姜 10 克水煎服，治风寒感冒。

葱白紫苏汤

葱白 10 克，紫苏叶 10 克，水煎服，连服三天，可治风寒感冒。紫苏叶功能发表散寒，行气和胃。

葱姜芫荽醋汤

连须葱白、生姜、芫荽各 30 克，洗净切碎，加食醋 30 毫升，用适量水煎汤，热服，令汗出。对风寒感冒疗效好。

鸡葱汤

用鸡肉煎汤，撒点葱花，趁热服下。葱



有抑制病毒、发汗解表、健胃、增强人体免疫力的功效。鸡肉里有一种特殊物质，具有增进鼻咽部血液循环，增加鼻腔黏液分泌的作用，把感冒病毒冲洗出体外。

葱姜粥

将糯米 100 克熬成粥，加入葱白、生姜各 15 克，煮上 15 分钟，再加入 30 毫升食醋，立即起锅，趁热服下。

葱白生姜擦剂

取葱白、生姜各 15 克，食盐 3 克，研成糊后用纱布包裹，涂擦前胸、后背、脚心、手心、腋窝、肘窝；然后让患者安卧，出汗退热可愈。治疗 107 例，均在 1~2 日内治愈。



大 蒜

大蒜味辛，性温。含大蒜素、烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物，其中有大蒜新素，大蒜辣素。还含大蒜甙、蛋白质、脂肪、糖类、维生素（A、B₁、C）、镁、钠、铁、磷、钾、锌、铜、锰、钡、钙、硒、锗等物质。功能解毒散肿，避疫除邪，健胃化积，助阳利水，降逆止咳，杀虫止痒。药理学证实，大蒜具有提高免疫力作用，大蒜提取物可杀灭乙型流感病毒。

大蒜生姜汤

常用大蒜、生姜各 15 克，切片加水一碗，煎至半碗，睡前一次服下，服时加红糖适量。治风寒感冒，预防流感。方中生姜发汗解表，温肺化痰，用于风寒感冒。



大蒜捣汁滴鼻

大蒜适量，洗净后捣汁滴鼻孔，每天一次，每次2至3滴，可预防感冒。

葱白大蒜口罩

取葱白和大蒜切片，夹在纱布中做成口罩戴，有预防和治疗的功效。

葱白大蒜汤

葱白250克洗净，大蒜250克去皮、切碎，加水2000克共煎汤，日服三次，每次一杯。适用于预防流行性感冒。



白 菜

白菜性味甘、平寒，无毒。白菜含蛋白质、磷、钙及维生素 C 等，有清热除烦、解渴利尿及通利肠胃等作用。

白菜根生姜汤

常用干白菜根 1 根、红糖 50 克、生姜 3 片，水煎服治感冒。或用干白菜根 2 根，煮水 1 碗，放糖少许服。

白菜根葱须汤

白菜根、葱须适量，水煎服。适用于感冒、气管炎。



黄 豆

黄豆性味甘、平，无毒。本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、烟酸和维生素 B 等。有清热利小便、解毒的作用。

黄豆芫荽汤

常用黄豆 1 把、加干芫荽 5 克，水煎服，可预防感冒。

黄豆葱白萝卜汤

黄豆 1 把、葱白 3 根、白萝卜 3 片，水煎温服，可治感冒。也可加白菜头 1 个。

黄豆桑叶汤

用黄豆 30 克、桑叶 15 克，加水煎汤服食，治风热感冒、眼红眼痛。其中桑叶有疏散风热、清热止咳、清肝明目的作用。



姜

姜性味辛、温，无毒。姜含有辛辣和芳香成分，辛辣成分为姜油酮。有发表散寒、去湿利水、止呕、祛痰、健胃和驱蛔虫等作用。

红糖姜汤

常用姜 25 克、红糖 50 克，水煎服，治风寒感冒。

秋梨生姜汤

生姜 5 片、秋梨 1 个，煎汤温服，用于感冒咳嗽重者。

生姜大蒜汤

生姜 50 克、大蒜瓣 25 克、红糖适量。



姜、蒜切碎，放糖并加水 500 克，煎熬约半小时饮服，服后盖被片刻发汗。连用 3~5 次。用于风寒感冒。

生姜芥菜汤

鲜芥菜 500 克，生姜 10 克，食盐适量。将芥菜、生姜洗净，芥菜切段，生姜切片，同放锅内加清水 4 碗，煎至 2 碗，用食盐少许调味即可。饮汤，食菜，日分 2 次服。

〔效用〕宣肺祛痰，发表散寒。适用于感冒或感受风寒、头痛咳嗽、痰白难出、筋骨疼痛等症。

生姜桑叶汤

生姜 3 片，冬桑叶 9 克，西河柳 15 克，共入水煎。代茶饮。

〔效用〕疏风散热。适用于小儿风热感冒、发热较高、微恶风寒、汗出、鼻塞无涕、咽喉肿痛等。

生姜草鱼汤

草鱼片 150 克，生姜 25 克，米酒 100 毫升。锅放火上，加上半碗水煮沸后，放入鱼肉片、姜片及米酒共炖约 30 分钟，加盐调味趁热食用，食鱼肉饮汤。日 2 次，服后卧床盖被取微汗。

〔效用〕解表散寒，疏风通窍。适用于风寒型感冒。

姜糖苏叶饮

苏叶、生姜各 3 克，红糖 15 克。将生姜、苏叶洗净切成细丝，放入瓷杯内，再加红糖，以沸水冲泡，盖上盖，温浸 10 分钟即成。每日 2 次，趁热服食。

〔效用〕发汗解表，祛寒健胃。适用于风寒感冒；对胃肠型感冒有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症状者尤宜。

