

食

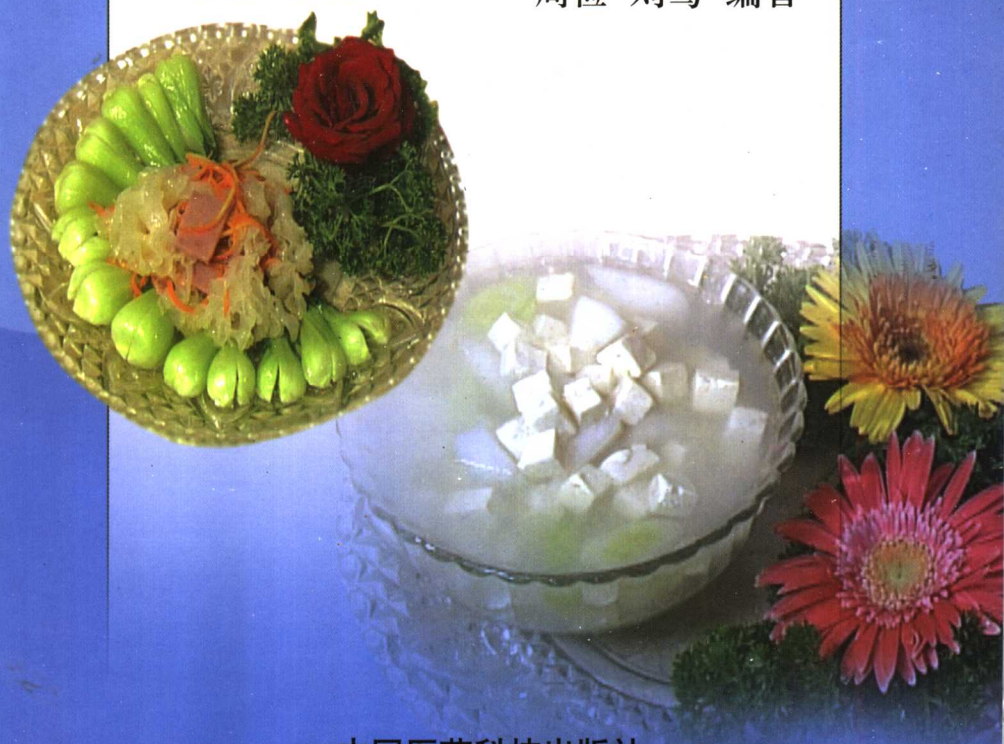
疗保健康系列 13

常见呼吸系统疾病

CHANGJIAN
HUXI XITONG JIBING
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 刘莺 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 13

常见呼吸系统

疾病

CHANGJIAN

HUXIXITONG JIBING

SHILIAOFANG

食疗方

周俭 刘莺 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见呼吸系统疾病食疗方 / 周俭, 刘莺编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2954-7

I. 常... II. ①周... ②刘... III. 呼吸系统疾病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036733 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm $1/32$

印张 $1\frac{3}{4}$

字数 50 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2954-7/R · 2473

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

上呼吸道感染食疗方	4
-----------------	---

葱豉汤	4	紫苏杏仁饮	8
蛋花汤	6	山楂银花饮	10

支气管炎食疗方	12
---------------	----

荸荠拌海蜇	12	糖醋藕片	26
素炒豆腐	14	素炒丝瓜	28
茭白汤	16	萝卜梨片汁	30
百合银耳汤	18	姜汁西瓜	32
猪肺汤	20	四季如春	34
火树银花汤	22	苏叶蛋汤	37
蜜汁萝卜	24		

支气管哮喘食疗方	40
----------------	----

百合银耳羹	40	白果鸡丁	46
百合杏仁粥	42	白果排骨汤	48
和和美美		银耳雪梨膏	50
(萝卜煲豆腐)	44		



小 常 识

1. 哪些疾病属于呼吸系统疾病？

呼吸系统疾病包括上呼吸道感染、支气管炎、支气管哮喘、小叶性肺炎、大叶性肺炎、肺气肿、肺心病等。本书重点介绍上呼吸道感染、支气管炎、支气管哮喘等病的饮食治疗。

2. 如何预防呼吸系统疾病？

冬春季节容易患呼吸系统疾病，在全面膳食、合理营养的基础上，适当调节饮食内容有助于呼吸系统疾病的防治。

(1) 增加蛋白质的摄入 食物蛋白质有提高免疫力、增强抗病能力的作用，含优质蛋白质的食物有肉类、蛋类、奶类等。

(2) 增加维生素A的摄入 维生素A有维持上皮组织健康的作用。缺乏维生素A易患呼吸道感染疾病。维生素A是通过增强机体免疫力来取得抗感染效果的。富含维生素A的食物有胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、红黄色水果、动物肝、奶类等。

(3) 适当补充维生素C 维生素C有间接地促进抗体合成、增强免疫的作用。各类新鲜绿叶蔬菜和各种水果都是补充维生素C的好食品。尤其以柑橘类、大枣、猕猴桃为多。

(4) 适当补充铁 铁是合成血红蛋白的主要原料。体内缺乏铁质，可引起贫血，免疫功能降低。及时补充富含铁质的食物，可使机体抗病能力恢复正常，达到对抗微生物的目的。此类食品有动物的瘦肉、动物内脏、蛋类、菠菜等。

(5) 适当补充锌 锌元素是不少病毒的“克星”。在呼吸道疾病高发的季节多吃些富含锌的食品有助于机体抵抗外邪。肉类、海产品和家禽含锌最为丰富。此外，各种豆类、硬果是含锌较多的食品，可供选用。



3. 什么是上呼吸道感染?

上呼吸道感染是指鼻、鼻咽、喉部等器官发生炎性病变,以鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热为主要临床表现。是一种最常见的呼吸道疾病。属于中医“感冒”的范围。

一般分为几种类型:

(1) 风寒型 恶寒重,发热轻,流清鼻涕,咳嗽,舌苔薄白。治宜辛温发散解表,可以煮葱姜汤、豆豉面吃。

(2) 风热型 发热重,恶寒轻,流脓鼻涕,咳嗽,咽痛,舌苔薄黄。治宜清热发散解表。可以喝菊花茶、绿茶等。

(3) 体虚感冒 平素体质虚弱,又患感冒,治宜扶正祛邪。在食用发散食物的同时,选用补气、或补血、或补阴、或补阳的食物。

无论哪种类型的上呼吸道感染,饮食都要清淡、容易消化,忌食油腻、腥荤之品。

4. 什么是支气管炎?

支气管炎是冬季中老年人的常见病和多发病之一,此病是由于感染、各种物理化学刺激、过敏及气候变化等多种因素长期相互作用而引起的一种炎症。

支气管炎有急性、慢性之分。临床上常表现为咳嗽、咳痰,或伴有气短、喘息等,严重者可并发肺气肿、肺心病等。

急性支气管炎:病程不超过一个月。

慢性支气管炎:病程超过两个月,且连续两年以上发病的。

5. 什么是支气管哮喘?

支气管哮喘是一种常见的支气管过敏反应性疾病。临床特征是反复发作的、伴有哮鸣音的呼吸困难。冬春秋季容易发病。

6. 如何安排支气管炎和哮喘的饮食?

(1) 饮食应以营养丰富,清淡爽口,容易消化的食物为主。

(2) 忌食辛辣刺激食物,例如:辣椒、芥末、白酒等。

(3) 忌食腥膻之品,如羊肉、狗肉、鱼虾等发物。

- (4) 忌生冷，如生冷瓜果、凉菜、冰淇淋、冷饮等。
- (5) 忌食油腻、黏滞之物，如肥肉、油炸制品、年糕等。
- (6) 多吃蔬菜水果，补充维生素和矿物质，保持大便通畅。

此外，应加强体育锻炼，增强机体免疫力。并保持室内空气新鲜，常开窗通风换气。



上呼吸道感染食疗方

葱 豉 汤

主料

豆豉 (15 克): 为大豆的成熟种子的发酵加工制品。性寒, 味苦。功能除烦, 宣郁, 解毒。含有 B 族维生素。

陈皮 (10 克): 性凉, 味甘、酸。功能开胃理气、止渴润肺。含有钙、磷、钾、镁等。

大葱 (100 克): 性温, 味辛。功能发表、通阳。含有钾、磷、钙等。

配料

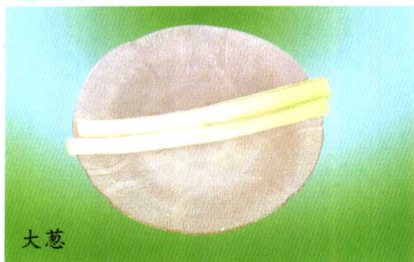
红糖适量。



豆豉



陈皮



大葱

制作要领

1. 将大葱切成葱段, 备用。

2. 锅内放入清水、陈皮、豆豉, 烧开后, 放入葱段, 再煮 10 分钟即可停火, 趁温服食。



食谱特点

有发表通阳、开胃理气、润肺止渴的作用。

保健小语

1. 适用于外感风寒，怕冷，咳嗽，鼻塞者。
2. 风热型的上呼吸道感染不用本品。
3. 忌与寒凉食物同用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	镁 (mg)
242.30	2.50	0.44	14.40	16.80	0.71	2.40	0.97	37.20	46.50	162.60	6.90	30.30



蛋花汤

主料

鸡蛋 (2个, 约合100克): 蛋清性凉, 味甘。功能清肺利咽、清热解毒。蛋黄性平, 味甘。功能滋阴养血、润燥熄风、健脾和胃。含有蛋白质、维生素A、磷、钾、钠等。

大葱 (1根, 约合100克): 性温, 味辛。功能发表、通阳。含有钾、磷、钙等。

配料

清汤1000毫升, 酱油、胡椒粉、味精、精盐各少许。



鸡蛋



大葱



制作要领

1. 将葱洗净, 切成末放入碗内, 把鸡蛋磕入装有葱末的碗中, 搅拌均匀。

2. 锅内放色拉油, 烧至七成热, 加汤、精盐, 待汤开时, 把搅散的鸡蛋慢慢倒入, 用勺抄底轻轻地推动, 加酱油、味精烧沸出锅, 撒上胡椒粉即可。



食谱特点

美味可口。有清肺利咽、润燥熄风的作用。

保健小语

1. 用于风寒外袭而致的上呼吸道感染。
2. 因鸡蛋含胆固醇，故心血管病、脑血管病者少用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	镁 (mg)
728.00	15.00	9.10	9.30	244.00	0.70	17.00	2.14	85.00	168.00	298.00	136.30	29.00



紫苏杏仁饮

主料

紫苏 (15 克): 性辛, 味温。功能发汗解表, 行气宽中, 安胎, 解鱼蟹毒。含有维生素 A、钙、钾等。

杏仁 (15 克): 性平, 味甘。功能润肺、平喘。含有钙、钾等。

配料

冰糖适量。



紫苏



杏仁

制作要领

1. 将紫苏和杏仁放入锅中煮 20 分钟。
2. 加入白糖即可食用。





食谱特点

清淡爽口。有发汗解表，润肺平喘的作用。

保健小语

1. 适用于外感风寒引起的上呼吸道感染。
2. 糖尿病者不宜放糖。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素				矿物质				
				维生素A (μgRE)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)	维生素E (mg)	钙 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	钠 (mg)	镁 (mg)
384.60	3.94	7.01	5.07	184.80	0.195	7.50	2.78	61.20	15.00	78.15	1.68	69.15



山楂银花饮

主料

山楂（100克）：性微温，味酸、甘。开胃消食、化滞消积、活血散瘀、化痰行气。用于肉食积滞等。本品含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素C、胡萝卜素以及苹果酸、枸橼酸、钙和铁等物质，具有降血脂、降血压、强心和抗心律不齐等作用。



山楂

金银花（30克）：性寒，味甘。具有清热解毒、凉血化瘀的功效，主治外感风热、红肿热痛等病症。在炎热的夏季，如果将金银花泡水代茶来用的话，不仅可以治疗咽喉肿痛和预防上呼吸道感染，而且还可以清热解暑。



金银花

配料

蜂蜜。



制作要领

1. 山楂洗净和金银花一同放入加适量水的锅中，武火煮沸，文火熬5分钟取汁。再加入适量水至药渣中熬煮，煮开3分钟后，把汁滤出。

2. 将两次煎液合并，加入蜂蜜搅匀，可分几次食用。





食谱特点

味酸微苦。有清热解毒，健脾消食的作用。

保健小语

1. 适用于风热型的上呼吸道感染。
2. 消化不良者可食用本品。

营养成分分析

热量 (kJ)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	蛋白质 (g)	维生素				矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	维生素B ₂ (mg)	维生素C (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	镁 (mg)	硒 (μg)
397	0.6	25.1	0.5	17	7.32	0.4	53	52	0.9	19	1.22



支气管炎食疗方

荸荠拌海蜇

主料

荸荠 (100 克): 又称为“马蹄”。性寒, 味甘。功能化痰、消积、利湿。含有钙、磷、钾、镁、钠等。



荸荠

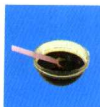
海蜇丝 (60 克): 又称水母, 捕捞加工后, 称其帽状伞体为白皮子, 其口腕部为海蜇头。性平, 味咸。功能化痰软坚、平肝解毒、止咳、降压、养阴、消痞。含有钙、磷、钾、镁、钠等。



海蜇丝

配料

精盐、米醋、酱油、香油、蒜、味精各适量。



制作要领

1. 将荸荠洗净切片; 把海蜇丝洗净, 放入开水中焯一下, 放入凉水中拔凉, 然后把荸荠、海蜇丝放盘子里, 切末。

2. 一小碗, 放入精盐、米醋、酱油、香油、蒜末、味精调成汁, 撒在盘中拌匀即可食用。

3. 未经处理 (食盐和白矾) 的鲜海蜇, 食用后引起呕吐、腹痛, 一定要加工处理, 方可制菜。

