

润肺
解燥

中医辨证食疗益补丛书

中医食疗

肺疾病

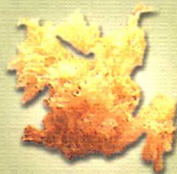
益补汤



松子仁



百合



白木耳

润肺解燥 益补汤

周 凡 主 编

广西科学技术出版社

润肺解燥益补汤

周 凡 主 编

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.5 字数 200 000

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-668-4/R·84

总定价：152.00 元(共八册)

本册定价：19.00 元

目 录

解燥清热宣肺篇

苏叶生姜鸡蛋汤	(3)
岗梅根瘦肉汤	(4)
香蕉冰糖汤	(4)
润燥黄豆肉排汤	(5)
解热清滞汤	(6)
山楂核桃冰糖茶	(7)
苦拇木贼草瘦肉汤	(7)
双豆红糖水	(8)
葛粉清毒汤	(9)
葛粉清肺火	(9)
杏仁葛根猪肺汤	(10)
罗汉果花旗参汤	(11)
润肺菜干汤	(12)
清润养肺汤	(12)
清补凉汤	(13)
青红萝卜杏仁汤	(14)
燕窝炖雪梨	(15)
太子参百合田鸡汤	(15)
参麦雪梨瘦肉汤	(16)
花旗参淮山乳鸽汤	(17)
燕窝雪耳汤	(18)

玉竹南杏鹧鸪汤	(18)
红糖姜葱汤	(19)
冰糖香蕉汤	(20)
银耳沙参鸡蛋汤	(20)
银花绿豆汤	(21)
雪耳鸭肾汤	(22)
无花果瘦肉汤	(22)
淮山玉竹瘦肉汤	(23)
炖干瑶柱汁	(24)
百合糊	(24)
红枣蜜糖水	(25)
雪蛤红莲鹧鸪	(26)
参贝海底椰炖雪梨	(27)
雪耳无花果鹧鸪汤	(27)
沙参玉竹雪耳汤	(28)
海底椰洋参响螺汤	(29)
无花果海底椰生鱼汤	(29)
洋参无花果生鱼汤	(30)
燕窝椰子炖鸡	(31)
雪蛤牛肉汤	(31)
万寿果煲生鱼汤	(32)
竹蔗红萝卜猪骨汤	(33)
参芪红枣煲生鱼	(33)
虫草海底椰煲蛇汤	(34)
淮山芡实猪腰汤	(35)
红萝卜红枣汤	(35)
玉竹瘦肉汤	(36)
燕窝瘦肉汤	(37)
红枣南瓜汤	(37)
玉竹芎参瘦肉汤	(38)
百合子参银耳汤	(39)
生地百合瘦肉汤	(39)
地骨皮麦冬蛤肉汤	(40)

益寿鸽蛋汤	(41)
猪胰止渴汤	(42)
白菜鸡汤	(42)
贝母肉元汤	(43)
鹅肉补阴汤	(44)
葫芦瓜肉片汤	(44)
莲实雪耳汤	(45)
粉葛菜鳙鱼汤	(46)
西洋参虫草心肺汤	(47)
炖鳊鱼汤	(48)
百部龟肉汤	(49)
滋润清音汤	(50)
贝母公英银花猪肉汤	(50)
玄麦甘桔汤	(51)
海带冬瓜甜汤	(52)
牛蒡子咸鱼汤	(52)
加减古方五汁汤	(53)
马蹄玉带汤	(54)
虾干黄瓜汤	(55)
青萝卜煲橄榄汤	(56)
芥菜咸蛋汤	(56)
雪耳燕窝瘦肉汤	(57)
鳖肉利咽汤	(58)
冬菇雪耳猪胰汤	(59)
罗汉肉片汤	(59)
茅根仙鹤草蛇莓猪肺汤	(60)
马蹄薤菜汤	(61)
蝴蝶茭白汤	(62)
生鱼葛菜汤	(63)
生菜滚牛肉汤	(63)
白菜牛百叶汤	(64)
丝瓜肉片咸蛋汤	(65)
丝瓜瘦肉汤	(65)

◇◇润肺解燥益补汤◇◇

天门冬萝卜汤	(66)
海藻土茯苓金钱龟汤	(67)
淡菜海带冬瓜汤	(68)
银蹄汤	(68)
乳鸽燕窝汤	(69)
银耳乌龙汤	(70)
金银菜猪肉汤	(71)
菠萝鸡片汤	(71)
腐竹白果马蹄猪肚汤	(72)
紫海燕汤	(73)
沙参猪肺汤	(74)
云片银耳汤	(75)
肉片黄瓜汤	(76)
珊瑚莼菜蟹汤	(77)
梨粥	(78)
葛根粉粥	(78)
玉米粥	(79)
羊脊骨粥	(80)
黄精瘦肉粥	(81)
麦米豆角粥	(81)
玉竹木耳粥	(82)
花生壳粥	(83)
益气养阴止渴饮	(83)
人参麦门冬汤	(84)
滋阴润燥汤	(85)
益气养阴汤	(85)

化痰止咳补肺篇

润燥热咳饮	(89)
杏仁百合瘦肉汤	(89)

罗汉果生鱼葛菜汤	(90)
香蕉治燥咳糖水	(91)
南瓜冰糖水	(91)
百合柿饼鸽蛋汤	(92)
南北杏仁鹌鹑汤	(93)
洋参雪耳炖燕窝	(94)
虫草炖老鸭	(95)
北杏参地老鸭汤	(95)
菜干鸭肾蜜枣汤	(96)
川贝雪梨猪肺汤	(97)
罗汉果西洋菜猪蹄汤	(98)
剑花蜜枣猪肺汤	(99)
三雪蚌花瘦肉汤	(100)
雪耳冬菇猪胰汤	(101)
萝卜牛百叶汤	(102)
白果南杏生鱼汤	(103)
人参地黄炖蜜糖	(103)
昆布海藻瘦肉汤	(104)
淡菜紫菜瘦肉汤	(105)
花旗参雪耳燕窝汤	(106)
太子参鸡汤	(107)
鱼腥草银花瘦肉汤	(107)
二冬糖	(108)
杏仁茶	(109)
桑枝鸡蛋茶	(109)
海底椰玉竹煲响螺	(110)
灵芝陈皮老鸭汤	(111)
无花果南杏排骨汤	(111)
瘦肉杏仁汤	(112)
竹叶瘦肉汤	(113)
红丝线瘦肉汤	(113)
柠檬叶猪肺汤	(114)
鹌鹑除痰汤	(115)

枸杞菜芦笋汤·····	(115)
枇杷叶蜜枣汤·····	(116)
杏仁白肺汤·····	(116)
燕窝鸭心切·····	(117)
冬虫草猪肺汤·····	(118)
白果小排骨汤·····	(118)
麻杏雪梨瘦肉汤·····	(119)
宁嗽止喘汤·····	(120)
虫草全鸭汤·····	(120)
润肺梨贝汤·····	(121)
白雪银耳汤·····	(122)
橄榄萝卜饮·····	(123)
雪羹汤·····	(123)
沙参猪肺汤·····	(124)
土茯苓川贝马蹄鹧鸪汤·····	(125)
雪耳南北杏鹧鸪汤·····	(126)
川贝杏仁饮·····	(127)
党参杏仁种贝老鸭汤·····	(127)
节瓜滚鱼汤·····	(128)
杏川肉丸汤·····	(129)
花旗参鸡汤·····	(129)
冬瓜烧鸭汤·····	(130)
西洋菜滚牛肉汤·····	(131)
潞党灵芝猪肺汤·····	(131)
参百猪肺汤·····	(132)
山药羊肉汤·····	(133)
洋参虫草猪肺汤·····	(134)
三鲜汤·····	(134)
虫草银耳汤·····	(135)
虾米紫菜萝卜汤·····	(136)
罗汉呆猪肉汤·····	(136)
杏仁双叶猪肺汤·····	(137)
海蜇马蹄汤·····	(138)

西洋菜蜜枣汤·····	(138)
四仙汤·····	(139)
三宝猪肉汤·····	(140)
蝴蝶汉呆猪展汤·····	(141)
贝母秋梨汤·····	(142)
银鱼汤·····	(142)
银耳百合沙参汤·····	(143)
猪肺敛肺汤·····	(144)
银耳鸽蛋汤·····	(145)
杏仁麦门冬汤·····	(145)
清汤银耳·····	(146)
苦瓜清汤·····	(147)
双耳汤·····	(148)
参药鹅肉汤·····	(148)
瘦肉杏仁汤·····	(149)
雪梨瘦肉汤·····	(150)
银耳瘦肉汤·····	(150)
木耳肉片汤·····	(151)
沙参百合鸭汤·····	(152)
全蝎大蒜粥·····	(152)
沙参寸冬粥·····	(153)
竹沥粥·····	(154)
四仁橘皮粥·····	(154)
山药杏仁粥·····	(155)
竹叶花粉粥·····	(156)
沙参玉竹粥·····	(156)
山药雪梨粥·····	(157)
沙参麦门冬粥·····	(158)
化痰软坚粥·····	(158)
益肺清痰粥·····	(159)
蜂房润肺粥·····	(160)
贝母粥·····	(160)
枇杷叶粥·····	(161)

生津止渴益水饮·····	(162)
清燥救肺汤·····	(162)
加味生脉汤·····	(163)

止血凉血润肺篇

龟板海参汤·····	(167)
蚌花瘦肉汤·····	(168)
柿饼百合鲫鱼汤·····	(169)
二冬鲍鱼汤·····	(170)
冰糖雪耳樱桃汤·····	(170)
雪梨莲藕汁·····	(171)
茅根雪梨煲猪肺汤·····	(172)
莲藕乌豆煲乳鸽汤·····	(172)
旱莲仙鹤排骨汤·····	(173)
淮杞莲藕牛肉汤·····	(174)
黑木耳柿饼汤·····	(174)
芙蓉猪肺汤·····	(175)
龟肉百合汤·····	(176)
鳖肉百部汤·····	(176)
百合鲫鱼汤·····	(177)
燕窝白及汤·····	(178)
黄豆芽猪血汤·····	(178)
银耳鹌鹑蛋汤·····	(179)
猪肺萝卜汤·····	(180)
冰糖黄精汤·····	(180)
三耳汤·····	(181)
石芦饮·····	(182)
雪梨藕汁饮·····	(182)
麦地柏汁饮·····	(183)
咳血方·····	(183)

羊肺汤·····	(184)
韭菜童便·····	(185)
沙参竹方·····	(185)
鲜藕方·····	(186)
止血饮·····	(186)
二鲜饮·····	(187)
雪梨膏·····	(188)

防治肺病食疗篇

草石蚕田鸡汤·····	(191)
蔊菜萝卜猪肺汤·····	(192)
鹿角菜蛤蚧汤·····	(193)
石花菜鲍鱼汤·····	(194)
剑花白鳝汤·····	(195)
川贝母炖豆腐·····	(196)
银耳杏仁白果羹·····	(197)
雪梨南杏仁海蜇汤·····	(198)
雪梨炖燕窝·····	(199)
冬虫夏草百合炖胎盘·····	(200)
苏叶杏仁鸡蛋汤·····	(201)
党参蛤蚧麻雀汤·····	(202)
百部红枣麻雀汤·····	(203)
法夏杏仁鹧鸪汤·····	(204)
川贝炖鹧鸪·····	(205)
玉竹南杏仁炖鹧鸪·····	(206)
胡桃仁人参炖鹧鸪·····	(207)
瓜蒌白芨乌鸡汤·····	(208)
冬虫夏草炖水鸭·····	(209)
鸭梨杏仁鹅肉汤·····	(210)
西洋菜瘦肉汤·····	(211)

剑花瘦肉汤·····	(212)
百合雪耳瘦肉汤·····	(213)
沙参麦冬瘦肉汤·····	(214)
无花果荸荠瘦肉汤·····	(215)
生姜杏仁猪肺汤·····	(216)
白菜干猪肺汤·····	(217)
鱼腥草猪肺汤·····	(218)
桑白地骨皮猪肺汤·····	(219)
罗汉果猪肺汤·····	(220)
地蚕猪肺汤·····	(221)
雪梨川贝猪肺汤·····	(222)
杏仁川贝水鱼汤·····	(223)
干姜细辛紫河车汤·····	(224)
红参蛤士蟆汤·····	(225)
白果罗汉果瘦肉汤·····	(226)
柚子鸡肉汤·····	(227)
白鹤灵芝瘦肉汤·····	(227)
银耳海参汤·····	(228)
冰糖花旗参炖燕窝·····	(228)
百合党参猪肺汤·····	(229)
蜜枣甘草汤·····	(230)
苦杏仁姜汁猪肺汤·····	(230)
萝卜杏仁牛肺汤·····	(231)
川贝冰糖米汤·····	(232)

常用清热祛湿中药与食物

紫苏·····	(235)
菊花·····	(236)
淡豆鼓·····	(237)
夏枯草·····	(237)

莲子芯·····	(238)
金银花·····	(239)
腊梅花·····	(240)
土茯苓·····	(241)
茯苓·····	(241)
苡仁·····	(242)
溪黄草·····	(243)
沙参·····	(244)
百合·····	(245)
罗汉果·····	(246)
贝母·····	(246)
麦芽、谷芽·····	(247)
西洋参·····	(248)
玉竹·····	(249)
石斛·····	(250)
旱莲草·····	(251)
冬虫夏草·····	(252)
芡实·····	(253)
灵芝·····	(254)



解燥清热

宣肺篇



苏叶生姜鸡蛋汤

【材料与用量】

鸡蛋 2 个,鲜紫苏叶 30 克,生姜 15 克。

【功效与主治】

发散风寒,宣肺止咳。

感冒属风寒者,症见恶寒,发热,头痛,鼻塞,流清稀鼻涕,打喷嚏,咳嗽,痰稀,口不渴,舌苔白,脉浮。

【制作与说明】

(1)将紫苏叶洗净,切碎;生姜去皮,洗净,切片。

(2)起油锅,煎蛋,然后把收与紫苏叶、生姜放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮半小时,调味即可。随量饮用。

本汤所治之感冒,皆因寒湿不行之有效,风寒犯表,肺气不宣而致。风寒在表,且内犯于肺,故以发散风寒,宣肺咳之法治之。

【注 意】

外感风热、痰热咳嗽者不宜饮用本汤。