

银耳汤功效

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16778327182957.html>

范文网，为你加油喝彩！

晚樱-机动车检验



2023年3月3日发(作者：祝福读后感)

银耳雪梨汤的功效有哪些孕妇可以喝雪梨银

耳汤吗

银耳雪梨汤是很多人很喜欢的一道汤品，银耳雪梨汤味道甘甜，还可

清火止咳。因为孕期饮食需要特别注意，所以就了解一下银耳雪梨汤的

功效有哪些，孕妇可以喝雪梨银耳汤吗？下面小编来为大家解疑，一起来

看看吧。

银耳雪梨汤的功效有哪些，孕妇可以喝雪梨银耳汤吗？

银耳本有清肺、润肺的功效。加莲子能滋肾水，成银耳莲子汤;常喝

对肾肺阴虚咳嗽，干咳及肺结核有很好的疗效。

雪梨银耳汤止咳润肺，患有支气管炎、支气管炎扩张、肺结核的病人

在夏季容易犯病而发生咳嗽，可服用银耳雪梨羹进行治疗。取银耳6克、

雪梨1个、冰糖15克，将银耳泡发后炖至汤稠，再将雪梨去皮核，切片

后加到汤内煮熟再加入冰糖即成。此方对大便燥结者也有较好疗效。

银耳雪梨汤的功效有哪些之孕妇可以喝雪梨银耳汤吗？

可以，但不要过量。2到3天一次就可以。这款烫是清火的，喝多了

对胎儿不利。

银耳雪梨汤的功效有哪些之怎样做雪梨银耳汤

原料：雪梨、银耳、红枣、枸杞、糖(冰糖)

步骤：

- 1、取两个雪梨，洗净去皮切块备用。
- 2、把枸杞跟红枣过水后备用。
- 3、把提前15分钟泡好的银耳把中间的蒂去掉，撕成小块备用。
- 4、把之前烧好的水倒进锅里。
- 5、待水再沸腾时，把备好的银耳倒入锅内。
- 6、盖上锅盖用大火煮几分钟后，再用小火熬，总共煮上十来分钟。
- 7、然后倒入雪梨继续煮上5-6分钟。
- 8、中间记得要搅拌下，避免银耳粘锅哦。
- 9、过了5-6分钟后，把备好的红枣倒入锅内，也熬个5-6分钟。
- 10、然后舀两勺糖倒入。(最好用冰糖)
- 11、搅拌均匀，再把枸杞放进去。
- 12、再次沸腾后，盖上锅盖闷会儿，不要马上出锅哦。
- 13、闷好后，盛上来开吃咯。做法超简单哦。(有条件的话放冰箱里凉了再吃口感很好，或者晾凉再吃哦。)

注意事项：雪梨、糖、银耳的量根据自己的需要放。刚开始煮的时候

水要加足够，因为中间水会蒸发小部分，最好不要中途加水。

银耳雪梨汤的功效有哪些，孕妇可以喝雪梨银耳汤吗？通过以上，相

信大家都已了解，大家可以经常做来食用来预防上火哦。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发