

# 秋天润燥 正好吃这些

## 八款美味滋补汤 巧赶秋燥

### 1. 蟹味菇玉米排骨汤

原料:排骨、玉米、蟹味菇、小油菜、枸杞、生姜。

做法:排骨用开水煮一下(去血水),过冷水;玉米洗净切段,蟹味菇洗净,排骨、玉米、蟹味菇一起放入煲中,大火煮开后转小火焖煮1个半小时;加入蟹味菇和枸杞继续小火煮半个小时;最后加入小油菜煮两分钟,调入少许盐即可。

功效:滋补秋燥,润肺养颜。

### 2. 罗汉果白菜干汤

原料:罗汉果、白菜干、瘦肉。

做法:清水将罗汉果、白菜干洗净,猪肉洗净切片,一起放入煲中,武火30分钟,文火1小时。

功效:养阴清肺,润燥化痰。

### 3. 木瓜花生排骨汤

原料:木瓜、花生、排骨、蜜枣、生姜。

做法:排骨用开水煮一下(去血水),过冷水;木瓜切块,花生、蜜枣洗净,和排骨一起放入煲中,大火煲开15分钟,小火2小时;最后放入木瓜煲30分钟。

功效:清热润燥,美容。

### 4. 百合蜜枣猪肺汤

原料:猪肺、白杏仁、百合、蜜枣。

做法:猪肺洗净切片,杏仁、百合、蜜枣洗净,将所有材料一起放入煲中,武火煲开,文火3小时。

### 5. 鱼头川芎汤

原料:川芎、鳙鱼头、瘦肉、白芷、白芍、圆肉。

做法:鱼头切开洗净淤血,将所有材料洗净一起放入煲中,大火煲开,小火2小时。

功效:祛头风,缓解用脑过度症状。

### 6. 鲤鱼乌豆汤

原料:鲤鱼一条、乌豆、红枣、陈皮。

做法:鱼洗净沥干水,稍煎香;乌豆用锅炒过即倒清水,铲起置清水中洗净去掉豆衣,红枣去核洗净,陈皮浸软刮瓢洗净,先清水滚开放入所有材料,煲开后,文火煲约3小时即可。

### 7. 青红萝卜猪舌汤

原料:猪舌一条、青萝卜、红萝卜、蜜枣、陈皮。

做法:猪舌用开水烫过,刮去舌苔洗净,青、红萝卜去皮洗净切块,陈皮浸软刮瓢洗净,先清水滚开放入青、红萝卜及陈皮、蜜枣煲1小时,再加入猪舌煲至够粘为止,然后调味。

功效:秋冬季节合时汤水。

### 8. 五味子人参猪脑汤

原料:猪脑、人参、麦冬、五味子、枸杞子、生姜。

做法:将猪脑、人参、麦冬、五味子、枸杞子和生姜分别洗净,一起放进炖盅内,加适量的开水,炖盅加盖后用文火隔水炖2个小时,调味后即可食用。

(健康 863 网)

## 用食疗改善脸色

健康白嫩的肌肤谁不爱呢?但是一到秋季,许多人的肌肤会出现一些问题,不过不用怕,可以通过食疗的方法来改善。下面就教你改善肌肤问题的食疗法,快看看吧。

### ● 面容虚胖型——海米炒油菜

面容虚胖原因是阳虚,肾阳不足。海米炒油菜的做法为:油菜200克,洗净切长段,用油炒。再放入温水发透的海米50克,加适量鸡汤炒熟,加盐、味精,勾芡即可食用。油菜利尿除湿,海米补肾阳,鸡汤补虚益气,综合生效使面部浮肿消退。

### ● 面色苍白色——蜜汁花生枣

面色苍白的的原因是气血不足。蜜汁花生枣的做法为:红枣100克,花

生仁100克,温水泡后放锅中加水适量,小火煮到熟软,再加蜂蜜200克,至汁液粘稠停火。也可用高压锅煮30分钟左右,蜂蜜可待花生仁、红枣熟后入锅。红枣补气,花生衣补血,花生肉滋润,蜂蜜补气。

### ● 面容多皱型——干果山药泥

面容多皱纹的原因是脾胃两虚。干果山药泥的做法为:鲜山药或马铃薯500克煮熟,去皮,压泥,再挤压成团饼状,上置桃仁、红枣、山楂、青梅等果料,上蒸锅蒸约10分钟,后浇上蜂蜜。山药补脾益肾,桃仁补肺益肾润燥健脑,红枣补气养血,综合生效使皮肤皱纹舒展,光滑润泽。

### ● 面容黑暗型——栗子炖白菜

面容黑暗的原因是肾气不足,阴液

亏损。栗子炖白菜的做法为:生栗子200克,去壳,切成两半,用鸭汤适量煨至熟透,再放入白菜条200克,盐、味精少许,白菜熟后勾芡。鸭滋阴补虚,栗子健脾补肾,白菜补阴润燥,综合生效使面色白暂明亮。

### ● 面容粗糙型——笋烧海参

面容粗糙的原因是阴血不足,见于燥火型体质。笋烧海参的做法为:水发海参200克切长条,与鲜笋或水发笋100克切片同入锅,加瘦肉一起煨熟,加入盐、味精、糖、酒,勾芡后食用。海参滋阴养血,竹笋清内热,综合生效使皮肤细腻光滑。



## 冰糖银耳莲子羹防秋燥

时下已进入深秋时节,日暖夜凉,天气较为干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失。为防止越来越干燥的气候对身体造成伤害,中医认为,秋季养生关键在于防凉防燥。眼下正是莲子丰收的季节,介绍一款食疗方。

### ● 冰糖银耳莲子羹

材料:干银耳15克、莲子(留心)15克、赤小豆30克、冰糖适量。

做法:1.干银耳泡2小时,去杂洗净,撕成小朵;莲子、赤小豆分别洗净,备用。

2.将莲子、赤小豆放入锅内,加水适量,大火烧沸,改用文火煮1小时,加入银耳、

冰糖,再煮15分钟即可。

广州中医药大学第一附属医院药剂科副主任药师王姿媛点评:

莲子性平、味甘涩,入心、脾、肾经,补脾止泻,益肾涩精,养心安神,莲芯还有很好的祛心火的功效,可以治疗口舌生疮,并有助睡眠;银耳则是一味滋补良药,富有天然特性胶质,具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥、养颜之功;赤小豆有利小便、消水肿、解热毒之功效。

此汤具清热解暑、除烦止渴、养心安神、健脾之效。专家表示,这是一款非常好的滋补养生保健汤,但消化不良与大便燥

结者不宜食用。

**选材要点:**莲子又名莲实、莲米,为睡莲科植物莲的成熟种子。莲子肉呈黄白色,清香、甘甜。莲子可生食、可作汤,也可作甜食、糕点、蜜饯和药膳,是一味传统的药食佳品。

莲子从大暑开始到立冬为止陆续成熟。湖南产的为“湘莲子”,福建产的为“建莲子”,江浙产的为“湖莲子”。习惯认为“建莲子”质量较佳,并以个大、饱满、整齐者为佳。



## 抓紧吃五大鲜

### ● 番茄

推荐理由:秋天的番茄成熟度最好,番茄红素也是最为丰富的,也基本不需要加催熟剂。

营养解读:秋天也很容易晒伤与晒黑,而番茄红素则是抗氧化剂,可清除紫外线产生的自由基。你无须像涂防晒霜那样将番茄红素涂于皮肤上,它在人体中起作用,无论你走到哪儿,它都可以保护你,且不仅在阳光下。

番茄红素属于脂溶性维生素,所以更亲于油脂,加油炒吃,做番茄汤等吸收会更好。

### ● 菠菜

推荐理由:秋天的菠菜接受的日照更充分,其中所含的叶黄素、叶绿素等营养素更为丰富。所以秋天的菠菜颜色更绿,看起来更厚实。

营养解读:秋季不仅要注意皮肤的干燥,更要注意眼睛疲劳和衰老。菠菜是

维生素B<sub>2</sub>和胡萝卜素的好来源。维生素B<sub>2</sub>充足的时候,眼睛便不容易布满血丝;而胡萝卜素可以预防使用电脑之后眼睛干涩等“干眼病”症状。

### ● 莲藕

推荐理由:秋季是莲藕丰收的时节,也是莲藕的口感和营养最好的时候。

营养解读:鲜藕除了含有大量的碳水化合物,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。

生藕性寒,有清热除烦之功,特别适合因血热而长痘的人食用。煮熟后其性由凉变温,有养胃滋阴、健脾、益气养血、止泻的功效,是一种很好的食补佳品,特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人。

藕段之间的藕节更是一味良药,具有健脾开胃、养血、止血的作用,还能帮助改

善气色。

### ● 蜂蜜

推荐理由:秋天有大量的新鲜蜂蜜上市,可供选择的蜂蜜也很多。秋天气候干燥,新鲜的蜂蜜正有很好的润燥作用。

营养解读:蜂蜜的营养特别丰富,主要成分是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,还含有氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D及铁、钙等。另外蜂蜜是食物含酶最多的一种,可有效地帮助人体消化、吸收。

### ● 鲜枣

推荐理由:秋天的鲜枣完全成熟了,营养最高,所以此时是一年当中最佳的吃枣季节。

营养解读:鲜枣富含让肤色红润的铁,还含有非常多的维生素C,是苹果含量的70倍,橘子的16倍,猕猴桃的8倍。

鲜枣中的维生素C是对抗自由基、对抗衰老的最好武器,可以还原黑色素及抑制黑色素产生、淡化斑点及色素沉着,还可以改善肤色色泽。

