

茶水炖鸡蛋可以有效地缓解咳嗽，尤其是对病程长且反复发作，内伤咳嗽，加之外感风寒，尤为有效。

具体做法为，切六片老生姜放在瓷碗中，用开水冲泡一杯（约500克）绿茶，稍停片刻，把茶水倒进放有生姜的瓷碗中，在里面打两个鸡蛋（最好是农村自养的柴鸡蛋），鸡蛋黄不要打散，再放几块冰糖（25克左右），放在蒸锅里以慢火炖约90分钟（注意水要加够，以免锅干），趁热吃下，最好晚饭后睡觉前服用，一般咳嗽服用三日即可治愈，严重者可再连服三天。

专家说，鸡蛋，甘平，有滋阴养血、润燥的作用；茶叶，味苦甘性凉，入心、肺、胃经，有清热生津、化痰利尿的功能；生姜，味辛性温，有散寒、祛风化痰的作用；冰糖，甘平，补中益气，和胃化痰，并且性质比较平和，不易留湿、生痰、化热。此方中鸡蛋含有丰富的维生素A，可以维持呼吸道上皮细胞的形态完整和健全，茶叶中含有丰富的茶叶碱，茶叶碱有极强的舒张支气管平滑肌的作用，有很好的平喘作用。