

秋天飲食要點

由九月開始至十一月初“立冬”前都是秋天，這段時間，天氣雖然涼爽但亦明顯乾燥，在保健養生上就有很大的特點和意義。

秋天特點既然是燥，飲食上就要注意養陰生津了，最直接的是多飲水，豆漿、牛奶含豐富營養，同時又可補充水分；還有當造的水果和食物，我們應食當時得令的食品。秋天氣候乾燥，但當時得令的水果卻清甜多汁，是大自然送給我們最好的禮物：如秋梨、萍果、提子、柚子、楊桃、蓮霧；還有中秋應節的菱角、栗子，還有蓮藕。很多人都不清楚蓮藕的寒熱屬性，有人說寒、有人說熱，這都是對的。“生藕”可清熱，所以是寒性的，生藕甚至可涼血止血和散瘀，秋天易流鼻血，可食生藕或飲藕汁；而“熟藕”則屬溫性，可健脾養血、還可止瀉，適合體質虛弱的人食用。秋天更加值得一提的還有馬蹄，馬蹄既是水果也是食物，甚至還是中藥，值得我們特別討論。還有海底椰，海底椰是這幾年興起的保健食品，清涼潤燥可化痰止咳。秋天還應多吃粥，粥補水之餘最養脾胃；更應該多飲合時令的湯水，湯水好味而有益，寓養於食。

在秋天多食一些清潤的糖水，糖水與涼茶一樣，都是廣東人飲食文化的一部分，在保健上有其意義，只要不過食、偏食便無不可。夏天我們會吃綠豆沙清熱解毒；冬天我們會吃喳喳、紅豆沙快速補充熱

量；到了秋天，我們就要吃清涼潤燥、潤肺化痰，或者能夠潤腸通便的糖水。因為秋天的特點是乾燥，而肺的功能最易受影響，肺的問題又會累及腸道。所以如冰糖燕窩、冰糖蓮子燉雪蛤膏、川貝南北杏雪梨糖水、海底椰馬蹄露，還有芝麻糊、杏仁露、腐竹雞旦白果糖水等等，都適合秋天飲用。

秋季養生有一個大原則，亦是四季養生中很重要的一個概念，就是“春夏養陽、秋冬養陰”，特別是平時陰虛內熱的人，就更加要抓緊在秋天養陰。養陰的食物都帶寒涼特性，如生長在水裡蓮藕、馬蹄、菱角，在潮濕環境中長出木耳、蘑菇；還應多喝菊花茶和花旗蔘茶。

一般來說，在秋天亦應多食些養陰潤燥的食物、中藥作保健。如燕窩、雪蛤膏、蘆薈、百合、沙參、麥冬、椰子、雪耳、杞子、淮山、杏仁、蜂蜜；清、潤肺食品有雪耳、無花果、百合、白果、杏仁；至於補益肺氣就要食冬蟲草、沙蔘、花旗蔘、淮山；健脾益肺又可以食淮山、薏米、芡實、百合；如果要滋養肺腎，可以食杞子、桑椹子、水魚、海參；如果要潤腸通便，火麻仁、杏仁、郁李仁、蜂蜜、芝麻、合桃都可以，還應多吃山楂、木耳降血脂。