

## 秋日三美食 祛湿拒秋燥

**香薷饮** 在我国民间，立秋有吃香薷饮的习俗。《本草纲目》称：“世医治暑病，以香薷饮为首药。”香薷饮由厚朴、扁豆和香薷三味药组成。厚朴有下气、燥湿、消胀之功，扁豆为滋养药，常有健脾化湿、清热解毒的功效。

**茯苓粥** 茯苓既是食物，又是药物。《神农本草经》称其“久服安魂养神，不饥延年”。

**莲子百合羹** 莲子15克、干百合15克、鸡蛋1个、白糖适量。将莲子去芯，与百合同放在砂锅内，加适量清水，文火煮至莲子肉烂，再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。可补益脾胃、润肺，宁心安神。

再放入味精、食盐、胡椒粉即成。

【注意事项】由于茯苓为利水渗湿之品，阴虚火旺、口干咽燥者和老年肾虚、小便过多、尿频遗尿者均不宜食用。

**莲藕汁** 《神农本草经》曾记载：藕“主补中养神，益气力，除百病，久服轻身耐老。”生吃莲藕和熟吃莲藕的功效是不一样的。生藕能清热生津止渴，对防治秋燥非常有效；而熟藕能健脾开胃益血。

【注意事项】煮熟以后的莲藕，性由凉变温，失去了消痰清热的性能，但却变为对脾胃有益的食物，能健脾补胃、养阴润燥。

**雪梨银耳汤** 雪梨1只，水发银耳30克、贝母5克，白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净，撕成小片；将雪梨去皮、去籽，切成多块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30-40分钟，取出，即可装盘食。此汤滋阴清肺、消痰降火。

**芝麻木耳汤** 把10克左右的黑芝麻炒熟，与用温水发泡好的木耳一起放在锅里，加水煎煮，煎煮好可加一点白糖，分几次食用。芝麻具有良好的润燥作用，尤适用于大便干燥者。

**蛋奶鲫鱼汤** 鲫鱼一条、蛋奶20克、姜10克、葱10克、盐适量、鸡精适量。将鲫鱼剖腹后，清洗干净待用。把鲫鱼放置3成热的油中过油，以去除鲫鱼的腥味。加入适量水和调料，用小火清炖40分钟。起锅时加入少许蛋奶，能使汤变得白皙浓稠，口感更佳。

### 秋日润肺食疗汤



**莲子百合羹** 莲子15克、干百合15克、鸡蛋1个、白糖适量。将莲子去芯，与百合同放在砂锅内，加适量清水，文火煮至莲子肉烂，再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。可补益脾胃、润肺，宁心安神。

**雪梨银耳汤** 雪梨1只，水发银耳30克、贝母5克，白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净，撕成小片；将雪梨去皮、去籽，切成多块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30-40分钟，取出，即可装盘食。此汤滋阴清肺、消痰降火。

**芝麻木耳汤** 把10克左右的黑芝麻炒熟，与用温水发泡好的木耳一起放在锅里，加水煎煮，煎煮好可加一点白糖，分几次食用。芝麻具有良好的润燥作用，尤适用于大便干燥者。

**蛋奶鲫鱼汤** 鲫鱼一条、蛋奶20克、姜10克、葱10克、盐适量、鸡精适量。将鲫鱼剖腹后，清洗干净待用。把鲫鱼放置3成热的油中过油，以去除鲫鱼的腥味。加入适量水和调料，用小火清炖40分钟。起锅时加入少许蛋奶，能使汤变得白皙浓稠，口感更佳。



## 你的饮食该换了

立秋了，尽管还有“秋老虎”在肆虐，但毕竟是“强弩之末”。进入秋高气爽的季节，此时由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，同时人极易出现倦怠、乏力、纳呆等现象，因此在饮食上也应进行相应的调整，根据秋季季节的特点来科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗。

主持人 梦蝶

## 秋季进补五忌

**忌虚实不分** 中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药，虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反，会伤害身体。用膳对象分为偏寒偏热两大类。偏寒者畏寒喜热，手足不温，口淡涎多，大便溏，小便清长，舌质淡脉沉细。偏热者，则手足心热，口干，口苦，口臭，大便干结，小便短赤，舌质红，脉数。若不辨寒热妄投药膳，容易导致“火上加油”。

**忌多多益善** 任何补药费用过量都有害。如过量服用参茸类补品，会引起腹胀、不思饮食；过服维生素C，可致恶心、呕吐和腹泻；服用鱼肝油过量可引起中毒；长期服用葡萄糖会引起发胖，血中胆固醇增多，易诱发心血管疾病。

**忌重“进”轻“出”** 大鱼大肉等油腻食物代谢后产生的酸性有毒物质，需及时排出，而生活节奏的加快，又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念，

即重视人体废物的排出，减少“肠毒”的滞留与吸收，提倡在进补的同时，亦应重视排便的及时和通畅。

**忌恒“补”不变** 有些人喜欢按自己口味，转服某一种补品，继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”，这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用，亦有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人，不但各脏器功能均有不同程度的减退，需要全面地系统地加以调理，而且不同的季节，对保健药物和食物也有不同的需求。因此，根据不同情况予以调整是十分必要的，不能恒补不变，一补到底。

**忌以药代食** 重药物轻食物是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃芹菜可治疗高血压；多吃萝卜可健胃消食，顺气宽胸，化痰止咳；多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。

松林

## 初秋，不要马上“贴秋膘”

8月7日立秋，我国民间有“贴秋膘”（吃味厚的美食佳肴，“以肉贴膘”）的习俗。但是专家指出，立秋“贴秋膘”要因人因地因时而异，否则不但起不到保健的作用反而有害健康。

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭经过一个漫长酷暑的煎熬，人体内的蛋白质、微量元素及脂肪等营养耗损不少。适当的“贴秋膘”有益于恢复体力，但是若贴补过分，相对运动不足，消耗的热量过低，则易导致肥胖。在立秋后的饮食中，人们应科学地选择适宜秋季吃的蔬菜，如豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等，这些都是营养丰富又不容易发胖的蔬菜。

南京自然医学会养生康复专业委员会秘书长王城生“贴秋膘”最早传于北方，这与北方的气候有关。而江南立秋后，天气不会马上转凉，暑湿还比较重。这时人的脾胃功能仍然不是很好，如果这时“贴秋膘”，会加重脾胃的负担，导致湿热积聚在胃肠中，反而更容易诱发感冒、便秘、发热，所以在早秋进补可以说是得不偿失。

杨璞

**【特别提醒】** 以下三类人“贴秋膘”要特别注意食材的选择和“贴秋膘”的技巧。

1、脾虚患者。脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄，这类朋友进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。食粥能和胃、补脾、润燥，因此，若用上述食物煮粥食用，疗效更佳。

2、胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品的朋友，日久易化热生火，积热于肠胃，表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类朋友进补前一定要注意清胃中之火。适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等，待胃火退后再进补。

3、老年人及儿童。由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀。因此，在进补前应注重消食和胃，不妨适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。

侯晓云