

感冒廚房圖表

- 發燒
- 咳嗽
- 鼻塞
- 感冒後遺症
- 燙傷、刀傷
- 附註說明
- 預防感冒妙方
- 材料的性味、歸經與功效

總結：如嫌圖表麻煩，只需記得兩大原則。感冒有喉嚨痛，即用檸檬蜂蜜。沒有喉嚨痛，即用紅糖薑湯。

感冒廚房圖表 (一)

發燒

腸胃型感冒
上吐下瀉

有汗

無汗

女子經期感冒
或
忽冷忽熱
噁心想吐

喉痛

無喉痛

喉痛

無喉痛

檸檬蜂蜜

白蘿蔔蜜

海鹽漱口

米醋漱口

紅糖薑湯

檸檬蜂蜜加葱白

白蘿蔔蜜加葱白

海鹽漱口

米醋漱口

紅糖薑湯

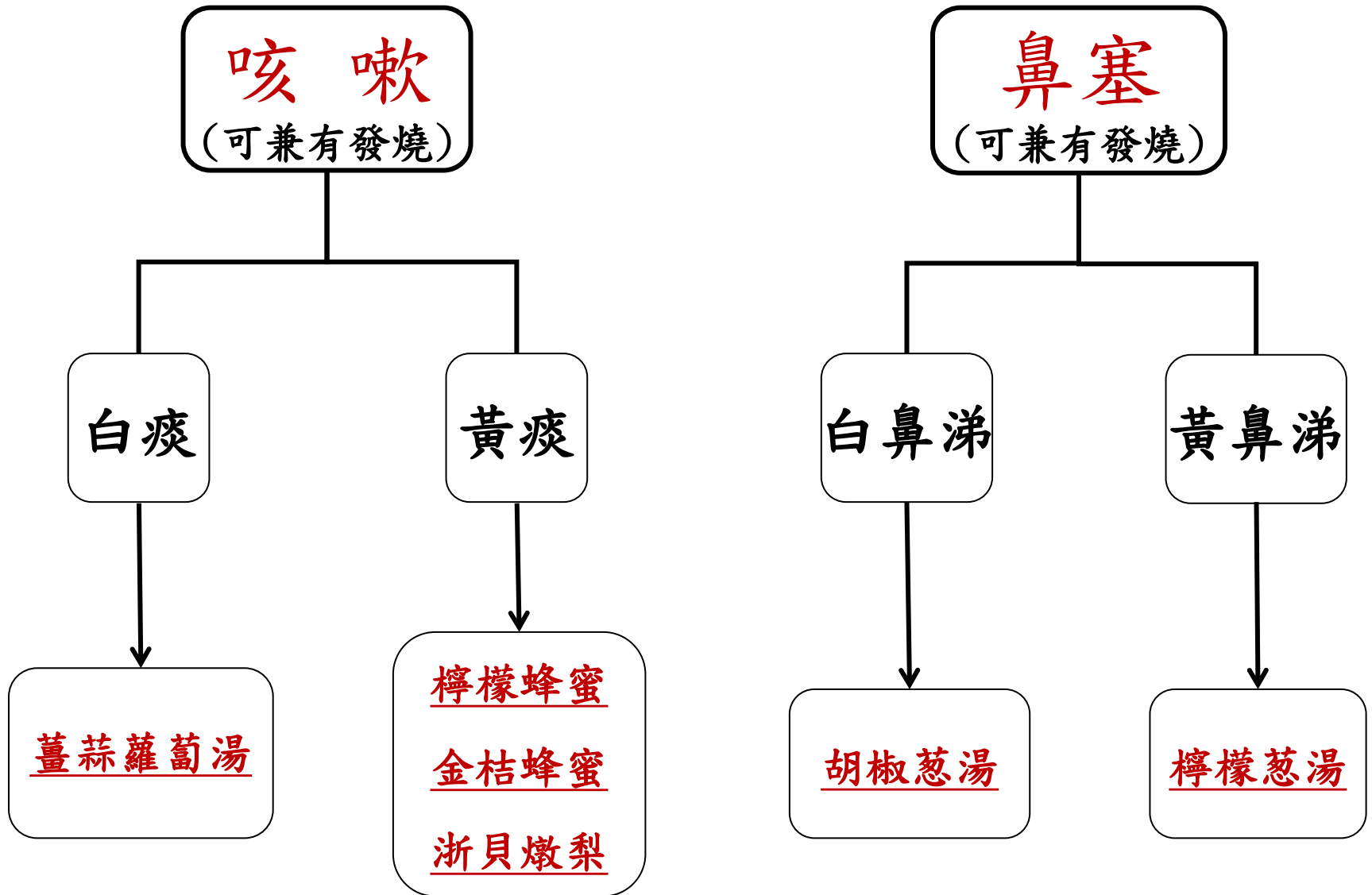
加葱白

紅糖薑湯

加檸檬

橘皮薑湯

感冒廚房圖表(二)



感冒廚房圖表(三)

感冒後遺症

退燒、不再惡寒身痛(表證已解)

咳嗽不癒

白痰
(寒性)

薑蒜蘿蔔湯

黃痰
(熱性)

檸檬蜂蜜
金桔蜂蜜
川貝燉梨

聲音沙啞
乾咳無痰

檸檬蜂蜜
烤橘子蜜

鼻塞
流鼻涕

白鼻涕
(寒性)

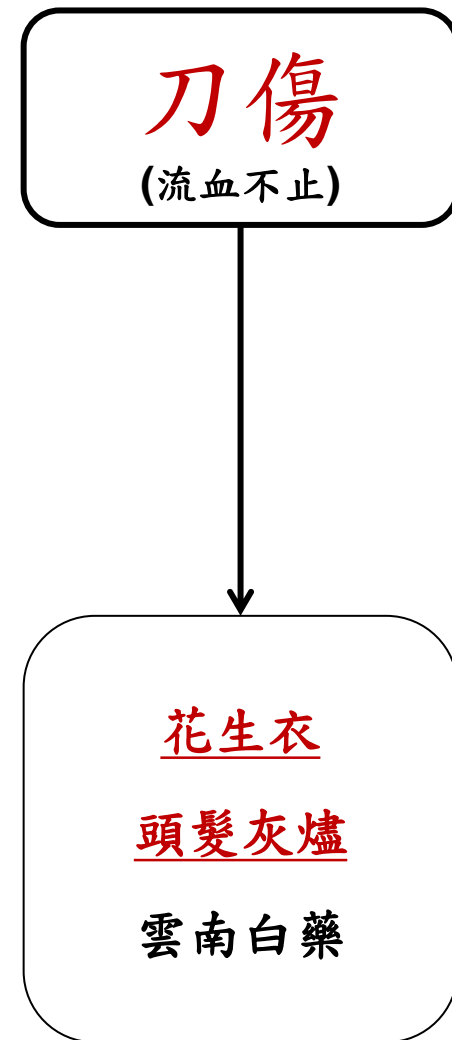
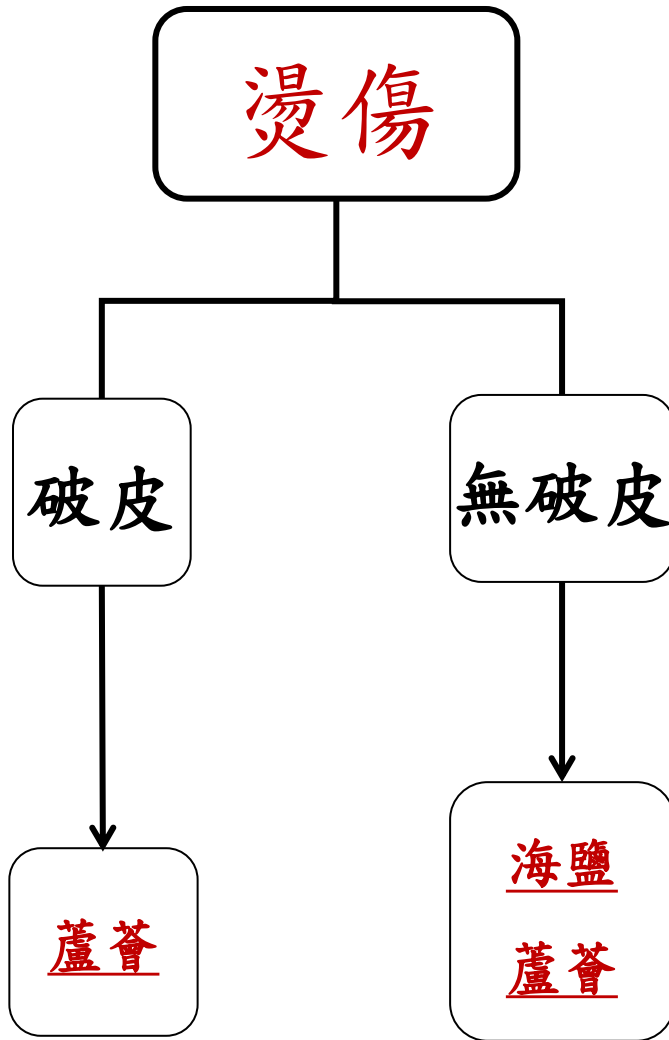
胡椒蔥湯

黃鼻涕
(熱性)

檸檬蔥湯

[回首頁](#)

感冒廚房圖表(四)



感冒廚房圖表附註說明

1. 建議使用有機或無農藥食材。
2. 感冒期間宜食清淡飲食，如清粥。並宜居家多休息，避免外出，否則病情易反覆。
3. 食材短缺時，橘皮、檸檬皮、金桔可互相替代。
4. 蔥有青色白色兩部分，只用白色部分，此即為蔥白。
5. 高燒不退，導致抽筋，角弓反張，喝飽和濃度紅糖水(飽和濃度即將紅糖加入溫水攪和，直到不能溶解為止)。
6. 若高燒不退，可配合大椎穴、耳尖、或耳垂點刺放血，刮痧或提捏亦可，上法擇一、二種使用。
7. 若此感冒廚房簡易療法在一日內無法改善病情，請參考[感冒治症簡易圖表](#)或儘速就醫。
8. 網路謠言「晚上吃薑如砒霜」，切不可信。晚上吃薑與否，全視個人體質、病情而論。只要是寒性體質或有寒邪，皆是使用薑的時機。
9. 孕婦基本適用，有個別情況，請諮詢並遵照醫師指示。
10. 小兒科醫師建議，一歲以內幼兒不可食用蜂蜜，請諮詢並遵照醫師指示。

預防感冒妙方

1. 出門前含薄薑片，直到口腔、鼻腔有辛辣感，即可減少感冒。
2. 平時多喝薑湯。
3. 用海鹽漱口或刷牙。
4. 家人或朋友多互相拍背。
5. 常保持心情愉快、笑口常開、早睡多運動，是增強免疫力最佳方法。

感謝倪海廈恩師無私的教導，並承蒙陳彥成、張孟浩協助。

張孟超敬筆

材料的性味、歸經與功效

	性味	歸經	功效
橘皮	溫，辛、苦	脾、肺經	吐逆霍亂，胸腹脹滿，燥濕化痰
生薑	溫，辛	肺、脾、胃經	發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳
紅糖	溫，甘	脾、肝、胃經	潤心肺，和中助脾，緩肝氣，補血破瘀
檸檬	涼，酸、甘	肝、胃經	化痰止咳，生津止渴
蜂蜜	平，甘	肺、脾、大腸經	補中緩急，潤肺止咳，滑腸通便
白蘿蔔	涼，辛、甘	肺、脾經	除痰潤肺，解毒生津，和中止咳
海鹽	寒，鹹	胃、腎、大腸、小腸經	清火涼血
米醋	溫，苦、酸	肝、胃經	解毒，活血化瘀，止血，安蛔止痛
金桔	溫，辛、甘、酸	肝、肺、脾、胃經	止咳化痰，理氣解鬱，消食祛滯，生津醒酒
橘子	涼，甘、酸	肺、胃經	化痰止咳，生津止渴，理氣和中
大蒜	溫，辛	脾、胃、肺經	解毒，消腫，殺蟲
浙貝母	寒，大苦	肺、心經	化痰止咳，清熱散結
川貝母	微寒，苦、甘	肺、心經	清熱潤肺，化痰止咳
黃梨	涼，甘、微酸	肺、胃經	潤肺消痰，清熱生津
白胡椒	熱，辛	胃、大腸經	溫中止痛，下氣消痰
葱白	溫，辛	肺、胃經	發汗解表，通陽散寒，驅蟲，解毒
蘆薈	寒，苦	肺、大腸經	清熱通便，清肝除煩，殺蟲
花生衣	平，甘、微苦、澀	肺、脾、肝經	止血、散瘀、消腫
頭髮灰燼	平，甘、苦、澀	肝、胃、膀胱經	收斂止血，化瘀利尿

橘皮薑湯

- 有機橘皮適量，約1/4~1/2顆橘皮 有機生薑 3~10片(不去皮)
- 製法及注意事項：
 - 橘皮切碎，加入薑片與水(三碗煮成一碗)，早晚各服用半碗。
 - 只用橘皮，不用橘肉。
 - 橘皮薑湯亦可用來治妊娠害喜嘔吐。

紅糖薑湯

- 有機紅糖 1~5茶匙 有機生薑 3~10片(不去皮)
- 製法及注意事項：
 - 生薑3~10片，加入適量紅糖與水(三碗煮成一碗)，早晚各服用半碗。
 - 小朋友怕辣者，可去薑改用葱白。無葱白時，以洋葱替代。
 - 若需加葱白時，加入葱白3~7根。無葱白時，以洋葱替代。
 - 若需加檸檬時，加入2~7片檸檬。

檸檬蜂蜜

- 有機檸檬 2~7片 有機蜂蜜 1~5茶匙
- 製法及注意事項：
 - 檸檬切片，連皮加水(三碗煮成一碗)，入蜂蜜，拌勻即飲，早晚各服用半碗。如沒時間煮，檸檬切片也可直接泡熱水加蜂蜜飲用。
 - 若需加蔥白時，大約蔥白3~7根。無蔥白時，以洋葱替代。

白蘿蔔蜜

- 有機白蘿蔔切片約半碗(不去皮) 有機蜂蜜 5~10茶匙
- 製法及注意事項：
 - 將白蘿蔔洗淨，連皮切片剝碎成蘿蔔泥，以蜂蜜拌勻，浸泡約三十分鐘後，即成白蘿蔔蜜。以此沖泡適量熱開水飲用。早晚各服用二分之一。
 - 若需加蔥白時，大約蔥白3~7根。無蔥白時，以洋葱替代。

海鹽漱口

- 海鹽適量
- 製法及注意事項：
 - 用飽和濃度的海鹽水漱口後，隨即吐掉，可一日重複多次。
 - 飽和濃度的海鹽水之製作：取適量溫水於杯中，一邊加海鹽，一邊攪拌，直到海鹽不再繼續溶化，此即飽和濃度的海鹽水。

米醋漱口

- 有機米醋適量
- 製法及注意事項：
 - 米醋加水稀釋（比例為1：1），漱口後，隨即吐掉，可一日重複多次。
 - 各類天然食用醋均可。

金桔蜂蜜

- 金桔 5~8顆 蜂蜜 1~5茶匙
- 製法及注意事項：
 - 金桔切片，連皮加水(三碗煮成一碗)，調入蜂蜜，拌勻即飲，早晚各服用半碗。

烤橘子蜜

- 有機橘子 1顆 蜂蜜 1~5茶匙
- 製法及注意事項：
 - 橘子洗淨，烤至橘皮無苦味，連皮切碎成橘子泥，以蜂蜜拌勻，浸泡約三十分鐘後，即成烤橘子蜜。以此沖泡適量熱開水飲用。早晚各服用二分之一。

浙貝燉梨

- 浙貝母 三錢（9克） 有機梨子1顆
- 製法及注意事項：
 - 浙貝母壓碎，將梨子在有蒂一頭用刀橫切一片為蓋，用小刀挖出梨芯，撒入浙貝母粉後蓋上，置入電鍋或烤箱蒸燉約40分鐘。每日服用一顆。

薑蒜蘿蔔湯

- 有機大蒜 2~5瓣 有機白蘿蔔切片約半碗(含皮) 有機生薑 5~10片(含皮)
- 製法及注意事項：
 - 洗淨白蘿蔔(含皮)剉成泥，加入大蒜片、生薑片與水(三碗煮成一碗)，早晚各服用半碗。

川貝燉梨

- 川貝母 二錢(6克) 有機梨子1顆
- 製法及注意事項：
 - 川貝母壓碎，將梨子在有蒂一頭用刀橫切一片為蓋，用小刀挖出梨芯，撒入川貝母粉後蓋上，置入電鍋或烤箱蒸燉約40分鐘。每日服用一顆。

胡椒蔥湯

- 有機白胡椒 1/4 ~ 1/2 茶匙 有機蔥白 3~6根
- 製法及注意事項：
 - 蔥白加入白胡椒與水(三碗煮成一碗)，早晚各服用半碗。
 - 無蔥白時，以洋葱替代。

檸檬蔥湯

- 有機檸檬 2~7片 有機蔥白 3~6根
- 製法及注意事項：
 - 檸檬切片，加蔥白與水(三碗煮成一碗)，早晚各服用半碗。
 - 無蔥白時，以洋葱替代。

蘆薈

- 蘆薈適量
- 製法及注意事項：
 - 以刀切開洗淨的蘆薈，取透明膠質部分敷用。
 - 大面積燙傷時，這個方法只能是送醫急救前的輔助。

海鹽

- 海鹽適量
- 製法及注意事項：
 - 燙傷無破皮時，將海鹽撒在患部，每隔三～五分鐘換一次，直到減輕灼痛為止。
 - 大面積燙傷時，這個方法只能是送醫急救前的輔助。
 - 此法乃好友鄺新民醫師所授，特此感謝。

花生衣

- 花生衣適量
- 製法及注意事項：
 - 用滾熱水將花生米燙後取皮，烘乾或曬乾研碎成粉，分撒於患部。分撒時，以手壓住傷口近心端處的動脈，效果較好。
 - 若大量流血不止時，這個方法只能是送醫急救前的輔助。
 - 花生衣又稱花生皮，即花生仁外表面的那層軟的紅色種皮，具有止血消腫的功效。

頭髮灰燼

- 人的頭髮適量
- 製法及注意事項：
 - 用清水洗淨後擦乾或曬乾，以火將頭髮燒成灰燼，分撒在患部。分撒時，以手壓住傷口近心端處的動脈，效果較好。
 - 若大量流血不止時，這個方法只能是送醫急救前的輔助。
 - 頭髮灰燼又名血餘炭，可幫助止血。