

秋季养生吃百合



创意百合食谱

梨子百合菊花饮

材料：
梨子1个，胎菊8-10朵，百合5克，冰糖适量

做法：
1.准备好原材料；
2.将梨子去皮切成小块；

3.烧壶开水，水开后下入胎菊放入里面泡上五分钟；
4.再下入准备好的梨子丁和干百合；
5.盖上盖，按下煮水键，让它重新煮开，直至煮到断电；

6.这时加入冰糖；
7.再按下保温键80℃持续泡上十分钟；
8.切断电源，放凉即可，放入冰箱中冷藏一个小时，饮用更佳。

莲子百合瘦肉煲

功效：
清润肺燥，止咳消炎，特别适合白露节气食用的一道养生汤煲。适用于慢性支气管炎、久咳不愈等人群。

原料：
莲子30克、百合30克、精瘦肉200克

做法：
1.莲子、百合洗净，用清水泡1小时。
2.精瘦肉洗净，切成厚片或者粒。
3.锅中烧水，水开后下肉片焯一下，捞出来。
4.把焯好的肉片放到砂锅里。
5.再倒入泡好的莲子和百合。

6.倒入清水，水量要漫过食材。
7.盖上盖子，大火烧开后，转小火煮约1小时。
8.关火后根据个人喜好加盐、鸡精，或者糖调味即可食用。

提示：
调料要少加，以免对气管有刺激。

罗汉果百合鸡汤

药食两用的“佳品”是百合和罗汉果。

百合品种较多，入药以太湖百合为佳，对身体有补养作用，素有“太湖参”之美称。

百合不仅味道鲜美，而且营养丰富，药用价值也很高。《本草纲目》中有百合可润肺止咳、宁心安神、补中益气之记载。

中医认为，百合能补益心肺。有肺虚咳嗽、干咳无痰，或者感受干燥而感冒咳嗽者，都适宜吃百合。

罗汉果味甘，性凉。归肺、大肠经。既有清热润肺，化痰止咳，益肝健脾，降血的作用，又有防治呼吸道感染和抗癌的功效。

若用于肠道燥热、大便秘结，除了单用本品外，还可与胖大海配合，煎水服。

成熟的罗汉果含有丰富的糖分，味美香甜，食用其干果，味美香甜，含丰富的葡萄糖。在日常生活中，此果可作清补汤料机调味品，肉及肉汤力放半个作调味，其味自然鲜甜隽永。

挑选罗汉果时，应该挑选个大形圆，色泽黄褐，摇不响，壳不破不裂，味甜而不苦者为上品。

用料：鸡300克、罗汉果半个、干百合30克、红枣6个、葱、姜、盐

做法：
1.将鸡剁成段后，飞水焯烫去血沫，捞出备用。
2、罗汉果、百合、红枣分别洗净备用。
3.将鸡块、罗汉果、百合、红枣、葱、姜丝放入汤煲中加入适量清水，大火煮开后，小火煲煮2小时，喝时根据口味加盐调味即可。

私房话：罗汉果含糖丰富，口味比较甜，做汤里放半个，或1\4个。

百合，名称出自于《神农本草经》，是百合科百合属多年生草本球根植物，主要分布在亚洲东部、欧洲、北美洲等北半球温带地区。百合因其根茎由多数肉质鳞片抱合，和可治百合病而得名。又因其形似蒜，其味似薯而名蒜脑薯等。

传说夏娃被逐出伊甸园后落下的第一滴伤心泪化作了百合。真的很难想到，如此纯洁美丽的植物，背后竟有一个这般悲伤的故事。百合出生名门，自幼得到悉心照料，因而浑身散发着高雅的气质，是很多美食家都想邂逅的“美女”。秋季，正是百合最美的季节，你怎能错过与她的美丽邂逅呢？

十大补血食物

NO1 当归

当归归肝、心、脾和大肠经，通过长期的临床观察，中医早已明确其补血活血、调经止痛、润肠通便等主要功能。正如清代《本草经百种录》所说：“当归为血家必用之药……实为养血之要品。”若分用，当归身长于补血、润肠，当归尾长于活血止痛。

NO2 黑芝麻

有一个最简单的秘诀，黑色和红色的食物多有补血的功效。黑色的食物入肾，有助于肾藏精纳气。肾藏精，精生髓，髓化血，因此，血的根本也在于肾。至于红色食物补血，理论则源于“以形补形，以色补色”。

芝麻入肝、肾、肺、脾经，有补血明目、生精通乳、益肝养发的功效。食用芝麻，可以促进肾生血、肝藏血和脾统血的功能。

NO3 桑葚干

桑葚干是目前水果及其制品中含天然铁最丰富的，每100克含铁42.5毫克，无愧于水果中“补血果”的称号。一般建议将桑葚干煮粥吃，每日食用一碗桑葚粥不但可以补血，还可以美容，但孕妇慎用。

NO4 黑枣

干枣里最为推崇的是黑枣和蜜枣，它们每100克含铁量在3.7-3.9毫克之间，也算是补血食物中的佳品，干枣中还含有丰富的维生素C，维生素C是促进铁离子吸收的重要因子，让机体对铁的吸收事半功倍。但干枣含有丰富的膳食纤维，不利消化，所以每日不宜多食，而且最好是煲汤、煮粥食用。

NO5 莲藕

藕性温和，鲜藕止血，熟藕补血。莲藕，生吃可以清热凉血，止血散瘀，熟吃可以健脾胃，养血。有口鼻出血的病人，可以紧急服用新鲜的生藕汁，有迅速止血的作用。女性多吃莲藕有好处，但月经来潮期间和素有体寒痛经者不宜生吃莲藕。糖尿病人不宜熟吃莲藕或藕粉。

NO6 紫葡萄干

紫葡萄是很好的补血水果。将葡萄晒制成干后，每100克含铁量在9.1毫克。而且葡萄在晒制过程中，最大限度的保留了葡萄皮(葡萄皮的的营养含量远远高于果肉)，也有利于葡萄干中一些稳定营养素的保留，如铁、锌、锰、蛋白质、抗氧化物质等。

NO7 龙眼肉

这种补血的食物在民间可谓是非常的有名，一般家庭要补血它绝对的首选，它含有非常丰富的铁质。除此之外，它还含有大量丰富的维生素A、b及葡萄糖、蔗糖等，对于健忘、心悸、神经衰弱之不眠症等都有很好的治疗作用。

NO8 乌鸡

乌骨鸡可以温中益气、补肝益肾、延缓衰老、强健筋骨，对于月经不调、女性的缺铁性贫血也有很好的改善作用。

NO9 菠菜

菠菜中含有丰富的铁，但有的专家认为菠菜中的铁不易被人体吸收。菠菜的补血作用与其含有丰富的胡罗L素、维生素c有关。胡萝卜素能治夜盲症，还能调节细胞的各项功能，对各种出血症有益。维生素是还原剂，能将体内的三价铁还原为二价铁，以便于人体吸收。对贫血有一定的治疗作用。

NO10 动物肝脏

中医认为，春季是最适合养肝的时节，此时多加调养，气色想不好都难。动物肝脏含有丰富的铁，是最理想的补血食物之一。可以卤制、爆炒、煮汤，建议和绿色蔬菜搭配。年轻女性一周吃2-3次即可，每次10-30克，50岁以上的女性最好少吃。



优雅百合小炒菜

【百合小炒】秋燥时节来一份

这个小菜用到了鲜百合、莲藕、黑木耳、彩椒，前三者都有很好的滋阴润肺作用，彩椒则富含各种维生素，很适合这个季节的小炒。

主料：鲜百合莲藕 黑木耳 红彩椒
配料：大蒜
调料：生抽蚝油
做法：

1、黑木耳提前泡发。
2、将莲藕改刀成片，彩椒切成片，木耳用手撕小朵，百合掰开洗净，大蒜切碎。
3、取一小碗，将生抽和蚝油兑成汁。
4、炒锅倒油，炒香蒜碎。
5、下莲藕片翻炒。
6、下木耳和彩椒块
7、莲藕将熟时，倒入百合。
8、稍加翻炒后倒入料汁。

9、拌均匀出锅即可。

小贴士：
1、莲藕可以先焯了下水，我这儿切的比较薄，没有焯水，所以先下锅炒了。
2、百合很容易熟，最后放入，透明即可出锅。
3、此菜比较清淡，只用了生抽和蚝油，没有加盐。
4、这种菜，成菜较快，提前兑料碗比较方便些。