

滋阴润燥茶饮食疗方来啦 照着喝，过个润润的秋天

记者 刘威



处暑过后，秋意渐浓。中医认为，燥为秋季的主气，称为秋燥。秋季燥邪当令，肺为娇脏，人体容易感受秋燥之邪。所以，滋阴润燥是这个时节的养生主题。银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶在此分享了以下几款缓解秋燥的食疗茶饮方，“以下几款食疗茶饮方均选用常见食材，兼顾润燥与口感，适合日常调理口干、咽燥、皮肤干等问题。”

● 银耳百合莲子羹

做法：干银耳1朵、干百合15克、莲子15克、冰糖适量。将银耳泡发后撕小朵，与百合、莲子同煮，大火煮开后转小火炖40~60分钟至出胶，加冰糖调味。

功效：银耳滋阴润肺，百合清心润燥，可缓解秋燥口干、失眠。

● 雪梨川贝炖水

做法：雪梨1个、川贝母粉3克、冰糖少许。雪梨去核放川贝、冰糖，盖好蒸20~30分钟，吃梨肉、喝梨水。

功效：雪梨生津、川贝润肺，适合秋季干咳、咽喉不适。

● 麦冬玉竹茶

做法：麦冬10克、玉竹10克、枸杞5克。将食材用沸水冲泡焖15~20分钟，放温后加蜂蜜。

功效：此茶饮养阴生津，可缓解口干舌燥与皮肤干燥。

● 山药莲子小米粥

做法：山药150克（切小块）、莲子10克、小米50克、大米30克。莲子泡软，与其他食材同煮，大火煮开后转小火炖30~40分钟至粥稠。

功效：山药健脾滋阴，小米养胃，适合脾胃虚弱且口干的人群，当成早晚餐皆宜。

● 乌梅生姜茶

做法：取乌梅1个（去核）、生姜1~2片、红糖适量。将乌梅去核，乌梅肉洗净切碎，生姜洗净切丝，同红糖一起放入保温杯中，沸水冲泡半小时即可。

功效：乌梅味酸、微涩，性平，搭配生姜辛酸化甘，配合红糖酸甘化阴，有养阴生津的功效，能促进食欲。

● 雪梨菊花饮

做法：雪梨1个（去皮切小块）、干菊花5克、冰糖少许。雪梨块与菊花、冰糖同入锅，加适量水，大火煮开后转小火煮10分钟，滤渣取汁饮用。

功效：雪梨生津润燥，菊花清热利咽，饮品可改善秋季咽喉干痒、轻微上火。

● 银耳枸杞茶

做法：干银耳半朵（泡发）、枸杞8克、冰糖适量。将银耳撕小朵后煮20分钟至出少量胶，加入枸杞、冰糖再煮5分钟，放温后当茶喝，也可连银耳同食。

功效：银耳滋阴润肺，枸杞补肝肾润燥，此茶饮兼顾润燥与营养，适合长期服用。

● 薏米百合乌梅饮

做法：薏米15克、百合15克、乌梅1颗，共煮代茶饮。

功效：此饮品口感酸甜，具有祛湿热、养阴润燥之效。

● 麦冬秋梨陈皮饮

做法：麦冬15克、去芯秋梨1个、陈皮5克，共煮饮用。

功效：麦冬滋阴润肺，秋梨生津润燥，陈皮理气健脾，此饮品可行气化痰、润燥降火。



制图：蔡廷