

养生保健食疗系列

最新
NEW

○ 张 航 编 著

家庭

常见病料理

CHANGJIANBING LIAOLI

食谱



人民出版社

家庭常见病料理

张 航 编 著

食谱



宁夏人民出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常见病料理食谱/张航编著. —银川: 宁夏人民出版社, 2006.3

(最新养生保健食疗系列)

ISBN 7-227-03105-5

I. 家... II. 张... III. 常见病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第010192号

家庭常见病料理食谱

张 航 编著

选题策划 马若飞

责任编辑 马若飞

装帧设计 宁 京 张淑萍

责任印制 来学军

出版发行 宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦

邮购电话 0951-5044614 5014354

电子信箱 nxcbf@163.com

经 销 新华书店

印 刷 宁夏振新版达印业有限公司

开 本 787×1092mm 1/24

印 张 5

字 数 48千

版 次 2006年3月第1版

印 次 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN7-227-03105-5/TS·7

定 价 10.00元

版权所有 翻印必究

总 序

食疗,顾名思义,就是以食物或食用药物为原料,加之调味品,以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为,食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多系补品,形为食品,性则为药品,它取药物之性,用食物之味,共同配伍,相辅相成,能起到食借药力、食助药威的协同作用,达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上,与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点,我们编写这套“最新养生保健食疗系列”,力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法,为读者服务,把健康交给广大群众自己,从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献,有关中医食疗药膳的内容博大精深,汗牛充栋,其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。我们在选编这套丛书时,力求去粗取精、去伪存真、删繁就简,在广泛收集古今药膳资料的基础上,本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则,对资料加以分类、总结、

提炼、升华,形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。每一分册均以浅显、通俗的语言表达,科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍,言简意赅,以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多,疗效确切,但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。这是因为各人的体质不同,临床表现也各异。因此,在选择和应用食疗时,应该按照中医辨证施膳的原则,根据自己的证型加以甄选。

本书在编写的过程中参阅了大量的图书资料,由于版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平和实际经验所限,书中疏漏和谬误之处难免,恳望广大读者不吝赐教,以便今后进一步修改和完善。

编著者

2006年1月



第一章 内科病症食疗方法

一、感冒 (19方)/1

薄荷扁豆粥 鲜薄荷粳米粥 扁豆花粥 绿豆
荷叶粥 葱姜糯米粥 生姜炒米粥 葱豉粳米
粥 绿豆百合粥 香菜粳米粥 鲜姜芥菜汤
香菜葱白汤 葱白生姜汤 银菊山楂饮 菊
花薄荷饮 红枣姜糖饮 大蒜生姜饮 爆炒葱
姜片 炒鲜姜肉丝 红葡萄酒煮鸡蛋

二、流行性感冒 (8方)/7

黄花红糖汤 青豆冰糖饮 生姜艾叶饮 羌活
板蓝根茶 蒲公英茶 绿豆茶 蒜竹萝卜汁
冰糖冲鸭蛋清

三、咳嗽 (21方)/10

枇杷冰糖粥 豆浆红糖粥 梨汁粳米粥 红糖
粳米粥 杏仁冰糖粥 鲜生地粥 杏仁生地粥
灵芝丸子汤 姜杏甘草饮 秋梨莲藕汁 大蒜
白糖饮 丝瓜花蜂蜜饮 青橄榄白糖饮 冰糖

姜茶 陈醋炖乌鸡 姜豉饴糖块 橘姜蜂蜜膏
蒸贝母鸭梨 蒸糖枣西瓜 蜜饯百合 火烧核桃

四、急性支气管炎 (6方)/16

杏苏陈皮粳米粥 枇杷叶冰糖粥 玉竹粳米粥
麻杏止咳粥 茼蒿冰糖粥 丝瓜花蜂蜜茶

五、慢性支气管炎 (12方)/18

姜豉饴糖 蜜饯柚肉 白果核桃膏 陈皮杏仁
汤 银贝雪梨汤 杏仁橘红粥 蔗浆粳米粥
桑白粳米粥 车前子粥 四仁鸡蛋饮 红皮萝
卜饮 红花茶

六、支气管哮喘 (15方)/22

芡实核桃粥 姜苓甘草粥 麻黄杏仁豆腐汤
人参核桃姜枣汤 鸡蛋萝卜汤 桑皮杏仁梨糖
饮 双肉冰糖饮 丝瓜冰糖饮 蜂蜜羊胆汁
松仁糖 枸杞松仁炒鸡丁 双仁蜜饯 杏仁黑
芝麻糊 黄芪蒸子鸡 豆浆冲鸡蛋

七、肺结核 (7方)/28

海参粳米粥 紫皮蒜米粥 麦冬贝母粥 苹果
蜂蜜饮 银耳鸡蛋羹 糖醋杏仁蒜 麦冬老鸭

八、头痛 (11方)/31

芹菜粳米粥 海参薏米粥 茶叶炖鸽肉 白芷
川芎炖鱼头 川芎大葱煮鸡蛋 川芎红糖茶
荷叶茶 杏仁菊花饮 藿香芦根饮 荷叶山楂
饮 薄荷糖





九、眩晕 (11方)/34

红枣冰糖粳米粥 茯苓小豆粥 鲜牛奶饮 菊花山楂决明饮 红枣芹菜汤 金银花菜汤 天麻竹笋鱼头煲 天麻炖豆腐 葵花籽仁炖母鸡 山楂梨藕羹 玉米煮鹅蛋

十、神经衰弱 (7方)/38

麦仁甘枣饮 百合白糖饮 山药枸杞猪肉汤 枸杞红枣鸡蛋汤 莲子银耳鸡汤 蒸桂圆 黄花粉枣仁散

十一、心悸 (13方)/41

桃仁粳米粥 百合糯米粥 柏子仁粳米粥 红枣小麦米粥 桂圆莲子红枣粥 酸枣莲子冰糖粥 百合鸡蛋黄汤 桂圆姜枣饮 甘麦红枣饮 黑豆桂圆红枣饮 黄花菜蜂蜜饮 碗蒸桂圆茯苓米糖饼

十二、急性胃肠炎 (5方)/45

藿香粳米粥 马齿苋红糖粥 韭菜汁 藕姜汁 干姜绿茶饮

十三、消化性溃疡 (4方)/47

麦片粥 墨鱼香菇冬笋粥 薏米山药饮 蒸红枣

十四、胃下垂 (4方)/49

葱白羊骨粥 鸡羊肉馄饨 黄芪炖乌鸡 人参白酒

十五、病毒性肝炎 (9方)/50

玫瑰梅花茵陈粥 茵陈车前草粥 茉莉花桃仁粥 黄精粳米粥 茵陈豆枣汤 陈皮太子参汁 丹参枸杞蜜糖膏 黄芪滋养膏 甲鱼方

十六、胆囊炎 (5方)/54

鸡内金粳米粥 蒲公英粳米粥 玉米须炖蚌肉 鲤鱼赤豆陈皮汤 麻油蒸核桃

十七、急性阑尾炎 (4方)/56

牡丹桃仁薏米粥 黄芪薏米粥 银花蒲公英红豆汤 紫花地丁黑芝麻饮

十八、泌尿系统结石 (4方)/57

金钱草薏米粥 鸡内金白菜汤 海金沙茶 核桃冰糖散

十九、泄泻 (6方)/59

姜附葱白粥 荔枝粳米粥 莲藕粳米粥 陈皮砂仁粳米粥 山药红糖粥 醋煮煎豆腐

二十、痢疾 (8方)/61

槟榔金银花粥 双姜红糖粳米粥 葡萄姜糖茶 马齿苋蜂蜜饮 生姜细茶饮 清炖甲鱼 红糖蒸鸭肝 蘑菇木耳烧茄子

二十一、便秘 (4方)/64

黑芝麻粳米粥 黄芪核桃粥 蜂蜜糯米粥 百合蜂蜜饮

二十二、发热 (5方)/66

姜桂粳米粥 豆豉薄荷粥 柴胡小米粥 葱姜
核桃汤 芮叶茅根汤

二十三、中暑 (6方)/68

荷叶糯米粥 鲜藕汤 鳝鱼汤 冰冻西瓜番茄
汁 大葱汁 韭姜冰片饮

二十四、维生素A缺乏症 (4方)/70

枸杞羊肝葱姜粥 粉蒸胡萝卜 红薯叶炒羊肝
红薯方

二十五、贫血 (5方)/72

姜汁鳝饭 鲤鱼补血羹 二冬甲鱼汤 参归炖
羊心 桂圆红枣茶

二十六、失眠 (8方)/74

生地枣仁粥 薏梗桃仁粥 杏仁糊 乌灵参
炖鸡 桂圆莲子枣仁醋方 糖枣葱白饮 桂圆
洋参茶 红参枸杞茶

二十七、急性肾炎 (2方)/77

鲤鱼汁粥 姜糖鸡

第二章 外科及骨科病症食疗方法

一、浮肿 (5方)/78

茯苓粳米粥 薄荷芦根粳米粥 鸭肉冬瓜皮汤

红豆冬瓜炖鲤鱼 西瓜配大蒜

二、复发性口腔溃疡 (3方)/80

薄荷橘叶汁 石榴汁 红枣茯苓糖包

三、牙痛 (4方)/81

花椒油 老丝瓜方 煎冰糖 水煎花椒醋

四、鼻出血 (5方)/82

藕节高粱米粥 花生桂圆红枣汤 椰子皮汤
萝卜鲜藕糖汁 栗壳方

五、过敏性鼻炎 (3方)/84

柿饼薏米糊 葱姜杏仁汤 核桃仁柿饼糕

六、急性结膜炎 (4方)/85

马齿苋黄花菜汤 水煎菊花谷精草 苦瓜炒胡
萝卜 凉拌小蓟

七、麦粒肿 (4方)/87

参芪白术粥 芦根银花汤 白菊银花茶 红花
汁

八、疖疮 (4方)/88

蒲公英粥 益寿鸽蛋汤 绿豆陈皮汤 木棉花
糖水

九、痔疮 (4方)/89

杏仁大米粥 乌龟粳米粥 羊血米醋方 皂角
刺丸

十、颈椎病 (6方)/90

川乌薏米粥 桃仁决明蜜茶 菊楂决明饮 川



茛白芷炖鱼头 胡椒根蛇肉 乌鸡附子散

十一、肩周炎 (9方)/92

桃仁粥 桂圆粥 桑麻粥 红枣鸽子粥 黄豆猪排骨汤 鲤鱼白芷汤 乌梢蛇汤 桑叶冰糖饮 木瓜酒

十二、腰肌劳损 (6方)/96

燕窝粥 非籽桃仁粥 猪腰枸杞汤 双鞭壮阳汤 金针赤小豆汤 桃仁姜枣汤

第三章 皮肤科病症食疗方法

一、湿疹 (4方)/99

白术山楂粥 蚌肉粥 茅根苡仁粥 银花车前饮

二、皮肤瘙痒症 (6方)/100

苍耳草粥 双花茶 杏菊饮 干姜红枣桂枝饮 荸荠清凉饮 参枣五味煎

三、荨麻疹 (4方)/102

桂芍姜枣粥 二仙乌鸡汤 醋姜汤 香蕉仁泥

四、脓疱疮与牛皮癣 (2方)/104

菱角粥 芋头粥

五、脚气 (4方)/105

及第粥 米糠粥 吴茱萸粥 花生粥

第四章 常见肿瘤病症食疗方法

一、肺癌 (6方)/107

银杏冬瓜粥 胡桃人参汤 莲子燕窝汤 荸荠饮 杏仁陈皮饮 桃仁红枣饮

二、食管癌 (6方)/109

薏苡仁米粥 山药龙眼汤 白鹅血汤 陈皮佛手饮 百合饮 蜂蜜桑子饮

三、胃癌 (6方)/112

人参茯苓粥 干姜麦芽汤 陈皮炖老鸭 茯苓香薷饮 陈皮代花茶 螃蟹山楂散

四、肝癌 (4方)/114

刀豆香薷粥 香薷白茅根饮 豆豉薏仁饮 金花丝瓜饮

第一章 内科病症

食疗方法

一、感冒

感冒俗称“伤风”，为临床常见的外感疾病之一，多由感受风邪所致，多发于气候突变、寒暖失常之时，或因起居不慎、冷热不调、雨淋受寒等使人体腠理疏懈、卫气不固、风邪乘虚侵袭而致病。以头痛、鼻塞、流涕、恶寒、发热等为主要临床表现。

感冒在一年四季均可发生，尤以春、冬季为多。不同的季节，风邪往往随时气而侵入，造成的感冒症状亦各异，一般分为风寒型、风热型和暑湿型3种类型。

1. 风寒型 主要症状为怕冷较重，发热较轻，鼻塞声重或鼻痒喷嚏，流涕清稀，喉痒、咳嗽、痰多稀薄，头痛无汗，肢体酸痛，口干渴，舌苔薄白。治疗时以辛温解表，发散

风寒。

2. 风热型 主要症状为发热较高，怕冷较轻，汗出不畅，鼻塞、流黄涕、咽痒、咳嗽、痰少而黄稠、口渴，四肢关节痛，小便短黄，舌尖边略红，舌苔薄白或微黄。治疗时以辛凉解表，疏散风热为宜。

3. 暑湿型 四季均可发生，尤以夏季多见。其症状为身热、微恶心、汗少，肢体酸重，头昏胀痛，咳嗽痰黏，鼻流浊涕、心烦，口渴或口中有黏腻，渴不多饮、胸闷、恶心，小便短赤，舌苔薄黄而腻。治疗时以清暑祛湿解表为宜。

因此，治疗感冒时应对症下药。下面推荐一些常用的补益食疗方，供大家选用。

薄荷扁豆粥

【原料】鲜薄荷10克，白扁豆30克，粳米50克，清水适量。

【功效】具有疏风散热、健脾化湿、清利头目之功效，适于风热感冒患者食用。





【做法】将白扁豆洗净研碎放入砂锅，加清水适量，再加入淘洗干净的粳米煮成粥，最后加入鲜薄荷略煮片刻即可食用。

【用法】每日2次，早、晚空腹各食1次。

鲜薄荷粳米粥

【原料】鲜薄荷30克(干品15克)，粳米50~100克，清水、冰糖各适量。

【功效】具有清热解暑、清利咽喉之功效，适于风热型感冒患者食用。

【做法】先将鲜薄荷洗净，放入锅内加入适量清水煎煮至汁浓时停火，然后过滤去渣取汁。接着再将淘洗干净的粳米放入锅内加适量清水煮沸，粥将熟时加入薄荷汁和冰糖，继续煮至1~2沸即可。

【用法】每日1次，可于午后凉食。

【提示】秋、冬季不宜使用，也不宜多食。

扁豆花粥

【原料】白扁豆花15克，粳米100克，芦

根12克，清水、白糖各适量。

【功效】本品具有清热化湿、解暑生津之功效，适于暑湿型感冒患者食用。

【做法】将白扁豆花、芦根洗净切碎，放入砂锅内加入适量清水煎煮，煮沸5分钟后过滤去渣取汁。然后将洗净的粳米放入锅内加入适量的清水煮成稀粥，至粥熟后倒入药汁，加入白糖调味，再煮片刻即可。

【用法】每日1次，分2次食用。连续食用2~3日。

绿豆荷叶粥

【原料】绿豆30克，荷叶30克，粳米100克，清水适量。

【功效】具有清热解毒、消暑生津之功效，适于治疗暑热感冒、头胀、胸闷等症。

【做法】先将绿豆洗净，倒入砂锅内加水煮至烂时加入洗净的粳米、荷叶煮至成粥即可。

【用法】每日1次，分数次食用。

【提示】脾胃虚寒滑泄者不宜食用。

葱姜糯米粥

【原料】葱白 30 克, 生姜、醋各 10 克, 糯米 50 克, 清水适量。

【功效】本品具有发散风寒、健胃养肝之功效, 适于头痛发热、怕冷、浑身酸痛的感冒患者食用。

【做法】先将葱白洗净切碎, 生姜洗净切片。然后与洗净的糯米一起放入砂锅内, 加适量清水煮至粥成, 最后加入醋略煮片刻即可。

【用法】每日 2 次, 早、晚各食 1 次。

生姜炒米粥

【主料】生姜 50 克, 炒米 50 克, 清水适量, 食盐、麻油各少许。

【功效】本品具有温中祛寒、化痰、补脾健胃、下气止呕之功效, 适于风寒感冒患者

食用。

【做法】将鲜姜洗净去皮切成小片, 然后放入砂锅内加清水适量煎煮 10 分钟后放入炒米煮至成粥, 最后加盐和麻油各少许调味即可食用。

【用法】每日 2 次, 早、晚空腹各食 1 次, 连食 3~5 日, 病好为度。

【提示】阴虚内热之症忌食。

葱豉粳米粥

【原料】葱白 10 克, 豆豉 10 克, 粳米 50 克, 清水适量, 白砂糖少许。

【功效】本品具有发汗解表之功效, 适于风寒感冒等症。

【做法】先将葱白洗净切碎, 将豆豉洗净。然后将粳米放入砂锅内, 加适量清水煮沸, 待米将烂时加入葱白和豆豉继续煮至粥成即可。

【用法】加白砂糖少许, 趁热食完。

【提示】凡有伤寒症状者, 皆不宜使用

本品。

绿豆百合粥

【原料】百合 50 克,绿豆 50 克,粳米 100 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、润肺止咳之功效,适于治疗风热感冒等症。

【做法】先将绿豆、百合洗净,倒入砂锅,加适量清水煮至绿豆将烂时,加入洗净的粳米煮至粥成即可。

【用法】每日 1 次,数次食用。

【提示】风寒痰咳,中寒便滑者忌服。

香菜粳米粥

【主料】鲜香菜 10 克,粳米 50 克,麦芽糖 5 克,清水适量。

【功效】本品具有祛寒解毒之功效,适于小儿感冒患者食用。

【做法】先将香菜洗净,沥去水分,切成

小段,然后与麦芽糖一同入碗中,再将粳米放入砂锅内,加适量清水用旺火煮沸,后改用文火熬成粥。最后将米汤倒入放有香菜和麦芽糖的碗中,加盖入锅隔水蒸至麦芽糖溶化即可。

【用法】趁热服用,盖被捂汗、避风。每晚 1 次,连食 3 日。

【提示】表虚者忌服。

鲜姜芥菜汤

【主料】鲜姜 15 克,芥菜 500 克,清水适量,食盐、麻油各少许。

【功效】具有祛寒解表、宣肺豁痰之功效,适于风寒感冒患者食用。

【做法】将芥菜洗净切成小方片,将鲜姜洗净去皮切成小片。然后将姜和芥菜放入砂锅内加清水适量煮至芥菜熟透,最后加入少许食盐和麻油调味即可。

【用法】热饮。每日 1 次,连饮 3~5 日,病好为度。

香菜葱白汤

【主料】香菜 15 克，葱白 15 根，生姜 9 克，清水适量。

【功效】具有疏散风寒、辛温解表之功效，适于风寒型感冒患者食用。

【做法】将香菜、葱白、生姜洗净切碎，然后将 3 味一同放入锅内加入适量清水煎煮，过滤去渣取汁即可。

【用法】热饮，每日 1 次，连饮 2~3 日。

葱白生姜汤

【主料】葱白 15 克，生姜 10 克，甘草 9 克，淡豆豉 15 克，萝卜 100 克，食盐、大蒜、酱油、胡椒粉、味精、清水各适量。

【功效】本品具有辛温解表、发散风寒之功效，适于风寒型感冒患者食用。

【做法】将葱白、生姜、甘草洗净切碎，萝卜去皮切成片。然后将以上各味一同放入锅内，加入适量食油、食盐、豆豉、大蒜煸炒后，

加适量清水煎煮，至熟后加入酱油、胡椒粉、味精调味即可。

【用法】食萝卜、饮汤。

银菊山楂饮

【主料】金银花 30 克，菊花 15 克，山楂 10 克，蜂蜜 30 克，清水适量。

【功效】本品具有疏风清热、润燥化痰之功效，适于风热型感冒的患者饮用。

【做法】先将山楂洗净并用热水浸泡 30 分钟。然后将山楂与金银花、菊花放入砂锅内，加适量清水煎煮 30 分钟，加入蜂蜜搅拌均匀并煮沸即可。

【用法】每日 1 次，分 2 次温饮，连饮 3 日。

菊花薄荷饮

【主料】菊花 6 克，薄荷 6 克，白糖 6 克，沸水适量。

【功效】本品具有疏风清热、清利头目、



润肺止咳之功效,适于身感发热、头痛、鼻塞流黄涕、咽痛咽红、咳嗽的风热型感冒患者饮用。

【做法】将菊花、薄荷、白糖一起放入茶杯内,用适量沸水冲泡,加盖闷15分钟即可。

【用法】每日2次,连饮3日,可多饮。

红枣姜糖饮

【主料】鲜姜20克,红枣5颗,红糖20克,沸水适量。

【功效】具有祛寒解表、祛风止痛之功效,适于风寒感冒患者饮用。

【做法】将红枣洗净去核,将鲜姜洗净切碎,然后将红枣、鲜姜一起捣烂成泥,再加入红糖拌匀,最后放入大茶杯内,用适量的沸水冲泡,加盖闷20分钟即可。

【用法】温服,盖被发汗。每日2次,连饮3天。

大蒜生姜饮

【主料】大蒜5瓣,生姜10克,清水适量。

【功效】本品具有祛寒解表、疏风止痛之功效,适于风寒感冒患者饮用。

【做法】将大蒜及生姜去皮洗净,然后将其捣烂放入砂锅内,加适量清水煎煮20分钟即可。

【用法】每日1次,分2次饮用,连饮3日。

爆炒葱姜片

【主料】葱白200克,生姜50克,植物油、盐、味精等各适量。

【功效】具有祛寒解表、宣肺解郁、化痰解毒之功效,适于风寒感冒患者食用。

【做法】先将葱白洗净斜切成葱段,鲜姜洗净切成薄片。然后在炒锅中放入适量的植物油,待油烧至七成热时,放入葱、姜爆炒几下。最后加入盐和味精,再翻炒片刻后出锅即可。

【用法】趁热食用,食后盖被发汗。每日1次,连食3日。

炒鲜姜肉丝

【主料】鲜姜 25 克,鲜猪瘦肉 250 克,陈皮汁、植物油、盐、芡粉各适量。

【功效】本品具有温胃散寒、化痰止咳之功效,适于风寒感冒患者食用。

【做法】先将鲜生姜洗净去皮切成丝,将猪瘦肉洗净切成丝,然后用陈皮汁调芡粉与猪瘦肉丝拌匀待用。在炒锅中放入适量的植物油,将油烧至六七成热,放入猪瘦肉丝迅速翻炒至肉快熟时,再放入姜丝、盐翻炒片刻,最后用陈皮汁调芡粉勾芡即可。

【用法】佐餐。每日 1 次,连食 3~5 日。

红葡萄酒煮鸡蛋

【主料】红葡萄酒约 100 毫升,鸡蛋 1 个。

【功效】本品具有滋阴散热、息风定惊、止咳之功效,适于风寒感冒患者食用。

【做法】先将红葡萄酒倒入不锈钢的锅中加热,然后打入鸡蛋。最后用文火将鸡蛋煮熟

即可。

【用法】凉后饮酒吃蛋。每日 1 次,连食 3 日。

二、流行性感冒

流行性感冒,简称“流感”,是由流感病毒引起的一种急性上呼吸道感染。常可发生不同规模的流行,主要通过空气、飞沫迅速传播。临床特征为起病急、蔓延迅速、病程短、症状明显。

单纯型流感最初表现为恶寒、发热、头痛、全身酸痛;两三天后发热有所减退而有喷嚏、流涕、咽痛、咳嗽、食欲不振、精神萎靡等。

流感并发肺炎者,表现为恶寒发热、全身酸痛、高热不退、口唇发紫、阵咳频作,甚至咯血,病情严重者还会导致心力衰竭、昏迷谵语。

中毒型流感患者表现为高热不退、昏迷谵语以及抽搐,甚至血压下降乃至休克,因此十分危险,应及时治疗。

流行性感冒,在中医上通常分为风寒型、风热型、暑湿型 3 类。这 3 种类型的病症

各有不同,治疗时宜对症而治。西医多采用解热镇静药和抗病毒药物进行治疗。在此向大家推荐一些常用的补益食疗药膳方法,供参考选用。

黄花红糖汤

【原料】黄花菜 15 克,红糖 10 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、祛风散寒、利尿止痛之功效,适于流感患者食用。

【做法】先将黄花菜洗净,用水发后切成段,与红糖一同放入砂锅内加入适量清水,煮 20 分钟即可。

【用法】饮汤吃菜,每日 2 次,连食 3 日。

青豆冰糖饮

【原料】青茶 5 克,绿豆 10 克,冰糖 10 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒、止咳化痰、消暑除烦之功效,适于流感患者饮用。

【做法】将绿豆洗净研碎,与青茶、冰糖一同放入砂锅内加入适量清水煎煮至绿豆熟透即可。

【用法】代茶饮,连饮 3 日。

生姜艾叶饮

【原料】生姜 5 克,木通、刺黄连各 5 克,艾叶 2 克,清水适量。

【功效】本品具有润肺止咳、宽胸除烦之功效,适于治疗和预防流行性感冒。

【做法】将生姜洗净切成片,与木通、刺黄连、艾叶一起放入砂锅内加入适量清水煎煮 20 分钟,然后过滤去渣取汁即可。

【用法】每日 1 剂,分 2 次饮完。

【提示】阴虚内热之症忌服。

羌活板蓝根茶

【原料】羌活 15 克,板蓝根 30 克,清水适量。

【功效】本品具有清热解毒之功效,适于