

2012年公卫执业助理医师考试辅导：冬天常喝三款润燥汤

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656460.htm

冬天常喝三款润燥汤：白茅根雪梨猪肺汤、雪梨南杏瘦肉汤、菜干陈肾蜜枣汤。随着天气越来越冷，空气变得异常干燥。人体易产生一系列因干燥引起的不适症状，除了感到皮肤干燥外，甚至还咳嗽不止。下面向大家推荐几款润燥汤。

白茅根雪梨猪肺汤 用料：鲜白茅根200克，雪梨4个，猪肺1副，瘦肉500克，陈皮5克。制法：猪肺洗净，放入开水中煮5分钟。雪梨切块，白茅根切段，陈皮用水浸软。把所有材料都放入汤煲，用武火煮开后，改用文火煲两小时即可。功效：雪梨味甘、性寒，具生津润燥、清热化痰的功效，特别适合秋冬季食用。猪肺味甘、性平，可补肺虚，止咳。所以本汤具有清热生津、化痰止咳的功效，适用于秋冬季节身体燥热、流鼻血、咳嗽或痰中带血者食用。

雪梨南杏瘦肉汤 用料：雪梨4个，南杏30克，瘦猪肉750克。制法：用上述材料同时放入瓦煲内煲滚后，改用文火煲两小时即可。功效：南杏性微温，味苦、辛，具有补肺润燥止咳喘功效。本汤具有生津润燥、止咳化痰之功。

菜干陈肾蜜枣汤 用料：腊鸭肾（陈肾）4个，猪蹄500克，白菜干250克，蜜枣4个。制法：菜干切成段，腊鸭肾用温水浸软切成片，猪蹄洗净。把所有材料放入瓦煲，加入适量水，武火煮沸后，文火煲两小时。功效：菜干能通利肠胃、下气消食，陈肾可清热下气，合而煲猪蹄，有清肺热、祛痰火、通利肠胃的功效，适用于干咳无痰、咽干口燥、大便干结者食用。 小编推荐：#0000ff>2012年公卫助理医师：冬天易上火

食疗来帮忙 #0000ff>2012年公卫助理医师：专家提示喝酸奶应注意六误区 #0000ff>2012年公卫助理医师：心脑血管病患者秋冬如何进补 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。
详细请访问 www.100test.com