

## 秋食百合 滋补美容

秋季气候干燥,而百合味甘微寒,性平,具有治疗阴虚久咳、心神不宁、虚烦惊悸、美容养颜等作用,是上好的营养滋补佳品。推荐两款百合养颜粥:

**1.绿豆百合粥:**绿豆、粳米或糯米适量,加水适量煮熟,再加入50克洗净的百合略煮片刻即可。在食用之前,加入白砂糖或者冰糖调味。适用于咽喉干、烦躁失眠等症的治疗。

**2.百合红枣粥:**百合10克、山药15克、薏仁20克、红枣10个。先把百合用开水泡一次,将江米淘净,与百合、红枣用文火缓熬成粥,加白糖适量即成。此粥不但防治干眼症效果好,还可明目,而且起到美容养颜的作用。

**小贴士:**  
如何挑选百合

我们平常买的百合有鲜百合和干百合之分,鲜百合的感官要求是,柔软、颜色洁白、有光泽,无明显斑痕、鳞片肥厚饱满,无烂斑、伤斑、虫斑、黄锈斑。闻起来有淡淡的味道,尝起来有点苦。

在超市买百合,要注意两点:一是袋内装的新鲜百合要有光泽,没有黑褐斑点,个大瓣厚、质地细腻、外形好;二是打开后不能有怪味。

对于干百合的选购,民间存在两个误区,以为越白越好,越大越好,其实这是不对的。干百合的颜色应该是白色,或者是稍带淡黄色或淡棕黄。另外,干百合应该是质硬而脆的,折断后的断面应该有角质样,比较光滑。而颜色过于白的干百合,有可能是用硫磺漂白过的,用在药用上会有副作用。



## 秋季“底补” 以食补为主

底补,又称引补,通俗地说就是在秋天进补,为冬天进补打好基础。老年人及体虚或患有慢性病的人,不能承受进补之品,进补后易引起消化不良,进而则影响吸收功能。这种“虚不受补”或“病不受补”的人群,可在秋季就开始纠正不良体质,服用某些性味平和的补品,逐步调整人体脏腑功能,使人体慢慢适应冬季的严寒气候,为冬令进补“垫底”,从而达到调理身体,增强体质,提高自身抵抗邪毒的能力。

秋季“底补”以食补为宜。可食用芡实、山药、大枣、龙眼肉、核桃肉、百合、莲子等性味平和的滋补品。打“底子”时,可重点选用黄芪、红枣、花生仁加红糖炖服,以调整脾胃功能。

体质较虚的人,亦可适当多吃一些瘦猪肉、牛肉、鸡蛋、豆浆、红枣等,此类食品有扶正祛邪功效。亦可在中医师的指导下,适当服用生晒参或西洋参,以补气生津、健脾安神。风湿病是体弱老年者在冬季的多发病,凡由肝肾亏虚、气血不足、寒湿痹阻引起者,如能在秋季服用独活寄生丸以扶正祛邪,则能在冬季拒外邪于体外。慢性支气管炎与支气管哮喘等病症,多为肺肾两虚,冬季寒冷时常使咳嗽、气喘加剧,如能在秋季服用蛤蚧大补丸或肾气丸,并经常食用核桃肉等,以补肺益肾纳气,则可减轻在冬季的发作。

# 多吃白色食物 可以去秋燥

金秋时节,秋高气爽,恼人的秋燥也正是在此时席卷而来。大部分人容易出现皮肤干燥粗糙、口干咽痒,或干咳无痰等症状,且这类症状很难通过多喝水来缓解。“白色”的食物通常性质温凉清淡,可以清泄燥邪,祛除肺火,滋润脏腑,能很好预防秋燥对人体的影响。

### 白色水生类植物

**百合:**百合被称为秋季养生第一菜,中医用百合作为止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。多食百合还可以宁心安神,清心除

烦,对于调节身体的节奏,保持良好的心态也颇有裨益。

**莲藕:**我国向来有“暑天宜生藕,秋凉宜熟藕,生食宜鲜嫩,熟食宜壮老”的说法,莲藕含有丰富的碳水化合物,一定量的蛋白质、丰富的维生素C和维生素B1以及钙、铁等无机盐,还含有多酚类物质,具有抗氧化的作用。生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴,健脾益气养血的功效。

### 白色土生类植物

**白萝卜:**白萝卜有增食欲和止咳化痰的作用。白萝卜中

的维生素C可以帮助消除体内的废物,促进身体的新陈代谢。尤其是白萝卜富含的酶可以促进消化。不过脾胃虚弱如大便稀者应减少使用,在服用参类滋补药时也不要同时进食萝卜,以免影响疗效。

**山药:**山药不仅有“神仙之食”的美誉,还有“食物药”的功效。它可以滋肾益精、健脾益胃、益肺止咳,其特点是补而不滞、不热不燥,一般人群都适用。山药有养胃的作用,患腹泻等肠胃疾病的人不妨多吃。近年来还有研究指出,山药最富营养的成分存在

于它的黏液中,主要包括甘露聚糖和黏蛋白。不过山药有收涩的作用,大便燥结者不宜食用。

### 白色菌类植物

**银耳:**银耳有补脾开胃、益气清肠、滋阴润肺功效,适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、便秘等症。它还富含天然胶质,长期服用可润肤,并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。外感风寒者忌用。

**杏鲍菇:**杏鲍菇被称为“平菇王”,可以提高人体免疫功能,具有抗癌、降血脂、润肠胃及美容等作用。

# 葡萄美味 又能消食补血

葡萄的品种和成熟程度都会影响到口感的不同,使有些葡萄偏酸,有些偏甜。夏季高温会导致人体代谢、内分泌、体温调节等功能失调,吃些口感偏酸的葡萄,能生津止渴,健胃消食,可以缓解口干舌燥、食欲不振的状况。口感偏甜的葡萄,补气益血,滋养肝肾的功效相对显著,经常食用可缓解气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗的症状。

### 紫葡萄预防衰老

常见品种:“巨峰”、“玫瑰香”。

紫葡萄富含花青素和类黄酮,这两类物质都是强力抗氧化剂,有对抗和清除体内自由基的功效。所以,它预防衰老的作用显著,不仅能减少皮肤上皱纹产生,还可以缓解老年人视力的退化。

### 黑葡萄缓解疲劳

常见品种:“黑提”。

常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。黑葡萄中的钾、镁、钙等矿物质的含量要高于其他颜色的葡萄,这些矿物质离子大多以有机酸盐形式存在,对维持人体的离子平衡有重要作用,可有效抗疲劳。



### 红葡萄软化血管

常见品种:“红提”。

红葡萄含逆转酶,可软化血管、活血化淤,防止血栓形成,心血管病人宜多食。研究证明,这种酶可以通过减缓动脉壁上胆固醇的堆积而保护心脏,因此对预防心血

管病和中风很有益处。

### 白绿色葡萄滋养肺气

常见品种:“马奶葡萄”、“无核白葡萄”。

白绿色葡萄也称为无色葡萄,未熟透时偏青绿,成熟后颜色发白。中医有“白人肺”、“肺主皮毛”之说,认为

白葡萄可补肺气,有润肺功效,适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。

需要提醒的是,过度疲劳、体倦乏力、贫血患者,适合常吃葡萄;经常便秘、脾胃虚寒和患有糖尿病的人则不宜多吃。