

用户名

密码

记住我

[\[免费注册\]](#) [\[忘记密码\]](#)



法律咨询
Legal Advice

广州
[进入分站]



[网站首页](#)

[法律咨询](#)

[找律师](#)

[律师在线](#)

[法治资讯](#)

[法律法规](#)

[资](#)

[发布法律咨询](#) [一对一咨询](#) [法律人才](#) [法律咨询](#) [律师合作](#) [案件委托](#) [求职信息](#) [招聘信息](#)

您的位置: [110广州网](#) > [广州生活常识](#) >

香薷饮

110广州网 时间:2011-09-16 08:10:00

香薷饮

菜名: 香薷饮

工艺: 煮

口味: 原本味

类别: 感冒调理 防暑调理 脾调养调理

主料: 香薷 10克 白扁豆 5克 厚朴 5克

调料: 白砂糖 20克 各适量

制作工艺

将香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸1小时。

试用方法

代茶频饮。

食谱营养

白扁豆: 白扁豆为药食兼优的食物，营养丰富，常食对人体肌肉、骨骼及神经功能等的生长发育与代谢，具有良好的促进作用。白扁豆中多量的纤维素，能协调和刺激肠蠕动，缩短病毒性代谢产物在肠腔的滞留时间，改善胃肠功能，从而减少胃肠道肿瘤发生的危险性。扁豆还具有抗病毒、降血糖、增强细胞免疫功能、抗癌防癌的功效。

食谱相克

香薷: 本品与山白桃相克。厚朴: 厚朴恶泽泻、寒水石、硝石。

本菜谱的营养成分

热量

92.85

千卡

蛋白质

0.95

克

脂肪

0.06

克