

常见病中医食疗验方丛书

# 呼吸病 中医食疗验方

张耀圣 李彩芬 编著

辽宁科学技术出版社·沈阳

## 图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸病中医食疗验方/张耀圣、李彩芬编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(常见病中医食疗验方丛书)

ISBN 7-5381-2897-2

I. 呼… II. ①张… ②李… III. 呼吸疾病-食物疗法-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29752 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳市第二印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

---

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 100 千字 印张: 5

印数: 1—5 000

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

---

责任编辑: 李桂艳 倪晨涵

版式设计: 李 夏

封面设计: 冰 宇

责任校对: 周 文

---

定价: 8.50 元

《常见病中医食疗验方丛书》(共7本)  
编写人员名单

丛书主编：梁 峻

丛书副主编：(按姓氏笔画为序)

王凤兰 刘文军 刘占文 张耀圣  
胡晓峰 倪 诚 廖 果

## 内 容 提 要

本书是一部呼吸系统常见病的食疗方书。内容分概述篇和验方篇两部分。概述篇简要地介绍了上呼吸道感染、急性气管支气管炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张症、肺炎、肺脓肿、肺结核、肺气肿、肺心病等十种呼吸系统常见病的概念、病因病理、分型分期、症状表现、转归、预防，以及中医食疗的理论依据、应用原则、配伍禁忌等。验方篇精选 246 首屡试效验、取材容易、制作简便的食疗方，分列于各病之后，并详细分析了各方的药物、功效和主治。使用者可参照概述中的分型、分期的症状表现，选择验方篇中适合自己的食疗方，亦可按病索方。总之，本书检阅方便、又有一定的分析，适合于广大人民群众选用。

# 前 言

中国医药学源远流长。原始社会时期,我们的祖先为维持生命,便本能地产生了原始医疗保健活动。“神农尝百草之滋味,一日而遇七十毒”,生动地反映了原始人在寻找充饥食物时,发现许多药物的情形。同时也说明药食同源,中医药是中华民族祖先在生产劳动和生活实践中产生和发展起来的。

由于中草药来源于自然,所以,具有天然绿色特性;又经数千年医疗保健实践检验,说明其效用可靠。不论现代实验已证实或限于条件暂未证实,中医药把人类社会作为实验室,以历代亿万患者为观察对象得出的结论,是十分珍贵而不容否定的。正由于其具有强大的生命力,尤其在食疗方面积累了宝贵经验,所以,自古以来,广受民众欢迎。

中医食疗作为一门学科,也经过长时间发展,才不断完善起来。据史书记载,公元前十五六世纪,商代大臣伊尹曾发明羹和汤液等食品,据传,中医所用汤药也由伊尹创造。《吕氏春秋》和《战国策》均有“仪狄作酒”的记载。酒能溶解水不溶物,是饮食疗法的重要剂型。仪狄为公元前 21 世纪大禹时代人,可见酒的历史较为久远,它的产生,推动了药酒的发展。公元前 5 世纪的周代,中国出现了世界最早专门从事食疗的医生——食医。战国时出现的中国第一部医学理论著作《黄帝内经》,提出许多中医食疗的理论准则。中国第一部药物专

---

书《神农本草经》，把许多食疗药物列为上品；汉代张仲景的《伤寒论》和《金匱要略》中总共 374 方，其中含有食物成分的就 有 110 多个；唐代孙思邈《千金方》中专列食治篇；孟诜著《食疗本草》，成为中国第一部食疗专书。此时，中医食疗实际上已形成专科。唐以后，中医食疗进一步发展。宋代《圣济总录》专设食治一门，共 30 条；元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》，这是中国第一部著名的营养学专著；明代李时珍《本草纲目》新增药物中，不少是食物；朱橚《救荒本草》记载了许多前人未载的可食植物。明清温病学说的创立，对热性病食疗积累了丰富经验。近现代中医食疗专书近 200 种。

历史上出现如此众多的食疗专书，其原因：一是人类疾病谱在不断变化，人们对疾病的认识水平不断提高。二是食疗原料不断增加，食治经验逐步积累。既然有这么多食疗专书，为何再编？我们的回答是，努力创作精品之需要。本套丛书欲取古今食疗之精华，结合现代临床经验，本着科技含量高、通俗易懂、操作简便、价廉效用原则，以读者熟悉的病名、证型为标题，以疾病症状为依据，列出对应的食疗处方。每方下均设分析一项，旨在说明该方所以治该病的道理。

本丛书全套共 7 本。作者为中国中医研究院和北京中医药大学的教授、博士、硕士。我们衷心希望本丛书的出版发行，能够给广大病患者和谋求健康的人们带来福音。

**丛书主编 梁 峻**

1998 年 8 月于北京

---

# 目 录

---

---

## 概 述 篇

---

一、呼吸系统常见疾病的概述·····	1
(一) 上呼吸道感染·····	1
(二) 急性气管—支气管炎·····	2
(三) 慢性支气管炎·····	4
(四) 支气管哮喘·····	6
(五) 支气管扩张症·····	8
(六) 肺炎·····	10
(七) 肺脓肿·····	12
(八) 肺结核·····	13
(九) 肺气肿·····	15
(十) 肺心病·····	16
二、呼吸系统常见病的食疗·····	18
(一) 食疗的历史·····	18
(二) 食疗的理论基础·····	20
(三) 呼吸系统疾病的食疗原则·····	21
(四) 食疗的作用和意义·····	24
(五) 呼吸系统常见病的饮食宜忌·····	25
三、食疗中食物、药物配伍禁忌·····	28
四、现代医学营养学述要·····	29

## 验方篇

一、上呼吸道感染 .....	36
(一) 风寒型 .....	36
验方 1 葱白粥 .....	36
验方 2 紫苏粥 .....	36
验方 3 姜糖饮 .....	37
验方 4 姜糖苏叶饮 .....	37
验方 5 葱豉黄酒汤 .....	38
验方 6 五神汤 .....	38
验方 7 黄豆芫荽煎 .....	38
验方 8 神仙酒 .....	39
验方 9 防风粥 .....	39
验方 10 川芎白芷炖鱼头 .....	40
验方 11 伤寒感冒方 .....	40
验方 12 伤寒神效良方 .....	40
验方 13 姜杏汤 .....	41
验方 14 生姜芥菜汤 .....	41
验方 15 生姜秋梨汤 .....	41
验方 16 姜炖草鱼汤 .....	42
(二) 风热型 .....	42
验方 1 薄荷粥 .....	42
验方 2 荆芥防风粥 .....	43
验方 3 发汗豆豉粥 .....	43
验方 4 荆芥粥 .....	44
验方 5 桑菊薄荷饮 .....	44
验方 6 银花饮 .....	45



验方 7	地瓜葛根煎 .....	45
验方 8	米醋萝卜菜 .....	46
验方 9	杏仁菊花茶 .....	46
验方 10	蔓荆子粥 .....	46
验方 11	薄荷芦根饮 .....	47
验方 12	麻豆茶 .....	47
验方 13	葛根粥 .....	47
验方 14	牛蒡粥 .....	47
(三)	暑湿型 .....	48
验方 1	香薷饮 .....	48
验方 2	苡仁赤小豆粥 .....	48
验方 3	茉莉花茶 .....	49
验方 4	珠兰花茶 .....	49
(四)	体虚型 .....	49
验方 1	神仙粥方 .....	49
验方 2	羊肚黑豆粥 .....	50
验方 3	煎枣汤 .....	50
验方 4	黄芪瘦肉方 .....	51
验方 5	核桃葱姜茶 .....	51
验方 6	鸭蛋清饮 .....	51
验方 7	耐风寒方 .....	52
二、急性气管、支气管炎 .....		52
(一)	风寒型 .....	52
验方 1	红糖生姜汤 .....	52
验方 2	杏仁红糖饮 .....	53
验方 3	麻黄蒸梨 .....	53
验方 4	柚核冰糖汤 .....	53

验方 5	杏仁粥	53
验方 6	萝卜橘皮汤	54
验方 7	鸡蛋生姜汁饮	54
验方 8	饴糖疗法	55
(二)	风热型	55
验方 1	桑叶杏仁冰糖汤	55
验方 2	梨葱白汤	56
验方 3	牛蒡粥	56
验方 4	贝母冰西瓜	56
验方 5	橄榄萝卜汤	57
验方 6	菊花茶	57
验方 7	薄荷芦根萝卜饮	58
验方 8	菠萝茅根蜜	58
验方 9	桑菊豆豉饮	59
验方 10	鱼腥草汁冲鸡蛋	59
(三)	风燥型	60
验方 1	冰糖蒸梨	60
验方 2	芦根粥	60
验方 3	百合杏仁粳米粥	60
验方 4	枇杷膏	61
验方 5	参竹肺	61
三、慢性支气管炎		62
(一)	发作期	62
验方 1	海带根生姜红糖汤	62
验方 2	卷柏炖猪肺	62
验方 3	姜汁牛肺糯米饭	63
验方 4	四仁粥	63

验方 5	贝母粥 .....	64
验方 6	苏子粥 .....	64
验方 7	二子饮 .....	64
验方 8	竹沥粥 .....	65
验方 9	止咳三籽粉 .....	65
验方 10	银杏石韦炖冰糖 .....	66
验方 11	芝麻生姜瓜蒌汤 .....	66
验方 12	猪胆陈皮散 .....	67
验方 13	薏米粥 .....	67
(二)	迁延期 .....	67
验方 1	核桃生姜方 .....	67
验方 2	鲤鱼煮川贝 .....	68
验方 3	鲫鱼红糖甜杏仁汤 .....	68
验方 4	人参橘皮苏叶核桃汤 .....	69
验方 5	珠玉二宝粥 .....	69
验方 6	蜜炙冬花银耳 .....	70
验方 7	车前子粥 .....	70
(三)	缓解期 .....	71
验方 1	百合蒸梨 .....	71
验方 2	沙参玉竹炖鸭 .....	71
验方 3	花生米疗法 .....	71
验方 4	玉竹炖肉 .....	72
验方 5	杏仁蒸银耳 .....	72
验方 6	诸虚痰嗽方 .....	73
验方 7	杏仁蒸鸡 .....	74
四、	支气管哮喘 .....	74

(一) 实喘	74
验方 1 粳米桑白皮地骨皮汤	74
验方 2 白糖地龙膏	75
验方 3 萝麻豆腐汤	75
验方 4 炙肝散	76
验方 5 白萝卜远志汤	76
验方 6 丝瓜汁	77
验方 7 地龙杏仁粉	77
验方 8 麻油炸地龙	77
验方 9 白果麻黄甘草汤	78
验方 10 海螵蛸散	78
验方 11 生姜炒鸡蛋	78
验方 12 大蒜浸醋	79
验方 13 羊胆汁蒸蜂蜜	79
验方 14 白果仁煎汤	79
验方 15 葵花盘汤	79
验方 16 丝瓜汁	80
验方 17 生姜葱白汤	80
(二) 虚喘	80
验方 1 胎盘疗法	80
验方 2 猪睾丸粉	81
验方 3 五味子鸡蛋疗法	81
验方 4 鹅喉脐带粉	81
验方 5 麻黄根炖羊肺	82
验方 6 胎盘地龙粉	82
验方 7 鹌鹑粉	82

验方 8	参蛤蒸鸭	83
验方 9	软炸补骨桃腰	84
验方 10	鹌鹑蛋饮	84
验方 11	无花果汁饮	85
验方 12	银杏糯米红枣粥	85
验方 13	蔗汁淮山糊	85
验方 14	茶鸡蛋	86
验方 15	杏仁蒸肉	86
验方 16	玉参焖鸭	87
验方 17	鸡蛋萝卜汤	87
验方 18	金瓜餐	88
验方 19	醋煮鸡蛋	88
验方 20	蜂蜜炖川贝	88
验方 21	核桃大米粥	89
验方 22	蛤蚧炖冰糖	89
验方 23	虫草炖麻雀	89
验方 24	老鸭炖虫草	90
验方 25	冰糖金橘汤	90
验方 26	冰糖石韦汤	90
验方 27	猪肺二子汤	91
验方 28	棉花根红枣汤	91
验方 29	豆浆饴糖疗法	91
验方 30	海马散	92
五、支气管扩张症		92
验方 1	猪肺薏米粥	92
验方 2	炙柿饼	92
验方 3	杏仁饼	93

验方 4	罗汉果炖猪肺	93
验方 5	接骨草炖猪肉	93
验方 6	虫草煨白鸭	94
验方 7	鸡血三七粉	94
验方 8	阿胶糯米粥	95
验方 9	三仁煎	95
验方 10	乌贼骨散	95
验方 11	鲜藕侧柏汁	96
验方 12	百合饮	96
验方 13	银耳蒸白参	97
验方 14	柿霜白芨散	97
验方 15	干柿丸	98
验方 16	鱼腥汤	98
验方 17	雪羹汤	99
验方 18	琼枝汤	99
验方 19	蛤蚧腥草散	99
六、肺炎		100
(一) 实证		100
验方 1	香蕉根汤	100
验方 2	橘饼大蒜汤	100
验方 3	梨白汤	101
验方 4	白萝卜生姜饮	101
验方 5	瓜蒌饼	102
验方 6	枇杷叶粥	102
验方 7	双花粥	102
验方 8	吊兰冰糖饮	103
验方 9	如神汤	103

验方 10	肉汁煮豆腐	104
验方 11	桑皮粥饮	104
验方 12	桑根白皮酒	105
验方 13	桑白皮蜜汁饮	105
(二) 虚证		106
验方 1	杏仁胡桃蜜饮	106
验方 2	柿饼汤	106
验方 3	白萝卜糖	106
验方 4	五汁饮	107
验方 5	蜜蒸百合	108
验方 6	柚芪炖猪肉	108
七、肺脓肿		108
(一) 初期		108
验方 1	鱼腥草汁调鸡蛋	108
验方 2	醋泡蒜头	109
验方 3	鱼腥草芦根汁	109
验方 4	马齿苋蒲公英汤	110
验方 5	车前草萝卜汤	110
验方 6	猪肺紫菜汤	110
验方 7	紫菜汤	111
验方 8	冬鱼苡桃汤	111
验方 9	胡萝卜炖海蜇	111
(二) 中期		112
验方 1	冬瓜子苡仁汤	112
验方 2	鲤鱼炖贝母	112
验方 3	二草一梗汤	113
验方 4	猪肺白芨散	113

验方 5	猪胰薏仁粥	113
验方 6	柿霜白芨核桃末	114
验方 7	荸荠糯米粥	114
验方 8	鸡子汤	115
验方 9	肺痈穿溃方	115
验方 10	醋炖薏苡仁	115
验方 11	猪肺苡仁汤	116
(二) 后期		116
验方 1	苡仁百合汤	116
验方 2	鲫鱼炖白果仁	116
验方 3	豆腐白芨天门冬甘草汤	117
验方 4	牛肉炖南瓜	117
验方 5	银耳百合沙参蒸冰糖	117
验方 6	无花果冰糖液	118
验方 7	肺痈验方	118
验方 8	猪肺萝卜汤	118
验方 9	马齿苋蜂蜜膏	119
八、肺结核		119
(一) 气虚型		119
验方 1	沙玉蒸鸭	119
验方 2	甜浆粥	120
验方 3	豆腐皮汤	120
验方 4	山药苡仁粥	121
验方 5	喻化仙方	121
验方 6	人参乌鸡汤	122



验方 7	羊胆粉	123
验方 8	浮小麦茶	123
验方 9	麦门冬粥	123
(二)	阴虚型	124
验方 1	燕窝冰糖汤	124
验方 2	南杏桑白煲猪肺	124
验方 3	肉梨酒	124
验方 4	参虫龟肉汤	125
验方 5	豆浆鸡蛋羹	125
验方 6	鳖鱼汤	126
验方 7	木耳粥	126
验方 8	二仙膏	127
验方 9	阿胶白皮粥	128
(三)	火旺型	128
验方 1	白芨肺	128
验方 2	鱼腥草炖猪肚	129
验方 3	鳖鱼黄酒饮	129
验方 4	羊髓蜜地汤	129
验方 5	獭肝散	130
验方 6	羊胆獭肝散	130
验方 7	大蒜小米粥	131
验方 8	汤煨甲鱼	131
(四)	阴阳两虚型	132
验方 1	劳嗽方	132
验方 2	乌鸡虫草山药酒	132
验方 3	枸杞南枣鸡蛋汤	133
九、	肺气肿、肺心病	133