

# 秋燥渐浓 这些药膳助你养肺润肺

秋季养生必须注意保养肺气，避免发生呼吸系统疾病。然而肺为娇脏，喜润恶燥，秋燥最易犯肺，伤津耗液。

酸味收敛肺气，辛味发散泻肺。秋天宜收不宜散，所以辛热煎烤炸等食品应尽量少吃，宜多吃酸味果蔬或清热生津、养阴润肺的食物，如梨、苹果、柚子、甘蔗、鲜山药、银耳、百合、玉竹、麦冬、红枣、藕、萝卜以及蜂蜜等。

本期《健康》，佛山市中医院为大家推荐几款常用于夏秋之交养阴润燥的药材和食疗。



麦冬

养阴生津，润肺清心。用于肺燥干咳，阴虚癆嗽，喉痹咽痛，津伤口渴，内热消渴，心烦失眠，肠燥便秘。

### ●药膳推荐

#### 1. 麦冬玉米粥

做法：麦冬 15g、玉米 100g，加水煮粥，煮至粥烂。

功效：清心养胃，除烦热。

#### 2. 二冬雪梨汤

做法：麦冬 10g、天冬 10g、雪梨 1 个洗净去核切块，加水适

量，煮沸后小火煲 1 小时即可。可加冰糖适量。

功效：清热生津，滋阴润肺。

#### 3. 参麦猪肉汤

做法：麦冬 10g、西洋参 10g、猪腱 100g、姜 1 片，加水适量，煮沸后小火煲 2 小时。

功效：清补益气、润肺生津。



百合

养阴润肺，清心安神。用于阴虚燥咳，劳嗽咳血，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚。

### ●药膳推荐

#### 1. 百合粥

做法：百合 30g 清水泡软，粳米 100g，加水煮粥。可加冰糖适量。

功效：益脾胃，安心神。

#### 2. 木耳百合西芹炒荷兰豆

做法：百合干和黑木耳适量提前泡发，西芹适量去叶切段飞水片刻捞出，荷兰豆适量飞水片刻捞出，烧油锅至七成热，炒荷兰豆变色。倒入百合、黑木耳和西芹，加少量水烹饪 2 分钟，调味煸炒即可。

功效：润燥安神。



玉竹

### ●药膳推荐

#### 1. 玉竹银耳汤

做法：取鲜玉竹 10g 洗净切片，银耳 10g 泡发后择净，加水适量，炖 2 小时即可。可加冰糖适量。

功效：滋阴清热。

#### 2. 玉竹沙参炖鹧鸪

做法：玉竹 10g、沙参 5g、百合 5g、鹧鸪 1 只，瘦猪肉 50g，生姜 2 片，盐适量。材料洗净，玉竹、沙参提前用温水浸透，鹧鸪去头、爪及内脏并斩成件，瘦猪肉切块；全部材料置于炖盅，加入 1.5 碗沸水，炖盅加盖，隔水炖之。大火炖 30 分钟后改小火炖 2 小时即可。

功效：清热解毒，滋阴润肺，养心安神。

养阴润燥，生津止渴。用于肺胃阴伤，燥热咳嗽，咽干口渴，内热消渴。



北沙参

养阴清肺，益胃生津。用于肺热燥咳，劳嗽痰血，胃阴不足，热病津伤，咽干口渴。

### ●药膳推荐

#### 1. 沙参麦冬瘦肉汤

做法：北沙参 10g、麦冬 10g，瘦肉 100g，生姜 1 片，加水适量，煮沸后小火煲 1 小时。可适量加盐少许。

功效：滋养肺阴，润肺止咳。

#### 2. 沙参杏仁雪梨汤

做法：北沙参 10g，南杏仁 10g，雪梨 1 个切块，加水适量，煮沸后小火煲 1 小时。可加冰糖适量。

功效：养阴润肺，清咽润燥。

最近，深秋景象明显，冷空气南下越来越频繁，早晚天气比较冷、中午则较热，昼夜温差大，秋燥明显，怎样吃才更好润燥呢？

### ●养脾健胃

气候渐凉，脾胃容易生病。有慢性胃炎、脾胃功能差的人群，应特别注意胃部保暖。

另外，平时可在饮食中加入一些有养脾健胃功效的中药，比如淮山药、桂皮、黄芪、豆蔻、茯苓、党参、丁香等。

### ●润燥补水

多吃些温润的食物，可借助饮食养肺，由内向外润养肺部。如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳，同时也要注意多喝水。

## 饮食重润燥，膳食锦囊来啦

### ●膳食推荐

#### 栗子粥



原材料：栗子 50g，粳米 30g，冰糖适量。

制作方法：将新鲜栗子洗净，去皮切小块；粳米淘洗干净，加适量水共煮 30 分钟；加入适量冰糖再煮 10 分钟即可。

功效：健脾和胃。

解析：栗子含有丰富的蛋白质、碳水化合物及维生素 B1、B2、维生素 C 及矿物质等。栗子素有“干果之王”的美誉，果实味道鲜美，风味独特，粉质细腻，具有养胃健脾之功效。用栗子煮粥，可增进食欲，预防腹泻。

#### 蒜蓉苋菜



原材料：苋菜 300g，蒜 15g，油、盐适量。

制作方法：将苋菜根、老茎、老叶去掉，洗净，沥干水分，切段；将大蒜剁碎，热锅下油，放入少许蒜末炆锅；再放入苋菜，大火将菜炒软后加入蒜末和盐，大火炒匀后关火出锅。

功效：解毒利湿。

解析：苋菜性凉味甘、入大、小肠经，能清热解毒、利尿除湿。苋菜比其他蔬菜更优异的是它可食用部分不含草酸，可提高人体对这些矿物质及其他营养物质的吸收利用率。搭配大蒜能起到和胃助消化的作用。

#### 西红柿龙利鱼

原材料：龙利鱼 400g，西红柿 2 个，番茄酱、油、盐、玉米淀粉、糖、姜丝、现磨黑胡椒适量。

制作方法：将龙利鱼解冻后用厨房纸擦干水分，切成小块，加入适量油、黑胡椒、姜丝腌制 15 分钟；将西红柿顶部十字划刀，放入滚水烫一下去皮，去皮的西红柿切成小块备用；将腌好的鱼肉放入滚水中烫熟捞出备用；将锅烧热加入适量油，放入切好的番茄，中火翻炒，西红柿炒出汁后加入适量番茄酱继续翻炒 1 分钟后加入小半碗水，水开后放入龙利鱼块，中火煮 2 分钟；将玉米淀粉和小半碗水混合成水淀粉，倒入锅中用大火煮开，收汁浓稠后加入适量盐和一小撮糖调味出锅。

功效：调节肠道。

解析：龙利鱼肉中含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质，非常容易被人体所吸收。西红柿中含有柠檬酸、苹果酸、西红柿素等物质，具有分解脂肪、助消化的功效。

