

秋季巧『食白』

专家推荐6款养生粥

在中医的五行理论中,秋季食疗养生应注重白色食物的摄入。同时,在秋季早晨喝碗粥,还能治秋凉、防秋燥。温州市中医院药剂科副主任中药师林方芬在接受采访时表示,以下6款以白色食物为主料的养生粥,特别适合秋季食用。

陈子源(来源:人民网)

秋梨

秋梨味甘,性凉,具有生津润燥、清热化痰的作用。

秋梨小米粥

材料

小米30克、秋梨1个、冰糖适量。

做法

秋梨洗净切块与小米同煮为粥。根据个人口味调入冰糖。

功效

润肺生津、养心安神。

白萝卜

白萝卜味辛甘、性凉,具有润肺化痰、祛风涤痰的作用。

萝卜干贝粥

材料

白萝卜250克、干贝25克、粳米100克、盐适量。

做法

白萝卜洗净切丝,干贝泡发后切丝,与粳米同煮为粥,加入盐调味即可。

功效

补脾益肺、润肺化痰。

山药

山药味甘、平,性温,具有补脾养胃、补肺益肾的作用。

枸杞山药粥

材料

枸杞40克、山药60克、粳米100克、冰糖适量。

做法

山药洗净切片与枸杞、粳米同煮为粥。根据个人口味调入冰糖。

功效

养阴柔肝、益肺止咳。

莲藕

熟莲藕味甘,性平,具有养胃健脾、养阴生津的作用。

莲藕粥

材料

莲藕250克、粳米100克、冰糖适量。

做法

莲藕洗净切薄片与粳米同煮为粥。根据个人口味调入冰糖。

功效

健脾开胃、止泻止咳。

百合

百合味甘,性微凉,具有养阴润肺、清心安神的作用。

银耳百合粥

材料

鲜百合50克、银耳10克、粳米100克、冰糖适量。

做法

百合洗净切碎,银耳用温水泡发后切碎,与粳米同煮为粥。根据个人口味调入冰糖。

功效

润肺止咳、健脾生津。

荸荠

荸荠味甘、性凉,具有清热养阴、消积化痰的作用。

银耳荸荠粥

材料

荸荠100克、银耳10克、粳米100克、冰糖适量。

做法

将荸荠洗净切碎,银耳用温水泡发后切碎,与粳米同煮为粥。根据个人口味调入冰糖。

功效

滋阴润肺、化痰利肠。

蜂蛹上市价格上涨,医生提醒过敏体质谨慎食用

近期广西农贸市场的蜂蛹大量上市,受到市民的欢迎但供不应求的新闻持续占据热搜。记者了解到,今年受气候影响,蜂蛹产量减少,按照品质和种类,价格从每斤80元到180元不等。

有当地商户表示,许多市民因为其具有较高的营养价值,喜欢将蜂蛹作为炒菜的原材料。尤其在夜市摊上的辣椒爆炒蜂蛹美味可口,受到众多顾

客的欢迎,因此蜂蛹供不应求。

对此,广西南宁市第二人民医院皮肤科副主任杨猛博士在接受人民日报健康客户端记者采访时表示,蜂蛹在广西很受欢迎,有一定的药用和食用价值,蜂蛹里面含有一些蛋白质和维生素等物质和微量元素,对身体有益处。但蜂蛹上市后,医院也会接诊到一些因为食用蜂蛹而出现过敏反应的人群。因此要科学食用。

杨猛表示:“每年医院皮肤科都会接诊到因为食用蜂蛹而过敏的患者,今年也有很多,比如近期在夜间,有些患者因为饮酒聚餐食用蜂蛹后,出现全身红斑,或者瘙痒等症状;还有些患者会出现荨麻疹,或腹痛、腹泻等症状,严重的患者会血压下降、心率升高、出冷汗,甚至过敏性休克等。”

“对于食用蜂蛹,过敏体质的人群要留意,必要时完善相关筛查。但因

为蜂蛹本身是较特殊的高蛋白食物,我们不提倡过多食用,应尽量少吃。”杨猛表示,在进食后出现过敏反应的患者可以多喝温水加速过敏物质代谢和排泄,严重时及时就医。如果有风团等反应可以外涂药膏在患处,出现呼吸困难、腹泻腹痛等症状要及时就医做进一步治疗。

健康时报网(来源:人民日报健康客户端记者王宁)