

『阳了』之后怎么吃？官方食谱来了！

同源理论为依据，根据食物属性和新冠病毒感染者的常见症状，针对性给出饮食建议。
感染『新冠』之后怎么吃？如何安排饮食，帮助减轻症状，利于更快恢复？中医、临床营养等专家，以药食

解痛、利咽、生津、通窍
(头痛、咽痛、口干、鼻塞)

桑叶菊花茶

1

配方

菊花10克
桑叶10克
薄荷5克



制法

将菊花、桑叶过水去尘，放入锅中凉水泡10-15分钟，水煎10分钟后，加薄荷，续煎5分钟，关火取汁。

服用方法 代茶频饮。

功能 解表发散风热。

适用于 发热头痛，口干咽痛。

贴示 1.饮之忌受风凉；
2.忌使铁锅、铜锅。

梨汤

2

配方

梨1个
罗汉果半个
乌梅2颗



制法

将梨洗净，切块，入锅加水，放入罗汉果、乌梅，煎煮。

服用方法 取汁，温饮。

功能 养阴利咽，生津。

适用于 口干咽燥。

贴示 乌梅可用山楂3粒替代，罗汉果可用冰糖10克替代。

雪梨马蹄炖瘦肉

3

配方

雪梨1个（不去皮）
荸荠（马蹄）200克（削皮）
瘦肉250克



制法

雪梨切大块，马蹄一切二，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。

适用于 咽喉干、痒、疼痛，干咳无痰或少痰。

青榄罗汉果炖瘦肉

4

配方

青榄5个
罗汉果半个
瘦肉250克



制法

青榄纵向切开，罗汉果掰为大片，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。

适用于 咽喉干、痒、疼痛，干咳无痰或少痰。

止咳化痰（咳嗽）

玉米须橘皮水

1

配方

干玉米须3克
(或5根鲜玉米须)
干橘皮10克
(或鲜橘皮25克)



制法

共同加水煎煮15分钟。

服用方法 温饮。日服2次。

功能 止咳化痰。

适用于 风寒咳嗽痰多。

无花果冰糖水

2

配方

干无花果30克
冰糖10克



制法

将洗净的无花果入锅加水，加冰糖，共煮。

服用方法 温饮。连服3-5天。

功能 祛痰理气，润肺止咳，解毒热，润肠。

适用于 咳嗽，声音嘶哑，口干头痛。

贴示 冰糖可用罗汉果半个替代。

马蹄甘蔗炖瘦肉

3

配方

马蹄200克（削皮）
甘蔗500克
瘦肉250克



制法

马蹄一切二，甘蔗沿中轴切开，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺止咳。

适用于 口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

橙子生姜炖瘦肉

4

配方

橙子1个，不去皮
生姜30克
瘦肉250克



制法

橙子切瓣，生姜切片，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺止咳，化痰。

适用于 口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

解表散寒（发热、恶寒）

白萝卜蜂蜜水

1

配方

净大白萝卜1个
蜂蜜30克
白胡椒5粒
生姜10克（3片）



制法

净白萝卜切片，入锅，加入白胡椒、生姜，加水煮沸，续煮15分钟，加入蜂蜜，关火。待温饮。

服用方法 温饮后保暖。

功能 发汗散寒，止咳化痰。

适用于 发热、恶寒，咳嗽。

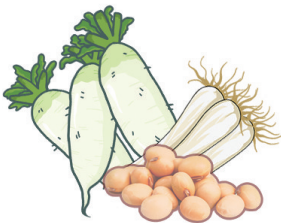
贴示 煎煮忌铁锅。

黄豆双白饮

2

配方

黄豆50克
葱白连头3根（洗净）
净白萝卜25克（3片）



制法

将黄豆洗净放入锅中，加水约1000毫升，泡至30分钟，放入葱白、白萝卜片，煮沸后改小火15-20分钟。待温饮。

服用方法 温饮（1-2次）。

功能 疏风解表。

适用于 发热、恶寒，鼻塞流涕。

葱白豆豉饮

3

配方

葱白连头3根（洗净）
豆豉15克
生姜10克（3片）



制法

将以上原料入锅加水浸没为度，水开后用中小火煮15分钟，取出汤汁。

服用方法 汤汁趁热饮服。

功能 散风寒。

适用于 发热、恶寒，鼻塞呕恶。

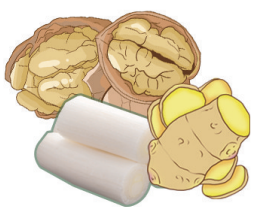
贴示 可加入10克黄酒，续加热，温混饮。

核桃葱白生姜汤

4

配方

核桃肉、葱白、
生姜、红茶各等分



制法

将葱白、生姜洗净，葱白切段，生姜切片，与核桃仁、红茶混入锅内，浸泡15-20分钟，水煎，取汤汁。

服用方法 代茶饮。

功能 解表散风寒。

适用于 发热、恶寒。

贴示 1.无红茶者可以用温平性类其他茶代替；
2.核桃仁不得去仁衣。