

# 暑热犹未散,立秋已悄然

## 滋阴养肺正当时

■ 万溪

虽然暑热未退,但立秋已过。肺主秋,秋季应收敛肺气,于是立秋之后养生要以肺为主,少吃辛辣食物,辛辣食物泄肺气,可多吃酸味蔬果。此外,秋季易烦躁,滋阴润肺是首要,早睡早起,做好养生工作,饮食调理亦不可少。几款简单易学的美食,助你安然度过秋天。

### 冰糖雪梨炖枇杷

雪梨味甘性寒,含苹果酸、柠檬酸、维生素B1、B2、C、胡萝卜素等,具生津润燥、清热化痰之功效,特别适合秋天食用。现代医学研究证明,梨确有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。梨可以生吃,也可以蒸,还可以做成汤和羹。但是梨性寒,一次不宜多吃。尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者,不可以多吃,多吃易伤脾胃。而枇杷果富含人体所需的各种营养元素,是营养丰富的保健水果。中医认为枇杷果实有润肺、止咳、止渴的功效。

**食材:**雪梨1个,枇杷4个,枸杞适量,冰糖适量,清水适量。

#### 做法步骤:

第一步:准备材料,雪梨削皮去掉中心的核并切块,枇杷剥去外皮后同样把核取出。

第二步:炖盅内加入适量清水,把所有材料放入后入高压锅隔水炖30分钟。清心润肺的雪梨冰糖炖枇杷就做好了。



### 红枣银耳莲子羹

银耳性质平和,味甘、淡,无毒,具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用。红枣食性平和,具有良好的补益作用,有益气补血、健脾胃、补心脏、治虚损以及抗癌防癌之功效。红枣银耳莲子羹有较强的滋补健身功能,是传统的润肤养颜佳品。但需注意,什么东西再好也不能多吃,合理饮食才是养生之道。过量食用红枣银耳莲子羹,可能会导致腹泻。而且这款糖水含糖高,血压高、肥胖的也不宜常吃。

**食材:**银耳1朵,红枣5个,新鲜莲子1把,冰糖适量。

#### 做法步骤:

第一步:将银耳提前浸泡一夜。泡发后洗净,可用剪刀剪去根部的黄色硬结。用手将银耳撕成小块。

第二步:莲子放入大碗中,倒入清水,浸泡1-2小时后洗净。新鲜莲子剥出莲米,莲子要抽芯,这样不易发苦。枣浸泡10-20分钟后洗净,切片。

第三步:锅中放适量清水,放入红枣、银耳和新鲜莲子,大火煮开后,转中小火继续煲一个半小时,关火前10分钟加冰糖,煲到银耳很软糯,汤也显得粘稠即可。

### 白萝卜冰糖水

白萝卜有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散淤之功能。能够治矽肺,帮助清除肺尘,白萝卜还有提高人体免疫机能以及抵抗力的作用。白萝卜冰糖水可以辅助治疗咳嗽。白萝卜入肺胃经,有一定的润肺作用,而冰糖有养阴生津、润肺止咳的功效。即使不咳嗽,天气干燥,煮来当糖水喝,味道也是很好的。

**食材:**白萝卜半块,冰糖适量。

#### 做法步骤:

第一步:将白萝卜切成薄片,并切成小块。

第二步:在砂锅里加入适量水烧开,放入白萝卜,加入冰糖。

第三步:中小火煮15分钟,即可关火盛出。



# 熬夜伤身,五种食物修复身体

■ 李昕美

随着现代生活节奏越来越快,很多人都会因为一些工作的原因需要熬夜,还有的人群本身喜欢看电视、电影,也经常频繁地进行熬夜。熬夜之后,不少人都会出现头昏脑涨,精神不佳的情况,还有的人可能一连好几天都没有精神。

如果出现了不得不熬夜的情况,我们应该如何进行适当地补救呢?有这样5种食物,可以帮助我们缓解熬夜后的不适。但为了身体考虑,还是应该尽量避免熬夜。

#### ● 菠菜

菠菜虽价廉而不起眼,但它属健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B1和B2,是脑细胞代谢的“最佳供给者”

之一。此外,菠菜还是叶黄素的最佳来源之一,而叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。美国俄亥俄州大学的研究者则表示,深绿色叶菜中的大量叶黄素,对于预防白内障有很大帮助。菠菜还富含钾、钙和镁元素,能帮助眼部肌肉增强弹性。

#### ● 胡萝卜

熬夜对人的身体造成多种损害,眼睛疲劳、视力下降便是其一。眼睛是经常性熬夜的人最疲劳的部位之一,尤其是对于许多文字工作者、经常性对着电脑的人,用眼过度的情况尤为严重。因此,如何养护双眼是熬夜的人必须重视的问题。胡萝

卜中含有丰富的胡萝卜素,其能够在人体吸收时转换为对预防视力减弱有一定效果的维生素A。因此,经常熬夜的人平时可多吃胡萝卜,补肝明目,保养视力。

#### ● 猪肝

猪肝也是熬夜的人保护双眼的绝佳食物。熬夜的人常吃猪肝,可从中补充维生素A,防止眼睛干涩、缓解眼疲劳。除此之外,猪肝同样含有维生素B,不但对眼有好处,而且可以为人体补充一种重要的辅酶,去除人体中的一些有毒成分。经常熬夜的人内分泌系统紊乱,身体产生的毒素往往不能得到有效的排解,因此,常吃猪肝,有助身体排毒。

#### ● 鱼肉

鱼肉中富含丰富的B族维生素、蛋白质、矿物质以及各种人体所需的营养物质。经常熬夜的人对神经系统也会有一定的影响,而丰富的B族维生素具有缓解各种健忘、失眠、焦虑等症状。且其脂肪含量也是所有肉类食物中最少的,因此多吃也不用担心是否会引起肥胖。

#### ● 牛奶

雪白的牛奶可以快速补充人体的蛋白质和多种矿物质,让人皮肤白皙,气色好,熬夜的人多喝牛奶,可以补充钙质,强化营养,避免身体的亏空和损耗,起到一定的保健作用。