



## 巧用药膳防秋燥

文 孟昭群



秋季到来，天气转凉，空气中水分减少，气候变得日趋干燥。此时人们往往会由于干燥引发一系列生理变化，感到口、鼻、皮肤等部位干燥，有的人还会出现口干舌燥、口渴咽干、声哑干咳、小便短少、大便干结、鼻塞、咳嗽等一系列症状，不少人的鼻腔黏膜对冷空气的刺激不适应，常发生伤风、感冒、流鼻涕等，这些都被称为“秋燥”症。中医认为，燥为秋季主气，很容易伤人津液。祖国医学历来倡导“燥则润之”的养生理论，提倡以药膳调养来抵御“燥气”。实践证明，秋天多食用一些滋阴润燥的药膳是十分有益的。

药膳是在中医学理论指导下，采用天然药物与日常食物，尤其是具有药用价值的食物，按一定配伍规则合理配制，烹制成即美味可口又有一定疗效和养生作用的特殊膳食。其药性、食性兼而取之，二者相辅相成，发挥着药效和食疗综合作用，效果颇佳。本文精选几款防秋燥常用药膳，简便易做，味美效优，供大家选用。

### 杏剑猪肺汤

**原料** 南杏仁 12 克，剑花干品 30 克（鲜剑花 150 克），大枣 3 枚，鲜猪肺 300 克，盐少许。

**做法** 将鲜猪肺洗干净，切大块；南杏仁用温水稍浸，去外皮，洗净；剑花用清水浸润，洗净。将南杏仁、剑花、大枣、猪肺一同放进瓦煲内，加水适量，先用武火，后用文火煲煮 1 小时，加盐调味即可。

**功效** 本汤既能润肺清热，又能补肺止咳。适用于口干欲饮、声哑干咳、小便短赤、大便燥结者。

### 太子参百合瘦肉汤

**原料** 太子参 20 克，百合 10 克，罗汉果半个，猪瘦肉 150 克。

**做法** 将猪瘦肉洗净，切大块，太子参、百合、罗汉果洗净，共同放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲 1~2 小时，调味食用。



**功效** 清润肺燥、益肺生津。适用于气虚肺燥、哮喘气短、口干欲饮、燥热伤肺而咳嗽咽干者饮用。

### 沙参玉竹煲鸭汤

**原料** 南沙参15克，玉竹10克，老鸭（大者半只，小者一只），盐适量。

**做法** 将老鸭去毛及内脏洗净，剁块备用；南沙参与玉竹分别洗净。将上述用料共同放进汤煲内，先用中火烧沸，后用文火焖煮1.5小时左右，加入少许盐调味，即可温热食用。隔天1次。

**功效** 本汤既有沙参、玉竹的滋阴清肺、养胃生津、清热凉血功效，又有鸭的补中益气、清热润燥、和胃消食作用，三味合用，既清补又养生，对于热邪未尽、阴津微伤、虚火上升者效果很好。

### 木瓜花生排骨汤

**原料** 木瓜1个（约500克），花生仁100克，猪排骨250克，盐、味精各适量。

**做法** 将木瓜洗净，除去皮、核，切成大块；花生仁洗净，猪排骨洗净，剁成块，并加盐拌匀。将上述用料一同放进汤煲内，加入适量清水，先用武火，后用文火煲煮，至花生仁熟透软烂为宜，加少许盐及味精调味即可。每天或隔天1次。

**功效** 清热润肺、平肝和胃、滋润皮肤、润肠通便。适用于食欲缺乏、咳嗽、口干少津、消化不良、小便短赤、大便秘结者。

### 冰糖银耳汤

**原料** 银耳10克，冰糖30克。

**做法** 银耳洗净去杂质，加冷开水浸泡1个小时后，手撕大块，放进炖锅内，加入冰糖和冷开水，隔水蒸1~1.5小时即成。每日1次。

**功效** 清热健胃、滋阴润肺、生津止咳。适用于

肺热咳嗽、肺燥干咳、胃热疼痛、便秘等。对胃炎、老年慢性支气管炎、肺源性心脏病有一定疗效。

### 菊花粥

**原料** 菊花10克（鲜品30克），粳米60~100克，白糖适量。

**做法** 将大米淘净，放入锅内，加水适量，武火煮沸，改文火再煮30分钟，放入菊花、白糖（亦可不加），稍煮即成。每日早晚佐餐食用。

**功效** 清热润燥、疏风散热、清心除烦、清肝明目。适用于身热烦渴、咽喉肿痛、头晕目眩、咽干唇燥、热伤风等。

### 双冬梗米粥

**原料** 天冬15克，麦冬10克，粳米60克，冰糖适量。

**做法** 将天冬、麦冬放入锅内，加水600~800毫升，煎煮40分钟，去渣取汁。加入粳米慢火煮粥，粥成后加入冰糖调味即成。早晚佐餐食用。

**功效** 滋阴润肺、生津止咳、清心除烦。适用于肺阴虚引起的口干舌燥、伤津口渴、肺燥咳嗽、肠燥便秘等。

### 百枣莲子银杏粥

**原料** 百合12克，大枣5枚，莲子10克，银杏15粒，粳米100克，冰糖适量。

**做法** 莲子先煮片刻，再放入百合、大枣、银杏、粳米煮沸后，改小火至粥稠时加入冰糖稍炖即成。可分早晚2次食用。

**功效** 养阴润肺、健脾和胃。适用于皮肤干燥、脱皮，嘴唇干燥开裂，燥热咳嗽，小便短赤，大便秘结等。☺