

滑 杓漢兼姪邕 - 滑 沭鏃工逢鏃伴栲鏃朵龔 - 鏃儿棉鏃冬汉绀惧施浜ゆ候 巧用生姜驱寒

健康

浣涓

鏃戞戔浜庡庸綯2008/02/27 13:28

1．姜糖苏叶饮：生姜、苏叶各3克，红糖1 5克。

将生姜、苏叶洗净切成细丝，置瓷杯内，加红糖，再以沸水冲泡，盖上盖后，泡10分钟即成，趁热服食。每日两次。此饮具有发汗解表、祛寒健胃的功效，适用于风寒感冒诸证，尤其对伴有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等证的胃肠型感冒更为适宜。

2．生姜红糖汤：生姜5～10克（体寒的人可适当加量），红糖1 5克。煲前先大力拍打生姜或以生姜磨汁，加1杯清水，加红糖，加热至沸腾15分钟，即可饮用。功效：祛风散寒。糖尿病患者可去红糖。