

秋冬季应当进补，以润燥养脾，不妨多吃以下食物：

1. 莲藕。霜降过后天干物燥，可适当吃些新鲜莲藕。生吃有养阴清热、润燥止渴、清心安神的功效；熟吃则可健脾开胃、补心血。

2. 莲子。性平，味甘、涩，归脾、肾、心经，有补脾止泻、止带、益肾、养心安神的功效。可食用新鲜莲子，也可食用莲子粥。

3. 百合。性寒，味甘，归心、肺经，有养阴润肺、清心安神的功效，特别适合阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦者食用。对于燥热咳嗽或者久咳肺虚者不妨多吃点百合。

4. 鸭肉。鸭肉含有较为丰富的烟酸，对心脏病患者有保护作用。此外，鸭肉还含有B族维生素和维生素E，其脂肪酸为不饱和脂肪酸，易于消化，是秋冬季进补的理想食物，具有滋阴补虚的作用。

5. 山药。性平、味甘，归脾、肺、肾经，有补脾养胃、生津益肺、补肾的作用。可炖汤，也可煮山药粥。

6. 白萝卜。具有消食、化痰、利尿通便、除痰润肺、化痰清热等功效，常被称为秋冬“小人参”。白萝卜可生食，也可熟食，生吃可助消化，改善消化功能，具有很好的消炎作用；熟吃可起到顺气、利尿通便的效果。

7. 芋头。性平，味甘、辛，入肠、胃经，具有益胃生津、清肠通便、化痰散结、补中益气等多种



功效。芋头富含可溶性膳食纤维，可吸附胆酸，加速胆固醇代谢，增加饱腹感，减少热量的摄取。

推荐两款适合秋冬季食用的粥汤：

1. 银杏萝卜粥。具有止咳平喘、健脾养肺的功效，适合肺燥咳嗽、肺脾两虚者食用。食材：银杏20克、白萝卜75克、糯米75克、白砂糖适量。方法：将白萝卜洗净切丝，用开水焯熟后捞起备用。银杏剥壳，沸水稍煮去衣后，与糯米一同入锅，大火煮开转成小火慢煮约45分钟，加糖再煮5分钟，然后拌入萝卜丝即可。

2. 紫薯银耳露。具有健脾润肺、滋阴安神的功效，适合虚火旺盛、夜寐不安或大便干结者食用。食材：紫薯100克、银耳50克、莲子15克、冰糖适量。方法：将紫薯切丁，莲子去芯，银耳泡发后洗净、撕成小块备用。将紫薯、银耳、莲子放入料理机中，加入适量水打磨成浆，然后倒入锅中，加入冰糖，用中火边煮边搅拌至煮开即可。

来源：“云南中医”微信公众号

秋冬季润燥养脾食疗方