

饮食与健康丛书【谢英彪 主编】

哮喘病患者

吃什么

史锁芳 等编著

51.4
20

河海大学出版社



哮喘病书初

（第一卷）

吃什么

哮喘病书初

哮喘病书初

史锁芳
冷报浪
孙燕妮
万毅刚

哮喘病患者

吃什么



内 容 提 要

本书介绍了哮喘的病因、分类与分期,隐性哮喘的危害,重症哮喘的特征,哮喘的各病复治方法、饮食原则,以及哮喘病发作期、缓解期的食疗方。方中所涉中草药都是患者所能得到的,适合家庭使用。

图书在版编目(CIP)数据

哮喘病患者吃什么/史锁芳等编著. —南京:河海大学出版社,1999.11

(饮食与健康丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5630-1420-9

I. 哮… II. 史… III. ①哮喘-基本知识②哮喘-食物疗法 IV. R562.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44324 号

书 名 / 哮喘病患者吃什么

书 号 / ISBN 7-5630-1420-9/R·44

责任编辑 / 吴劭文

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编 210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京金阳彩色印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/32 4 375 印张 2 插页 100 千字

版 次 / 2004 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

定 价 / 6.00 元(册)

前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 15 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、

食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

1999年5月

目 录

哮喘病的基本知识

哮喘病人在增加	(1)
哮喘病的新概念	(3)
哮喘病因何其多	(5)
哮喘分类与分期	(11)
哮喘有别老慢支	(15)
隐性哮喘危害大	(17)
重症哮喘的特征	(19)
中医辨证与分型	(21)
哮喘的冬病夏治	(22)
哮喘病患者的饮食原则	(25)

哮喘病患者吃什么

一、哮喘病发作期的食疗	(30)
(一)寒性哮喘食疗方	(30)
1. 干姜茯苓粥	(30)
2. 杏苏莱菔粥	(30)
3. 黄芪乳鸽粥	(31)
4. 核桃杏仁粥	(31)
5. 姜枣糯米粥	(32)
6. 芪枣糯米粥	(32)

7. 人参核桃粥 (32)
8. 鹌鹑干姜粥 (32)
9. 苏子粥 (33)
10. 麻黄干姜粥 (33)
11. 麻杏粥 (33)
12. 苏子麻黄粥 (33)
13. 胖大海麻黄茶 (34)
14. 白萝卜麻黄茶 (34)
15. 荔枝红茶 (34)
16. 虫草红参炖老鸭 (34)
17. 肉桂虫草鸡 (35)
18. 灵芝草果鸭 (35)
19. 附子生姜炖狗肉 (36)
20. 柚皮花椒炖胎盘 (36)
21. 枸杞炖羊肾 (36)
22. 生姜虫草炖鹌鹑 (37)
23. 山药冰糖炖蛤蚧 (37)
24. 韭菜炒鸡蛋 (37)
25. 仙灵脾蛤蚧炖仔鸡 (37)
26. 海蛤苏子蒸老鸭 (38)
27. 柚封细辛童子鸡 (38)
28. 干姜花椒炖牛肺 (39)
29. 蒜薹拌莴苣 (39)
30. 参附胎盘煲 (39)
31. 栗子苏子煮仔鸡 (40)
32. 麻黄细辛煨鹌鹑 (40)
33. 松针胎盘煲 (40)
34. 田鸡煲 (41)
35. 杏仁豆腐汤 (41)
36. 生姜葱白汤 (41)
37. 南瓜苡仁生姜汤 (41)
38. 燕窝麻黄汤 (42)
39. 芝麻杏仁膏 (42)
40. 核桃膏 (42)

41. 海马核桃膏	(43)
42. 蒜泥膏	(43)
43. 南瓜红枣膏	(43)
44. 麻梨川贝膏	(44)
45. 羊睾胎盘膏	(44)
46. 苏子麻黄膏	(44)
47. 蛤蚧红参膏	(45)
(二) 热性哮喘食疗方	(45)
1. 贝母知母粥	(45)
2. 二仁粳米粥	(45)
3. 枇杷叶粥	(46)
4. 芦根竹茹粥	(46)
5. 芦膏枇杷粥	(46)
6. 桑皮地骨粥	(46)
7. 瓜蒌半夏粥	(47)
8. 鲤鱼地龙粥	(47)
9. 枇杷竹叶茶	(47)
10. 罗汉果柿饼茶	(47)
11. 侧柏叶红枣茶	(48)
12. 桑菊杏仁茶	(48)
13. 皂荚芽茶	(48)
14. 杏仁白果奶茶	(48)
15. 冰草乌梅茶	(48)
16. 红花薏菜茶	(49)
17. 葶黄茶	(49)
18. 芩龙煲猪肺	(49)
19. 地栗拌海蜇丝	(49)
20. 川贝粳米梨	(50)
21. 苦参杏龙蒸鸡	(50)
22. 芝麻拌苘蒿	(50)
23. 猪仔米糊羹	(50)
24. 石楠叶炆猪心	(51)
25. 荸荠萝卜汁	(51)
26. 丝瓜藤汁	(51)

27. 苹果雪梨汁	(51)
28. 蜂蜜羊胆汁	(51)
29. 鲜藕萝卜汁	(52)
30. 牛肺萝卜汤	(52)
31. 鱼腥草猪肺汤	(52)
32. 雪梨百合汤	(52)
33. 冬瓜麦冬汤	(53)
34. 蒲公英百合猪肉汤	(53)
35. 乌贼紫菀汤	(53)
36. 银耳杏仁葶苈羹	(53)
37. 定喘羹	(54)
38. 鱼腥草白芥猪肺羹	(54)
39. 白果石苇鸡肉羹	(54)
40. 香橼川贝冰糖羹	(55)
41. 冬青果绿豆羹	(55)
42. 橘果银耳羹	(55)
43. 冬青果猪肉羹	(55)
44. 萝卜苏子梨膏	(56)
45. 百合地枫皮膏	(56)
46. 川贝海风藤膏	(56)
47. 地龙钩藤膏	(56)
48. 白果核桃绿豆膏	(57)
49. 青果百金膏	(57)
二、哮喘病缓解期的食疗	(58)
(一) 肺阴虚型患者食疗方	(58)
1. 芦根竹茹粥	(58)
2. 百合杏仁粥	(58)
3. 南北沙参粥	(59)
4. 蔗浆粥	(59)
5. 松子仁梗米粥	(59)
6. 鸭梨百合粥	(59)
7. 石苇绿茶	(59)
8. 五倍子煎茶	(60)

9. 蜜姜茶	(60)
10. 玄麦甘桔茶	(60)
11. 山矾花茶	(60)
12. 木莲果茶	(60)
13. 小凤尾草茶	(61)
14. 黄精炖瘦肉	(61)
15. 蜂蜜油煎鸡蛋	(61)
16. 百合鱼丸	(61)
17. 冰糖黄酒蒸鳖蛋	(62)
18. 鳖血煮鸡蛋	(62)
19. 萝卜煮豆腐	(62)
20. 二冬嫩蛋	(62)
21. 百合竹叶蜜汁	(63)
22. 秋梨白藕汁	(63)
23. 川贝冰糖柑汁	(63)
24. 无花果荸荠汁	(63)
25. 萝卜石榴蜜汁	(63)
26. 冰糖黄精五味汤	(64)
27. 玉竹瘦肉汤	(64)
28. 冰糖银耳汤	(64)
29. 柿饼杏仁川贝汤	(64)
30. 山药老鳖汤	(65)
31. 海蜇萝卜丝汤	(65)
32. 燕窝汤	(65)
33. 柚子皮百合汤	(65)
34. 虎耳鱼胆二根汤	(66)
35. 鹿衔草瘦肉汤	(66)
36. 麦冬老鹳草猪肺汤	(66)
37. 芝麻杏仁膏	(66)
38. 贝梨沙参膏	(67)
39. 功劳子叶白蜜膏	(67)
40. 百合地黄猪板汁膏	(67)
41. 沙参银杏膏	(67)
42. 二冬贝母膏	(68)

43. 川贝冬瓜酿梨	(68)
44. 川贝雪梨炖猪肺	(68)
45. 桑皮麦冬猪肺煲	(69)
46. 杏仁萝卜猪肺煲	(69)
47. 蛤蟆乌梅烤鸡蛋	(69)
(二) 肺气虚型患者食疗方	(69)
1. 银耳灵芝粥	(70)
2. 白芨山药粥	(70)
3. 鲤鱼黄芪粥	(70)
4. 山药苡仁粥	(70)
5. 党参黄芪粥	(71)
6. 人参五味子茶	(71)
7. 太子参乌梅蜜茶	(71)
8. 甘草黄芪茶	(71)
9. 杏仁奶茶	(71)
10. 灵芝茶	(72)
11. 党参杏仁蒸肉	(72)
12. 黄芪杏仁蒸鸡	(72)
13. 灵芝银杏全鸭	(73)
14. 淮山药柿霜蒸核桃	(73)
15. 太子参蒸南瓜	(73)
16. 二仁灵芝蜂蜜汁	(74)
17. 定咳止喘汁	(74)
18. 蔊菜萝卜汁	(74)
19. 鲫鱼杏仁灵芝汤	(74)
20. 黄鳝虫草汤	(74)
21. 栗子猪肉汤	(75)
22. 猪肺甜杏仁汤	(75)
23. 萝卜鸡蛋绿豆汤	(75)
24. 牛胎盘汤	(75)
25. 参芪胎盘膏	(76)
26. 金瓜膏	(76)
27. 百部灵芝膏	(76)
28. 羊肺太子膏	(76)

29. 山药骨脂炖河车	(77)
30. 三子煮猪肺	(77)
31. 人参羊胰酒	(77)
32. 五味黄芪炖母鸡	(77)
33. 猪肺蘸白矾五味子末	(78)
(三) 脾气虚型患者食疗方	(78)
1. 山药粟米杏仁粥	(78)
2. 苡米豆浆糖粥	(78)
3. 白术黄精粥	(79)
4. 白果仁糯米粥	(79)
5. 八宝粥	(79)
6. 白术茯苓鹌鹑粥	(79)
7. 党参大枣茶	(80)
8. 六和茶	(80)
9. 太子乌梅茶	(80)
10. 五君子茶	(80)
11. 牛乳红茶	(81)
12. 浮麦红枣茶	(81)
13. 琉璃山药	(81)
14. 桂花肘棒	(81)
15. 荷叶熏鲢鱼	(82)
16. 蘑菇荷叶凤脯	(82)
17. 杏苏山药蒸母鸭	(83)
18. 独蒜猪肚	(83)
19. 豆浆党参饮	(84)
20. 洋芋荸荠汁	(84)
21. 牛肉汁	(84)
22. 三丁汁	(84)
23. 甘蓝饴糖汁	(85)
24. 生姜茯苓饴糖汁	(85)
25. 四和汤	(85)
26. 白鸭冬瓜汤	(85)
27. 鲜藕八珍汤	(86)
28. 白鸽益脾汤	(86)

-
- | | |
|---------------------|------|
| 29. 沃雪汤 | (86) |
| 30. 山药苡仁排骨汤 | (86) |
| 31. 红枣桂圆膏 | (87) |
| 32. 蔗汁山药膏 | (87) |
| 33. 苡米茯苓栗子膏 | (87) |
| 34. 太子白术膏 | (87) |
| 35. 党参苡蓉蜜膏 | (88) |
| 36. 芡实鸡金白面饼 | (88) |
| 37. 补骨脂蒸桃肉 | (88) |
| 38. 三仁山药粉 | (88) |
| 39. 橘红茯苓糕 | (89) |
| 40. 百果玫瑰球 | (89) |
| (四)脾胃阴虚型患者食疗方 | (89) |
| 1. 石斛黄精粥 | (90) |
| 2. 蔗浆芦根粥 | (90) |
| 3. 百合沙参粥 | (90) |
| 4. 五味杏仁粥 | (90) |
| 5. 麦门冬粥 | (91) |
| 6. 百合茅根粥 | (91) |
| 7. 蜂蜜酥油茶 | (91) |
| 8. 柚子百合茶 | (91) |
| 9. 丝瓜蜜茶 | (91) |
| 10. 蜂蜜丝瓜花茶 | (92) |
| 11. 豆浆饴糖茶 | (92) |
| 12. 米汤仙人掌茶 | (92) |
| 13. 山药炸兔 | (92) |
| 14. 白果鸡丁 | (93) |
| 15. 杏仁炖海狗 | (93) |
| 16. 栗杏焖鸡 | (93) |
| 17. 白果百合烧鸡 | (94) |
| 18. 麻油石斛蛋 | (95) |
| 19. 燕窝梨汁 | (95) |
| 20. 蜜蒸羊胆汁 | (95) |
| 21. 金瓜蜜汁 | (95) |

22. 核桃枝梢鸡蛋汁	(96)
23. 芝麻姜糖汁	(96)
24. 南瓜蜜汁	(96)
25. 桃花猪肺汤	(96)
26. 白参鸽蛋汤	(96)
27. 北沙参猪枣汤	(97)
28. 鲫鱼百合汤	(97)
29. 萝卜蛋汤	(97)
30. 石南猪肉汤	(97)
31. 沙参黄精蜜膏	(97)
32. 板油鹤草膏	(98)
33. 橘红五味糕	(98)
34. 鸡蛋二汁膏	(98)
35. 枣泥桃仁膏	(98)
36. 乌梅杏仁膏	(99)
37. 贝母蒸仔鸡	(99)
38. 莲子百合炖猪肉	(99)
39. 白参煮猪肚	(99)
40. 八宝全鸭	(100)
41. 枳棋子甘蔗煲猪肺	(101)
42. 玉参焖鸭	(101)
(五) 肾气不足型患者食疗方	(101)
1. 黑芝麻胡桃肉粥	(101)
2. 党参蛤蚧粥	(102)
3. 白果胡桃粥	(102)
4. 胎盘补骨脂粥	(102)
5. 核桃灵脾粥	(102)
6. 沉香河车粥	(103)
7. 核桃五味茶	(103)
8. 人参核桃胎盘茶	(103)
9. 紫河车枣茶	(103)
10. 鱼鳔虫草参芪茶	(104)
11. 虫草灵芝茶	(104)
12. 羊胎盘茶	(104)

13. 核桃枸杞鸡丁	(104)
14. 巴戟核桃鸭	(105)
15. 枸杞肉桂猪心	(105)
16. 焦炸核桃猪腰	(105)
17. 白果荷包蛋	(106)
18. 胡桃白薯叶菜团	(106)
19. 蛤蚧枸杞黄酒汁	(106)
20. 核桃山药蜜汁	(106)
21. 猪睾丸仙茅白酒汁	(107)
22. 虫草胎盘清蒸汁	(107)
23. 虫草冰糖冬瓜汁	(107)
24. 萝卜补骨鹅肉汤	(107)
25. 猪肺百合虫草汤	(107)
26. 公鸡蛇床子白果汤	(108)
27. 核桃五味猪肺汤	(108)
28. 河车萆苈大枣汤	(108)
29. 双仁蜜膏	(108)
30. 胡桃冬花膏	(109)
31. 河车山药杏仁膏	(109)
32. 四仁鸡子膏	(109)
33. 鲜百合蒸牛肉	(109)
34. 肉桂炖野鸽	(110)
35. 桂皮补骨脂鸽蛋	(110)
36. 白胡椒二仙炖鲤鱼	(110)
37. 人参核桃苁蓉鸡	(110)
38. 山药骨脂炖河车	(111)
(六) 肾阴虚型患者食疗方	(111)
1. 三仁地黄粥	(111)
2. 枸杞鱼鳔百合粥	(112)
3. 海参沙参粥	(112)
4. 桑椹杏仁粥	(112)
5. 枸杞天冬里脊粥	(113)
6. 芡实核桃首乌粥	(113)
7. 枣皮灵芝茶	(113)

8. 莲子女贞银耳茶	(113)
9. 枸杞旱莲罗汉果茶	(114)
10. 银耳燕窝茶	(114)
11. 荔枝绿茶	(114)
12. 猪脚豆芽菜	(114)
13. 甲鱼贝母汤	(114)
14. 女贞贝母炖鸭	(115)
15. 知母葶苈蒸甲鱼	(115)
16. 灵芝粉蒸肉饼	(115)
18. 桑椹干贝瘦肉汤	(116)
18. 枸杞核桃鸡丁	(116)
19. 甲鱼黄精汁	(116)
20. 枸杞樱桃汁	(116)
21. 桑椹枸杞子汁	(117)
22. 百合橄榄汁	(117)
23. 地龙鳖血白糖汁	(117)
24. 杏仁龟板萝卜汁	(117)
25. 虫草鲜肉汤	(118)
26. 马蹄菜旱莲排骨汤	(118)
27. 山萸贝母猪肺汤	(118)
28. 母鸡枸杞虫草汤	(118)
29. 黄精女贞河车汤	(119)
30. 虫草杏仁甲鱼汤	(119)
31. 天冬地黄橄榄膏	(119)
32. 枫子麦冬枸杞膏	(119)
33. 青梅鸭梨女贞膏	(120)
34. 松子地黄糖膏	(120)
35. 天地桑椹膏	(120)
36. 紫河车玉竹炖猪蹄	(120)
37. 天冬山药烧卖	(121)
38. 枸杞荸荠鸭	(121)