



秋燥食疗汤4款

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-19

滋润清音汤

猪瘦肉150克，柿饼1个，诃子肉4粒，无花果6枚，罗汉果12克，冰糖少许。猪瘦肉洗净，切片；柿饼去核，切片；与诃子肉、无花果、罗汉果、冰糖一起放入锅中，加清水2000毫升，煮2小时即可食用。可清音润喉、润肺止咳。适用于防治秋季天气干燥、常用嗓子所致的咽干、声嘶和咳嗽等，教师、演员、歌唱家、导游、讲解员均可常常饮用。

玄参甘草桔梗汤

玄参120克，麦冬15克，桔梗、甘草各6克，蜂蜜15毫升。将上述诸药洗净，放入锅内，加清水800毫升，猛火煮沸后，再用小火煎30分钟。待稍凉后，用纱布滤渣取汁，加入蜂蜜，搅拌晾凉，即可代茶饮用，每天1~3次，每次150~200毫升。可清热养阴、解毒利咽。用于秋季天气干燥、损伤肺阴所致的咽干、咽痒、咽喉疼痛和咳嗽痰少，以及见于舌红少津、脉细数者。湿热较甚者忌服。

葛根白芷鱼头汤

葛根、白芷各15克，鲤鱼1条（约250克），葱、生姜、食盐、料酒各适量。把葛根、白芷洗净切片，鲤鱼去鳃，剖腹去内脏，洗净。把葛根、白芷和鱼放入锅中，加入姜、葱、食盐和料酒，加清水800毫升，先用猛火煮沸，再用小火煮熟即可，食鱼喝汤。可祛风通窍、补虚活血。用于秋季过敏性鼻炎患者，以及平素体虚、易感冒并见于气短、心悸者。阴虚有热者忌服。

罗汉肉片汤

罗汉果60克，猪瘦肉150克，食盐5克，味精3克。把罗汉果洗净，切成几片，放入锅中，加水800毫升，用猛火烧沸。把瘦肉切成薄片，待罗汉果煮5分钟后，将肉片放入锅中，再用猛火煮3分钟，熄火捞起，放入食盐、味精即可食用。可滋阴补虚、清肺止咳、利咽通便。用于秋季天气干燥、肺虚有热所致的咽喉肿痛、声音嘶哑或失声、急慢性支气管炎咳嗽、肺结核咳嗽以及大便秘结等。

[存档文本](#)