

常見的外感咳嗽飲食方

咳嗽應該根據不同的病因，對症治療，不能見咳止咳。

文／邱少宏

咳嗽是肺臟疾病的主要症狀。

由外感和內傷所導致，使肺失去宣肅作用，而肺氣上逆為主要病理變化。相當於西醫學的呼吸道感染、急性支氣管炎、慢性支氣管炎、支氣管擴張、肺炎、肺結核等。

中醫學一般分為外感咳嗽和內傷咳嗽兩大類。外感咳嗽根據病因的不同又分為風寒、風熱、燥熱咳嗽；內傷咳嗽分為痰濕、痰熱、陰虛、陽虛咳嗽。外感咳嗽較易治癒，內傷咳嗽較難根治。

外感咳嗽以解表為主，兼顧止咳；內傷咳嗽以調整體質，針對不同病因進行調治，這樣對內傷咳嗽的根治才有很好的作用。

風寒咳嗽

咳嗽聲重、痰白清稀、鼻塞、流清涕、喉癢不痛，伴有頭痛、惡寒發熱無汗、身微發熱、舌苔淡薄白、脈浮緊。治療法是徵兆不甚明顯或症狀輕微者，依中醫理論指導原則為疏風散寒、宣肺止咳。

「杏蘇薑糖飲」北杏、蘇葉各3錢、生薑3片、黑糖5錢。北杏搗爛和薑片、蘇葉，加水煎煮滾開換小火10分鐘，去渣取汁，再加入黑糖煮至溶化。

「蔥豉湯」蔥白3條、淡豆豉3錢、蘇梗3錢、黑糖5錢。將蔥白洗淨和淡豆豉、蘇梗，加水適量煎煮滾沸數分鐘，出味即去渣取汁，再放入黑糖煮至溶化，分成數次服食。

「生薑糖水」生薑6片、黑糖5錢。生薑洗淨加水適量煎煮，待滾沸出味時，放入黑糖煮至溶化，去渣取汁溫服。

風熱咳嗽

咳嗽聲頻劇、咽喉疼痛、痰不爽黃稠、頭痛身熱、惡風汗出、口渴、鼻流黃涕、舌苔薄黃、脈浮數或浮滑，依中醫理論指導原則為疏風清熱、宣肺化痰止咳。

「桑菊杏仁糖茶」桑葉、菊花4錢、北杏3錢、白砂糖適量。將三味藥材加水適量，煎煮滾後換小火約20分鐘，去渣取汁，放入白砂糖再煮沸溶化，分次代茶飲用。

「萬壽菊糖茶」萬壽菊1兩、黑糖5錢。將萬壽菊加水適量煎煮取到1碗，去渣取汁，加入黑糖調勻飲用。

「蜂蜜蒸蘿蔔」鮮白蘿蔔約1斤的1個，蜂蜜2兩。白蘿蔔洗淨，去皮挖空中心，倒入蜂蜜，用碗盛，隔水蒸熟食用。

「銀花薄荷茶」金銀花5錢、薄荷2錢、蜂蜜1兩。先將銀花加水煎煮，取汁2碗，加入薄荷快煎約3分鐘，去渣取汁，調入蜂蜜飲用。

「雪梨糖水」雪梨1個、蔥白3條、白砂糖3錢。雪梨切片，與蔥白加水煎煮，放入白砂糖調味，飲服。

「川貝雪梨燉冰糖」川貝粉1錢、大梨1個、冰糖5錢。將梨去皮挖心，放入川貝粉、冰糖，隔水燉蒸，待熟食用。

「魚腥草豬肺湯」魚腥草1兩或鮮品2兩、豬肺約8兩、鹽少許。將豬肺切塊，用手擠壓洗淨泡沫，與魚腥草加水適量煲湯，出味後加入食鹽調味，飲用。

燥熱咳嗽

乾咳無痰、痰少粘稠不易咳出、口乾鼻燥、咽喉痛、頭痛身熱、惡風汗出、咳則引起胸痛、舌尖紅、苔薄乾黃、脈浮數，依中醫理論指導原則為清肺潤燥止咳。

「浙貝杏仁粥」北杏1兩、桑葉、菊花、牛蒡子各3錢、浙貝5錢、大米2兩、冰糖適量。杏仁和米泡於清水中備用，將桑葉、菊花加水煎煮，去渣取汁備用，再將杏仁、米、牛蒡子倒入果汁機打碎，加入藥汁一起燉煮熟，最後拌入打成粉碎的浙貝，即可食用。

「羅漢果豬肺湯」羅漢果1個、豬肺8兩。將豬肺切塊，用手擠壓洗淨泡沫，與羅漢果一起加水燉煮，待熟時加食油、鹽調味，食用。

「川貝雪梨豬肺湯」川貝母5錢、豬肺8兩、雪梨2個。將豬肺切塊，用手擠壓洗淨泡沫，雪梨去皮切塊，把豬肺、雪梨、川貝一起加水適量，小火熬煮3小時，再加入冰糖少量煮至溶化後食用。

「玉竹冰糖粥」玉竹5錢、大米3兩、冰糖少許。先將玉竹加水煎煮，去渣取汁備用，將米煮成稀粥，加入藥汁及冰糖少許，小火煮至溶化，食用。

「西洋菜蜜棗湯」西洋菜（水田芥）1斤、瘦豬肉8兩、蜜棗10粒。將西洋菜洗淨，與瘦豬肉、蜜棗共同加水適量，小火燉煮2小時，加入油、鹽適量調味，服食。

「款冬花燉冰糖」冬花3錢、冰糖5錢。一起加水適量，隔水燉煮1小時，食用。