

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。

# 秋季润燥 这8种食物了解一下

## 1、蜂蜜

蜂蜜有润肠、润肺等功效,中药里的枇杷膏、药丸等也是采用蜂蜜制剂。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、莲子外,属于中药材的莲藕莲也能炖汤,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、小兒风热、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,开水将水烧开,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。

