

秋冬食療補肺益氣

踏入十月，秋天氣色漸濃，黃帝內經的《素問·四氣調神大論》篇提及「秋冬養陰」之說，正正提示一些年長老人應順秋冬萬物斂藏之勢，收藏體內陰精，以潤養五臟。今次介紹兩款保健食療，希望有助長者養陰潤肺、補血氣，提升抵抗力。

秋冬燥寒易傷肺

從中醫角度看，秋天季節較燥，易傷肺，故可選一些益肺的食物如百合、銀耳、梨子等。與此同時，亦可進食一些酸味的食物以斂肺益肝，如檸檬、石榴及柚子等。而入冬後則以保持陰氣平和、陽氣固密為主，可選溫性的雞肉、牛肉及羊肉，更可加入生薑、當歸、枸杞作食療，補腎溫陽。醫師提醒，冬季寒氣容易誘發心血管毛病，長者應避免進食高脂高鹽之食物，故火鍋食物應少吃為妙。

西芹銀耳炒百合

西芹有效養血降壓；百合可養陰、銀耳能補腎，而兩者同樣有潤肺作用。若脾胃虛寒、大便稀軟或經常拉肚子的長者，可選其他瓜類代替西芹。

材料

百合	2個
西芹	2段
銀耳	2朵
青椒	1/2個
紅椒	1/2個
薑片	適量

製法

- 1 西芹洗淨，斜切成片，焯熟備用。
- 2 銀耳泡水後撕成小朵。
- 3 百合剝去外皮及中間綠心，剝瓣泡軟、瀝乾備用。
- 4 青椒、紅椒去籽洗淨切絲。
- 5 爆香薑片，放入百合、銀耳、西芹、青紅椒拌炒。
- 6 加鹽調味，炒勻即成。





資料提供

枸杞桃仁雞丁

雞肉甘溫，補養氣血；核桃有補腎固精、潤腸通便功效；枸杞滋補肝腎，明目。外感未清、痰熱內盛者，不宜進食，以免造成反效果。

材料

雞肉	600克
核桃	150克
枸杞	90克
薑片	適量
蔥	適量
蒜頭	適量

製法

- 1 枸杞洗淨，核桃開水泡後去皮。
- 2 雞肉切丁備用。
- 3 用油炸透核桃，加入枸杞即起鍋去油。
- 4 爆香薑片、蔥及蒜頭，加入雞丁快炒。
- 5 後加核桃、枸杞炒勻即成。

BH

