

秋季食补



■主编 黄建民
编著 陆月莲 宋建民

养生保健是当今人们关注的话题，但是，并非进补就一定有益，必须因时、因人施以不同的食物，才能达到补养的目的。本书旨在通过介绍食养、食疗常识，告诉人们吃什么有营养，怎样吃最健康。

天津科学技术出版社



秋季食补

- 主编 黄建民
- 编著 陆月莲
宋建民

食补

秋季

天津科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

秋季食补 / 黄建民主编; 陆月莲, 宋建民编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2003.1
ISBN 7-5308-3370-7

I. 秋... II. ①黄... ②陆... ③宋... III. ①食物
养生 ②季节病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 087115 号

责任编辑: 吉 静

版式设计: 雒桂芬

周令丽

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022) 27306314

廊坊市科通印业有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 101 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

定价: 8.00 元



每个家庭都应关注食补(代序)

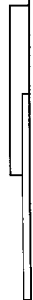
“民以食为天”，这句高度概括的话，表明我国古人对饮食在生命和健康方面的巨大作用是十分清楚的。

然而，并非只是把食物塞进肚子里就行了，还要研究怎样才能吃得味更美、更有营养和更有益。于是，各式各样的名点佳肴搬上了餐桌，“食养”和“食疗”也逐渐兴起了。

将平平常常的果腹之品转变为“养”（保健）和“疗”（治病），是经过了长期探索的。燧人氏“炮生为熟”的过程，神农氏“尝百草”和“石上罅谷”的传说，轩辕黄帝教百姓“蒸谷为饭”、“烹谷为粥”的故事，就充分体现了我们祖先前赴后继地对食物的探索和研究精神。

食养与食疗都与“药食同源”、“医食同源”思想有关。古代宫廷里有“食医”，但我们切不可顾名思义，认为他是位食疗专家，其实他基本上只是一位专管饮食调配的营养师而已。而我们所提的食补，实际上就是食养，同时也包括了食疗的内涵。因为我国最古老的医典《黄帝内经》说得很清楚：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。可见，只要服用了“气味合”的谷、果、畜、菜等食物就能补精益气。若用现代的话语来解释补精益气，那就是提供新陈代





谢的能量，达到强身健体的目的。我们知道，古时候的科学知识不足，防病治病的手段有限，通常只能“就地取材”，应用唾手可得的食物，将食物当药用。例如，彝族同胞养鸡，就用鸡血治疗烧伤；他们猎豹，就用豹骨治疗关节炎。鄂伦春人常与鹿打交道，就用鹿血拌红糖防治心悸，用鹿心晒干研末后拌红糖治疗咳嗽。又例如，古人在好几千年前就已酿酒。人们在长期的饮酒过程中，认识到少量饮酒可以通经活血，兴奋精神，饮酒过量就会麻醉神经、影响思维。所以酒是最早的防病治病食物之一。有些研究人员认为繁体汉字的“醫”就来自于酒，表明酒是我们祖先的医病之药。1973年，长沙马王堆三号汉墓中出土了大批医药帛书，其中的《五十二病方》是我国现存最古老的一部医学方书。在书中记载的240多种药物中，大多也为食物药，其中有麦、秫米、姜、薤、枣、杏、羊肉、雄鸡、鱼、蛇等等。可见，药食同源、医食同源是被无数事实所证明的。药食同源的理論确有相当的科学道理。请看：“凡药，以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑利窍”——若用现代科学知识来分析，则是酸能帮助食物中钙质的溶解，以补充骨头所需的钙，所以能“养骨”；辛烈的食物能提高血压、兴奋精神，所以对体弱和低血压者有“养筋”之效；咸能补充因出汗等原因而消耗的盐分，失盐过多可使人虚脱和脉搏加快，补充咸（盐）可使脉搏平稳，此是所谓“养脉”；苦的东西多为清凉剂，可“去湿热，清肺气”，有些苦味之物（如杏仁、陈皮）能祛痰镇咳，所以苦可“养气”；甘就是甜类食品，多吃甜能使人胖起来，故能“养肉”；滑的东西如蜂蜜、果瓢能够润肠利尿，所以有“养窍”之功。总之，食物是精、气、神的源泉，是生存和健康的根本。



药补不如食补

一个人如果能始终保持阴阳平衡或曰生理活动的正常，就能健康常驻，乐享天年。可是，由于七情六欲引发的内因变化，或者由于风、寒、暑、湿、燥、火等所致的外因侵扰，我们的机体常会出现这样那样不协调的情况。不协调有虚与实之分，医家处理这两类不同病变的原则是，虚则补之，实则泻之。虚是男女老少都会存在的现象，不是阴虚、阳虚，就是气虚、血虚，故而补法是自古以来最常用的一种强身健体、防病治病之道。

补法有药补与食补之别。但“是药三分毒”，药的副作用不可小视，补药应在医生的严密指导下服用。食补之物因为都是日常惯用之品，一般不存在毒性问题，所以连医生也主张：对于体虚和有小伤小病的人来说，宜先行“以食治之，食疗不愈，然后命药”。再说，食补既安全又不苦口，且简便易行，也为大众所乐于接受。这些，就是药补不如食补的缘故。



从古至今的长寿老人有几个是只靠药补得益的？世界上几大长寿地区的经验告诉我们，长寿主要与饮食的适时、适量、适宜有关。食补的要点就在于恰当地补充人体所需的蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素和水；就在于用食物调节之法来补其不足，去其有余；就在于用合适的食物来保持我们正常的生理活动。食补最方便，最可口，最实惠，每个家庭都应关注食补。

3

造福于中外人民

食养与食疗有“无病能保健，有病能防治”的特点，它不仅为我国人民所信赖，也为他国人民所欢迎。拿法国的“哈姆茶”

秋季
食补

来说,就是源于我国晋代《肘后方》的“紫苏叶茶”,可防治伤风伤寒;意大利人常饮的“大黄酒”,配方见于隋唐名医孙思邈所撰的《千金方》,具有饭前开胃、饭后消食的功能;流行于欧美的“杜松子酒”,其主要成分是中药柏子仁,此方原载于元代的《世医得效方》。因柏子仁有养心安神功效,故欧美人称此酒为“健酒”。而像黑木耳能益心降脂、生姜能抗老延年等华夏儿女累积的经验,现在也已流传到了世界各地。

事实上,外国人和中国人一样,对食物的探索也兴趣盎然,我们现在的不少食补知识,还是借鉴了外国人的智慧哩。例如,常饮酸奶可长寿的观点,就是诺贝尔奖获得者麦奇尼可夫在20世纪初提出的。保加利亚的长寿老人较多,这是因为保加利亚人常在饭后饮一点酸奶,而酸奶所含成分具有排除体毒、推迟衰老的作用。又如,委内瑞拉科学家认为酒泡大蒜可防血栓病,美国专家认为香蕉能防治中风,泰国学者认为男子吃芹菜有利避孕,前苏联人研究认为胡萝卜可抗癌防老等等。这些看法,都逐渐为我们所接受。世界卫生组织曾推荐用粳米粥治疗腹泻,认为此粥既经济、方便,又比静脉滴注葡萄糖电解质溶液效果更好,现在已经为我国和其他各国众多患者应用了。可见,“食补”方法在相互交流中正造福于千千万万的中外人民。

食补的注意事项

相比之下,食补较药补更对人们的“胃口”,心理上也更易接受,这是一种老少咸宜的方法。

那么,食补时需要注意什么呢?

1. 应当对症。食补有强身保健、病前预防和辅助治疗几方面的功能,要根据各自情况确定补物,并不是鸡、鱼、肉、蛋吃得越多越好。食补与药补一样,都应当遵循“不虚不补”、“缺

什么补什么”的原则。在正常情况下，只要注意“样样都吃一点”，平衡膳食就行了。

2. 多少适量。尽管是因虚进补，可进补之物也不能多多益善，而要恰到好处。开始时宜由少到多逐步增加所需用量，目的是观察一下有无不适感。进补一个阶段后，如果已经达到了要求，就应减少用量或适时“叫停”，防止补过了头。例如，孩子缺锌不利于身体和智力的发育，但补锌过多会抑制铁的吸收利用，造成孩子的缺铁性贫血；虾皮是很好的补钙食品，可虾皮所含胆固醇要比鸡、鸭、肉、鱼高得多，因此，老年人吃虾皮补钙就要有所限制，以防补此损彼。从预防保健的角度看，有人研究后提出，每日吃150克番茄，或两只柑橘，或300毫升豆浆即可达到预防肺癌和肠癌的有效量，而不是越多越好。

3. 知道禁忌。不少人，尤其是中老年人，难免会有这样那样的毛病；有些食补之品也可能与疾病或所服药物不相合，则应先服药治病，而暂时放弃与之“冲撞”的食补法。例如，伤风感冒初起，恶寒发热、舌苔白腻者，不宜吃生冷水果及油腻补品；咳嗽、痰多时不宜吃甜黏油腻过咸之味；过敏体质和哮喘病人宜慎用鹅肉、虾蟹等“发物”；吐血、咯血、尿血时不宜用辛辣类食品与补物；服人参时不宜与茶叶同用，等等。

4. 不可依赖。一个人的健康源于综合配套措施，不可只依赖于食补。对疾病而言，食补在“养”不在治，至多只是起辅助治疗作用。因此，该看病还得看病，更不可单纯地依赖食补、食疗，以免延误病情。

买本书有备无患

“药食同源”这句话提示我们，药物与食物有时是难以区分的。如淋雨后喝碗驱风寒的生姜红糖水、大热天喝碗祛暑气





的绿豆汤,生姜、红糖、绿豆则既是食物,又可视为药物。大家都知道吃萝卜能消毒顺气,吃核桃可补肾强腰,橘子能化痰平喘,茶叶可利尿降火……,这些食物显然有补益和防治疾病的双重功能。而“三分治,七分养”的说法,更表明食补在保障健康方面所具有的独特作用了。所以,药品可能就是食品,进食也许就是吃药。因此,我们不把食养、食疗做严格的区分,而把保健类和治病类的食物补法都归于本丛书之中。考虑到一年四季的食物和疾病会有所不同,为方便查阅,本丛书分为《春季食补》、《夏季食补》、《秋季食补》、《冬季食补》4册。当然,疾病的季节性和食物的季节性都难以截然划分,例如,感冒是一年四季都可能发生的,慢性病也不存在季节性问题;温室栽培、品种改良和保鲜技术的提高,加之南北气候的差异,食物的季节性也不明显了。因此,我们尊重各位编写者的选材,亦望读者理解。



应该说,这4本《食补》决非尽善尽美之品,但它们都是医学教授和专家学者所编写,收录的补方都是前人、今人实践经验的总结,且能注意选择一些疗效较好、价格不贵、加工方便而又通常不会产生副作用的食补法,所以,如果“对号进补”,应该是有益而无害的。将此书收藏家中,则有备无患,需要时随时翻检,那更是于己方便、于人方便的好事。

又:为丰富书中内容,主编还在每一章节后选录了“佐肴佳话”或“知识链接”,期望能有益于开阔视野和增加阅读的兴趣。

祝福我们的读者!



编者的话

上编 秋季养生保健食物补法

美容护肤

龙莲鸡蛋汤(6)/银耳炖木瓜(7)/黑豆苡蓉淡菜汤(7)/枸杞茶(7)/桃花冬瓜子仁(8)/桂花西瓜仁(8)/西红柿玫瑰饮(8)/红枣花生糊(9)/栗子炖白菜(9)/莲藕红豆汤(9)/番茄炒牛肉(10)/白菜红枣猪肺汤(10)/海参烧笋片(11)/玉竹煲鸡脚(11)/银耳鸡蛋汤(11)/大豆核桃汤(12)/核桃红枣山药泥(12)/香蕉奶糊(13)/猪皮冻(13)/糖麸饼(13)/山杏奶(14)/鸡子饼(14)/蹄筋鱼膘煲(15)/喝啤酒(15)/鸡骨鸡皮煲汤(15)/菊花粥(16)/大枣粥(16)/银耳冰糖粥(16)/胡萝卜粥(17)

佳肴佳话:枸杞延寿趣事

护发美发

核桃枸杞酒(19)/黑芝麻粉(19)/鸡油乌鱼汤(20)/红枣桂圆汤(20)/红枣汤(20)/清炖黑鱼(20)/黑白木耳汤(21)/黑芝麻黄豆花生粉(21)/核桃桑椹黑芝麻粉(21)/海带丝拌芝麻酱(22)/煮黑豆(22)/牛骨胶(22)/黑芝麻首乌粥(23)/核桃芝麻糖(23)

佳肴佳话:食枣成仙

减肥、增肥、丰乳

冬瓜汤(24)/凉拌黄瓜(25)/萝卜姜汁(25)/素炒韭菜



(26)/东坡减肥美容汤(26)/生饮水果蔬菜汁(27)/热饮
菜汤(27)/水煮魔芋豆腐(28)/八宝鸡汤(28)/墨鱼炖猪
肚(29)/豆豉鲛鱼(29)/清蒸茄子(29)/荷蕙粥(30)/冬笋
烧鲤鱼(31)/葛粉冰糖羹(31)/木瓜带鱼(32)/山药炖猪
蹄(32)/韭菜虾皮饼(32)/海带豆腐汤(33)/山楂银菊茶
(33)

护眼明目

胡萝卜炒猪肝(34)/花生鸡蛋饼(34)/柿叶茶(35)/枸杞菊
花茶(35)/蘑菇牡蛎(35)/松茸海参(36)/豌豆苗豆腐汤
(36)/啤酒鱼(36)/猪肝绿豆粥(37)/菊苗粥(37)/菠菜猪
肝粥(38)/桑芽粥(38)/明目延龄膏(39)/桑椹子膏(39)/
其他保护视力的饮食(39)

佐肴佳话:日本柿叶茶的由来

洁牙护齿

啃嚼玉米棒(41)/饮茶漱口(41)/盐杏膏(42)/椒豆粉
(42)/口含麻油(43)



润燥

梅苏饮(43)/银耳羹(43)/甘蔗玉竹粥(44)/四仁橘皮粥
(44)/麦冬粥(44)/百合粥(45)/沙参粥(45)/三仁粥(46)/
雪耳炖冰糖橘瓣(46)

知识链接:天然银耳与栽培银耳

防老抗衰

黄精炖肘子(47)/人参蒸乌鸡(48)/党参炖团鱼(48)/淡菜
皮蛋粥(49)/冰糖炖海参(49)/芝麻肉桂兔丁(49)/杞子鸡
煲(50)/日常抗老防衰方法(51)/排毒、防衰、抗污染的食
物(51)

佐肴佳话:服黄精轻身的故事

健脑益智

大枣菠肝汤(53)/苹果陈皮兔(54)/核桃鱼头(54)/延缓脑老化的物质和食品(55)

下编 秋季常见病、慢性病食物疗补

心血管疾病

丹参蜂蜜饮(58)/刺五加酒(58)/肉桂猪肾粥(59)/桃仁枣仁糊(59)/西洋参含化方(60)/玉竹饮(60)/车前子粥(60)/玉米粥(60)/银耳莲子汤(61)/玄参红枣汤(61)/海藻瘦肉汤(62)/降压五味汤(62)/芹菜香菇(62)/首乌肝片(63)/醋花生仁(64)/玉米须茶(64)/天麻鱼汤(64)/鹿茸蛋(65)/升压茶(65)/参芪鸡(66)/酒酿煮鸡蛋(66)

佐肴佳话:海藻减少术后感染

呼吸系统疾病

杏仁炖雪梨(67)/川贝炖雪梨(68)/银耳炖冰糖(68)/蜂蜜萝卜汁(68)/白藕雪梨汁(69)/百合杏仁粥(69)/栗核杏桃鸡煲(69)/麻油醋蛋(70)/四仁蒸蛋(70)/冰糖梨(71)/糖蒜醋饮(71)/四仁鸡煲(71)/虫草乌鸡汤(72)/百部甲鱼(72)/银耳鸽蛋(73)/花生猪蹄汤(73)/流感病人的饮食调养(73)

佐肴佳话:杏与医

消化系统疾病

乌梅山楂饮(75)/五香藤炖鸡(75)/蒲公英粥(76)/大枣猪肚(76)/青核桃泡酒(76)/姜汁饮(77)/醋蒜汁(77)/马齿苋汤(77)/银花红糖粥(78)/扁豆米仁汤(78)/麦冬粥(78)/玫瑰花粥(78)/刀豆粥(79)/桔皮粥(79)/白芨粥(79)/藕粥(80)/红糖姜汁(80)/胡椒猪肚(81)/乌贼骨贝母肉(81)/马齿苋粥(81)/葱蒜粥(82)/红枣山药粥(82)/





花柳糯米粥(82)/莲薏粥(83)/焦米粥(83)/淮莲粥(83)/
粟米山药粥(84)/猪肚大米粥(84)/山药莲子白扁豆糊
(84)/三仁粥(85)/芹菜粥(85)/芋头粥(86)/火麻仁粥
(86)/酥蜜粥(86)/决明子粥(87)/鲜笋木耳汤(87)/木耳
海参炖猪肠(87)/芝麻兔肉(88)/红糖拌黑芝麻(88)/桑椹
蜜饯(88)/核桃仁(89)/大黄人参粥(89)/杏仁粥(89)/蜜
汁无花果(90)/小米红豆粥(90)/韭菜炒豆芽(91)/山楂蜂
蜜饮(91)/冬虫夏草香菇烧豆腐(92)/紫菜干嚼方(92)/白
萝卜汁(93)/葛花荷叶茶(93)/芹菜黄豆汤(93)/海带绞股
蓝汤(94)/绿茶饮(94)/当归枸杞子煲鹌鹑蛋(94)/板蓝根
煨红枣(95)

佐肴佳话:玫瑰花代表缄默

血液病

红枣花生黄豆糊(95)/羊肝红枣糯米粥(96)/黑木耳红枣
汤(97)/猪肝菠菜汤(97)/羊肝菠菜鸡蛋汤(97)/鸭肝西红
柿汤(98)/香菇豆腐汤(98)/龙眼红枣蛋(98)/西洋参炖乌
骨鸡(99)/参枣米饭(99)/白茅根藕节煎(99)/花生衣炖红
枣(100)/蜂乳牛奶(100)/山楂消脂饮(101)/红花绿茶饮
(101)/绞股蓝银杏叶煎剂(102)/野菊花茶(102)/首乌芹
菜粥(102)/菊花粥(103)/荷叶绿豆粥(103)/餐桌上的其
他降脂食物(104)/高尿酸血症的饮食疗法(105)

4

泌尿生殖系统疾病

冬瓜汤(107)/芹菜汁(108)/小米粥(108)/陈蚕豆红糖饮
(108)/韭汁牛奶饮(109)/韭菜炒虾仁鸡蛋(109)/鸡蛋羊
睾丸(109)/神仙粥(110)/鹿角胶粥(111)/肉苁蓉羊肉粥
(111)/寻常食物中的“伟哥”(112)/绿豆芽糖茶(113)/车
前绿豆汤(114)/麦苗红枣(114)/木耳黄花菜(114)/前列

腺肥大的食疗(115)

佐肴佳话:绿豆是上等绿肥

内分泌疾病

猪胰粉(116)/南瓜粉(117)/苦瓜炒肉丝(117)/山药饼(118)/山药烧兔肉(118)/参麦团鱼(119)/沙参玉竹煲老鸭(120)/芦根饮(120)/秋水仙茶(121)/百合粥(121)/天麻杜仲粉(122)/小苏打盐汽水(122)

佐肴佳话:芦苇是环保建材

骨科疾病

参归鳝鱼羹(123)/木瓜猪蹄(124)/归芎红花酒(124)/苡仁赤豆粥(124)/黑蚂蚁酒(125)/醋蛋壳液(125)/鸡蛋壳粉(126)/牛肉红枣汤(126)/糖醋排骨(或排骨粥)(126)/油炸海杂鱼(127)/枸杞子杜仲炒腰花(127)/核桃仁芝麻炒猪腰(128)/老鳖炖猪脊髓(128)/童便山羊血(129)

佐肴佳话:当心,鳝鱼会钻腹

癌症

半枝莲红枣羹(130)/莼菜炖泥鳅(130)/海带芡粉糊(131)/香菇炖红白豆腐(131)/黑木耳炒猪肝(132)/核桃仁桔皮糊(132)/白萝卜蜂蜜汁(133)/薏苡仁粥(133)/甘蔗生梨汁(134)/乌梅嚼食方(134)/紫茄蒸食方(134)/健脾益气八宝饭(135)/荸荠煮食方(135)/大枣猪蹄(136)/百合肚肺(136)/山药、大枣、白扁豆粥(136)/赤小豆鲤鱼汤(137)/放疗病人的饮食调理(137)

佐肴佳话:鲁迅喜啖风干荸荠

儿科疾病

艾叶焦米汤(139)/纯焦米汤(139)/苹果泥(139)/辛夷煲鸡蛋(140)/补气双面菇(140)/姜汁牛乳(140)/银香羹





(141)/乌龟炒黑豆(141)/苗猪宰丸煲(141)/胡椒蒸鸡蛋
(142)/盐水炒核桃肉(142)/马齿苋粥(143)/绿豆汁
(143)/荷叶翠衣绿豆饮(143)/银花绿豆粥(144)/冬瓜汤
(144)/乌梅汤(144)/银花赤豆饮(144)/小儿头发稀疏食
疗方(145)

佐肴佳话:北京酸梅汤

妇产科疾病

姜枣茶(147)/佛手红花汤(147)/月季花茶(147)/当归炖
子鸡(148)/楂葵饮料(148)/当归生姜羊肉汤(149)/大黃
山楂茶(149)/白果茶(150)/扁豆山药茶(150)/苏叶生姜
茶(150)/韭姜糖汁(150)/鲫鱼砂仁(151)/白果鸡蛋
(151)/茴姜苡仁粥(151)/黄芪白果炖鸡(152)/银花绿豆
饮(152)/藕节荠菜汤(152)/人参阿胶汤(153)/石榴皮茶
(153)/墨鱼羹(153)/山药羊胎汤(154)/生姜红糖泥
(154)/猪蹄通草饮(155)/红糖烧豆腐(155)/茭白芪蹄
(155)/鲫鱼黄豆芽汤(156)/南瓜子(156)/红小豆(156)/
人参山药菠菜饺(157)/参芪煮鸡蛋(157)/生藕汁饮
(158)/豆腐皮蛋花汤(158)/山楂茶叶红糖饮(158)/山楂
桃仁莲藕汤(159)/芪杞鸡(159)/丝瓜络炭粉(159)/枸杞
子炖甲鱼(160)/杞菊莲心茶(160)/甘(草)麦大枣汤
(161)/黑木耳羹(161)/豆麦饮(161)/膳食平衡(162)

佐肴佳话:茭白可做化妆品

6

口、眼、咽、耳、鼻病

金银野菊茶(163)/嚼生白果(163)/香蕉汁(163)/花椒陈
醋(164)/豆腐黄瓜汤(164)/马兰头(164)/咸鸭蛋蚝豉粥
(164)/萝卜糖姜饮(165)/丝瓜饮(165)/雪梨川贝饮
(165)/橄榄冰糖饮(166)/当归红枣赤豆汤(166)/三子猪

肝汤(166)/桂圆莲子粥(166)/芝麻牛奶(167)/黑豆浆
(167)/鸡腿烧猴头菇(168)/桑菊杏仁粥(168)/鸡蛋煮辛
夷花(168)/蔗汁山药饮(169)/牙齿过敏的简易食物防治
(169)/白内障的食物防治(170)/青光眼的食物防治(171)
佐着佳话:香蕉趣话

皮肤病

绞股蓝茶(173)/何首乌祛斑粥(174)/麦芽糊(174)/蚕汤
冲珠粉(175)/菊蒜白芷鱼(175)/蒲公英绿豆汤(176)/薏
苡粥(176)/苡仁紫草汤(177)/苡仁马齿苋汤(177)/醋鸡
蛋(178)/三子糯米粉(178)/硫磺豆腐(178)/无花果与叶
(179)

佐着佳话:无花果——“穷人的粮食”

神经与精神疾病

复合桑椹子汁(180)/龙眼肉粟米粥(180)/萝卜汁(181)/
核桃仁粥(181)/黑芝麻糊(181)/失眠的食物疗补方(182)

编者 的话



1. 秋季为什么要食补

春生、夏长、秋收、冬藏,这是一年四季生物活动的规律,人体也不例外。经历了酷夏的消耗,秋补就显得十分重要。此时进补,可以补充炎夏损耗掉的物质,供给身体需要的营养,并为冬藏做准备。所以,自古以来人们就很重视秋日的进补。补品以食物为好,大自然也恰恰在秋季赐予我们最丰富的食物,五谷杂粮、蔬菜、果品,无所不有,这为食补提供了充足的物质资源。

1

2. 秋季食补的原则

秋天的气候特点是秋高气爽,天高云淡,而人们感受到的则是干燥。干燥的气候易伤及人的呼吸道,导致口干、咽干、鼻干及皮肤干燥。因此,秋天食补是以补肺润燥为主,辅以滋阴补津。食补的具体原则如下。

(1)秋宜甘润,忌辛辣烧烤。

秋天食补,宜选用补肺润燥之品,可多用芝麻、蜂蜜、水果等含水分较多的甘润食物,防止机体受干燥伤

秋季
食补