



## 秋燥咳嗽食疗有方

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-26

中医认为，燥主秋令，燥邪为患，易伤津损肺，耗伤阴液，从而出现肺燥干咳、咽喉干痒诸症，当以润燥清肺为治，饮食疗法有明显的治疗效果。

**川贝炖冰糖** 川贝母10克，研为细末，放入锅中，加冰糖及清水适量，炖沸即可，每日1剂。可润肺止咳、化痰散结。

**雪梨川贝饮** 雪梨1个，洗净，切碎；川贝母10克，研为细末，同放锅中，放入冰糖，加清水适量煮沸，频频饮服，每日1剂。可润肺生津、化痰止咳。

**银耳炖冰糖** 银耳5克，发开洗净，放入锅中，加入冰糖及清水适量，炖至银耳烂熟服食，每日1剂。可养阴润肺、生津止咳。

**罗汉果瘦肉汤** 罗汉果1个，洗净切碎；陈皮10克，切丝；猪瘦肉100克，切丝。加水同炖至猪肉烂熟后，去罗汉果、陈皮，饮汤食肉，每日1剂。可理气化痰、润肺止咳。

**雪梨黑豆汤** 雪梨1个，洗净切碎；黑豆30克，同放锅中，加清水适量，炖煮半小时以后，去渣取汁，频频饮服，每日1剂。可滋阴润肺、化痰止咳。

**蔗汁蜜糖饮** 甘蔗适量，榨汁约100毫升，与蜂蜜适量拌匀，频频饮服，每日1剂。可润燥化痰、养阴止咳。

[存档文本](#)