

药膳常见病食疗

药膳

肺结核食疗

YAO SHAN SHI LIAO

邓耀荣 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

肺结核食疗 / 邓耀荣编著, —广州: 广东经济出版社,
2003.11

(药膳、常见病食疗)

ISBN 7-80677-577-3

I. 肺… II. 邓… III. 肺结核—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第092252号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年11月第1版
印次	2003年11月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-577-3/R·69
定价	全套(1~10册)定价158.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

药膳·常见病食疗

药膳

肺结核食疗

邓耀荣 编著



广东经济出版社



前言

肺结核是由结核杆菌引起的一种慢性传染病，其类型可分为原发型肺结核、血行播散型肺结核、浸润型肺结核及慢性纤维空洞型肺结核四种。其症状多种多样，大致说来，常有不规则低热、自汗盗汗、神疲力乏、胃纳不佳、体重减轻、心烦失眠、面颊潮红、喉痒干咳、咳痰咯血、声音嘶哑、女子月经不调、男子滑精阳痿等症状，导致肺功能损坏。

在对肺结核患者进行抗痨杀虫药物治疗的同时，配合适当的食疗，对身体康复十分有益。阴虚肺燥症患者可经常食用能清肺润燥、滋阴润肺的食物，如鸭子、金龟、银耳、麦门冬、百合、玉竹、川贝母、沙参、银杏、梨、蜂蜜等；痰稠阻肺症患者，经常食用能祛湿化痰、宣肺泄热之食物，如陈皮、杏仁、半夏、柚子、桑叶、菊花、薄荷、金银花、生姜、葱白等；对肺气两虚症患者，要经常食用能补益肺气、补肾纳气的食物，如黄芪、黄精、人参、党参、淮山、白果等。总的来说要做到：

1. 摄取高蛋白。结核病是一种消耗性很强的疾病，必须保证足够的蛋白质，以便体内形成免疫球蛋白并纠正贫血症状。这类食物有肉类、奶类、蛋类、禽类及豆制品等。

2. 摄入高钙。结核痊愈过程中出现钙化，需要大量钙质。这类食物有各种骨类、



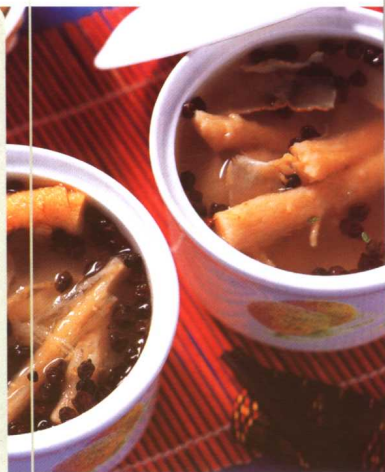
贝类、奶类、豆制品等。

3.充分补充维生素。维生素B1、B6能减少抗结核药的副作用，维生素C有助机体恢复健康，维生素D可帮助钙的吸收。这类食物有新鲜蔬菜、水果、鱼、虾、鸡蛋及动物内脏等。

4.多吃含有对抗病变要素的食物。如蛤蜊肉含磷酸钙，有预防咯血之功；鳗鱼含有十四豆蔻酸等抗结核成分；茶叶含有硅酸，能抑制结核病扩散；大蒜有抑制结核病菌的作用；百合、银耳、燕窝等是滋阴润肺之良药，可常食。

结核病患者应忌食辛辣、烟酒，忌生冷食物如西瓜、黄瓜、丝瓜等；忌腥发食物如黄鱼、带鱼、鹅肉、公鸡、菠菜、笋等；有些大补阳食物如核桃仁、羊肉、虾、大枣等也应忌食，以免加重阴虚症状。

中医治病历来讲究食疗。药食结合既可减少药物的毒副作用，又能提高治疗效果。如今，“药补不如食补”不仅是医学界，也是广大民众的共识。本书便是根据肺结核的不同病症及其食疗原则，汇集了祖国医学在食疗方面的丰富经验，选编了33道取材方便、制作简单、功效良好的食疗菜（汤）式，冀望为广大病患者提供一条积极有效的食疗捷径，使病患者能防病治病，健身强体，早日康复，更好地享受高质量的人生之乐。



目 录

牛肉炒菠菜····· 7

番茄荷包蛋····· 9

白萝卜炖蜜糖····· 11

韭菜炒蛤蜊····· 13

清蒸鳗鲡····· 15

虫草炖野鸭····· 17

黄精百合炖乌鸡····· 19

杜仲炖羊肉····· 21

人参蛤蚧炖甲鱼····· 23

杞菜芦笋汤····· 25

沙参虫草煲乌龟····· 27

薏米杏仁鸡蛋汤····· 29



银耳润肺煲.....31

白芨川贝炖雪梨.....33

燕窝炖乳鸽.....35

五味百部炖鸡肉.....37

南杏煲羊肺.....39

黑鱼红枣煲.....41

白果排骨汤.....43

白果川贝老鸭煲.....45

地皮麦冬蛤肉汤.....47

清润养肺汤.....49

甘蔗马蹄煲猪骨.....51

山药猪胰汤.....53



沙参玉竹五味汤.....55

人参阿胶粥.....57

冰糖芝麻糊.....59

南北杏仁煲鹌鹑.....61

龟板煲海参.....63

川贝炖鹧鸪.....65

皮蛋拌豆腐.....67

燕窝炖母鸡.....69

酥炸牡蛎.....71



NIUROUCHA OBOCAI



牛肉炒菠菜

原 材 料



牛肉 300 克、菠菜 500 克、红萝卜 50 克、
生姜 10 克。



调味料

精盐 5 克、味精 4 克、生抽 10 克、湿生粉
5 克、绍酒 10 克、上汤 10 克、植物油 15
克、食粉 2 克。



操作要点

牛肉要横纹切片，并且要腌制好，这样牛肉才嫩滑。

腌牛肉片味料：食粉 2 克、生抽 3 克、味精 2 克、生粉 3 克、清水 30 克。

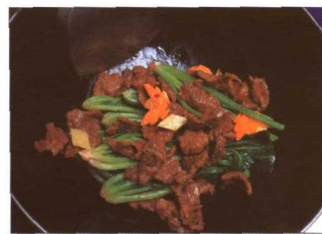
制 作 过 程



① 牛肉洗净切片，加入精盐、味精等腌制好，菠菜切段，红萝卜、生姜切片。



② 锅内加水烧开，放入菠菜煮至刚熟，捞起待用。



③ 烧锅下油，放入姜片、牛肉、红萝卜片、上汤，攒入酒，滑炒至刚熟，再放入菠菜，调入精盐、味精炒匀，用湿生粉勾芡，下包尾油，上碟即成。

功效 & 疗法

牛肉性温味甘，所含蛋白质及氨基酸均比猪肉高，具有补中益气、强筋健骨之功效。菠菜所含维生素 A、B、C 族及蛋白质、铁之高在蔬菜中少有。故常食此菜可为肺结核患者补充优质蛋白和维生素、铁等，有益康复。

FANQIEHEBAODAN



番茄荷包蛋

原 材 料



番茄100克、鸡蛋3只、鲜牛奶100克、香菜10克、生姜5克。



调味料

精盐5克、味精4克、白糖5克、干生粉5克、花生油20克。



操作要点

番茄一定要新鲜，成熟程度要适中。

制 作 过 程



① 番茄洗净切丁，将鸡蛋打散于碗内，香菜切碎。



② 蛋液加入鲜牛奶、生粉、香菜、番茄丁和少许精盐、味精、白糖拌匀。



③ 烧锅下油，将蛋液煎成荷包蛋，摆放在碟中即成。

功效 & 疗法

番茄、鸡蛋均含丰富的维生素C及B族，牛奶营养价值极高，常食此菜可为肺结核患者提供丰富的营养。

BAILUOBODUNMITANG



白萝卜炖蜜糖

原材料



白萝卜 500 克。



调味料

蜜糖 70 克。



操作要点

炖白萝卜的火候以慢火为佳。

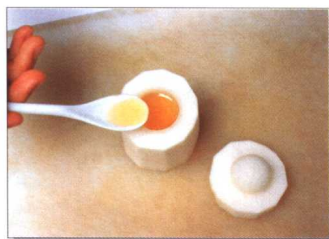
功效 & 疗法

白萝卜性凉味甘辛，有止咳化痰、除燥生津之功效，药用价值很高，有“小人参”之称。民间常用来治疗因肺结核、肺燥所致咳嗽痰稠、痰中带血诸症。日食 1 次，7 日为 1 疗程。

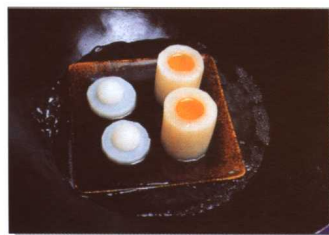
制作过程



① 白萝卜去皮切段，在中间挖出少量萝卜肉成竹筒状，再切一萝卜圆厚片作为盖。



② 将蜜糖倒入白萝卜挖空处。



③ 将处理好的白萝卜隔水炖 1 小时，取出即成。

JIUCAIHAOGELI



韭菜炒蛤蜊

原 材 料



蛤蜊 500 克、韭菜 250 克、红辣椒 50 克、蒜子 5 克、生姜 5 克。



调味料

精盐 5 克、味精 6 克、白糖 3 克、湿生粉 5 克、花生油 20 克。



操作要点

蛤蜊肉煮时最好下姜片，这样可以去腥增香。

制 作 过 程



① 韭菜洗净切段，蛤蜊洗净，红辣椒切丁，生姜切片，蒜子切茸。



② 锅内加水烧开，放入蛤蜊、姜片煮开，蛤蜊去壳取肉待用。



③ 烧锅下油，加入蒜茸爆香，放入韭菜、红辣椒丁，炒至刚熟，放入蛤蜊肉，调入精盐、味精、白糖炒匀，用湿生粉勾薄芡，下包尾油，上碟即成。

功效 & 疗法

蛤蜊肉性寒味咸，有滋阴润燥、利尿消肿、软坚散结之功能，与韭菜共用，时时服食可治肺结核阴虚干咳、咳嗽咯血、盗汗颧红等症，并有助结核钙化。

QINGZHENGMANLI



清蒸鳗鲡

原 材 料



白鳝1条、红椒5克、葱10克、生姜10克。



调味料

精盐8克、味精6克、白糖5克、生抽20克、黄酒10克、植物油10克。



操作要点

白鳝片不能蒸得太熟，约蒸5分钟，并最好采用猛火蒸制，这样肉质才爽脆，味道才鲜美。

功效 & 疗法

鳗鲡（又名青鳝、白鳝）性平味甘，含有丰富的蛋白质、脂肪、磷、钙、铁及维生素，具有滋补强身、祛风利湿之功效，对慢性及消耗性疾病有良好疗效，常吃有利肺结核病早日康复。

制 作 过 程



① 白鳝宰洗干净切片，红椒、葱、姜切丝。



② 白鳝片拌入少量精盐、黄酒、姜丝，摆放在碟中，隔水蒸至刚熟；用味精、白糖、生抽和匀调成味汁。



③ 在白鳝片面上撒上葱丝、红椒丝，淋入沸油、味汁即成。