



# 外感咳嗽的 中醫調理



文：林志輝

中醫認為肺為嬌臟，稍微受到侵擾便會肺氣上逆而咳嗽。咳嗽發生的原因，有外感咳嗽與內傷咳嗽兩大類，本期“健康與您”將會從中醫角度介紹外感咳嗽的飲食調養方法。

外感咳嗽，分為風寒咳嗽及風熱咳嗽兩種，主要可以通過觀察舌苔的方法作出簡單區分。若舌苔是白色的，鼻塞流涕，且痰較稀白及黏稠，是為風寒咳嗽；若舌苔發黃或較紅，痰較黃及黏稠，或者伴有咽痛，則為風熱咳嗽。在辨別外感咳嗽的類型後，可以按下列介紹的方法進行調理：

## 一. 風寒咳嗽

### 1. 蘇葉薑茶

材料：蘇葉5克，紅糖10克，生薑絲10克。

製作：滾水沖泡10分鐘，熱飲。

### 2. 杏仁粥

材料：白米50克，杏仁15克。

製作：將杏仁磨汁，與白米共煮成粥，熱食。

### 3. 麻油薑末炒蛋

材料：麻油5克，雞蛋1隻，薑末少許。

製作：將麻油在鑊中加熱，放入薑末，再將打勻的雞蛋倒入鑊中炒熟即可，  
睡前熱食。

### 4. 烤橘子

材料：橘子1個。

製作：將橘子直接置於小火上烤，不斷翻動，待橘子冒出熱氣，  
橘皮稍黑即可；待稍涼後剝皮吃溫熱的橘子肉。





## 二. 風熱咳嗽

### 1. 甘草菊花茶

材料：生甘草6克，金銀花10克，膨大海5克，菊花10克。

製作：將全部藥材洗淨搗碎，用滾水沖泡，熱飲。

### 2. 蘿蔔水

材料：白蘿蔔200克。

製作：將白蘿蔔洗淨切片，放進鑊中，再加一碗水，

水滾後改小火再煮5分鐘，待水溫稍降後可飲。

### 3. 化痰薄荷茶

材料：薄荷15克，陳皮10克，紫蘇10克。

製作：將陳皮及紫蘇放進鑊中，再加一碗水，

水滾5分鐘後，再放進薄荷小火煮2分鐘，即可。

### 4. 川貝冰糖燉雪梨

材料：梨1個、冰糖10克、川貝6克。

製作：梨洗淨去柄，在梨中部橫斷切開，去核；

將川貝及冰糖放進梨中，把梨拼對好，放入碗裡，蒸30分鐘即可；

成人可一次吃完，小童可分兩次吃。



中醫文化源遠流長，自古已發現食物不僅能夠提供營養，還有療疾祛病之效，所以，可以利用各種食物的選擇達至預疾防病的目的。本文介紹的調理做法可作為治療咳嗽的一般參考之用，但如長期久咳，仍應尋找專業醫師作確切的診療。

最後，祝各位身體健康！

(本文作者為衛生局註冊中醫師)

