

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, 菊花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, 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, 摆不响, 壳不破不裂, 味甜而不苦者为上品。

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。

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, 可以促进肾脏生血、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是首选, 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萝卜素、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。

