

天凉好个秋， 喝粥最养人

■记者 毛海萍

中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，预防秋燥是重要的秋季保健原则，所以秋季饮食要强调滋阴润肺。记者采访了区中心医院营养科主任乔德丽，她为读者推荐了以下几款秋季养生粥品，同时她表示，随着天气转凉，人的胃口渐开，加上秋季食物种类丰富，要特别注意不可饮食过度，避免引发其他代谢性疾病。



秋季饮食原则

多选择防燥护阴、滋阴润肺的食物：例如粗粮杂豆类，麦片、小米、玉米、绿豆等；滋阴润肺的食物，银耳、甘蔗、梨、蜂蜜、莲藕、芋头、白萝卜等。年老胃弱者，晨起食粥，有益胃生津作用，如百合莲子粥、黑芝麻粥、杏仁川贝糯米粥等。

要“少辛增酸”：酸味收敛肺气，秋天宜收不宜散，要减辛增酸，忌食辛辣、香燥食物，如蒜、生姜、茴香等辛辣刺激性食物，此类多食会助燥伤阴，加重内热，使燥邪侵犯人体。可多吃偏酸性食物水果如苹果、葡萄、石榴、柠檬、山楂、柚子等。

山药百合大枣粥

配方：山药90克、百合40克、大枣15枚、大米适量。

做法：将配料洗净煮粥，每日两次服用。

功效：山药具有补脾和胃之功效，百合有清热润燥、清心安神的作用，大枣则健脾。

大枣含糖量达60%以上，蛋白质较高，所含丰富的芦丁和维生素P能保护人体的毛细血管，降血压，所以红枣既能补益身体，又能保护血管。药理研究发现红枣还具有延缓衰老和增强体质的功效。



银耳菊花粥

配方：银耳、菊花各10克，糯米60克。

做法：同放锅内，加水适量煮粥，粥好后加入适量蜂蜜服食。

功效：菊花散风热、清肝火、明目、润肤，银耳具有滋阴清热、润肺止咳、养胃生津、益气活血等功效。



杏仁川贝百合粥

配方：杏仁30克、川贝母15克、百合30克、大米50克。

做法：先将杏仁、川贝母、百合洗净，装入已消毒的纱布袋内，先煮1小时后，再加入大米再煮30分钟即可食用。

功效：杏仁能降气止咳，百合能清肺润燥，川贝母则有清肺化痰之功效。现代药理研究发现，川贝母中含有川贝素等生物碱，能扩张支气管平滑肌，减少痰液的分泌，是理想的祛痰镇咳良药。但脾胃虚寒者不宜食用。



黄芪淮山药粥

配方：黄芪30克、淮山药40克、粳米50克。

做法：将山药研粉，黄芪水煮取汁200—300毫升加入山药粉搅匀煮成粥。

功效：黄芪有补脾益气、补肺固表、利尿水肿的功效，现代药理研究发现，黄芪有增强机体抵抗力、保肝、利尿、抗衰老及抗菌作用。淮山药则益肺止咳，健脾益表，帮助消化。

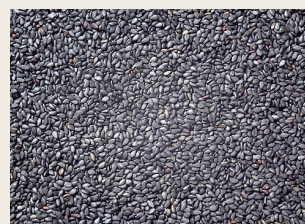


芝麻粥

配方：芝麻50克、粳米100克。

做法：先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。

功效：养血润燥通便，适用便秘者、肺燥咳嗽者。芝麻有黑白两种，性能大致相同。其成分为含60%的脂肪油和蛋白质、芝麻素、芝麻酚、维生素E和铁、钙等。



糯米梨子粥

配方：糯米150克、梨子半个、梨皮和梨核、冰糖适量、清水。

做法：糯米淘洗干净，淘米水留下待用，将糯米装碗，用清水泡上；梨子用适量淘米水泡一下，用刷子认真清洗外皮，将果肉切块，梨核和梨皮装盘待用；汤锅装满开水，水沸后下梨核，随后加入泡过的糯米滚煮3分钟，并用勺子不断搅拌，再转小火慢慢熬煮；大约15分钟后，加入梨块和梨皮，根据喜好还可以加入适量的冰糖，再次滚沸后小火继续熬煮；大约半个多小时，待糯米软烂且散发出梨香，关火焖上片刻，挑出梨核，即可盛碗食用了。

功效：糯米粥为温胃养气妙品，梨清润，糯米是温养肠胃的谷类，营养丰富，具有补中益气、健脾养胃的功效。



杂粮粥

配方：大米、小米、薏米、燕麦、红豆、紫薯。

做法：把所有材料淘洗干净后，用水浸泡半小时到1小时，尤其红豆比较难煮，一定要提前浸泡一下；加足量的水烧开后转中小火。水尽可能加满，砂锅煮粥很容易煮干，可加少许油，有防溢的作用，也会使粥更香。用砂锅煮的粥很香糯，但煮的时候，一定要经常搅拌，否则会沉底甚至烧糊；紫薯去皮，切成小块，待粥煮得很浓稠可以出锅时，加入紫薯粒再次煮开，即可关火。

功效：紫薯中含有丰富的蛋白质，18种易被人体消化和吸收的氨基酸，及维生素C、B、A等8种维生素和磷、铁等10多种天然矿物质元素。薏米又是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑。

