



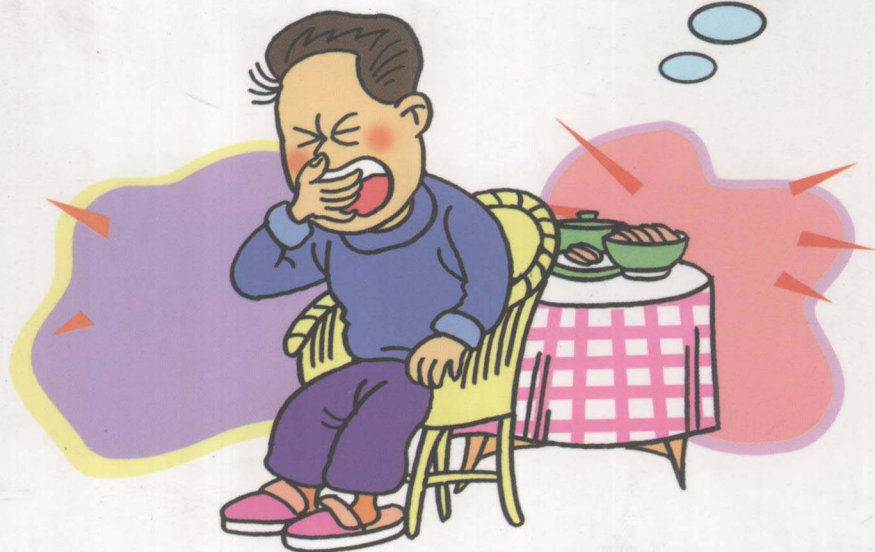
●咳嗽伤了你的肺

●科学饮食显神威

●请跟我来

●合理搭配，轻松制作

●对慢性咳嗽说“不”



慢性咳嗽菜谱

董 汉 良 编 著
浙 江 科 学 技 术 出 版 社



江苏工业学院图书馆
藏书章

董汉良 编著

浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

慢性咳嗽菜谱/董汉良编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2003. 8

ISBN 7-5341-1938-3

I. 慢... II. 董... III. 慢性病:咳嗽-食物疗法-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 044476 号

慢性咳嗽菜谱

董汉良 编著

责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出版者/浙江科学技术出版社

地址/杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/千岛湖环球印务有限公司

开本/850 × 1168 1/32

字数/217 000

印张/12.125

版次/2003 年 8 月第 1 版

印次/2003 年 8 月第 1 次

定价/18.00 元

书号/ISBN 7-5341-1938-3/TS·359





前

言

“惟自治始得食力，是真传只说家常。”这副对联道出了食疗的真谛，说明自我治疗的首选方法就是食疗。食疗有治病疗疾的作用，有令病人、医者出乎意外的收获。有谚曰：“常吃萝卜葱蒜姜，不劳医生开药方。”说的就是这个道理。我国自古就重视食疗。唐代药王孙思邈说：“凡欲治疗，先以食疗，既食不愈，后乃用药尔。”这句话指出了治病需先用食疗，后用药治的基本原则。任何疾病，尤其是慢性病，饮食疗法十分重要。在诸多的饮食疗法中，日常菜的制作更不能少。随着人们生活水平的提高，吃饭已不单纯是饱腹的问题了，人们更加重视菜肴的色、香、味、形，讲究菜肴防病、治病和保健养生的作用，因此，相关菜谱应运而生。

自 20 世纪 80 年代主持咳喘专家、专科门诊以来，在治疗当中，病人总要问如何忌口？该吃什么？可见现在的人对饮食调养的确十分重视。在经历了两年多的资料收集和走访膳食师后，并结合临床体会，用灯下工夫完成此作。全书分 4 部分：一是让您了解慢性咳嗽的相关内容，简明扼要地介绍了慢性咳嗽的中西医相关知识；二是关注慢性咳嗽病人的饮食，记述了慢性咳嗽病人的饮食原则及饮食注意事项；三是天天健康菜谱，遴选了两百多种针对慢性咳嗽病人的菜肴与点心，是本书的重点；四是教你科学选





用菜谱,介绍了十几种以咳嗽为主症的疾病的一周菜谱安排,便于选择。

在本书的编撰过程中,由于本人精力和学识有限,书中定有不足之处,祈请读者教正。在收集资料、抄写、校对书稿的过程中,得到薛誓红、董大旻、董湘颐及学生施正贤、徐国兴和医界同道、餐饮界朋友的帮助,在此一并致谢。

董汉良

2003 年 4 月于绍兴市中医院





目 录



A 了解慢性咳嗽的相关内容

什么叫咳嗽？怎么会引起咳嗽	2
什么叫慢性咳嗽？怎么会引起慢性咳嗽	4
慢性咳嗽的典型症状	5
慢性咳嗽不只与肺有关	6
慢性咳嗽需做哪些检查	8
慢性咳嗽常见于哪些疾病	10
肺结核、肺气肿、哮喘、哮喘的区别	12
慢性咳嗽的预防与治疗原则	13
慢性咳嗽的西医疗法	15
慢性咳嗽的中医辨证治疗	17
治疗慢性咳嗽的偏方、验方	19
为什么说“伤风百日便成痼”	22
远离烟草是首要任务	23
你务必要多喝水	24
注意生活环境及温差的调适可预防慢性咳嗽	25
体育锻炼与休息都必不可少	26





B 关注慢性咳嗽病人的饮食

合理的饮食有利于防治慢性咳嗽	31
慢性咳嗽病人宜用食物的特点	32
慢性咳嗽病人不宜用食物的特点	33
咳嗽时不宜吃荤腥发物	34
选择慢性咳嗽病人菜谱必须掌握的一些原则	35
四季菜谱应有所变化	37
选择慢性咳嗽病人每日菜谱的基本原则	38
教你选择慢性咳嗽病人菜谱的色、香、味、形	39
适合慢性咳嗽病人的菜肴的烹调方式	40



C 天天健康菜谱

蔬菜类

荸荠海蜇汤/43	海蜇枇杷汤/44	荸荠猪肺汤/45
海蜇拌青瓜/47	鱼腥草拌莴笋/48	鱼腥草炒萝卜/49
红烧萝卜/51	饭煨萝卜/52	冰糖萝卜羹/54
萝卜饴糖羹/55	雪梨白果汤/56	嫩姜炒笋片/58
清渍嫩姜/59	姜芽蒸板油/60	姜汁菠菜/62
姜汁扁豆/64	姜汁四季豆/65	油焖春笋/66
清煮春笋/67	鞭笋番茄汤/68	紫菜白果汤/70
翡翠春笋/71	干烧笋肉/73	紫菜萝卜汤/74
酱爆五丁/75	荸荠炒木耳/77	荸荠炒冬笋/78





- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 凉拌鱼腥草/80 | 鱼腥草炒三丝/81 | 糖醋萝卜片/83 |
| 三色萝卜球/84 | 雪菜炒荸荠/86 | 鱼腥草汤/87 |
| 莼菜清汤/88 | 莼菜冬瓜羹/90 | 雪菜冬瓜汤/91 |
| 冬瓜鞭笋汤/92 | 红烧冬瓜(北京式)/93 | 红烧冬瓜(苏州式)/95 |
| 奶油冬瓜球/96 | 冬瓜盅/97 | 冬瓜蜜煎/98 |
| 拌海蜇/99 | 时萝卜/100 | 海带萝卜丝/101 |
| 油炒萝卜干/102 | 笋干番茄汤/104 | 笋煮干菜汤/106 |
| 笋煮豆/107 | 清炒丝瓜/108 | 丝瓜鞭笋汤/109 |
| 丝瓜炒番茄/110 | 丝瓜蛋花汤/111 | 北瓜笋干汤/112 |
| 清炒北瓜/114 | 金橘北瓜羹/115 | 冰糖北瓜/116 |
| 海带荸荠片/117 | 清炒海带/118 | 海带炖芋艿/119 |
| 海带丝汤/121 | 五色海带/122 | 海带冬笋丝/123 |
| 清炒魔芋片/124 | 魔芋拌青瓜/125 | 油炸魔芋条/126 |
| 魔芋炒三丝/128 | 大海雪梨羹/129 | 大海笋丝汤/130 |
| 大海拌三丁/132 | 大海白杏煎/133 | 慈姑炒胡萝卜/134 |
| 慈姑羹/135 | 盐煮慈姑/136 | 红烧慈姑/137 |
| 石耳汤/138 | 凉拌清明菜/139 | 油炸清明球/141 |
| 清明菜拌鱼腥草/142 | | |

豆制品类

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 豆腐莼菜羹/143 | 豆腐炖木耳/144 | 丝瓜豆腐/145 |
| 姜汁豆腐/147 | 萝卜丝炒豆腐/148 | 三丝豆腐/149 |
| 鱼腥草拌豆腐/150 | 五色豆腐羹/151 | 豆腐炖魔芋/153 |
| 白杏豆腐汤/154 | 鱼腥草拌干丝/155 | 荸荠炒香干/156 |
| 菠菜炒豆腐/157 | 冬笋炖豆腐/159 | 腐皮素肉卷/160 |
| 腐皮三丝汤/161 | 白果豆腐羹/162 | 笋干冻豆腐/164 |
| 素馅油豆腐/165 | 御用豆腐脑/166 | 石耳拌豆腐/167 |





冬瓜豆腐盅/168

雪菜香干炒冬笋/172

油豆腐二耳火锅/175

慈姑炒香干/179

海带炒腐竹/183

香干冬瓜片/169

千张素包/173

素丝炒千张/176

慈姑炖豆腐/180

清拌腐竹/184

三冬豆腐羹/171

海带千张丝/174

芋艿炖豆腐/178

素烩腐竹/181

单腐/185

炒姜丝肉/188

三丝肉卷/192

毛笋红烧肉/196

黄焖鹿筋/200

猪肺萝卜汤/204

杏柿羊肺/207

清蒸野鸭/211

八宝全鸭/214

虫草鹌鹑/218

鹌鹑白果莲蓬/222

羊肉萝卜汤/225

杏枣焖鸭/229

燕窝汤/233

陈皮油烫鸡/236

冬笋炒肉丝/189

子排炖萝卜/193

海带炒肉片/197

核桃仁爆鸭丁/201

麻油炒肺片/205

鸭丝冬笋/208

猪肉蒸鸭蛋/212

神仙鸭/216

芪蒸鹌鹑/219

鹌鹑宁嗽汤/223

羊肉山药汤/226

黄精煨肘/230

燕窝川贝羹/234

乌骨鸡炖蛇羹/238

禽蛋类

炒五丁/191

芋艿焖肉煲/195

慈姑烧肉/198

葱爆羊肉丁/203

猪肺绿白汤/206

全鸭冬瓜汤/210

虫草炖鸭/213

白果蒸鸭/217

五香鹌鹑蛋/220

红烧鹌鹑/224

沙参心肺汤/227

银耳鸽蛋羹/231

虫草炖山鸡/235

核桃仁炒鸡块/239

黑鱼烧雪菜/241

干蒸鳊鱼/244

蛤蜊塞肉/248

鱼翅蒸鸭/252

黑鱼冬瓜汤/242

蛤蜊百合山药汤/246

清蒸鲥鱼/249

淡菜炖狗肉/253

水产品类

清蒸黑鱼/243

蛤蜊炒韭菜/247

鱼翅炖燕窝/251

淡菜蒸火腿/254





淡菜蒸香肠/255
红烧龟肉/259
清蒸甲鱼/263
乌龙戏珠/267
银耳乌龙汤/271
清蒸河鳗/274
泥鳅炖豆腐/278

淡菜汤/256
乌骨鸡炖乌龟/260
红烧甲鱼/265
葱酱海参/269
软炸鲜贝/272
干菜蒸河鳗/276

淡菜烧肉/257
冰糖甲鱼/262
胡椒海参/266
三丝烩海参/270
清汤鲍鱼/273
萝卜鲫鱼汤/277

点心类

面条/280
淡包/283
薏苡仁饭/286
百合莲子粥/289
笋肉饺子/292
冬瓜粥/295
百合花杏仁羹/298
陈皮粥/301
陈皮咸肉粽/304
萝卜丝饼/307
烩橘子羹/310
橘饼杏贝粥/313
鸭肉粥/316
橘味海带丝/319

豆浆/281
茯苓糕/284
梨豆饼/287
黑木耳粥/290
杏子粥/293
鳗鱼馄饨/296
鸭梨粥/299
百合杏仁赤豆粥/302
糖芋艿/305
罗汉果炖柿饼/308
橘瓣莲子羹/311
橙子汤圆/314
山楂荸荠糕/317
杏仁牛奶饮/320

牛奶/282
茯苓粥/285
雪梨耳贝羹/288
玳玳花粥/291
枇杷苡仁粥/294
玫瑰荸荠饼/297
白萝卜粥/300
烤杏仁糕/303
芋饺/306
糖汁梨饼/309
核桃山药小米粥/312
柑粥/315
八宝梨罐/318
四仁包子/322

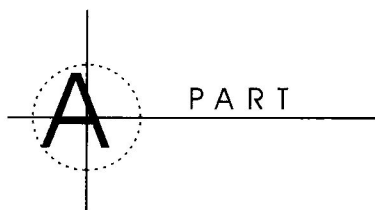




D 教你科学选用菜谱

慢性咳嗽者	326
痰湿内盛者	330
痰热内扰者	333
肝火犯肺者	336
阴虚肺燥者	339
气虚脾弱者	343
阳虚肾衰者	346
肺虚心衰者	350
痰瘀内结者	353
癆虫内侵者	356
老年慢性支气管炎病人	359
慢性咽喉炎病人	362
哮喘病人	365
支气管扩张病人	368
肺心病病人	370
肺癌(包括术后)病人	374





PART

了解慢性咳嗽的

相关内容





什么叫咳嗽？怎么会引起咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病的常见症状。西医认为，咳嗽是一种不自主的防御性反射运动，当分泌物、异物或刺激性气体刺激呼吸道和胸膜时，即引起咳嗽。中医作为单独病证进行辨证论治，西医将其作为诊断呼吸系统疾病的鉴别症状。

咳嗽是由肺气上逆，失于宣降而出现的病证。我国古代医家将无痰而有声者称为咳，有痰而无声者称为嗽，既有痰又有声者称为咳嗽。其实，临床上很难如此区分，故通常称为咳嗽。

咳嗽按病程长短、发病急缓，可分为急性咳嗽和慢性咳嗽。急性咳嗽失治或误治，迁延日久多变为慢性咳嗽；慢性咳嗽，若偶遇外邪，可出现慢性咳嗽急性发作的急性咳嗽，所以两者相辅相成，互相转化。临床上以慢性咳嗽为多见，治疗亦较棘手。

咳嗽是怎么引起的？中医多认为有外感时邪与内伤脏腑两大原因。外感时邪，主要是风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪犯肺，肺卫受邪，失其宣降，而见咳嗽。六淫之中以风寒为多，风为百病之长，不论风寒、风热或燥热，多以风为先导，故慎于风邪可预防咳嗽的发生。内伤脏腑，多由肺脏虚弱，或他脏有病累及于肺而犯咳嗽，常见的主要是脾虚、肝火、肾衰。脾虚生痰，多见于平素喜食膏粱厚味素





体肥胖之辈。脾主运化,脾虚失运,水湿内停,酿湿生痰,上渍于肺,肺气壅滞,失于宣降,气机不畅,发为咳嗽。肝火犯肺,多见于情志郁怒,郁久化火,素体消瘦之人。肝火上炎,肝气郁结,失其升发疏泄,影响肺气肃降,木火刑金,灼伤肺阴,而为咳嗽。肾虚气衰,多见于劳欲过度或久病不愈之体,肾衰不能助肺吸气,而致肾不纳气,肺气上逆,或气化不利,水湿内停,上泛为痰,引起咳嗽。许多慢性咳嗽多为内伤脏腑所致,因此治疗慢性咳嗽当以调理脏腑为先,尤其是脾、肺、肾三脏。

西医认为,咳嗽是病原体(细菌、病毒、肿瘤、异物等)作用于呼吸系统所发生的症状,因此常主张对因治疗。在临床上有五大疾病可引起咳嗽,即咽喉疾病、支气管疾病、肺部疾病、胸膜炎、心脏病,各种疾病发生的咳嗽症状和伴随症状均不相同。咽喉疾病引起的咳嗽,以刺激性干咳为主,即为急性咽炎;早晚咳嗽较频的为慢性咽炎。急性支气管炎以短期咳嗽、咳痰为主;慢性支气管炎以长期咳嗽、咳痰为主。支气管肺炎咳嗽常伴寒战、高热。肺结核咳嗽常伴咯血、潮热、盗汗。胸膜炎咳嗽常伴深呼吸时胸痛,或伴胸腔积液。心脏病、心肺瘀血者咳嗽,常伴呼吸困难、烦躁。不同的致病因子导致不同的疾病,引发不同的咳嗽,因此,治疗不同疾病的病因,即能达到止咳的目的。





什么叫慢性咳嗽？怎么会引起慢性咳嗽

慢性咳嗽是指病程长，迁延难愈，反复发作，病变缓慢的一种内伤咳嗽的病证。

西医认为，慢性咳嗽是由慢性咽炎、慢性支气管炎、慢性支气管扩张、支气管哮喘、支气管结核、支气管肺癌、肺结核、胸膜炎及左心衰竭等疾病所引起。这些慢性咳嗽，即使诊断十分清楚，治疗仍很棘手，如最常见的慢性支气管炎、支气管扩张所致的咳嗽，要想取得根治的效果很困难。

慢性咳嗽的形成，中医认为有六大原因：一为痰湿阻肺。痰湿内阻、胸膈满闷、脘腹胀满、舌苔厚腻，而致脾肺同病，脾湿酿痰，阻滞肺窍，湿为缠绵之邪，故其发为咳嗽多经久不愈，成为慢性咳嗽。二为痰热内阻。病初多为风寒袭肺，久而不愈，风寒化热，痰热壅肺，胸闷气急，口干苔燥，痰黄而稠，阻塞气道，而致咳嗽久治不愈。三为肝火犯肺。肝主疏泄，七情抑郁或恼怒伤肝，肝气郁结，日久化火，肝火横逆，木火刑金，则咳嗽连声，痛引胸胁，痰黏难出，甚则咯血，肝火不清，咳嗽难愈。四为瘀血阻滞。心血瘀滞，咳呛短气，卧则加剧，或痰中带血，舌有瘀点，多因心肺同病，血瘀气滞，久咳不已。五为阳虚气弱。咳声低弱，食少痰多，自汗恶风，迁延日久，气损及阳，以致水停不化，胸膈满闷，喘促气短，咳吐寒痰，反复难愈。六为阴虚肺





燥。阴虚内热，热灼肺阴，口燥咽干，久咳不止，咳声嘶哑，日久阴虚及阳，可致咳而失声。此六者是形成慢性咳嗽的主要原因。

慢性咳嗽的典型症状

慢性咳嗽的共同特点是：病程长，起病缓，有较长的咳嗽病史，多兼脏腑亏损。根据所累及脏腑病变的临床特点，其典型症状分述如下。

(1)痰湿困脾，上犯肺窍：咳嗽多痰，痰出嗽止，因痰咳嗽。

(2)痰热壅肺，肺气贲郁：痰黄而稠，咳吐不爽，舌红苔黄。

(3)肝火犯肺，木火刑金：咳则胁痛，连声不已，性急易怒。

(4)痰瘀阻络，肺气壅滞：痰中带血，血色紫瘀，舌有瘀斑。

(5)肺虚气弱，宣肃乏力：咳声低弱，食少痰多，自汗畏风。

(6)肾阴亏耗，肺失滋润：久咳不止，失音少痰，盗汗潮热。

(7)肾阳衰微，水泛为痰：痰多清稀，劳则咳甚，心悸气短。

(8)心阳不足，心肺郁血：咳嗽困难，痰色粉红，端坐呼





吸。

临床辨证时抓住这些典型症状,能正确诊断,对症下药。

西医所指的慢性咳嗽,泛指呼吸系统或心血管系统的慢性疾病所出现的咳嗽,其典型症状列述如下。

(1)慢性咽炎:咽干涩、微痛,呈暗红色,早晚咳嗽较频。

(2)慢性支气管炎:长期咳嗽、咳痰,每年发病可持续3个月。

(3)支气管哮喘:突然气急、咳嗽,不能平卧,反复不愈,有宿疾,或从小发病。

(4)支气管结核:咳黏痰,痰中带血,呈刺激性、阵发性咳嗽。

(5)肺癌:刺激性干咳,反复或持续少量咯血。

(6)肺结核:咳嗽、咯血、潮热、盗汗、消瘦、乏力。

(7)胸膜炎:胸痛、少痰、干咳。

(8)心脏病(肺瘀血):呼吸困难、咳嗽少痰,或持续性咳嗽,痰呈褐色或粉红色泡沫状。

西医并不注重慢性咳嗽的治疗,而是强调慢性疾病的治疗,即病因治疗,重时对症治疗,如祛痰、止咳剂的应用。

慢性咳嗽不只与肺有关

慢性咳嗽不只与肺有关,与五脏六腑皆有关。《黄帝