

秋季是养生的季节,煲汤成了很多人养生的首选饮食。秋天煲汤喝润燥去火,选择食材很重要。今天就为你推荐一些秋季润燥汤的平民食材,这些食材正是秋季的时令食品,有效不贵,非常适合天天煲汤饮用,一起来看看秋季养生喝什么润燥汤好。

## 深秋 给家人煲碗养生汤



### 红枣桂圆杂豆汤

**原料:**干桂圆、红枣、黄豆、黑豆、红豆。  
**制作:**豆子用清水洗净,浸泡3小时备用。桂圆去壳留肉备用。泡好的豆子和清水放入汤煲,上火煮沸,转文火,直至豆子开花。加入桂圆、红枣。再次沸腾后,文火煲10分钟,即可。

**功效:**桂圆肉性温味甘,益心脾补气血。大枣富含蛋白质、胡萝卜素、维生素以及磷、钙、铁等成分,味甘性温,有补中益气、养血安神的功效。红豆、黄豆、黑豆有滋补强壮、健脾养胃的作用。把这些好东西煲在一起,就是红枣桂圆杂豆汤,能利水解毒、养血健脾、补心安神,具有非常好的滋养作用。



### 沙参玉竹老鸭汤

**原料:**400克老鸭,沙参、玉竹各20克

**制作:**将400克老鸭洗净,同时将沙参、玉竹各20克洗净。老鸭切成块,用水浸泡去掉血水,放入沙锅中,同时倒入适当的水。待大火将锅内的水烧开,然后撇去浮沫,再煮一会,撇去表面的油。将沙参、玉竹、姜片放入,再加少许料酒,用小火煮一个半小时,出锅前加盐调味即可。

**功效:**汤中沙参性味甘寒,功能滋阴清肺、养胃生津、除虚热。玉竹性味甘寒,质润多液,有养阴润燥的作用,两味合用滋补养阴力大。老鸭有滋阴补血之功效。生姜健胃又可除鸭腥,合而为汤,滋阴清润、去疾补虚。



### 罗汉果煲猪肺汤

**原料:**罗汉果1个,猪肺1副,姜2片。

**制作:**将罗汉果洗净切开备用。把猪肺的气管口对准水龙头往里灌水,待猪肺膨胀到不能再膨胀的时候,把里面的血水挤出,如此反复多次,直至猪肺颜色转变为粉红或白色,再浸泡30分钟,切块,余水捞起。热锅无需放油,将猪肺倒入翻炒至水干,盛起。将适量水倒入瓦煲烧开,放入罗汉果、猪肺和姜片煮沸,用中小火煲一个半小时,下盐调味饮用。

**功效:**润肺止咳、清热化痰,适用于干燥热咳嗽。



### 白莲百合糖水

**原料:**鲜百合60克(干品30克),干湘白莲肉30克,白砂糖30克。

**制作:**先将鲜百合用清水洗净,并剥开叶瓣。湘白莲用清水浸泡并去除外皮及莲心,洗净。然后将准备好的鲜百合、湘白莲肉同放入瓦煲内,加适量清水,用中火煲约半小时,煲好前5分钟加进白砂糖即可。

**功效:**清心润肺,滋养肌肤。



### 百合鸡汤

**原料:**百合15克、淮山药15克、莲子15克、薏仁30克、芡实15克、党参20克、白茯苓10克、乌骨鸡1只(约1000克)。

**制作:**先将乌骨鸡去毛及内脏切块,放入炒锅内加水适量炖至半熟时,再加入上述食材同炖至鸡肉烂熟,食鸡肉、饮汤。

**功效:**百合具有润燥滋阴的功效,是秋季养生食物中不可缺少的。可按平时口味食用,具有治疗脾胃虚弱、气血不足之功效;常食可以使皮肤柔嫩,皱纹减少,消除雀斑,润泽生辉。



### 银雪耳蜜柑汤

**原料:**银雪耳20克,鲜蜜柑200克,冰糖100克,水淀粉适量。

**制作:**先将银雪耳放清水中浸发,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,加入适量清水,再放入隔水蒸好的银雪耳以及鲜柑肉、冰糖,待煮沸后,用适量水淀粉勾芡即可。

**功效:**养阴润肺,滋润肌肤,养生滋补。

### 煲好汤的小窍门

**1.选料是熬好鲜汤的关键。**要熬好汤,必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料,如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等,是汤汁鲜味的主要来源。

**2.熬汤要诀。**旺火烧沸,小火慢煨。这样才能把食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来,使熬出的汤更加鲜醇味美,而且汤色清澈。

**3.熬汤时不宜先放盐。**盐具有渗透作用,会使原料中的水分排出,蛋白质凝固,鲜味不足。熬汤时温度长时间维持在85℃至100℃,如果在汤中加蔬菜应随放随吃,以免维生素C被破坏。汤中可以适量放入香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品,但注意用量不宜太多,以免影响汤本来的鲜味。