

南瓜 鸭肉 莲藕

处暑吃“3宝” 润肺养胃强体质



处暑是秋季的第二个节气,“处”含有躲藏、终止的意思。处暑到,意味着炎热的暑天结束了。天气渐渐转凉,气候也逐渐变得干燥,为了防止秋燥带来的伤害,处暑前后,建议多吃一些降燥、润肺、养胃的食物。

第一宝:南瓜

家有老人和孩子,可以多吃一些南瓜,能养胃、增强体质等,秋季干燥易上火,下面给大家推荐的肉末蒸南瓜,好吃不上火,营养好消化。

食材:老南瓜1段、肉末半碗。

做法:把食材备好,肉末中加入盐、蚝油、料酒拌匀,腌制几分钟。把南瓜处理干净,切成自

己喜欢的形状,摆入盘中。热锅倒油,放入肉末炒香,再淋入生抽炒匀。把肉末铺在南瓜上,大火蒸12分钟,南瓜变软后,就可以上桌。

第二宝:鸭肉

处暑吃鸭肉的习俗,由来已久,鸭肉有清内热、补虚损的作用,鸭肉营养高、易消化,老少皆宜,今天给大家推荐的是卤鸭肉,做法简单又美味。

食材:鸭半只、鸡蛋4个。

做法:把食材备好,鸭肉提前清洗干净,剁成小块。喜欢吃鸡蛋可以多加几个,提前煮熟,去壳备用。把鸭肉放入锅中,倒入半锅清水,加入生姜和料酒,大火煮15分钟,把煮出来的浮沫撇掉。把鸭肉捞起,再次清洗一遍。锅里倒入适量清水,加入香料、老卤水、生抽、蚝油、料酒,混合拌匀。放入鸭肉和鸡蛋,中

火煮40分钟,再开大火收干一些汤汁,就可以出锅。

第三宝:莲藕

新鲜上市的莲藕,是秋季的滋补佳品,有润肺、清心安神等作用,常吃莲藕,对身体健康十分有利。今天给大家推荐的是胡萝卜莲藕鱼汤。

食材:莲藕1个、胡萝卜1根、草鱼头1个。

做法:把莲藕的皮削掉,冲

洗干净,再切成自己喜欢的形状,放入砂锅中,加入焯香的姜片。把鱼头沥干水分放入锅里煎至金黄,再淋一圈料酒去腥味,放入砂锅中。倒入足够的热开水,中火炖40分钟,再放入切好的胡萝卜继续炖20分钟,加入盐和胡椒粉拌一拌,就可以出锅。

夏秋之交防“燥咳” 食疗有良方

夏秋之交,天气干燥,不少人会出现咳嗽,表现为干咳无痰或痰少而黏、不易咯



出,咽喉干痒,舌干而少津液,中医将这种咳嗽称为“燥咳”。

中医认为,燥为秋令之气,秋燥之邪易通过口、鼻侵犯于肺,影响肺清润的功能,气机失常才会引起咳嗽,此时我们只要多选用滋阴润燥、养肺止咳类食材或药物即可达到止咳的目的,比如雪梨、陈皮、川贝、萝卜等,具有养肺润燥、润肠通便、化痰止咳等作用。因此,预防“燥咳”,也可以结合食疗的办法。

●萝卜陈皮汤

材料:白萝卜250克、陈皮10克。

做法:将萝卜切片,与陈皮一同煎汤,每日一剂,分两次服完。

功效:白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰作用,能清热生津、缓解咽干等症。陈皮则具有理气健脾,燥湿化痰的作用。

●川贝炖雪梨

材料:川贝粉10克、冰糖15克、雪梨1个。

做法:削梨皮,挖去梨心,切片,加冰糖,与川贝粉一同放碗内,加水适量,隔水炖蒸。文火炖1个小时左右,分两次服,饮汤、食梨。

功效:雪梨具有清心润肺、利便、止咳润燥的功效,川贝是常用的化痰止咳药。

当季菜谱

补脾喝泽泻党参粥

材料:泽泻、党参各10克,大米100克。

做法:泽泻、党参洗净,大米淘洗干净;将泽泻、党参和大米放到砂锅中,加适量清

水,大火烧开,转小火熬到粥烂熟,加入适量白糖调味。

功效:此粥可祛邪,同时还能补脾气,有助于升提脾气。

血压高喝西红柿雪梨汤

材料:西红柿1个、雪梨1个,洋葱、芹菜少许。

做法:雪梨去皮切块、洋葱切丝、西红柿去皮切块、芹菜洗净烫热切粒。起锅烧油,下入洋葱丝、西红柿块炒软,

倒入清水,再加雪梨和番茄酱、蜂蜜、盐煮开,中火煮沸5分钟,撒入芹菜粒、葱花即可食用。

功效:清热解毒、降脂降压。

秋季吃萝卜清热化痰

在我国有秋后萝卜赛人参的说法,秋后吃萝卜好处很多。萝卜的种类有很多,不同的萝卜具有不同的功效与作用。

●胡萝卜 含有大量胡萝卜素、丙氨酸等氨基酸,及钙、磷、铁等矿物质。红萝卜生吃养血,熟吃补肾,心脑血管患者可以多吃。胡萝卜要用油炒,因为胡萝卜素是脂溶性的维生素,遇油才能被吸收。生吃胡萝卜后摄入其他含油脂的零食,也能促进吸收。

●白萝卜 白萝卜可促进胃液分泌,调整胃肠机能,还有很强的消炎作用。熟吃,尤其是和猪肉、羊肉等一起炖着吃,则能补气顺气。痰多、胃口不好的人,

还可以喝萝卜茶:先将白萝卜洗净切片煮烂,加食盐调味。茶叶用水冲泡5分钟,随后倒入萝卜汁。每天喝2次,有清热化痰、理气开胃之功效。

●青萝卜 青萝卜富含维生素C和膳食纤维,可以健脾。水萝卜在夏天较多见,其利尿消食的功效显著。青萝卜和水萝卜较适合凉拌,清脆爽口。

吃萝卜时不妨试试生吃。生萝卜中含有丰富的维生素C,其含量比梨高8倍,而维生素C是防癌、抗癌的能手。生萝卜中丰富的纤维素可促进肠蠕动,减少粪便在肠道内的停留时间,及时把肠道中的有毒物质排出,有利于降低结肠癌的发病率。

(本版综合)

清心安神 巧用莲子心

夏秋之交,天气湿热难耐,很多人容易心火旺盛,出现劳神、烦心过度等情况,进而耗伤心血,使心脏缺乏心血濡养及心阴滋润,导致出现心神不宁、睡不安稳,此时,巧用莲子心有助于清心安神。

莲子心是莲子中的青嫩胚芽,气微,味苦,微寒,归心肾经,善清心热且能止血、涩精、清暑利湿,清心安神、止咳化痰,常用于治疗口渴、心烦、失眠、遗精、目赤肿痛和高血压等病症。

莲子心该如何使用?

莲子心可清心降火,高血压人群可取莲子心3克,用开水冲泡5分钟,代茶饮;也可以加茶叶、白糖适量调饮。

对于心火亢盛引起的失眠,

也可以用莲子心泡水代茶饮,有助于睡眠。

对于一到秋冬季就口腔溃疡频发的人群,可取莲子心3克、栀子9克、甘草6克,冲入开水焖泡,代茶饮,每日一剂,连服3剂,有效缓解口腔溃疡。

对于从事脑力工作的人群,也可适当吃一些莲子心,以健脑、增强记忆力、提高工作效率。

不过需要注意,莲子心味苦,苦味中药性燥伤阴,长期大量使用苦味药反而会耗伤心阴,建议在专业中医师或中药师指导下使用。莲子心用量宜轻,不能长期服用,愈后即止。体质虚寒、脾虚人群服用苦寒的莲子心后,容易腹泻,不宜过多食用。