



犀文资讯

汉方养生

丛书

化痰理气

汉方养生 国药精华

食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的。食疗文化源远流长，食疗是一种长远的养生行为。以前的人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种健康的、护体之道。



犀文资讯 编著



化痰理气

清热祛湿

祛风化痰

滋阴壮阳

中华医学 国药传承 对症下药 药膳同疗



湖南美术出版社

汉方养生
丛书

化痰理气

犀文资讯



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

化痰理气 / 犀文资讯编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.2

(汉方养生丛书)

ISBN 978-7-5356-3564-8

I. ①化... II. ①犀... III. ①化痰—食物疗法—食谱 ②理气—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021420号

汉方养生丛书

化痰理气

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 12

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3564-8

定 价: 48.00元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688 转 8328

P 前言

reface



从古至今，人们都十分注重养生保健，中医学记载了许多养生术，而“药膳”是中医养生的一个重要组成部分。它是在中医理论指导下，将中药与日常食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色、香、味俱佳的，更具有保健和治疗作用的食物。其应用广泛，品名繁多，日渐为大众所喜爱和推崇。

《汉方养生丛书》汇集了丰富的养生药膳，按功能划分和编写，分为《化痰理气》、《清热祛湿》、《祛风化瘀》、《滋阴壮阳》四本。每款药膳从用料、制作过程、功效、食用方法、适宜人群、饮食宜忌及温馨小贴士等多方面进行详尽介绍。本系列丛书内容丰富，方便实用，尤其适合家庭操作，是一套不可多得的药膳养生参考书。

编者希望读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，更能对症治疗。药食同源，食到病除，药膳养生，护佑全家。



C 目录

Contents

化痰止咳药膳

胖大海麦冬饮·····	4
胖大海糖水·····	5
橄榄罗汉果汤·····	6
薄荷叶粥·····	7
昆布海藻黄豆汤·····	8

佛手半夏茶·····	9
半夏附子饮·····	10
辛味菖苳·····	11
海藻轻身汤·····	12
桔梗大枣炖鹤鹑·····	13

荆芥桔梗粥·····	14
昆布炖鲫鱼·····	15
海藻酒·····	16
海藻瘦肉汤·····	17
瓜蒌沙参粥·····	18

贝桔茶·····	19
川贝梨·····	20
川贝杏仁饮·····	21
川贝苹果饮·····	22
浙贝兔肉粥·····	23

浙贝粥·····	24
浙贝蛋·····	25
竹茹酒·····	26
竹茹枇杷叶粥·····	27
竹茹粥·····	28

萝卜杏仁煮牛肺·····	29
杏仁猪肺汤·····	30
杏仁炖雪梨·····	31
枇杷叶粥·····	32
枇杷叶茶·····	33

杷叶菊花苳仁粥·····	34
苏子粥·····	35
紫苏子酒·····	36
百部粥·····	37
百部蜜糖茶·····	38

百部桔梗萝卜汤·····	39
白菜紫菀猪肺汤·····	40
款冬花茶·····	41
雪梨款冬汁·····	42
桑白皮煲猪肺·····	43

桑白皮贝母粥·····	44
桑白皮面糊·····	45
三子猪肺汤·····	46
白果瘦肉汤·····	47
腐竹白果粥·····	48





理气温里药膳



陈皮粥·····	50
生姜陈皮椒鱼羹·····	51
橘红粥·····	52
橘红清炖鸡·····	53
佛手姜汤·····	54

佛手粳米粥·····	55
佛手山药豆仁粥·····	56
香橼佛手汤·····	57
香橼浆·····	58
荔枝核茶·····	59

荔枝核泥鳅汤·····	60
柚皮醪糟·····	61
香附当归酒·····	62
良附粥·····	63
香附根酒·····	64

丹参檀香蜜饮·····	65
红花檀香茶·····	66
老鸭厚朴汤·····	67
厚朴香附煨猪肘·····	68
青皮茴香酒·····	69

青皮莨肉猪心汤·····	70
麦芽青皮饮·····	71
玫瑰花茶·····	72
佛手玫瑰花茶·····	73
刀豆粥·····	74

柿蒂粥·····	75
玉竹柿蒂粥·····	76
丁香柿蒂茶·····	77
薤白粥·····	78
银耳薤白粥·····	79

薤白鲫鱼汤·····	80
小茴香粥·····	81
茴香川楝子羹·····	82
干姜粥·····	83
姜枣红糖饮·····	84

荜茇胡椒鲫鱼羹·····	85
胡椒黄鳝汤·····	86
花椒火腿汤·····	87
艾叶阿胶酒·····	88
附片当归生姜羊肉汤·····	89

附子羊肚汤·····	90
丁香蜜米饮·····	91
羊肉药膳汤·····	92
荜茇粥·····	93

化痰止咳药膳





胖大海麦冬饮

【功效】

清热解毒 养阴润肺 利咽抗癌

【适宜人群】

一般人皆可食用，对缓解口干有特殊疗效。

【饮食宜忌】

肺有风寒、脾胃素有虚寒者应当慎用。

【食用方法】

代茶饮用。

【用料】

胖大海3个，麦冬6克。

【制作过程】

1. 把胖大海、麦冬洗净。
2. 用滚开水泡沏原料。
3. 取汁加白糖适量，继续用开水泡沏两味，再饮再沏。

温馨小贴士

●胖大海味甘，性寒，质轻宣散，上入肺经清宣肺气，为喉科良药；下归大肠经清肠通便，用于治疗便秘所致的上部火毒证，因药力较弱，只适用于轻症。麦冬润肺清心，主治咽干口渴、咽喉不利。

胖大海糖水

【功效】

清热 解毒 润肺

【适宜人群】

适用于干咳失音、咽干喉痛、扁桃腺炎、牙龈肿痛及内痔出血等症。

【饮食宜忌】

肺有风寒、脾胃素有虚寒者应当慎用。

【食用方法】

半日冲水泡1次，每日2次，两三日见效。

【用料】

胖大海3个，冰糖适量。

【制作过程】

1. 胖大海洗净，放入碗内。
2. 在碗内再加适量冰糖。
3. 冲入开水，浸泡半小时，当茶饮。

温馨小贴士

●此方不适用于烟酒过度引起的嘶哑，对于一些突然失音或脾虚者，过度饮用还会导致咽喉疼痛。

●代茶饮每次不得超过3个，以防中毒。

●本品有伪品：圆粒苹婆，泡在水中也能变大，但不入药，请大家注意鉴别！





橄榄罗汉果汤

【功效】

清热解暑 清肺化痰

【适宜人群】

适用于失音者、扁桃体炎者、咽喉炎患者。

【饮食宜忌】

外感及肺寒咳嗽者慎服。

【食用方法】

每日1剂，代茶饮。

【用料】

橄榄30克，罗汉果1个。

【制作过程】

1. 将橄榄、罗汉果洗净。
2. 将洗净的原料放在沙锅内，加适量清水。
3. 武火煮沸10～20分钟，取汁饮用。

温馨小贴士

●罗汉果味甘，性凉，归肺、脾经，体轻润降，具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便的功效；主治痰火咳嗽，咽喉肿痛，伤暑口渴，肠燥便秘。

薄荷粥

【功效】

疏散风热 清利头目 透疹

【适宜人群】

适用于外感风热、头痛发热、目赤、咽喉肿痛及麻疹初起透发不畅、夏季风热感冒等。

【饮食宜忌】

孕妇勿过量食用；阴虚发热、血虚眩晕者慎服；表虚自汗者禁服。

【食用方法】

每日服1剂，分数次食用。

【用料】

薄荷叶10克，粳米100克。

【制作过程】

1. 先将薄荷叶洗净，加水200毫升，煮成100毫升，去渣取汁。
2. 将粳米淘洗干净，加水800毫升，煮为稠粥。
3. 待粥将熟时兑入药汁，再煮沸1~2分钟即成。

温馨小贴士

- 风热郁闭，表里俱热，麻疹透发不畅者，可用薄荷与石膏、蝉蜕、连翘等配伍，以疏风清热透疹。
- 凡肝气郁结、两胁胀痛、胃脘不舒或乳房胀痛、月经不调者，可用薄荷与柴胡、当归、白芍等配伍。
- 薄荷有透发作用，能助麻疹透发。薄荷可配合荆芥、牛蒡子、蝉衣等同用。





昆布海藻煲黄豆汤

【功效】

化痰止咳，消痰散结

【适宜人群】

适用于单纯性甲状腺肿、慢性颈淋巴结炎及高血压属阴虚有热等症。

【饮食宜忌】

海藻不宜与甘草同用。脾胃虚寒蕴湿者忌服。

【食用方法】

佐餐食用，每日2次，连汤吃完。

【用料】

昆布30克，海藻30克，黄豆150克，盐（或白糖）适量。

【制作过程】

1. 将昆布、海藻用水浸泡、洗净，切成2厘米宽的长方块。
2. 将黄豆洗净、拣出杂质，用温水浸泡至黄豆饱满。
3. 将黄豆、昆布、海藻一同放入锅中，加入适量水，盖严，置火上，用武火烧开后改用文火煨至黄豆熟时加入盐（或白糖）调匀后改用武火，煨至汤将要干时出锅即成。

温馨提示

●海藻性寒，味甘、咸；归肝、胃、肾。具有软坚散结、消痰利水的功效。选购时以身干、整齐、质厚、无杂质、绿色、无泥沙为佳。宜置于干燥处。

佛手半夏茶

【功效】

理气燥湿 化痰止咳

【适宜人群】

主治咳嗽痰多、头痛眩晕、夜卧不安、呕吐反胃、胸脘痞满、癭瘤痰核、梅核喉痹、疟疾、痈疽肿毒、遗精带下。

【饮食宜忌】

阴虚燥咳、津伤口渴、出血症及燥痰者禁服。

【食用方法】

代茶饮，1日内饮完。

【用料】

佛手、半夏各6克。

【制作过程】

1. 将佛手洗净，切碎。
2. 半夏微杵后，放入茶杯中。
3. 在茶杯里加砂糖少许，用沸水冲泡，盖闷15分钟即可。

温馨提示

● 半夏味辛、苦，性温，有毒，归脾、胃、肺经，性燥体滑，可散可降，具有燥湿化痰、降逆止呕、散结消肿的功效。





半夏附子饮

【功效】

除烦止呕 化痰止咳

【适宜人群】

一般人均可食用，食道癌患者饮用尤佳。

【饮食宜忌】

阴虚燥咳嗽、津伤口渴、出血症及燥痰者禁服。

【食用方法】

每次饮 150 克，每日 3 次。

【用料】

半夏30克，附子5克，栀子15克，白糖20克。

【制作过程】

1. 将半夏、附子、栀子洗净。
2. 附子先放入瓦锅内煮 30 分钟，再将半夏、附子、栀子同放瓦锅内加水适量，置武火上烧沸，再用文火煎煮 30 分钟。
3. 过滤，去渣，在汁液内加入白糖搅匀即成。

温馨小贴士

- 湿痰壅滞，症见痰多咳嗽、气逆者，半夏可与陈皮、茯苓等配伍。
- 寒饮内停而致呕吐者，可用半夏配生姜。
- 寒热互结于中焦，症见心下痞满不痛或呕吐下利者，半夏可与黄连、黄芩、干姜等同用。

辛味莴苣

【功效】

利气化痰 润肠止咳

【适宜人群】

主治咳嗽痰多、胸满胁痛、胃寒吐食、肢体麻木、寒湿痹痛、结核瘰癧、湿痰流注、阴疽肿毒。

【饮食宜忌】

肺虚久咳及阴虚火旺者禁服。皮肤过敏或溃破者忌用。

【食用方法】

可作平常饮食食用。

【用料】

去皮莴苣 200 克，白芥子粉 10 克，杏仁 6 克。

【制作过程】

1. 将莴苣切成条；白芥子粉用开水闷好；杏仁泡透去皮切成末。
2. 然后将莴苣、杏仁末、焖好的白芥子粉放在一起，加入香油及味精，搅拌均匀。
3. 再装入盘子即可上桌。

温馨小贴士

●吃莴苣笋，以食茎为主，叶子是爽口的生菜，西方人常把它放在冷盘中。营养学家把莴苣笋视为贫血患者的最佳食料。李时珍评价：莴苣通经脉，开胸膈。莴苣笋，不仅是良好的蔬菜，还具有食疗价值。

●白芥子味辛，性温，归肺、胃经，辛辣行散，具有豁痰利气，温经除寒，散结水肿的功效。





海藻轻身汤

【功效】

化痰祛脂 健脾利湿 调理气机

【适宜人群】

适用于女性青年肥胖症。

【饮食宜忌】

肺虚久咳、阴虚火旺、胃火炽盛者忌用。
外敷有发泡作用，皮肤过敏者忌用。不宜久煎，否则力减。

【食用方法】

每次口服 100 毫升，1 日 2 次。

【用料】

海藻、苡仁各 12 克，白芥子 6 克，甘草 5 克，夏枯草、山楂、泽泻各 15 克，茵陈、柴胡各 9 克。

【制作过程】

1. 将以上 9 味药洗净。
2. 将原料倒入沙锅里，加适量清水同煎。
3. 先武火烧沸，再用文火煎至 200 毫升。

温馨小贴士

●白芥子味辛，性温，归肺、胃经，辛辣行散，具有豁痰利气、温经除寒、散结水肿的功效。

桔梗大枣炖鹌鹑

【功效】

开肺化痰 祛痰止咳

【适宜人群】

主治咳嗽痰多、咽喉肿痛、失音、胸满肋痛、痢疾腹痛、小便癃闭、肺痛吐脓。

【饮食宜忌】

阴虚久咳及咳血者禁服，脾胃虚弱者慎服。桔梗畏白及、龙眼、龙胆，忌猪肉。

【食用方法】

每日1次，每次食鹌鹑1只，喝汤。

【用料】

桔梗15克，大枣7个，鹌鹑2只，绍酒10克、姜5克，葱10克，盐5克。

【制作过程】

1. 把桔梗洗净、切片；大枣去核；鹌鹑去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。
2. 把鹌鹑放入炖杯内，加入绍酒、盐、姜、葱，再加水400毫升，放入桔梗和大枣。
3. 把炖杯置武火上烧沸，再用文火炖45分钟即成。

温馨小贴士

●桔梗味苦辛、性平，归肺经，升中有降，具有宣肺祛痰，下气利咽，消痈排脓的功效。

