

秋日汤水是很好的食疗方法。清润的汤水可以滋润肌肤和内脏，减轻燥邪对肌体的伤害。以下是几款适合秋天的靓汤。

● 橄榄雪梨炖瘦肉

用料：橄榄15克、雪梨100克、瘦肉100克、蜜枣1个。

制作：将瘦肉洗净飞水切块，雪梨洗净切片再与洗净的沙榄、蜜枣放入炖盅内加清水250ml，隔水炖2小时即成。

作用：橄榄味甘酸性凉，能清肺利咽生津，化痰醒神，解鱼酒毒。雪梨酸甘凉，能清热解暑润燥。猪肉味甘成平有滋阴润燥的作用。

● 芝麻瘦肉炖鲍鱼

用料：芝麻15克，瘦肉80克，鲜鲍一只，姜片适量。

制作：将芝麻拣去杂质，洗净，与洗净的鲜鲍、瘦肉放入炖盅内加清水300ml，武火隔水炖2小时即成。

作用：芝麻味甘性平，有滋补肝肾，润肠通便的作用，鲍鱼甘咸平，有滋阴益精、清热利湿之效，猪瘦肉滋阴润燥补气养血，配而用之有清热明目、润肠通便之效。

● 南北杏川贝炖鹧鸪

用料：南北杏各4克，川贝6克，鹧鸪150克，姜片适量。

制作：将鹧鸪洗净，加姜葱飞水除去腥味，与洗净的南北杏川贝放入炖盅内，加清水30ml隔水武火炖2小时即成。

作用：北杏味甘微温，南杏味甜而不苦，能止咳平喘，润肠通便，川贝味甘性微温，有化痰止咳，清热散结之效，鹧鸪甘温能化痰利五脏，合而用之共奏化痰止咳之效。

● 鲜百合海参炖瘦肉

用料：海参30克，百合15克，瘦肉100克，姜片适量。

制作：将水发海参剖洗干净切段，再把洗净的百合、瘦肉、姜片放入炖盅内加清水380ml，隔水武

火炖2小时即可。

作用：海参味甘咸性温，具有补肾、益精，养血、润燥、止血、消炎的功效，百合味甘微苦性平，具有润肺止咳、清心、安神等功效，猪肉味甘性平，能滋阴润燥，补气养血。

- 花旗参绿豆百合炖白鸽

用料：花旗参3克，绿豆15克，百合15克，白鸽150克姜片适量。

制作：将白鸽去毛、去内脏，洗净飞水切块，花旗参洗净蒸软切片，与洗净的绿豆、百合、姜片放入炖盅内，加清水300ml，武火隔水炖2小时即成。

作用：花旗参味甘微苦性凉具益气养阴清虚热的作用，绿豆甘寒有利水消肿堵热解毒的作用，百合甘微寒能润肺止咳，清心安神，白鸽能补肾益气，解毒消痈。