

## 立秋时节宜食果 帮你养好脾胃补足气血

已是立秋节气,暑热还没有消散,但节气已经悄然发生改变。四时之气以燥为主,身体很容易受到燥邪的侵袭,很容易伤及津液,损伤脾胃,故此,我们饮食应本着滋阴润燥、平补为原则。

“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。这里所说的果子,不单单指的是水果哦,还有一些有营养的果实。下面就分享一些适合在秋三月食用的果子,帮我们润燥,生津液,养脾胃。



### 秋季第一果:桃子

现在是桃子成熟的季节,很多人不知道,秋天的桃子其实比夏天的更好吃!它们的果肉坚实细嫩,清脆甘甜,汁水丰盈,浓郁的桃香萦绕在嘴巴里,久久不散。

在南方地区,秋天有贴秋膘和食秋桃的习俗,桃子有很高的营养价值,其中维生素和微量元素含量很高,对人体有益,桃子性温,可以养阴生津,润燥活血。

但桃子好吃营养,也不能过量吃,每天1~2个足够了,吃太多反而容易生热,以及吃完桃子后不宜吃李子,这两者都是温性的,多吃会加重体内的火气。

而且吃完桃子后也不宜吃海鲜,对肠胃会有过重的负担。

### 秋季第二果:葡萄

秋天的葡萄酸酸甜甜,非常水润,很开胃,而且葡萄中的营养丰富,能帮我们清一清身体的毒素,对肺也有养护作用,《随息居饮食谱》称其“补气,益肝阴,强筋骨,止渴”。

葡萄的热量不高,很多怕吃水果多了发胖也可以适当吃一些葡萄。而且葡萄本就有润肠之功,所以这个酸酸甜甜的小果子,也是非常适合在秋天食用的。

### 秋季第三果:梨子

秋天最具人气的水果,当属梨子,可以帮助身体抵御秋燥。梨子生吃,可以消五脏六腑之热,熟食,可以滋养五脏六腑之阴。

而且在五行中,秋属金,而梨子也是一个应“金气”的水果,皮薄肉细腻,清脆可口,堪称天然甘露。梨子润肺养肺的能力非常强,特别适合在燥气很重的秋天吃。

只不过很多人觉得梨子偏凉,不敢吃,身边很多亲人朋友中不乏脾胃虚弱者,每次嘴馋吃个梨子,都会闹上半天肚子,其实咱们脾胃不好的朋友,只需把梨子蒸熟或是煮熟了吃,就会温和很多。

像是最传统的小吊梨汤,秋梨膏,都是既滋养又清润。

#### 小吊梨汤

做法:准备梨子2个,银耳半朵,话梅3颗,冰糖和枸杞适量。

银耳提前冷水泡发,撕成小朵。梨子清洗干净,削皮切块,梨皮不要丢,备用。梨肉、梨皮、银耳、冰糖、话梅,一起放到炖盅里,加上清水,小火慢炖半小时,出锅前撒上枸杞即可。

我们做小吊梨汤的梨子,可以用汁水多的雪花梨,梨皮一定不要丢弃,可以用盐水提前洗净。

#### 秋梨膏

做法:准备梨子10个左右,洗净去核,不用削皮直接切小块,放进榨汁机打成果泥。红枣洗净去核,生姜去皮切成姜丝,罗汉果拍碎,这些一起放到锅中(不要用铁锅)。

加入适量的冰糖,大火煮开转小火煮1小时,滤出果渣,把里面的汁水挤出来,把过滤好的梨子倒回锅中,慢慢熬,等到浓稠后关火,晾凉后装入,保存在无油无水的玻璃瓶中,想吃的时候舀两勺,清凉滋润,用温水泡开喝,生津解渴。

### 秋季第四果:花生

有一些果实,坚果类,在秋天也适合吃。花生可以补足脾胃之气,而且含有丰富的钙质,老人和小孩可常吃,花生还被人们称为“长生果”。

《本草求真》说:“花生,专入脾肺,味甘而辛,体润气香,性平无毒。果中佳品。”吃花生时,建议连同外面那层红衣一起吃,不光能补养脾胃,还有益气血。

在秋天吃花生,最好不要吃炸花生米,用水煮着吃最平和,比如简简单单的盐水花生,是很多人的饭前小食。

#### 盐水花生

准备鲜花生2斤,食盐适量,八角2个,桂皮1个,香叶2片。花生洗去泥土,每个花生建议按压一下,开个口,方便入味,清洗好的花生倒入锅中,加水,加入八角,桂皮,香叶和食盐,煮上半小时即可。关火后不要立马开锅,建议焖一会儿,更入味。

### 秋季第五果:芡实

芡实的性味平和,有润燥之效,而且它健脾胃,又是呈收敛之性,符合秋季收敛的主气,这种看上去白白嫩嫩的果子,如一颗颗珍珠一般,煮着吃有一股淡淡的甘甜味。芡实还能祛湿,调整我们消耗的脾胃功能,让它重新获得动力,让身体轻松。

如果脾胃差,吃花生胀气,吃梨拉肚子,那么就可以吃点芡实,养养脾胃,这也是大自然送给我们的秋天营养果实。

#### 芡实红豆汤

这个汤中所用的食材都有祛湿的效果,适合脾胃不好、湿气重的朋友吃。

准备薏米,赤豆,芡实,茯苓。

薏米提前炒到微微发黄,可以去掉一部分寒性,赤豆,芡实和茯苓用清水浸泡1小时,锅中加适量清水,煮开以后,转小火慢煮1小时,这道汤孕妇和哺乳期不建议食用哦。

#### 芡实山药糕

准备芡实,山药,茯苓各60克,红糖适量,红枣5颗左右,糙米80克,糯米20克。把芡实和茯苓放进破壁机打成粉,再加入糙米和糯米打成粉,再把山药、红枣打成粉,如果家里没有破壁机,直接买现成的粉也可以。

红糖用水化开,加在打好的粉里,搅拌均匀,和揉面一样揉成团,之后放到模具中定型压出即可,上锅蒸半小时。

充满谷果香味,软软糯糯的,晾凉后吃不完冷冻保存,能放半个多月。而且没有添加剂,吃着也放心。

在秋日的这三个月里,多吃点果子养养身体,养好脾胃,滋阴润燥,护好肺。

来源:新浪网