滑 枸 羹 兼 祛 湿 消 痰 二 逢 鑑 伴 榭 鑊 朵 羹 一

羹 儿 棉 錦 冬 汉 结 慎 施 洪 ゆ 侯

银耳雪梨柚子蜜

美食

浣滷

鑒賤龔浜庸細2008/03/28 19:10

银耳味甘性平，能生津润肠，滋阴止血；雪梨性寒味甘，有润肺止咳、降火清心等作用；柚子蜜有很好的清热解毒的功效，不像蔗糖那样的燥热，又比冰糖多了一份柚子的清香。这款汤不但可以滋阴润肺，还可以宁心止咳，有益肺胃。

材料：银耳、雪梨、柚子蜜

做法：

- 1.用清水把银耳泡开。
- 2.将新鲜的梨切成丁，与泡好的银耳一起用清水煮开后，调至小火熬到黏稠，加入适量柚子蜜。