

# 养生美食推荐榜

立秋过后，天气虽然早晚凉爽，使人渐觉胃口变好，但白天仍有秋老虎肆虐，日常饮食自然也要慢慢调理。自然的更迭，秋季的食谱也需要有一些变化的。初秋养生该吃什么呢？这个时候，要遵循“润燥、补肺、养阴、多酸”的秋季养生八字诀。

## 秋季养生美食1：莲藕

**上榜理由：**民间早有“荷莲一身宝，秋藕最补人”的说法。

秋令时节，正是鲜藕应市之时。莲藕的食用“生熟两相宜”，是时下的“当家菜”。七孔藕淀粉含量较高，糯而不脆，适宜做汤；九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，凉拌或清炒最为合适。

**最佳吃法：**和糯米、蜂蜜一起蒸，粉红透明，软糯清润，是秋令美味小菜；和排骨炖汤，健脾开胃，适合脾胃虚弱的人滋补养生。

**最好搭配：**黑白木耳。搭配银耳可以滋补肺阴；搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

## 秋季养生美食2：百合粥

**上榜理由：**秋季气候干燥，肺燥咳嗽。百合有润肺止咳功效，是秋季食用上品。百合味甘微苦，性平。其营养成分丰富，有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分。

**最佳吃法：**煮粥。百合食用的方法很多，可当菜肴吃，如西芹炒百合、百合炒牛肉，与糯米制成百合粥，放上一小冰糖，不仅可口，而且安神。还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹，可补益安神。

**最好搭配：**杏仁。杏仁有润肺止咳，清心安神的功效，搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。

## 秋季养生美食3：山药

**上榜理由：**秋季最佳进补食物的山药，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；中医也认为，秋吃山药有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。

**最佳吃法：**蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃，营养损失最小。

**最好搭配：**枸杞。如果不单独吃山药，可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥，能更好地发挥滋补效果。

## 秋季养生美食4：梨

**上榜理由：**梨，鲜嫩多汁，含85%的水分，酸甜适口，含丰富维生素，被称为“天然矿泉水”。秋季空气干燥，若能每天坚持食用一定量的梨，能缓解秋燥，生津润肺。我们常吃到的天津鸭梨、香梨和贡梨寒性差不多，而皮粗的沙梨和进口的啤梨，则寒性更大一些。

**最佳吃法：**吃生梨，能明显解除上呼吸道感染出现的咽喉干、痒、痛，声音哑及便秘、尿赤等症状；将梨煮熟或蒸熟吃，可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用。

**最好搭配：**蜂蜜。闻名中外的梨膏糖，就是用梨加蜂蜜熬制的，对患肺热久咳的病人有明显疗效。

## 秋季养生美食5：花生

**上榜理由：**秋季果实丰收，这其中，最具明星气质的当属有“长寿果”之称的花生。花生的营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

中医认为，花生可以醒脾和胃、润肺化痰。

**最佳吃法：**新鲜花生最好连壳煮着吃，可以充分利用花生壳和内层红衣的医疗保健作用。花生红衣能抑制纤维蛋白的溶解，促进血小板新生，加强毛细血管的收缩功能，可治疗血小板减少和防治出血性疾病；花生壳有降低血压、调整胆固醇的作用。古籍认为，花生补中益气，盐水煮食养肺。

**最好搭配：**红枣。搭配红枣，能补脾益血、止血。对脾虚血少、贫血有一定疗效，对女性尤为有益。

## 秋季养生美食6：黄酒

**上榜理由：**“菊花开，饮黄酒”。黄酒含人体必需的18种氨基酸，还含较高的功能性低聚糖。中医认为，黄酒性热味甘苦，有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

**最佳饮用：**黄酒的传统饮法是放在热水中烫热或隔火加热后饮用，以35℃-45℃为佳。在黄酒烫热过程中，黄酒中含有的极微量对人体健康无益的有机化合物，会随着温度升高而挥发掉，减轻对身体的伤害。

**最好搭配：**乌梅。秋季讲究饮食以“收”为主，搭配乌梅恰恰符合“收”的理念，有养阴生津、润肺护肝的作用。



优惠大促 还剩最后一周 (8月13日-27日)

紫薯全营养 买1(袋) 就送2(杯)

订购方式：

◆在线订购：码帮商城 <http://mabang.qilwb.com.cn>

◆手机扫码订购：

◆现场购买：

1. 码帮会员中心(每周六9:00—17:00营业)：经十路16122号  
经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼，乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米。

2. 齐鲁晚报壹家社区服务中心(周二下午至周日9:00—18:00营业)：  
燕山店：燕山小区东区18号楼一单元104中心公园东邻，公交119、48、112路到和平路燕山路站。 电话：15908086233

顺河店：天桥区顺河西街363号，公交11、72、82、6路到顺河西街馆驿街。 电话：15966311085

阳光100店：槐荫区阳光新路阳光100A区商业街路南，公交120、128、K92、K205路到阳光新路建宁路。 电话：13969150680

领秀城壹家店：领秀城7区西门6号楼门头，公交39、43、66路到领秀城D街区。 电话：15615512616

伟东新都壹家店：市中区舜耕路57号伟东新都一区东门内商铺，公交28、39、43、48、K54、66、K100、152、K157、110、K169到舜玉小区站。 电话：17686622016

◆电话订购(仅限济南市区，可货到付款)：0531—85196186

◆客服电话：0531—85196551 85196186

◆齐鲁晚报码帮商城QQ群：159537027 343348973



健康新时尚 一杯全营养!

