# 

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/10/20 19:04

干燥的秋季到来,MM们别只注重买昂贵的化妆品来保养自己,其实女人要想脸色好、红润健康,从内而外的调养才是最重要的。好吃又营养的滋润糖水,可以让你越吃越美丽,由内而外的光彩照人。

#### 秋燥宜滋补

中医认为,养生必须要注意天人相应,适应季节气候的变化,避免外邪侵犯才不易生病、衰老。 秋天的主气是"燥",燥邪侵犯人体就会出现一系列干燥的症状,如皮肤皲裂、毛发不荣,口干、鼻 干、咽干,舌干少津、少汗,干咳无痰或少痰,甚或咽喉肿痛、痰中带血、大便秘结等等。女性想要 养颜美容,首先应增强脏腑的生理功能,这样才能使容颜不衰。

另外也应该适当多补充一些水分,多喝一些汤水。清润的汤水可以滋润女人的肌肤和内脏,减轻 燥邪对肌体的伤害。因此,秋季的饮食应以清淡为主,靓汤、糖水仍然是上上选。

#### 秋季滋补食物TOP10

秋季滋补,要选用"补而不峻、防燥不腻"的平补食物,这些食物既要含有大量的水分,更要富含多种维生素和矿物质。

#### 1.百合

中医用百合作为止血、活血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。

## 2.银耳

银耳具有滋阴、润肺、养胃等作用。银耳乃益中补气,滋养润燥的食品,对口干唇焦的秋燥症候有补益作用。

## 3.枸杞

秋季久服枸杞,可使人面色红润,须发黑亮,延缓衰老。但是,由于枸杞温热身体的效果相当强 ,患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。

#### 4.大枣

中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。根据药理研究,大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。中医认为,大枣虽然味甘、无毒,但性偏湿热,故不能多食,尤其内有湿热者,多食会出现 寒热口渴、胃胀等不良反应。

## 5.红薯

红薯对防治便秘十分有效,也是一种理想的减肥食品,因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转 化为脂肪的功能。

6. 山药

山药的特点是补而不滞,不热不燥,不论男女老幼、有病无病、体健体弱,都适合食用。

7.芝麻

芝麻有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效,可治疗多种病症。

8. 莲子

莲子既能祛余暑,又能滋补强身,是秋天的适时补品。

9.藕

生藕能清热生津止渴;熟藕能健脾开胃益血。故有"暑天宜生藕,秋凉宜熟藕,生食宜鲜嫩,熟食宜壮老"的说法。

10.胡桃

胡桃能补肾固精、温肺定喘,又能益气养血、润燥润肠。

DIY三款滋补糖水

1.银耳蜜柑汤

用料:银耳20克,鲜蜜柑200克,冰糖100克,水淀粉适量。

做法:先将银耳放清水中浸发,然后隔水蒸一小时,取出备用。鲜蜜柑剥去外皮,取出柑肉,并去除柑橘络。将汤锅置旺火上,加进适量清水,再放进隔水蒸好的银耳以及鲜柑肉、冰糖,待煮沸后,用适量水淀粉勾芡即可。

功效:有滋阴润肺、生津止咳的作用。

小贴士:银耳要先洗净去杂质,加冷开水浸泡1小时。

2.雪梨木瓜糖水

用料:雪梨肉50克,木瓜肉100克,冰糖20克。

做法:先将雪梨、木瓜洗净,去除外皮、内核,切成小块放入炖盅内,再加入冰糖和适量冷开水 ,用小火隔水炖1小时即可。

功效:有养阴清润美颜的功效。

小贴士:制作糖水一定要挑选熟木瓜,味道才更好。

## 3. 玉米红枣枸杞糖水

用料:甜玉米粒100克,银耳15克,红枣、枸杞适量,冰糖50克。

做法:先将银耳泡开撕小朵,焯一下水,捞出。再将银耳、枸杞、红枣、冰糖放入冷水中,煮至银耳软烂。最后加玉米粒再煮约十五至二十分钟即可。

功效:能养阴润肺,滋润肌肤。

小贴士: 枸杞只要几颗,太多的话会有点微酸。