

秋季润燥，食之有方

赶快把这八种食物吃起来吧

每到秋季，干燥的天气就会让皮肤、嗓子感到不适，这都是秋燥惹的祸，需要“润燥”。那么哪些食物能够起到“润燥”的作用？怎么吃更好呢？今天我们就来盘点一下。

1、蜂蜜

蜂蜜有润肠、润肺等功效，中药里的枇杷膏、药丸等也几乎采用蜂蜜制剂。由于肺与大肠相表里，许多与呼吸道相关的病症会导致肠胃问题，而蜂蜜既可滋润呼吸道，又能帮助排便，被视为是秋天最佳的养生食材。因蜂蜜过甜，甜可生痰，因此，对于痰多的患者不宜多食，且感冒或热咳的人也不适宜食用。

推荐食谱：蜂蜜柚子茶

食材：柚子肉一个，柚子皮两个，蜂蜜400克，冰糖375克。

做法：用盐将柚子洗净，搓一搓去除表皮上的蜡，用刀片得越薄越好，尽可能把白色部分去除干净，要不然做出的柚子茶会苦。然后将柚子皮切成细丝，用盐水浸泡20分钟，去苦味，再用清水过几遍。锅内放入冰糖大火烧开，把柚子皮倒入已经烧开的冰糖水中大火煮开，最后倒入柚子肉，小火慢慢熬制，大约需要40分钟，中间要不停搅拌，以免粘锅。柚子皮熬制成透明，汁儿已经黏稠，关火即可。凉了以后再加入蜂蜜搅拌均匀(热的时候加入蜂蜜会影响蜂蜜的营养)，装入瓶子，放在冰箱冷藏。

2、杏仁

秋天易于被秋燥耗伤津液，引发口干舌燥，咽喉疼痛。杏仁有三大功效：润肺，清积食，散滞。杏仁富含蛋白质、微量元素和维生素。具有润肺、止咳、滑肠等功效，对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。杏仁分甜杏仁与苦杏仁，其中，甜杏仁润肺效果更胜一筹。

推荐食谱：杏仁奶茶

食材：甜杏仁50克，牛奶250克，清水100克，冰糖20克，糖桂花，糯米粉25克。



做法：甜杏仁泡开，将杏仁与250克牛奶放入搅拌机，磨细，多磨几次，杏仁浆与糯米粉拌匀。锅中加入100克的清水和冰糖用中火慢慢煮，直到冰糖完全化开，将拌好的杏仁浆倒入锅里。小火煮，边煮边搅拌，大概几分钟，就可以成糊状了，香滑可口的杏仁茶就做好了，食用时可淋上少许的糖桂花。

3、莲藕

莲藕性质寒凉，具清热凉血的作用，对天气干燥所引发的流鼻血、咳嗽出血有效，再者，它又具健脾止泻、能增进食欲、促进消化的作用，也特别适合幼童食用。莲藕的食用价值高，一般除了常吃的莲藕根、莲藕籽外，属于中药材的莲藕蓬也能炖汤，同样有凉血的效果。

推荐食谱：冰糖糯米藕

食材：糯米80克，藕2节，冰糖60克，红糖50克，清水3000ml

做法：将糯米浸泡半个小时，藕清洗干净刮去皮，在藕的一端切开。将浸泡好的糯米塞入藕孔中，不用塞得太紧，但要用筷子适当捅下，做到没有空洞。用牙签固定藕身和盖，然后

入高压锅，加入5-6倍的清水，再加入红糖与冰糖。冰糖要敲碎了放进去，然后尽量用筷子搅拌到冰糖和红糖都基本融化了。待糖完全融化后，盖上盖子，大火烧开后转中火压40-50分钟即可。吃前切成片，淋点煮藕的汤汁上去，撒点干桂花装饰，清新又美味，淋点蜂蜜在上面也非常不错哦。

4、山药

山药不仅有“神仙之食”的美誉，还有“食物药”的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收；山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，有延年益寿的功效。

推荐食谱：蓝莓山药泥

食材：山药、蓝莓酱、牛奶、蜂蜜。

做法：山药洗净去皮，处理好的山药切小段，放在蒸锅中，隔水蒸熟。蒸到用一根筷子能容易插入山药中，将山药取出，趁热用勺子把山药压成泥。然后在山药泥中加一点点盐，再加入一点牛奶。取蓝莓酱一大

勺，加一点水稀释，再加入一勺蜂蜜，搅拌均匀。把山药泥团成山药球，或者其它形态，在上面淋上蓝莓酱即可。

5、银耳

银耳有“菌中之冠”的美称，是名贵的营养滋补佳品，味甘、淡、性平、无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠的作用，还可以滋阴润肺。

推荐食谱：冰糖银耳红枣汤

食材：干银耳、红枣、冰糖、蜜枣少量。

做法：将银耳用温水充分泡发，洗去泥沙，摘除硬蒂部分。然后将银耳撕成小朵，反复清洗后，沥干水分；红枣洗净，备用。锅内一次性加足清水，放入银耳，大火煮开后，用文火煮1小时。然后加入红枣、蜜枣，再继续煮2小时至银耳软滑起胶质。下冰糖调味，搅拌到溶化即可关火食用。

6、梨

中医认为，梨有生津止渴，止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能，最适宜于冬春季节发热和有内热的病人食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛，大便燥结症较为适宜。现代医学研究认为，梨还有降低血压，清热镇静的作用。高血压患者，如有头晕目眩、心悸耳鸣者，常吃梨，可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。对于肝炎、肝硬化患者来说，作为医疗食品经常食用很有好处。但是，因为梨性寒冷，对那些脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人，不可多食。

推荐食谱：冰糖雪梨

食材：雪梨、冰糖。

做法：雪梨去皮，沿上部三分之一处削开，形成顶盖。挖空

中间梨核，中间填上冰糖，顶盖用牙签封口。然后上火隔水蒸一个小时左右即可。

温馨提示：齐鲁有货微店(微信搜索“齐鲁有货”)以及京东店(齐报生鲜专营店)黄金丰水梨热销中。

7、南瓜

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分。南瓜不仅有较高的食用价值，而且有着不可忽视的食疗作用。据《滇南本草》载：南瓜性温，味甘无毒，入脾、胃二经，能润肺益气，化痰排脓，驱虫解毒，治咳止喘，疗肺痈便秘，并有利尿、美容等作用。

推荐食谱：蒸南瓜

食材：南瓜

做法：南瓜外皮清洗干净，切成四厘米左右的块，水开锅再蒸10~15分钟即可。

8、红豆

红豆药用可以清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气病等。秋天吃红豆可以养生，这是因为，在我国大部分地区，立秋后很长一段时间，气温通常较高，空气湿度也较大。在这样的气候条件下，进补需先调理脾胃，调理脾胃须侧重于清热、利湿、健脾，而红小豆正好有上述功效，可使体内的湿热之邪及时排出，促进脾胃功能的恢复，同时红小豆还具有很好的补血作用，可以为秋冬进补奠定基础。

推荐食谱：红豆粥

食材：红豆、大米、水。

做法：红豆洗净，用冷水泡3-4小时，开火将水烧开，半小时后加入大米，关小火慢慢熬。熬至红豆裂开软透即可，可以加适量白糖改善口味。



原生态黄金丰水梨



【产品名称】：黄金丰水梨

【产地】：山东

【口感】：果肉细腻清甜，雪白透亮，自然成熟，无农药放心吃

【包装规格】：净重5斤