

秋季多吃这些养生食物

1. **紫菜豆腐汤**。具有清热利湿、滋阴润肺的功效。做法：紫菜10克、豆腐250克、水1.5升；将紫菜洗净切碎，豆腐切成小块，锅中加水烧开，放入紫菜和豆腐，煮10分钟左右，加入少许盐和醋调味即可。

2. **枸杞炖瘦肉**。具有养肝明目、补血益气的功效。做法：将瘦肉200克洗净切块，枸杞10克洗净泡发，将食材放入锅中煮开，除去浮沫，加入生姜片，改用小火炖煮2个小时，加盐调味即可。

3. **花生红枣粥**。具有补血益气、健脾安神的功效。做法：将花生仁50克洗净，红枣10颗洗净去核，大米100克淘洗干净，将所有食材放入锅中，加适量水，大火煮沸后改小火熬成粥即可。

4. **梨汁莲子粥**。具有益心肾、宁心安神、补益脾胃、滋阴养颜的功效。做法：梨1个，糯米、莲子和冰糖适量，将莲子洗净浸泡至变软，糯米洗净后浸泡20分钟，锅中加入适量清水，煮沸后放入莲子煮20分钟；加入糯米，中小火煮至软烂，最后加入梨块和冰糖，继续煮5分钟即可。

5. **苹果山药泥**。具有补气健脾、润肺止咳的功效。做法：苹果1个，去皮去核后切成小块，山药200克，去皮后切成小块，锅中加水烧开，放入苹果和山药块，煮至软烂捞出，

放入破壁机中打成糊状食用。

6. **梨皮茶**。具有清热润肺、化痰止咳的功效。做法：梨皮10克，洗净切碎，加水0.5升煎煮15分钟，滤去渣，代茶饮用。

7. **麦冬桑葚茶**。具有滋阴清热、生津止渴的功效。做法：麦冬10克、桑葚10克洗净切碎，加水0.5升煎煮15分钟，滤去渣，代茶饮用。

8. **黑豆山药红枣糖水**。具有补血益气、益肾养胃、健脾益气的功效。做法：将黑豆30克、山药30克、红枣10克洗净，一起放入锅中加适量水煮开，改用小火煮30分钟至熟软，最后加入冰糖搅拌至融化即可。

9. **柚子蜜枣茶**。具有理气健脾、养血安神的功效。做法：柚子皮适量、红枣10克、蜂蜜适量，将柚子皮切成片，红枣去核，一起放入锅中加入足够的水煮开后，改用小火煮30分钟至柚子皮、红枣熟软，最后加入蜂蜜搅拌均匀即可。

10. **五味子茶**。具有健脾安神、提神醒脑、改善消化、养颜的功效。做法：五味子5~10克，如果使用干燥的五味子果实，可以根据个人偏好适量增减；锅中水煮沸后，加入五味子继续煮10~15分钟即可，代茶饮用。

来源：“云南中医”微信公众号



周煜/绘