

清肺食谱

清肺食谱

如胡萝卜、梨子、木耳、豆浆、蜂蜜等。

清肺梨：可生津止渴，清热止咳等。

一种做法是把 内部掏空，放入川贝、冰糖、蜂蜜等煮食。

二是带皮切块，放到碗里再蒸，碗里最好再放上冰糖，煮好后可拌 入蜂蜜，趁热吃效果最好。

三是连皮切成块，和木瓜、蜜枣、猪骨一起煮汤，有清肺热、开胃作用。

四是将银 耳泡发后，和梨一起放到凉水中煮汤，根据口味不同可再放入枸杞、枣等。另外，还可捣泥成梨糕，加冰糖后 食用，也能清热、治疗咳嗽。。

中医一向讲究药食同源，很重视通过调节饮食提高人体的抗病能力，因此，通过养肺气来达到提高免疫功 能的食疗效果是值得肯定的。

不过，人们食用时应首先了解清楚食物的药效，

如食用白萝卜，以痰多、咳嗽者 较为适宜；

食用百合，以熬粥、煮水饮效果较佳；

食用绿豆，适宜于内火旺盛的人；

而荸荠能清热生津，生吃、煮水均可。

同时，由于人的个体素质差异较大，所以服用时要根据自身的情况对症选食，而且要注意同时 忌食过于辣、咸、腻等食物。

以下是几款清肺、润肺、养肺的汤粥，可根据自身情况选择。

一、清肺汤两种：

1、雪耳、莲子、百合、排骨汤：

原料：雪耳 75 克，百合 100 克，排骨 500 克。

做法：将上述选料清洗之后加水一起放入煲内煮沸，煲 3 小时。

2、桑百皮、百合、排骨汤：

原料：桑百皮 50 克，百合 75 克，排骨 500 克。

做法：将上述选料清洗干净后加水，然后一并放进煲内煮沸，煲一个半小时。

二、润肺银耳羹：

原料：银耳 5 克，冰糖 50 克。

做法：将银耳放入盆内，以温水浸泡 30 分钟，待其发透后摘去蒂头、拣去杂质；将银耳撕成片状，放入 洁净的锅内，加水适量，以武火煮沸后，再用文火煎熬 1 小时，然后加入冰糖，直至银耳炖烂为止。

三、润肺豆浆粥：

原料：豆浆 1000 克，糯米 100 克，白糖适量。

做法：将糯米洗净放入锅中，加水适量，武火烧沸后改用文火慢慢熬煮，煮至米粒开花时倒入豆浆，继续熬 10 分钟，加白糖适量即可。

四、鸭肉粥：

原料：鸭肉 150 克，糯米 250 克，料酒、盐少许。

做法：先将鸭肉切丁；糯米加水煮粥，然后加入鸭肉、少许料酒和盐，煮至粥熟。

五、毛肚血汤：

原料：鸭血 300 克，毛肚 150 克（注意不要加入羊肉，因为羊肉属热，不适宜在气温渐高、天气干燥的春夏之交食用）。

配料：黄喉、鳝鱼、午餐肉、黄豆芽、粉丝各 100 克，重庆火锅底料、泡姜、大蒜、味精、白糖各少许。

做法：先将鸭血切成片，放在炒锅中用清水氽一下待用；再放少许清油把姜片、蒜片炒一下，放入重庆火锅底料烧开；汤味熬好后，加入鸭血、毛肚、黄喉、鳝鱼、午餐肉、黄豆芽、粉丝等直至煮熟（注意毛肚不要煮得太老）。

提示：俗话说“**血能洗肺**”。因此，对于这种绵软滑爽又非常便宜的血豆腐，此时不吃更待何时？

六、火腿冬瓜汤：

原料：火腿片，冬瓜片。

配料：葱丝，姜丝，虾皮，盐，糖，麻油。

做法：锅内放清水煮沸，将冬瓜片及配料下锅煮 10 分钟后加入火腿片，2 分钟后即可出锅；出锅前加入葱花、麻油、盐、糖。

提示：此汤清新可口，去燥润肺，适合春夏季节食用。