

说到秋天，大家会想到啥？一叶知秋？秋高气爽？秋风习习？天凉好个秋？

原谅小编过于

“务实”，一提到秋天，我最直接的联想就一个——秋燥太太太烦了！

相信大家也有如此感悟吧？



原料：罗汉果1个、白菜干30克、猪肉50克、食盐少许。

做法：罗汉果洗净，拍成几块，白菜干洗净备用；猪肉洗净切块，放入沸水中飞一下水，捞出；锅内倒入清水，加罗汉果、白菜干和猪肉，大火煮沸后改用小火煮至菜干变烂；出锅，放入食盐调味即可。

营养点评：此汤鲜甜入口，有润肺止咳、滋阴养血、润肺通便之效。

罗汉果，又被称为“神仙果”，是个药食两用的佳品。

中医认为，罗汉果性凉味甘，有清热凉血、生津止渴、止咳祛痰、滑肠排毒、润肺通便等功效。

经动物实验证明，罗汉果甜苷具有镇咳祛痰的作用。

因此，临床上，罗汉果果实的单方和复方广泛用于治疗急慢性气管炎、扁桃体炎、咽喉炎等。



原料：新鲜花生、白果、百合、沙参各10克，冰糖适量。

做法：洗净所有食材；取一锅，将食材放入，加清水，用慢火煎汁大约1~1.5个

小时，加冰糖，去渣饮汤。

营养点评：百合、白果都有养肺的功效，花生可润肺、补脾和胃、补中益气，加上沙参，可润肺化痰，防治久咳痰少、气短咽干。

此汤中的百合、白果、花生，以前小编多有科普，此处不再多言。

今天特来聊聊这碗汤中的沙参~

沙参属于补虚药，味甘，善补五脏之阴，尤其擅长补益肺胃之阴。

因此，沙参适用于肺阴亏虚引起的干咳少痰、咽干咽痒、久咳不愈、形体消瘦、潮热盗汗，以及胃阴亏虚引起的口渴心烦、大便干燥、饥而不欲食等证。

它的补，是以补益阴津为主，属于清补的范畴，而且有补而不燥的特点，是防治秋燥的良药。