



秋季平补药膳

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-20

秋季，是肺、脾、肾虚弱者以及免疫功能低下者，尤其是支气管炎、哮喘病患者好发病的季节，故应适当多进补点利肺、补脾肾、益气血的食品。这就是通常所说的平补，下面介绍药膳数则，以供选用。

冰糖莲子羹 去心莲子50克，加适量水焖酥，用冰糖调味，水淀粉勾芡成羹食用。有利于妇女体虚下白带，男子肾虚遗精、滑精、阳痿、早泄以及脾虚久泻、食欲不振、虚烦失眠之症。

银耳粥 银耳20克，粳米150克，冰糖20克。将银耳用温水发透，除去硬蒂、杂质，撕成瓣状。粳米洗净。将粳米、银耳同放锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火煮30分钟，加入冰糖，搅匀即成。具有滋阴、润燥、生津、止渴等功效，有养肺、益气和血、补脑强心的作用。

四宝糯米粥 龙眼肉、红枣、山药、薏苡仁各25克，加100克糯米共煮成粥，用冰糖20克调味。适用于心血不足之心悸者调理。

芝麻核桃羹 黑芝麻50克，核桃肉100克，分别用文火炒香研碎，每次用4汤匙加适量水，用淀粉勾芡，冰糖末调味食之，一日2次，常服有补肾润燥、健脑、黑须发、悦颜之功。

黑芝麻粥 黑芝麻炒熟研碎，粳米100克煮粥，每次用黑芝麻50克调入粥内，加食盐调味，早晚食用。常食有润肌乌发、面红色润、促使脱发生长之效果。

归芪红枣汤 用黄芪30克，当归15克，红枣20枚，加水焖煮30分钟，共煎2次，汁水合并之，分早晚服食。该汤具有益气养血、健脑安神之功用。

值得注意的是，秋季应尽量少吃或不吃辣椒、大葱、生姜等辛辣食物，以防助燥伤津。

[存档文本](#)