



4款药粥祛口臭

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-07

藿香粥 藿香15克(鲜品30克), 粳米50克。将藿香洗净, 放铝锅内, 加水煎5分钟, 弃渣取汁待用; 再将粳米洗净, 入锅内加水适量, 置武火上烧沸, 再用文火熬煮, 待粥熟时, 加入藿香汁, 再煮一二沸即可食用。有散暑气、避恶气的作用。

薄荷粥 鲜薄荷叶30克, 粳米50克。将鲜薄荷叶洗净, 入锅内加适量水熬, 弃渣取汁待用; 再将粳米淘净, 加适量水煮至米熟, 再加入薄荷叶汁, 煮一二沸即可食用。具有利咽喉、令人口香作用。

荔枝粥 干荔枝5~7枚, 粳米或糯米50克。将干荔枝、粳米同入锅加水适量煮为稀粥。晚餐食用, 连吃3~5日。具有温阳益气、生津养血的功效。适用于口臭、老人五更泻等。素体阴虚火旺的老年人忌食。

生芦根粥 生芦根30克, 粳米50克。将生芦根洗净, 加水煮取药汁待用; 再将粳米淘净入锅熬至粥八成熟, 倾入药汁熬至米烂熟即可食用。晨起空腹食用。具有清热、除烦、辟秽除臭的作用。此粥不宜过久食用。

[存档文本](#)