

老年咳喘食疗方

<http://www.firstlight.cn> 2009-12-25

海蜇汤 海蜇皮50克，猪血100克。海蜇皮洗净切碎，猪血加水炖服，每日1次，连服10~15天。适用于支气管哮喘者。

核桃蜂蜜饮 核桃肉、蜂蜜各1000克。核桃肉捣碎，加蜂蜜调匀，用瓶装好，每次1匙，开水送服，每日2次。适用于体弱虚喘者。

无花果数个 无花果捣汁半杯，开水冲服，每日1次，连续服用，直至病愈。适用于支气管哮喘者。

柑树叶汤 鲜柑树叶1500克。洗净后放入沙锅内，加水1500毫升煎汤，去渣，加入红糖500克，制成糖浆，每次取30克，开水冲服，每日3次。适用于支气管哮喘患者。服用期间忌食刺激性食物。

杏仁粥 甜杏仁10克，粳米50克。将去皮甜杏仁10克研成泥状，加入到淘洗干净的50克粳米中，加入适量水煮沸，再以慢火煮烂即可。此方源于《食医心镜》，宜温热时服食，每天服两次，可作早、晚餐服食。可润肺止咳，用于阴虚咳嗽者。

猪肺萝卜汤 猪肺250克。洗净后用沸水烫一下，萝卜500克切块，杏仁15克，将以上3种一起放沙锅内煮烂，加入食盐等调味即可。此方宜温热时喝汤吃肺，每周吃2~3次，连服4周为1疗程。用于防治气虚咳嗽。

百合粉粥 百合粉30克（鲜百合60克，干后磨成粉），粳米100克。淘洗净后加水煮粥，粥将熟时放入百合粉和适量冰糖，再煮至粥熟。此方源于《本草纲目》，可作早、晚餐服食，每天服1~2次。适用于老年慢性支气管炎、肺热干咳等症。

川贝粥 粳米100克，川贝母粉5~10克。淘洗干净的粳米加适量砂糖煮粥，粥快熟时加入川贝母粉，煮沸。此方源于《资生录》，宜温热服食，每天服两次，可作早、晚餐。适用于肺结核、肺气肿、慢性支气管炎引起的咳嗽。

罗汉果猪肉汤 罗汉果、猪瘦肉各适量。加水炖服。适用于肺燥咳嗽及大便秘结者。

橄榄豆皮饮 咸橄榄20颗，豆腐皮50克。水煎，去渣饮服。适用于干咳者。

鲜姜芥菜汤 鲜姜10克，鲜芥菜80克，盐适量。加水煎汤，当日分2次服完，连服3天。适用于风寒性咳嗽、头痛、四肢酸痛等症。

三汁饮 生姜汁、梨汁、白萝卜汁各60毫升，鸡蛋清1个。调匀后用沸水冲服。适用于久咳不止、咯痰少者。

花生大枣煎 花生米、大枣各50克。水煎服食，每日2次。适用于久咳不止。

萝卜葱白汤 生萝卜150克，葱白6根，生姜15克。加水煎服。适用于寒性咳嗽及风寒感冒伴咳嗽。

核桃仁 取核桃仁1000克研细，为末。蜜调如饴，晨起用酒调服一大匙。不能饮酒者用温开水调服，忌羊肉。适用于肺虚久嗽、气喘、便秘、病后虚弱等。

杏仁粥 杏仁10克去皮尖。研细，水煎去渣留汁，加粳米50克，冰糖适量，加水煮粥，每日两次温热食。能宣肺化痰、止咳定喘，为治咳喘之良药。

糖水白果 白果仁50克。小火炒熟，用刀拍破果皮，去外壳及外衣，清水洗净切成小丁。锅洗净，加入清水一碗，投入白果，上旺火，烧沸后转小火煮片刻，加白糖50克，烧开后，再加入糖桂花少许，即可食用。可润肺止咳。

蜜饯双仁 炒甜杏仁250克。水煮一小时，加核桃仁250克，收汁，将干锅时，加蜂蜜500克，搅匀煮沸即可。杏仁苦辛性温，能降肺气，宣肺除痰。本方可补肾益肺、止咳平喘润燥，可常食久服，适用于肺肾两虚型久咳久喘者。

[存档文本](#)