

中醫食療紓緩不適： 咽喉疼痛 / 口腔潰瘍

蜂蜜：清熱解毒，潤燥補虛

- 服法：
- 蜂蜜以適量溫開水沖服；
 - 或緩緩咽下蜂蜜；
 - 或用蜂蜜敷在口腔潰瘍處。

注意：腹瀉不宜



雪梨汁：清熱潤燥，生津止渴

- 做法：
- 洗淨雪梨，去芯去核，切件榨汁。



無花果水：清熱解毒，潤肺利咽

材料：無花果10粒，冰糖適量

- 做法：
1. 無花果洗淨切開，用清水4碗煮至2碗。
 2. 加入冰糖調味即可。

注意：腹瀉不宜



羅漢果水：清熱利咽，生津潤肺

材料：羅漢果1個

- 做法：
1. 羅漢果洗淨打碎。
 2. 以清水8碗煎至4碗。



綠豆漿：清熱解毒，生津止渴

材料：綠豆50克，冰糖適量

- 用法：
1. 先將綠豆洗淨浸水3小時，加水500毫升打成豆漿。
 2. 綠豆漿煮沸後，加入適量冰糖調味即可。



注意：腹瀉不宜

竹蔗紅蘿蔔馬蹄水：清熱生津，除煩止渴

材料：竹蔗1扎，紅蘿蔔1根，馬蹄15粒

- 做法：
1. 所有材料洗淨。
 2. 竹蔗及紅蘿蔔切段，適量水份煲1小時。

注意：腹瀉不宜

