

百合炒西芹

“春暖卷帘永昼长，池塘碧艳卧鸳鸯。”这是百合花盛开的美丽。“更气两从香百合，老翁七十尚童心。”这是说百合的对人的保健作用。中医认为，百合味甘，微苦，性微寒。入心、肺二经、为清补之品。具有养阴润肺，清心安神，解热利尿，止咳平喘，理胃健脾的功效。

小零嘴：糯米百合甜杏粥。糯米100克，百合30克，甜杏仁20克洗净同煮为粥。

强效食补：用百合来炒青菜，百合和青菜的清香能增进食欲。

败火关键词：心神不宁

莲子

莲子的寿命很长，历代很多本草著作都认为莲子可以延年益寿。《神农本草经》列莲子为上品，可以颐养天命。莲子的作用补肾、健脾、养心、安神、抗衰老。用莲子配白茯苓、淮山药、糯米、陈仓米、白砂糖等，蒸熟成糕。每日服食最能延年益寿。

小零嘴：到点心铺买些莲子糕，莲蓉夹心糕，莲蓉月饼，鲜奶椰丝莲子饼来吃。

强效食补：用莲子来蒸馒头，并将其作为可爱的馒头芯食用。

败火关键词：面色晦暗

银耳

银耳每100克干品中含蛋白质5~6克，脂肪0.6克~3.1克，碳水化合物79克，粗纤维2.6克，钙380毫克，磷250毫克，铁30 毫克，还含有维生素B2、胡萝卜素、胶质蛋白等人体必需的营养物质。可以润肺止咳、生津养阴，还具有消除肌肉疲劳，健脑仿衰的作用。

小零嘴食用：

先将银耳放入砂锅中熬至浓稠酥软，再将西红柿洗净去皮捣烂，放入银耳羹中煮开，，加冰糖适量调味。

强效食补：

将白木耳(银耳)和黑木耳一起，沾芥末酱油吃，味道很鲜。

败火关键词：稍有痰火

秋梨膏

“唉!秋梨膏啦!秋梨膏啦!胖子吃了能变瘦，瘦子吃了能变胖，赶考的吃了肯定能考上，不想考上的人吃了永远也考不上。”解放前，秋梨膏在南方诸省就是这么叫着卖的。秋梨被誉为“百果之宗”，具有润肺清痰、降火除热、镇静安神、降低血压、消炎去痛的作用。

小零嘴食用：

买上两瓶秋梨膏。这秋梨膏有药料却没有药味儿，梨香芬芳，甜润可口，润肺止咳。

强效食补：

把梨切成小块和蜂蜜一起搅拌食用，甘甜可口。

败火关键词：身体虚弱

西洋参

西洋参，又叫花旗参。他所含的皂甙有显著的抗疲劳、抗利尿、抗缺氧能力。尤其在人们出现阴虚少气、口干口渴、萎靡乏力的情况，而在煮粥或者炖肉中放入一些西洋参，不仅能镇静秋燥，还能温和滋补。

小零嘴食用：

市场上有一种蜜制西洋参的小食品，是用蜜糖裹了西洋参做的，吃起来香脆可口。

强效食补：

在吃火锅的时候，在里面放入西洋参，可以有效进补。

败火关键词：体态臃肿

苹果

西方有句老话“An apple a day, keeps doctors away.(一天一个苹果，一辈子不看医生)。”苹果中含有的果胶、纤维素和半纤维素还具有吸附胆固醇，使之随粪便排出体外的功能，从而减低血液中的胆固醇含量，适合在贴秋膘的秋天食用。

小零嘴食用：

在一些烤肉店里，专门有烤苹果串的，干干的苹果干，吃起来别有味道。

强效食补：

将苹果、山药去皮均匀切成小块，放入果汁机搅拌成汁，最后用蜂蜜调味。

败火关键词：筋骨疼痛

山药

山药也属于中药。能清心安神，补中益气，助五脏，强筋骨。山药含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐、维生素B、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素等营养物质。因此食用山药能摄入大量的粘液蛋白，可以预防心脑血管系统的脂肪沉淀，保持血管弹性，防止动脉硬化。

小零嘴食用：

将山药捣碎成粉，放入锅内蒸熟记白糖调陷儿，将山药陷与糯米粉制成汤圆食用。

强效食补：

做拔丝山药，然后晾凉了放入冰箱当糖块吃。

败火关键词：大便干燥

芝麻

芝麻可以润肠通便，保持我们大便不干燥。另外，因含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸，能保持血糖的稳定，有益于骨密度的提高，柔韧我们的关节，美化我们的肌肤。

小零嘴食用：

面茶是北京的一种茶点，就是趁棒子面粥热气腾腾的时候，盛到碗里，表面撒上厚厚的芝麻，淋上一点用香油和盐调好的芝麻酱即成。

强效食补：

做干拌面的时候，多加入一种佐料，就是芝麻，或者去买芝麻糖。

败火关键词：肌肤无华

蜂蜜

营养专家认为，蜂蜜是集全部营养于一身的天然食品，富含生命活动所需的活性物质和水分，在中药中能调和白药，也就是说，它可以将营养物质带到我们身体的各个部位。多食用蜂蜜不仅可以外养肌肤，还可以内养脏腑。

小零嘴食用：

蜂胶糖是近年来非常流行的养颜小食品，不妨买来食用。

强效食补：

在所有用糖的地方，都改为用蜂蜜增甜。

败火关键词：口干舌燥

乌龙茶

喝上一杯发酵适中，不寒不热，性平的乌龙茶，能够有效地消除夏天身体所淤积的余热，恢复津液，让人感到口中润泽，周身滋养。而且也可以通水利尿，对于暑热湿气的排除也非常有效。

小零嘴食用：

和乌龙茶的时候里面适当加入一些蜂蜜，润燥生津的作用更明显。

强效食补：

乌龙茶不仅可以天天饮，而且可以在里面适当加入一些蜂蜜。