

中医

◆ 呼吸系统疾病 ◆

慢性支气管炎
哮喘·肺病·肺炎
肺结核·肺气肿

药膳食疗大全



广州出版社

前 言

中医药膳,是我国传统膳食中的重要组成部分。中医药膳既能饮食养身,又能以药疗疾,具有营养和疗疾的双重功效,历来为我国人民广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容。

早在《周礼》中就有“食疗”的记载,并把食医列于诸医之首。自汉、唐以来,历代均设有食医之职。在古典医籍中,也不乏“药食同源”、“医食同源”之说。许多食物,既是食品,又可做药用,具有营养与治病防病的双重功效。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

随着社会的不断发展进步,虽说医疗技术也在不断提高,但对于一些慢性或恶性疾病,如乙型肝炎、哮喘以及各种恶性肿瘤等疾病,至今仍未能完全根治。一些中医或西医的治疗也仍然未能达到理想的效果。而流传于民间的中药膳食却往往起到很大的作用,出现意想不到的食疗效果。

因此,为了更好的把药膳知识进一步的发扬光大,使一些急切需要应用膳食的人们得到满足,故我们编写了《中医药膳食疗大全》(1—5册)这套丛书奉献给广大读者。

本丛书以中医理论为指导,按照疾病的不同系统分为呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病、代谢、泌尿系统疾病以及肿瘤造血系统疾病五册。其中所介绍的药膳,是由中药与相应的食品巧妙搭配烹制而成,既有营养价值,又具有药用性能。由于药食相融,功力相助,故其效力倍增。服用后往往会收到意想不到的效果。

编者

目 录

第一章 呼吸系统的基本知识

一、呼吸系统各器官及其生理功能	(1)
呼吸系统的解剖	(1)
呼吸系统的生理功能	(3)
二、呼吸系统各种常见病	(5)
急性支气管炎	(5)
慢性气管炎	(6)
支气管哮喘	(7)
支气管扩张	(9)
肺结核	(10)
肺炎	(15)
肺脓肿	(17)
肺气肿	(18)
肺癌	(20)
胸膜炎	(22)
自发性气胸	(23)
纵膈肿瘤	(24)
成人呼吸窘迫综合征	(25)
呼吸衰竭	(26)
结节病	(27)

睡眠呼吸暂停综合征	(28)
慢性阻塞性肺病的家庭治疗与护理	(30)

第二章 呼吸系统疾病的中药指引

一、呼吸系统疾病的食疗宜忌	(33)
急性气管炎	(33)
慢性气管炎	(35)
肺气肿	(36)
肺源性心脏病	(37)
肺炎	(39)
支气管哮喘	(40)
胸膜炎	(42)
二、呼吸系统疾病常用药膳	(45)
麦门冬	(45)
麦门冬粥	(45)
麦门冬黄瓜填肉	(46)
麦门冬牡蛎烩饭	(47)
麦门冬延寿酒	(47)
贝母	(48)
贝母甲鱼	(48)
贝母酿梨	(49)
贝母枇杷膏	(50)
萝卜	(50)
萝卜粥	(51)
萝卜海蜇	(51)
萝卜蜜膏	(52)
萝卜饼	(52)

目 录

萝卜水饺	(53)
萝卜青果饮	(53)
白萝卜叶汁饮	(54)
萝卜饴糖饮	(54)
萝卜羊肉汤	(55)
白萝卜汁	(55)
萝卜猪肺汤	(56)
萝卜海带汤	(56)
鱼腥草	(56)
鱼腥枇杷饮	(58)
鱼腥草炖猪心肺	(58)
鱼腥草拌莴笋	(59)
麻黄	(59)
麻黄牛肉葱姜汤	(60)
麻黄风湿骨痛药酒	(61)
胡桃仁	(61)
胡桃仁粥	(62)
胡桃四仁粥	(62)
胡桃人参汤	(62)
胡桃山楂茶	(63)
胡桃木耳糖	(63)
胡桃鸭子	(64)
胡桃冰糖乳	(64)
梨	(65)
雪梨饮	(66)
秋梨姜片饮	(67)
雪梨汁	(67)
梨豆饼	(67)

梨藕蒸饼	(68)
山楂	(68)
山楂荷叶茶	(69)
山楂核桃茶	(69)
山楂红糖饮	(70)
山楂香橙露	(70)
山楂饮	(71)
山楂酒	(71)
山楂内金散	(71)
杏仁	(72)
杏仁粥	(73)
杏桃粥	(73)
杏仁苡米粥	(73)
杏仁昆藻花米粥	(74)
杏梨饮	(74)
杏桑饮	(75)
杏仁参膏梨蔗饮	(75)
杏仁胡桃蒸姜蜜	(75)
杏桑猪肺汤	(76)
杏苏海蛤麻黄鸭	(76)
杏仁豆腐	(77)
杏仁蒸肉	(77)
杏仁蜜膏	(78)
乌梅	(78)
乌梅汤	(79)
乌梅生姜饮	(79)
乌梅膏	(80)
乌梅大枣茶	(80)

目 录

乌梅清凉饮	(80)
白果	(81)
白果腐竹粥	(81)
白果煲猪肚	(82)
白果烩鸡	(82)
白果乌骨鸡	(83)
白果通淋饮	(83)
白果止带饮	(84)
白果三仁鸡子羹	(84)
白果蒸鸡蛋	(85)
白果梨柿膏	(85)
橘皮	(86)
橘皮粥	(86)
橘皮良姜粥	(87)
橘皮麦冬参枣粥	(87)
橘皮药果瘦肉汤	(87)
橘皮木香瘦肉汤	(88)
橘皮竹茹柿饼汤	(88)

第三章 呼吸系统疾病的药膳食谱

一、常用药膳食谱	(90)
海马鳄鱼银杏汤	(90)
天门冬红糖汤	(91)
沙参玉竹雪耳汤	(91)
燕窝椰子炖鸡	(92)
雪蛤牛肉汤	(94)
淮杞莲藕牛肉汤	(95)

无花果南杏排骨汤	(96)
润肺猪肺汤	(97)
雪耳滋肺汤	(98)
椰子川贝田鸡汤	(98)
梨汁润肺汤	(99)
洋参鲍鱼润肺汤	(100)
润肺梨贝汤	(100)
川贝白果老鸭汤	(101)
白果苏子瘦肉汤	(102)
蛤蚧虫草补肺汤	(102)
滋润清音汤	(103)
海蜇半夏润肺汤	(104)
老鸭滋肺汤	(104)
水鱼滋补汤	(105)
猪肺止咳汤	(106)
紫苏瘦肉汤	(106)
橘红鹧鸪汤	(107)
沙参白术猪肚汤	(108)
紫菀菜干猪肺汤	(108)
罗汉果柿饼汤	(109)
猪横膈淡菜汤	(110)
淡豆豉粥	(110)
石仙桃清肺热粥	(111)
瘦肉杏仁汤	(112)
胡萝卜红枣汤	(113)
玉竹瘦肉汤	(113)
燕窝瘦肉汤	(114)
菜干腐皮汤	(115)

目 录

红枣南瓜汤	(115)
竹叶瘦肉汤	(116)
蚌花瘦肉汤	(117)
红丝线瘦肉汤	(117)
柠檬叶猪肺汤	(118)
生姜芥菜汤	(119)
马蹄薤菜汤	(119)
鹧鸪除痰汤	(120)
枸杞菜芦笋汤	(121)
枇杷叶蜜枣汤	(121)
杏仁猪肺汤	(122)
芫荽黄豆汤	(123)
杂锦瓜粒汤	(123)
香菇牛奶汤	(124)
西湖莼菜汤	(125)
糯米谷花汤	(125)
参枣老鸽汤	(126)
太子参乌梅甘草汤	(127)
冰糖银耳莲子汤	(127)
冬虫草猪肺汤	(128)
百合子参银耳汤	(129)
川贝雪梨猪肺汤	(129)
地皮麦冬蛤肉汤	(130)
刀豆甘草汤	(131)
上清下逐饮	(131)
西洋菜天麻汤	(132)
萝卜番泻叶汤	(133)
西菜治鼻腔热	(133)

西菜鸭肾汤	(134)
西洋菜化痰清热汤	(135)
三汁止血汤	(135)
沙葛清热汤	(136)
山蓝瘦肉汤	(137)
橄榄杨梅汤	(138)
薏仁马蹄汤	(138)
马蹄白果蛋花汤	(139)
清润白果糖水	(140)
清热湿葛根汤	(140)
椰青汁清肺生津	(141)
解热通淋汤	(142)
百合杏仁猪肺汤	(142)
热咳喉炎清化汤	(143)
热咳润肺汤	(144)
酸梅汤	(144)
燕窝鸭心汤	(145)
石膏知母汤	(146)
瘦猪肉杏仁汤	(146)
鱼腥草煲猪肺汤	(147)
饴糖萝卜豆腐汤	(148)
罗汉果煲猪肺	(148)
加味贝母梨膏	(149)
鲜芦根炖冰糖	(150)
赤目头痛饮	(150)
银耳杏仁百合汤	(151)
葛粉清胃火	(152)
葛根清肺汤	(152)

目 录

罗汉果八珍汤·····	(153)
生鱼葛菜汤·····	(154)
润肺菜干汤·····	(154)
清润养肺汤·····	(155)
香蕉治燥咳糖水·····	(156)
夏暑清补凉汤·····	(156)
南瓜冰糖水·····	(157)
青红萝卜杏仁汤·····	(158)
双黄化热汤·····	(158)
西洋菜蜜枣汤·····	(159)
桑叶杏仁汤·····	(160)
沙参麦冬瘦肉汤·····	(160)
枇杷叶蜜枣汤·····	(161)
玉合苹果汤·····	(161)
菠菜银耳汤·····	(162)
燕窝鸡肉汤·····	(163)
竹蔗杏百汁·····	(163)
葛芋白糖糊·····	(164)
葫芦草炖冰糖·····	(165)
菱角瘦肉汤·····	(165)
豆腐黄瓜汤·····	(166)
鲜荷蜜糖水·····	(167)
冬瓜二仁汤·····	(167)
百合蜂蜜饮·····	(168)
丝瓜瘦肉汤·····	(169)
莲藕排骨汤·····	(169)
西瓜排骨汤·····	(170)
夏枯草生地瘦肉汤·····	(171)

绿豆甘草糖水·····	(171)
荷叶蜂蜜茶·····	(172)
黄瓜蜂蜜茶·····	(173)
冬瓜柚子蜂蜜茶·····	(173)
干百合蜂蜜茶·····	(174)
芥菜牛肉汤·····	(175)
西瓜皮荷叶海蜇汤·····	(175)
鱼腥草杏仁鸡蛋羹·····	(176)
发菜佛手蚌肉汤·····	(177)
紫菜蛤肉·····	(178)
昆布海藻蚝豉羹·····	(179)
甘草鸡蛋白羹·····	(179)
雪蛤红莲鹤鹑·····	(180)
参贝海底椰炖雪梨·····	(181)
白背木耳汤·····	(182)
雪耳无花果鹤鹑汤·····	(183)
海底椰玉竹煲响螺·····	(184)
无花果海底椰生鱼汤·····	(185)
茅根雪梨煲猪肺汤·····	(186)
花旗参炖燕窝·····	(187)
竹蔗萝卜猪骨汤·····	(188)
灵芝陈皮老鸭汤·····	(189)
百合猪肺汤·····	(191)
太子参百合田鸡汤·····	(191)
南杏白果生鱼汤·····	(192)
淮山莲耳鸡肉汤·····	(193)
八宝清补凉·····	(194)
罗汉果猪肺汤·····	(194)

目 录

川贝腐竹水鱼汤·····	(195)
淮山竹冬白鸽汤·····	(196)
生姜杏仁猪肺汤·····	(197)
鱼腥草猪肺汤·····	(197)
无花果雪梨猪肉汤·····	(198)
西洋菜生鱼猪肉汤·····	(199)
菜干紫菀猪肺汤·····	(199)
胡椒田鸡汤·····	(200)
山药猪胰汤·····	(201)
芝麻茴香牛肉汤·····	(201)
淮山羊肚汤·····	(202)
冬虫草鸭汤·····	(203)
淮山百合鳗鱼汤·····	(204)
冰糖燕窝雪梨汤·····	(204)
冬虫草田鸡瘦肉汤·····	(205)
花旗参淮山乳鸽汤·····	(206)
花旗参雪耳燕窝汤·····	(206)
柚子鸡肉汤·····	(207)
柏子仁猪心汤·····	(208)
燕窝雪耳汤·····	(208)
二冬鲍鱼汤·····	(209)
冰糖雪耳樱桃汤·····	(210)
太子参鸡汤·····	(210)
玉竹南杏鹧鸪汤·····	(211)
红糖姜葱汤·····	(212)
冰糖香蕉汤·····	(212)
雪梨莲藕汁·····	(213)
白鹤灵芝瘦肉汤·····	(214)

银耳沙参鸡蛋汤·····	(214)
鱼腥草银花瘦肉汤·····	(215)
银耳海参汤·····	(216)
银花绿豆汤·····	(216)
雪梨南杏仁海蜇汤·····	(217)
龟板海参汤·····	(218)
雪梨炖燕窝·····	(218)
苏叶杏仁鸡蛋汤·····	(219)
党参蛤蚧麻雀汤·····	(220)
法夏杏仁鹧鸪汤·····	(221)
川贝炖鹧鸪·····	(221)
胡桃仁人参炖鹧鸪·····	(222)
瓜蒌白芨乌鸡汤·····	(223)
冬虫夏草炖水鸭·····	(224)
鸭梨杏仁鹅肉汤·····	(224)
柴胡葛根瘦肉汤·····	(225)
岗梅根瘦肉汤·····	(226)
西洋菜瘦肉蜜枣汤·····	(226)
百合雪耳瘦肉汤·····	(227)
无花果荸荠瘦肉汤·····	(228)
白菜干猪肺汤·····	(229)
桑白地骨皮猪肺汤·····	(229)
地蚕猪肺汤·····	(230)
杏仁雪梨猪肺汤·····	(231)
杏仁川贝水鱼汤·····	(231)
柿饼百合鲫鱼汤·····	(232)
干姜细辛紫河车汤·····	(233)
二、常用药膳用药禁忌·····	(234)

第一章 呼吸系统的基本知识

一、呼吸系统各器官及其生理功能

呼吸系统的解剖

呼吸系统包括鼻、咽、气管、支气管和肺。鼻、咽、喉、气管和支气管是空气进出的通道,肺是进行气体交换的场所。

鼻:在解剖上分为外鼻、鼻腔和鼻窦。暴露在外面的部分,称为外鼻。鼻腔被鼻中隔分为左右两侧。鼻中隔的血管非常丰富,特别是前下部,血管汇合成网,鼻出血常在此处发生。鼻窦是鼻腔四周含空气的骨质空腔,分为额窦、上颌窦、筛窦和蝶窦,它们与鼻腔相通。鼻窦的内面衬以黏膜,并与鼻腔黏膜相连,故鼻腔黏膜发炎可能波及鼻窦,引起鼻窦炎。

鼻具有呼吸功能,能使吸入的空气温暖、湿润和清洁;有嗅觉功能,能辨别各种气味;鼻腔和鼻窦是发音的共振器,对发音起辅助作用。

咽:上连鼻腔与口腔,下接喉与食管,可分为鼻咽、口咽和喉咽三部分。鼻咽前方为鼻腔,两侧有耳咽管的开口,由此可通中耳。

口咽前通口腔,两侧有扁桃体,悬雍垂(小舌头)于两侧扁桃体之间。喉咽的前下方通喉部,后下方连食管。咽是空气和食物的通道。

喉:在颈的前部,由软骨、肌肉和结缔组织所构成。上与喉咽连,下接气管,内有声带。喉的主要功能:是呼吸,作为空气进出的通道;吞咽食物时,能关闭通道,防止食物进入呼吸道下部;发音。

气管:是圆筒形管道,上端接喉,下端在胸骨角的水平分为左右两支气管。气管壁由许多“C”形软骨环和连于其间的结缔组织构成。软骨环的缺口在后方,为平滑肌、腺体、结缔组织所封闭。左右两支气管成 70° 角,右支气管粗而短,近于垂直。左支气管细而长,趋向水平。所以落入气管的异物多进入右支气管。支气管入左右两肺后,反复分支,愈分愈细,管壁也愈来愈薄,软骨环逐渐消失,形成树枝状。

肺:呈圆锥形,左右各一,位于胸腔里。两肺各有肺尖、肺底和两个侧面。外侧面(即肋面)呈凸形;内侧面有支气管、血管和神经进出的地方叫做肺门。右肺分上、中、下三叶;左肺分上、下两叶。每叶肺各有一细支气管,细支气管反复分支,最后形成肺泡。肺泡外面包绕着毛细血管网。肺泡壁很薄,通透性好,肺泡内的气体与毛细血管血液中的气体可通过肺泡壁进行交换。肺拥有大量肺泡,总数约有7.5亿个,能进行气体交换的面积非常大(估计约有130平方米),因而使气体交换能顺利进行。肺泡的结缔组织中含有丰富的弹性纤维,使肺具有弹性。

胸腔:指胸骨、肋骨、肋软骨、肋间肌、胸段脊柱和肺肌等所围成的区域,其中容纳着胸部脏器,如心、肺、气管、支气管及大血管等。

胸膜:为一层光滑的浆膜,覆盖在肺的表面(胸膜脏层)及衬在胸壁内面(胸膜壁层)。脏层与壁层互相连续而围成一个密闭间隙,叫胸膜腔。胸膜腔左右各一,互相通。胸膜腔内有少量浆液,