



学做好汤

不生病

张明 编著

广东靓汤对症治百病

每天喝碗广东靓汤 全家老少常保健康

广东靓汤营养足，味道鲜，不仅口感香润，而且能有效营养脏腑、滋润关节、补虚健体，还能防病治病，是药膳的最佳体现。本书精选了近 500 道滋味纯正而又功效非凡的广东靓汤，让您喝出健康，大病小病一扫而光。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



学做好汤不生病

广东靓汤对症治百病

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学做好汤不生病 : 广东靓汤对症治百病 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.7
ISBN 978-7-5308-8048-7

I . ①学… II . ①张… III . ①汤菜 - 菜谱 - 广东省 IV . ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 139262 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 22 字数 360 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



“无汤不上席，无汤不成宴。”在我国，喝汤是一种自古延续至今的饮食传统，不论春夏秋冬，不分男女老少，每日饮食都离不开功效各异的汤水，那一道道香浓醇美的靓汤，是餐桌上一道永恒的风景。汤品营养足，味道鲜，既有香润的口感，又有明显的调养功效，是药膳的最佳体现。法国著名烹调专家路易斯·古斯也曾在《汤谱》中写道：“汤是餐桌上的第一佳肴，汤的气味能使人恢复信心，汤的热气能使人感到宽慰。”可见汤的普及和受欢迎程度。

我国幅员辽阔，饮食习惯也不尽相同，但说到最爱喝汤，非广东人莫属。他们“宁可食无菜，不可食无汤”，对汤情有独钟，极其重视汤水的烹调艺术，而且颇有研究。广东的靓汤种类繁多，极为讲究材料和火候，可以用各种汤料和烹调方法，通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，针对不同的症状和需求烹制出各种不同口味、不同功效的汤品。好汤不只是滋味好，还有着大家不了解的、隐藏在浓汤之下的补身治病的秘密。喝汤是广东人传统的防病治病、扶持虚弱的自我保健方法之一。相对于单纯的食物进补，中药补益效果明显，而汤补则更易于身体吸收。因为汤中不仅包含了各种新鲜食材的补益功效，还囊括了各种药材的综合作用，能有效营养脏腑、滋润关节、补虚健体，更能防病治病。

根据中医理论，无论是荤汤还是素汤，“对症喝汤”都可以达到抗衰治病的效果。每个人都能根据自己的身体状况选择汤品，利用好喝又有食疗作用的汤有针对性地进行调养，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而真正享受食补养生的乐趣。针对身体出现的不同病症，广东人用各种动植物和中药材烹制靓汤，将其丰富的营养成分渗透到汤中，这些营养成分随汤水进入人体后很容易被吸收，对人体健康非常有益。

那么，如何才能烹制出滋味纯正而又功效非凡的广东靓汤呢？本书特聘请食疗养生专家编写，针对日常生活中最常见的 100 多种病症，精心设计了近 500 个防病治病的汤谱，按常见小病、内科疾病、外科疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病、现代疾病和保健汤膳这八大部分加以归类，各有侧重，涉及儿童、中年人、老年人、上班族等不同的人群，详尽又实用，非常全面。同时，书中详细介绍了每种疾病的典型症状和治疗时常用的药材、食材，让读者能够准确地做出判断。

本书最大的特色是将传统的“以食为养”观念融入正确的煲汤方法中，介绍的每个汤品都将蔬菜、肉类、水产等食材和调料、药材巧妙搭配，力求让读者学会最滋补、最地道的广东靓汤，体味从食材、药材中吸取营养精华的温馨感觉。此外，每道靓汤之中都设有“功效详解”板块，让读者能够清楚了解此汤的对症功效，根据自己的身体状况正确选择。另外，本书还为读者设计了“家庭防治”和“民间小偏方”两个贴心的小板块，让读者学做靓汤防病治病的同时，也能在日常家庭生活中做好疾病的防治，使身体保持活力四射的健康状态，大病小病一扫而光。

材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的图片，读者可以一目了然地了解靓汤的制作方法，易于操作。即使没有任何经验，也能按照书中的指导做出浓香、地道的广东靓汤。

健康的身体需要平时的调养呵护，本书一定会成为您喝汤食疗的首选，为您的餐桌增添色彩，为您的生活增添暖意，让您和家人远离疾病，喝出健康！





第一章

常见小病食疗好汤膳



感冒

- 桑叶茅根瘦肉汤003
板蓝根炖猪腱汤003
生姜芥菜汤.....004
生姜红枣汤.....004

发热

- 绿豆荷叶牛蛙汤006
西瓜皮荷叶海蜇汤.....006
芦根车前汤.....007
土茯苓绿豆老鸭汤.....007

咳嗽

- 川贝蜜梨猪肺汤009
杏仁百合猪肺汤009
罗汉果龙利叶瘦肉汤010
茅根猪肺汤.....010
银耳杏仁百合汤011
杏仁煲牛蛙.....011

头痛

- 川芎当归羊肉汤013
川芎炖鸭汤.....013
川芎白芷鱼头汤014
白芷鲤鱼汤.....014

鼻炎

- 辛夷排骨冬瓜汤016

- 大蒜牛蛙汤.....016

慢性咽炎

- 莲子百合麦冬汤018
玄参麦冬瘦肉汤018
党参麦冬瘦肉汤019
解毒猪肺汤.....019

扁桃体炎

- 枸杞菊花煲排骨021
银花水鸭汤.....021

牙周炎

- 田七炖鸡023
田七生地猪肚汤023
西红柿皮蛋汤024
豆腐鱼头汤.....024



口腔溃疡

- 灯心草苦瓜汤026
鱼腥草脊骨汤.....026
板栗煲鸡汤.....027
板栗毛豆淡菜汤027

口腔异味

- 蜜橘银耳汤.....029
空心菜茅根瘦肉汤.....029

胃炎

- 无花果陈皮猪肉汤.....031
陈皮鱼片豆腐汤031

急性胃肠炎

- 淮山煲猪肉.....033
山药鸡腿汤.....033

消化不良

- 山药麦芽牛肚汤035
黄芪牛肉汤.....035

便秘

- 无花果苹果猪腿肉汤037
百合无花果生鱼汤.....037
花旗参无花果生鱼汤038
熟地柏子仁猪蹄汤.....038
火麻仁煲瘦肉汤039

柏子猪心汤.....039

腹泻

党参五味鸡汤.....041

人参糯米鸡腿汤.....041

皮炎

苍术冬瓜猪肉汤.....043

莲子心炖乌鸡.....043

痤疮

薏米猪蹄汤.....045

薏米甜汤.....045

枇杷叶炖猪骨.....046

苦瓜鸡骨汤.....046

中暑

西瓜皮丝瓜海蜇汤.....048

双瓜脊骨汤.....048

鱼头冬瓜汤.....049

绿豆百合汤.....049

痔疮

木耳猪肠汤.....051

薏米猪肠汤.....051

酸菜粉丝猪肠汤.....052

生地槐花脊骨汤.....052

槐花猪肠汤.....053

蛤蜊冬瓜汤.....053

银耳海参猪肠汤.....054

海带蛤蜊排骨汤.....054

第二章

现代病食疗好汤膳

抑郁症

茯苓鸡腿汤.....057

扁豆排骨汤.....057

慢性疲劳综合征

参须蜜梨乌鸡汤.....059

党参牛蛙汤.....059

失眠多梦

远志茯神炖猪心.....061

山药乌鸡汤.....061

健忘症

党参山药猪肉汤.....063

核桃熟地猪肠汤.....063

食欲不振

党参白术山药鲫鱼汤.....065

鸡肉蘑菇汤.....065

视力减退

熟地枸杞炖甲鱼.....067

决明五味炖乌鸡.....067

用脑过度

人参莲子汤.....069

益智仁炖牛肉汤.....069

焦虑症

杞枣鸡蛋汤.....071

麦冬瘦肉汤.....071

神经衰弱

莲子猪心汤.....073

双仁菠菜猪肝汤.....073

头晕耳鸣

生地煲龙骨.....075

夏枯草豆汤.....075

板栗脊骨汤.....076

黄芪红枣鳝鱼汤.....076

空调病

香菜豆腐鱼头汤.....078

海底椰参贝瘦肉汤.....078

电脑眼病

五子下水汤.....080

熟地水鸭汤.....080

腰酸背痛

杜仲猪腰汤.....082

丹参乌鸡汤.....082

内分泌失调

黄芪薏米乌龟汤.....084

益母草煲鸡蛋汤.....084

上火

苦瓜海带瘦肉汤.....086

沙参玉竹兔肉汤.....086



第三章

内科疾病食疗好汤膳



高血脂

- 绿茶山药豆腐丸汤.....089
洋葱香芹汤.....089

高血压

- 竹笋西瓜皮鲤鱼汤.....091
红枣芹菜汤.....091

低血压

- 灵芝山药鸡腿汤.....093
黄精山楂脊骨汤.....093

贫血

- 黑豆排骨汤.....095
黑豆红枣猪尾汤.....095
燕窝红枣鸡丝汤.....096
红枣银耳鹌鹑汤.....096
桂圆猪髓汤.....097
桂圆老鸽汤.....097

冠心病

- 海带排骨汤.....099
南瓜薤白牛蛙汤.....099

心肌炎

- 麦芽灯心草鲜鳔汤.....101
罗宋汤.....101

糖尿病

- 冬瓜鱼尾汤.....103
鲫鱼冬瓜汤.....103
粉葛脊骨汤.....104
粉葛银鱼汤.....104

尿失禁

- 猴头菇煲猪脊骨.....106

- 牡蛎瘦肉汤.....106

尿痛

- 油菜猪腰汤.....108
豆芽猪腰汤.....108

尿频

- 益智仁炖牛肉汤.....110
芡实鲫鱼汤.....110

慢性肾炎

- 冬瓜排骨汤.....112
茅根马蹄瘦肉汤.....112

黄疸

- 茵陈甘草蛤蚧汤.....114
芦笋黄花汤.....114

脂肪肝

- 菠菜银耳汤.....116
胡萝卜佛手瓜煲马蹄.....116

慢性病毒性肝炎

- 甘草红枣炖麻雀.....118
芦荟蔬菜汤.....118

胃溃疡

- 木瓜鱼尾汤.....120
木瓜猪骨花生汤.....120

胃痛

- 葱姜紫菜汤.....122
鸡骨草煲肉.....122

打鼾

- 乌梅黑豆兔肉汤.....124
乌梅鸡爪白菜汤.....124



慢性支气管炎

- 雪梨煲老鸭.....126
雪梨煲鸭胗.....126

尘肺

- 菠菜猪血汤.....128
罗汉果菠菜鸡胗汤.....128

肺结核

- 黄花炖甲鱼.....130
枸杞甲鱼汤.....130

肺气肿

- 北杏猪肺汤.....132
双雪猪肺汤.....132

水肿

- 葫芦瘦肉汤.....134
葫芦炖鸭胗.....134

甲亢

- 荷叶水鸭汤.....136
山药牛奶瘦肉汤.....136

夜盲症

- 胡萝卜慈姑瘦肉汤.....138
胡萝卜山药鲫鱼汤.....138

胡萝卜瘦肉生鱼汤.....	139
南瓜鲜虾汤.....	139
南瓜蔬菜汤.....	140
辣椒叶瘦肉鸡蛋汤.....	140

肥胖症

紫菜西红柿鸡蛋汤.....	142
小白菜西红柿清汤.....	142

脑梗死

桂圆炖鸡.....	144
党参羊肚汤.....	144

脑血栓

翠玉蔬菜汤.....	146
------------	-----

木耳红枣汤.....	146
------------	-----

三叉神经痛

沙参玉竹炖甲鱼.....	148
白芍排骨汤.....	148

骨关节炎

石斛玉竹甲鱼汤.....	150
人参腰片汤.....	150

风湿性关节炎

骨碎补猪脊骨汤.....	152
桑枝煲老母鸡汤.....	152

类风湿性关节炎

黑豆乌鸡汤.....	184
------------	-----

蝎子猪肉汤.....	154
------------	-----

阿尔茨海默病

人参红枣鸡腿汤.....	156
人参莲子牛蛙汤.....	156



第四章

外科疾病食疗好汤膳

老年斑

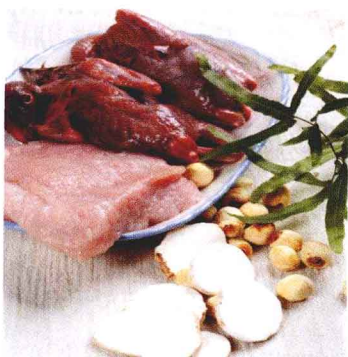
银耳香菇猪胰汤.....	159
洋葱羊肉汤.....	159

黄褐斑

黄芪枸杞炖生鱼.....	161
莲子山药鹌鹑汤.....	161

颈部淋巴结结核

桑葚乌鸡汤.....	163
------------	-----



黄芪炖乌鸡.....	163
------------	-----

骨折

生地茯苓脊骨汤.....	165
续断核桃仁牛尾汤.....	165

骨髓炎

巴戟海参汤.....	167
连翘瘦肉汤.....	167

腰椎间盘突出症

板栗排骨汤.....	169
桂圆百合炖鹌鹑.....	169

肩周炎

熟地黄芪羊肉汤.....	171
黄瓜茯苓乌蛇汤.....	171

颈椎病

天麻炖猪脑.....	173
黑豆猪蹄汤.....	173

腰肌劳损

鹿茸川芎羊肉汤.....	175
牛膝炖猪蹄.....	175

骨质增生症

洋参炖乳鸽.....	177
苏木煲鸡蛋.....	177

胆结石

玉米须煲肉.....	179
粟须炖猪蹄.....	179

肾结石

菠菜煲鸡胗汤.....	181
黑木耳红枣瘦肉汤.....	181

肾结核

二冬生地炖脊骨.....	183
马齿苋杏仁瘦肉汤.....	183

膀胱结石

- 田七脊骨汤.....185
山药薏米虾丸汤.....185

尿潴留

- 中药乳鸽汤.....187

- 萝卜海带羊排汤.....187

尿道炎

- 通草芦根煲猪蹄.....189
鱼腥草绿豆猪肚汤.....189

疝气

- 山药熟地瘦肉汤.....191
铁观音煮鲫鱼.....191
茴香炖雀肉.....192
草菇鲫鱼汤.....192

第五章

妇科疾病食疗好汤膳

月经过多

- 藕节萝卜排骨汤.....195
藕节生地排骨汤.....195

月经过少

- 益母草鸡汤.....197
益母草煲鸡蛋汤.....197
黑木耳红枣猪蹄汤.....198
当归黄芪乌鸡汤.....198
灵芝乌鸡汤.....199
红枣鸡蛋汤.....199
猪肝豆腐汤.....200
枸杞叶煲猪肝汤.....200

经期延长

- 双麻猪肠汤.....202
二冬鳃骨汤.....202
生地松子瘦肉汤.....203
苡蓉炖牡蛎.....203

痛经

- 枸杞鸡肝汤.....205
玫瑰瘦肉汤.....205

女性更年期综合征

- 党参灵芝瘦肉汤.....207
灵芝猪心汤.....207
黄豆猪骨汤.....208

- 海带黄豆汤.....208

闭经

- 红枣鳖甲汤.....210
海带鳖甲猪肉汤.....210

乳腺炎

- 冬瓜红豆生鱼汤.....212
红豆茅根瘦肉汤.....212
丝瓜瘦肉汤.....213
丝瓜香菇鱼尾汤.....213

乳腺增生

- 腊肉花菜汤.....215
黄芪蔬菜汤.....215

阴道炎

- 冬瓜干笋汤.....217
菠萝苦瓜汤.....217

宫颈炎

- 韭菜豆芽猪血汤.....219
洋参猪血汤.....219

白带异常

- 车前草猪肚汤.....221
四神猪肚汤.....221
芡实白果老鸭汤.....222
千斤拔狗脊煲猪尾.....222

女性不孕症

- 远志菖蒲鸡心汤.....224
鹿茸枸杞乌鸡汤.....224

习惯性流产

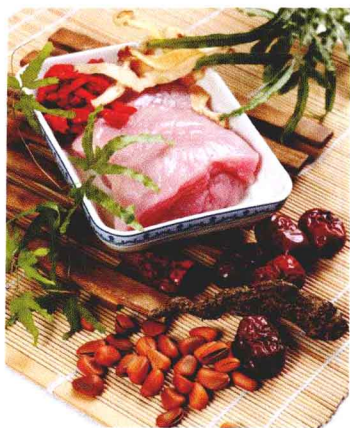
- 淫羊藿鸡汤.....226
复元汤.....226

妊娠反应

- 黄瓜扁豆排骨汤.....228
柠檬红枣炖鲈鱼.....228
茯苓扁豆瘦肉汤.....229
扁豆莲子鸡腿汤.....229

胎动不安

- 排骨首乌核桃汤.....231
竹茹鸡蛋汤.....231



产后缺乳

花生蚝仔炖猪蹄	233
木瓜花生煲猪蹄	233
花生煲凤爪	234
木瓜花生排骨汤	234

红皮花生红枣汤	235
木瓜鲈鱼汤	235

产后腹痛

白术陈皮鲈鱼汤	237
党参茯苓鸡腿汤	237

红枣枸杞阿胶汤	238
葡萄当归煲猪血	238

产后恶露不尽

黄芪党参瘦肉汤	240
绿豆马齿苋瘦肉汤	240

第六章

男科疾病食疗好汤膳

前列腺炎

土茯苓瘦肉煲甲鱼	243
白茅根煮鲫鱼	243

前列腺增生

熟地炖老鸭	245
巴戟枸杞羊肉汤	245



附睾炎

当归乌鸡汤	247
柴胡枸杞羊肉汤	247

阳痿

参茸枸杞炖龟肉	249
猪骨补腰汤	249
巴戟锁阳羊腰汤	250
黑豆狗肉汤	250

早泄

补肾牛肉汤	252
山药羊肉汤	252

性欲减退

枸杞菟丝子鹌鹑蛋汤	254
-----------------	-----

黄芪海参汤	254
-------------	-----

少精症

覆盆子白果煲猪肚	256
芡实乌龟汤	256

无精症

生地黄精甲鱼汤	258
枸杞羊腰汤	258

遗精

鹿茸炖猪心	260
莲藕龙骨汤	260

男性不育症

锁阳牛肉汤	262
羊肉虾仁汤	262

第七章

儿科疾病食疗好汤膳

小儿咳嗽

蜜梨猪肉汤	265
苹果雪梨煲牛腱	265
杏仁煲猪腱	266
白果炖乳鸽	266

小儿发烧

菊花绿豆汤	268
-------------	-----

海带绿豆汤	268
-------------	-----

小儿感冒

竹笋香葱鱼尾汤	270
柴胡肝片汤	270

小儿支气管炎

蜜梨海蜇鹌鹑汤	272
---------------	-----

玄参麦冬瘦肉汤	272
---------------	-----

海蜇马蹄汤	273
哈密瓜银耳瘦肉汤	273
椰子银耳煲老鸡	274
黄芪枸杞鲜虾汤	274

小儿肺炎

杏仁桑白煲猪肺	276
---------------	-----

萝卜橄榄咸猪骨汤	276
橄榄瘦肉汤	277
橄榄炖水鸭	277
豆豉鲤鱼汤	278
葱豉豆腐汤	278

小儿厌食症

山楂麦芽猪胰汤	280
甘蔗茅根瘦肉汤	280

小儿腹泻

金樱鲫鱼汤	282
柿饼蛋包汤	282

小儿营养不良

蚌肉炖老鸭	284
荞麦白果乌鸡汤	284

小儿肥胖症

丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤	286
-----------	-----

豆蔻瘦肉汤	286
-------	-----

流行性腮腺炎

夏枯草菊花猪肉汤	288
西红柿土豆脊骨汤	288

小儿疳积

鳗鱼枸杞汤	290
胡萝卜豆腐猪骨汤	290

小儿遗尿

桑螵蛸红枣鸡腿汤	292
杜仲煲猪肚	292
补骨瘦肉汤	293
沙参滋补汤	293

小儿自汗、盗汗

玉竹南杏鹌鹑汤	295
沙参玉竹老鸭汤	295
莲子百合沙参汤	296



菖樱炖牡蛎	296
-------	-----

小儿夜啼

茅根鯪鱼汤	298
锁阳炖乌鸡	298

小儿惊风

蝉蜕冬瓜汤	300
桑寄生何首乌鸡蛋汤	300

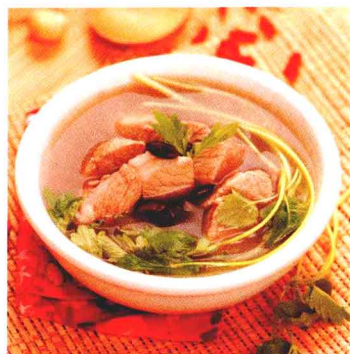
第八章

保健汤膳

增强免疫力

虫草炖鸭	303
枸杞党参鱼头汤	303
党参豆芽鳃骨汤	303
天山雪莲金银花煲瘦肉	304
玉米须瘦肉汤	304
膨鱼鳃炖瘦肉	304
茅根马蹄猪展汤	305
节瓜菜干煲脊骨	305
玉竹沙参炖鹌鹑	305
五指毛桃根煲猪蹄	306
枸杞羊肉汤	306
蚝豉瘦肉汤	306

扁豆瘦肉汤	306
猪肚煲米豆	307
老鸭猪肚汤	307
黄芪桂圆山药鸡肉汤	307
槐花猪肠汤	307



胡椒猪肚汤	308
海带海藻瘦肉汤	308
甲鱼芡实汤	308
火麻仁猪蹄汤	308

补血养颜

黑豆益母草瘦肉汤	310
核桃仁当归瘦肉汤	310
木瓜鲈鱼汤	310
四物鸡汤	311
木瓜花生排骨汤	311
猪蹄汤	311
扁豆莲子鸡汤	312
当归猪蹄汤	312



肉苁蓉黄精鳔骨汤	312
田七冬菇炖鸡	313
健体润肤汤	313
党参茯苓鸡汤	313
参果炖瘦肉	313
参归枣鸡汤	314
美容猪蹄汤	314
银耳炖乳鸽	314
参芪枸杞鹌鹑汤	314
益母草红枣瘦肉汤	315
虫草红枣炖甲鱼	315
红参淮杞甲鱼汤	315
通络美颜汤	315

提神健脑

金针黄豆煲猪脚	317
西红柿猪肝汤	317
核桃煲猪腰	317
天麻党参炖鱼头	318
黄芪瘦肉鲫鱼汤	318
枸杞黄芪鱼块汤	318
苹果瘦肉汤	318
三豆冬瓜瘦肉汤	319
姜丝鲈鱼汤	319

金针菇金枪鱼汤	319
海鲜豆腐汤	319
淮山核桃羊肉汤	320
杜仲核桃兔肉汤	320
核桃排骨首乌汤	320
核桃芝麻乳鸽汤	320

保肝护肾

灵芝炖猪尾	322
四果瘦肉汤	322
灵芝山药杜仲汤	322
巴戟淫羊藿汤	323
莲子补骨脂猪腰汤	323
二冬生地炖龙骨	323
枸杞叶猪肝汤	324
三参猪腰汤	324
党参马蹄猪腰汤	324
莲子芡实瘦肉汤	325
海马龙骨	325
党参枸杞猪肝汤	325
牛鞭汤	325
虫草花党参猪肉汤	326
鹿茸川穹羊肉汤	326
巴戟黑豆汤	326
杜仲寄生鸡汤	326
海马干贝猪肉汤	327
鹿茸炖乌鸡	327
老龟汤	327
土茯苓鳝鱼汤	327

养心润肺

南北杏无花果煲排骨	329
甘蔗胡萝卜猪骨汤	329
莲子百合干贝煲瘦肉	329

百合桂圆瘦肉汤	330
鲜百合鸡心汤	330
银耳猪骨汤	330
南杏白萝卜炖猪肺	330
马蹄百合生鱼汤	331
虫草杏仁鹌鹑汤	331
百合银杏鸽子煲	331
莲子猪心汤	331
猪肺炖白萝卜	332
无花果瘦肉汤	332
雪梨竹蔗煲猪胰	332
罗汉果猪蹄汤	332

防癌抗癌

灵芝石斛鱼胶猪肉汤	334
双菇脊骨汤	334
无花果蘑菇猪蹄汤	334
芹菜金针菇响螺猪肉汤	335
冬瓜薏米瘦肉汤	335
花胶冬菇鸡脚汤	335
灵芝核桃乳鸽汤	336
党参淮山猪胰汤	336
海底椰无花果生鱼汤	336
平菇木耳鸡丝汤	337
洋参淮山乳鸽汤	337
灵芝炖鹌鹑	337



第一章

常见小病
食疗好汤膳



感冒

感冒是一种自愈性疾病，总体上分为普通感冒和流行性感。普通感冒，中医称“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，虽多发于初冬，但任何季节，如春天、夏天也可发生，不同季节感冒的致病病毒并非完全一样。流行性感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。从中医角度来讲，感冒通常分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒。

典型症状

风寒感冒为恶寒重，鼻痒喷嚏，鼻塞声重，咳嗽，痰白或者清稀，流清涕等。

风热感冒为微恶风寒，发热重，有汗，鼻塞，流浊涕，痰稠或黄，咽喉肿等。

暑湿感冒为身热不扬，头身困重，头痛如裹，胸闷纳呆，汗出不解等。

家庭防治

在大口茶杯中，装入开水一杯，面部俯于其上，对着袅袅上升的热蒸气，深呼吸，直到杯中水变凉为止，每日数次。此法治疗感冒，特别是初发感冒效果较好。

民间小偏方

壹

【用法用量】蜂蜜每日早晚2次冲服。

【功效】可有效地防治感冒及其他病毒性疾。



民间小偏方

贰

【用法用量】将30克金银花、10克山楂洗净放入锅内，加水适量，大火烧沸，3分钟后取药液1次，再加水煎熬1次，将2次药液合并，放入蜂蜜拌匀。

【功效】辛凉解表、清热解毒。



推荐药材食材

板蓝根



◎清热解毒、凉血利咽，主治温毒发斑、高热头痛、大头瘟疫、流行性感等。

桑叶



◎疏散风热、清肺润燥、清肝明目，主治风热感冒、肺热燥咳、目赤昏花等。

连翘



◎清热解毒、消肿散结，主治痈疽、瘰疬、乳痈、丹毒、风热感冒等。

桑叶茅根瘦肉汤



【材料】桑叶 15 克、茅根 15 克、泡发黄豆 100 克、猪瘦肉 500 克。

【调料】生姜 3 片、盐适量。

【做法】

- ① 将桑叶、茅根、生姜片洗净；黄豆先浸泡片刻，再洗净；瘦肉洗净，切块。
- ② 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。
- ③ 将全部材料一起放入煲内，大火烧沸，再用小火煲约 40 分钟，加盐调味即可。

养生功效 桑叶散风热而泄肺热，对外感风热、头痛、咳嗽有一定作用，常与菊花、薄荷、前胡、桔梗等配合应用。茅根有清热解毒、益肺生津的作用，与桑叶合而为汤，泄热之力益强。此汤可辅助治疗风热感冒，症见发热加重、头痛、咽喉红肿干涩疼痛。

板蓝根炖猪腱汤



【材料】板蓝根 8 克、猪腱 100 克、蜜枣 2 颗。

【调料】盐、米酒各适量。

【做法】

- ① 将猪腱肉清洗干净，切成大片，备用。
- ② 将板蓝根片除去杂质，用清水略为冲洗一下备用。
- ③ 将猪腱与板蓝根一起放入炖盅内，用猛火隔水蒸 3 小时，至肉将熟时加入调味料调匀即可，将汤保温至需饮用时随服。

养生功效 板蓝根性凉、寒，味苦，适用于风热感冒、流行性感冒，而风寒感冒、体虚感冒等不宜使用。《江苏验方草药选编》有记载：“板蓝根一两，羌活五钱。煎汤，一日二次分服，连服二至三日。”此汤对风热感冒有较好的食疗作用，退热之力较强。

生姜芥菜汤



【材料】芥菜 500 克、生姜 20 克。

【调料】盐 3 克、花生油 10 毫升。

【做法】

- ① 芥菜择去黄叶，洗净后切成段。
- ② 生姜洗净后切成厚片，用刀背拍碎。
- ③ 锅中加适量清水，放入生姜片，武火煮开后加入芥菜煮至熟，加盐、花生油调味即可。

养生功效 生姜性微温，味辛，归肺、脾、胃经。其常用作解表药，主要为发散风寒，多用于治疗感冒轻症，煎汤，乘热服用，往往能得汗而解，也可作为预防感冒的常备药物。芥菜能抗感染和预防疾病的发生。两者合而为汤，适用于风寒感冒。

生姜红枣汤



【材料】生姜 15 克、红枣 5 颗。

【调料】冰糖适量。

【做法】

- ① 生姜洗净，切片；红枣剖开，去核，洗净。
- ② 生姜、红枣放入锅中，加 600 毫升水以大火煮开，转小火续煮 20 分钟。
- ③ 加入冰糖，煮沸即可。

养生功效 生姜性微温，味辛，能散寒、暖胃、止呕；红枣性平，味甘，能益气和中、滋脾生津。姜枣合用，可以升腾脾胃之气津，而益营助胃，在治疗轻度风寒感冒的同时顾护脾胃，对由风寒感冒引起的脾胃不适、呕吐等症有很好的食疗作用。