



## 白露过后怎么养生？ 这份饮食清单赶快收藏！

9月8日是二十四节气之一的白露，也是秋季的第三个节气。这一节气也是因“到了夜晚露水凝结，呈现‘白露’”而得名。所以从“白露”开始，气温降低得会更快，而这个时候养肺润燥、保暖防寒就是养生的首要任务。除了注意休息、防止受寒、调养心脾外，饮食上也有讲究。

白露过后怎么养生？本期健康周刊为您准备的这份养生饮食清单，赶快收藏！

蔡富根/整理

### 白果：益肺气、治咳喘



银杏果俗称白果，有益肺气、治咳喘等作用。但是由于白果里含氢氰酸，食用白果必须熟食，而且要少量吃。吃白果，可炒、可煮、可炖，不管是哪种吃法，吃之前均需先去壳。清洗后，把绿色的胚部去掉，剩下的白果肉与其他食材一起烹饪，比如做芹菜炒白果、虾仁炒白果、白果炒鸡丁，炖煮白果排骨汤、白果猪肚汤、白果粥、白果松仁玉米汤、苹果白果炖银耳等。

### 银耳：防上火、防便秘



银耳是非常适合秋季食用的一种食材，能清肺热，而且要对症吃。

清除内热，把银耳和雪梨一起炖，并且建议带着梨皮一起炖；如果感觉口干干燥、大便秘结、咽喉不适，可以吃点银耳百合羹；脾虚便溏的人，适合吃银耳莲子羹，补心气。吃带芯的莲子，既可以防止上心火，又不容易引发便秘；血虚体寒，吃银耳桂圆羹，相比大枣，桂圆更适合搭配银耳，补血的效果更好；银耳还有一个万能搭配法：用枸杞来配。银耳是滋阴的，枸杞平补阴阳，两个都补肾，放在一起，相得益彰。

此外，银耳也可以和一些薯类搭配，比如做紫薯银耳羹、南瓜银耳羹等。

### 白萝卜：助消化、消食火



白萝卜是个“全能手”，可生食、炒食、做药膳、煮食，或煎汤、捣汁饮，或外敷患处。烹饪中适用于烧、拌、做汤，也可作为配料和点缀。

白萝卜中淀粉酶的含量很高，洗净了切小段直接生吃能够帮助消化，也可以选择做糖醋萝卜，或者擦成丝，拌成开胃小凉菜。喜欢吃硬实口感的，可以保留白萝卜的皮，甚至单将白萝卜削出厚皮，加点醋、香油等拌一拌，也好吃。

如果平时吃肉多，容易上火，可以吃点萝卜降降火，比如红烧萝卜，嫩滑爽口，能消食祛火。可以将小香葱和生姜片，入油锅爆炒一下，再倒入洗净切好的萝卜块，加入适量酱油，加些糖不用加水（萝卜本身富含水分）。

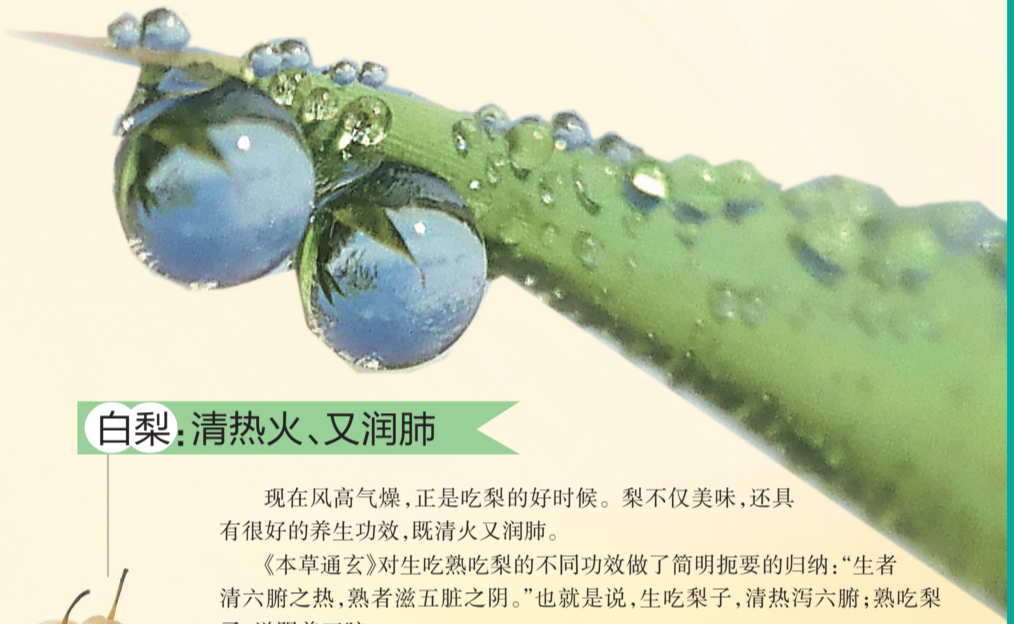
### 白扁豆：助健脾、巧化湿



白扁豆因具有很好的药用功能，也叫药豆。扁豆有开白紫两种花，以白者入药。2015版《中国药典》谓其“健脾化湿，和中消暑”。白扁豆主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物与钙、磷、铁、锌等多种微量元素，是一味非常好的药膳同源的药物。

白扁豆健脾的补益力度虽然比不上白术、山药，但不腻不燥，更适宜病后初进补而又不耐峻补的人。比如可以喝点山药白扁豆粥，取一个砂锅，放入粳米（30克）、炒白扁豆（15克）、适量的水熬至半熟时加入备好的鲜山药片（30克），继续熬至成粥即可，补益脾胃，调中固肠。如要健脾化湿，宜用炒白扁豆。

不过，要注意食用白扁豆一定要煮熟，其所含的凝集素甲是有毒成分，加热之后毒性作用大大减弱。白扁豆除了种子入药以外，花、种皮（扁豆衣）都可以入药。



### 白梨：清热火、又润肺

现在风高气燥，正是吃梨的好时候。梨不仅美味，还具有很好的养生功效，既清火又润肺。

《本草通玄》对生吃熟食梨的不同功效做了简明扼要的归纳：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。”也就是说，生吃梨子，清热泻六腑；熟吃梨子，滋阴养五脏。

生吃梨，对于缓解秋冬季节流行的呼吸道疾病造成的咽喉干痛、干咳、口渴等，效果最佳。如果脾胃虚弱，却感受了燥热之邪的气阴不足者，想要养阴润燥，建议把梨炖煮成汤，或者隔水蒸熟后食用，梨的寒性就会有所下降，蒸熟以后有滋阴润肺止咳的功效。如果是燥热咳嗽，建议煮点川贝雪梨水喝；如果是风热咳嗽，建议喝菊花雪梨汤。



### 龙眼：补心脾、安心神

中医认为，龙眼肉有一定的补益心脾、养血安神的作用。

除了即剥即食，龙眼肉还有很多种吃法。一是泡水，比如龙眼肉红枣饮，把龙眼肉、木耳和红枣泡后，放在碗内，加水蒸30分钟，可以滋阴活血、补气养血；总失眠的人，加点酸枣仁，准备龙眼肉10克、酸枣仁9克、芡实15克，煮水，沸后约30分钟即可饮用；二是炖汤，比如龙眼炖鸡肉，龙眼肉、鸡肉、当归洗净放入炖盅中，加开水适量，加盖，文火隔水炖3小时，调味供食用，养血益颜，尤其适合女人服用；三是煮粥，可以熬点小米龙眼粥、龙眼红薯粥，在提供营养物质的同时，还能为粥品增加一点淡淡的甜味。

龙眼肉吃多了易上火。儿童、老年人不宜多吃；患有咽喉炎、慢性扁桃体炎等疾病患者应少吃或不吃；有小便黄赤、大便干燥、口干舌燥等阴虚内热表现者不能吃；患有痤疮、外科疔疽疔疮、妇女盆腔炎、尿道炎、月经过多者忌食。



### 鸭子：宜煲汤、解秋燥

从中医的角度来说，鸭肉性寒凉，有助于缓解秋燥。鸭肉吃法比较多样，烤鸭、烧鸭、盐水鸭、甜皮鸭、炖鸭汤、炒鸭肉、卤鸭肉、口水鸭等，样样都是经典。

但是，从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养。吃鸭肉还有几个最佳搭档——冬瓜、白萝卜、山药，做成的冬瓜老鸭汤能去油解腻，有助于降血压。将冬瓜洗净，切成厚片；老鸭洗净切大块。锅中倒清水，煮开后放入鸭块焯烫3分钟后捞出，用清水冲净鸭块表面的浮沫。将锅洗净倒入清水，放入鸭块、冬瓜块、陈皮，大火加热煮开，用中小火煲2个小时，调味即可。

据《健康时报》《生命时报》等

