

秋季气温变化大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，容易侵犯人体而致病，所以秋季的营养构成应以高热量为主，摄取足够的维生素和无机盐。秋季饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。这时选择喝汤不失为一个好办法。喝汤比其他饮食方法更有利于补充人体营养且易被机体所吸收。下面就介绍一种春季靓汤的做法。

1、治伤风感冒

豆腐50克，淡豆豉10~15克，葱白5根，共煮热透，趁热食用并盖被发汗。

2、治支气管哮喘

豆腐500克，麦芽糖60克，生萝卜汁1杯，混和煮沸，1日2次分服；或用豆腐120克，杏仁15克，麻黄30克，将后两味药用布包再与豆腐共煮，吃豆腐喝汤，1日2次。

3、治肺结核

豆腐、冰糖、鲜泽泻根各适量，水煮，去渣留液饮服；或用泽泻茎叶与豆腐同煮服食，每日1剂，连服1~3个月。

4、治痰喘

豆腐500克，在中间挖1个窝，内装红、白糖各10克，连碗一起放锅内炖25分钟，1次吃完，连服2~4天。

5、治脾胃虚寒

羊肉50克，煮熟，加入豆腐200克，生姜15克，加盐调味食之。

6、治口腔溃疡

豆腐100克，冬瓜100克，枇杷叶10克，水煎。吃菜喝汤，每日1~2次。

7、治疟疾

豆腐3块，炒热，加鹅不食草10克，于发作前3小时服用为宜。

8、治产后乳少

豆腐500克，炒王不留行30克。或用豆腐250克，红糖适量水煎，加米酒50毫升，共煮汤，喝汤食

豆腐，1次服完，连服3天。

9、 治妇女白带

白果(去心、皮)10粒，打碎，冲入1碗豆腐浆内，炖热内服，每日1次，连服3~5天。

10、 治小儿发烧不退

豆腐500克，黄瓜250克，煎汤代茶饮。

11、 治尿血便血

豆腐渣炒焦研末，每次3~6克，每日2次，用红糖水送服。

12、 治痈肿疔痛

黄连15克(研末)与豆腐100克，将二者共捣烂，涂于患处。