2026年11月6日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

深秋主打清养 “白色天团”当道

盘点缓解换季燥、咳、痒的10种白色食材

深秋季节，皮肤干、嗓子痒、没精神？别急着敷面膜、灌热水。您家的厨房里的10种白色食材，它们不靠“猛补”，而是用“清、润、养”三招，从根源上把燥火、干咳、没胃口的季节“限定”不适，悄悄调理顺了。这篇文章，就带您认识这支“白色天团”的每一种食材，并推荐适合换季调养的食谱。



清火 润燥 健脾
白色食材各有专攻

秋天润肺很重要，色白入肺，性凉润燥，专解秋燥之扰。有很多白色药材都是这个时节的养肺高手。

百合 百合是秋天润肺首选。能润肺止咳、清心安神。适合肺热燥咳、干咳少痰或心烦失眠。鲜百合口感脆甜，适合炒菜、快煮，润肺效果偏清补，干百合药效更足，苦味稍重，适合久炖、煲汤、煮粥，滋阴效果更佳。

麦冬 专攻养阴生津，能缓解秋燥引起的咽干口渴、声音嘶哑。麦冬在秋天养生里的地位和百合几乎并驾齐驱，但是侧重点不同，百合润的是肺，麦冬润的是全身的燥。如果只是嗓子干咳，百合足够；如果是整个口腔、鼻腔都干，甚至大便干结，麦冬更对症。麦冬还能养胃阴，秋天胃口差、舌苔少的时候，麦冬还能开胃生津。

北沙参 养阴清肺、益胃生津，对肺燥干咳，咽喉干痛很有效。秋燥有时不止嗓子干，还会感觉胃部不适、隐隐烧心，不想吃饭、舌头红红的却没舌苔，这时候就得用北沙参，能直接给胃补水，让胃口重新打开。

玉竹 滋阴润肺、养胃生津，适合干咳少痰及胃热引起的口干。玉竹在秋天养生里，是补水最温和、最持久的一味。润而不凉，久服不伤胃，不偏寒也不偏热，是所有润肺药材里最平和的，适合长期调理，尤其适合干咳但体质偏寒的人。

杭白菊 秋天清解的能手，它的作用不是润，而是专门应付秋燥里那团“火”。秋天燥邪犯肺，如果干的同时还出现了嗓子肿痛，眼睛干涩发红，头疼，痰黄黏等温燥症状，菊花的品种很多，杭白菊性味相对平和，应是首选。

白茅根 主打清肺胃热，它既不润肺也不健脾，而是清火，专门对付秋天干到出血的火气。如果秋燥严重到流鼻血，痰里带血丝，或者小便又黄又少，百合菊花压不住，就得用白茅根。

川贝 专长是清热化痰、润肺止咳。专治燥邪或内热引起的干咳，痰少黏稠。川贝到底是怎么“润”的呢？秋燥让痰变得又黏又少，黏在气管上，川贝的作用是把黏痰化开、稀释，让痰能顺利咳出来。痰一清，肺气通畅，干痒感自然减轻了。和前面百合相比，百合直接给肺补水，而川贝负责清道。

茯苓 健脾宁心，利水渗湿，专治身体沉重，水肿，小便不利，心慌失眠，偏疏通，利水渗湿不伤阴，是秋天润肺药的最佳配角，防止滋腻生湿，秋天也容易心烦失眠，茯苓能通过利水渗湿降虚火，间接助眠。

山药 是一个又补又润的食材，如果说百合是补水，那么山药就是加固堤坝，它不直接润肺，而是通过补脾胃来让肺气更强壮，是秋天扶正气的关键。

白扁豆 秋天养生里先健脾再间接润肺的食材。脾胃是后天之本，脾能运化水湿，肺才能得到清润，白扁豆是打开秋天进补第一道门的钥匙。

六个误区
润肺不成反易伤身

误区一 润肺就要大量吃生梨 生梨确实清润，但性寒凉。如果是风寒咳嗽或者脾胃虚寒，大量生吃会“闭门留寇”，把寒邪留在体内。脾胃虚寒者务必冰糖炖雪梨，或者加几片生姜平衡寒性。

误区二 润肺就要猛灌水 一次喝下大量水，不仅肺没滋润到，还加重了肾脏的负担，且容易频繁夜尿影响睡眠。肺喜欢的是“弥漫的水蒸汽”，而不是“洪流”，更有效的润肺方法是小口多次喝温水。

误区三 只润肺不健脾 中医讲“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。如果一边吃银耳百合，一边顿顿大鱼大肉，脾胃运化不动，产生的湿气就会堆积在肺里，润出来的不是“津液”，而是痰。痰多时，必须先健脾再润肺。

误区四 疏忽皮肤和肠道的滋养 肺主皮毛，且与大肠相表里。秋天很多人拼命喝银耳羹，却忽略了皮肤起皮，大便干结。如果只润肺不润肠，燥气排不出去，则肺火降不下来。

误区五 用药物“猛补” 有些人听说川贝、麦冬好，就天天泡水喝。但川贝性微寒，只适合燥咳，麦冬滋腻，体内有湿气的人吃多了会胸闷胃胀。

误区六 润肺全靠吃，忽视呼吸和情绪 悲忧伤肺，长期焦虑，叹气会消耗肺气。一边吃补品，一边熬夜生气，效果归零。主动做腹式深呼吸，让肺底部肺泡充分打开，这是最直接的“润肺法”。

换季养生的三个细节

秋天养生除了这些，还要注意以下三个生活细节。

一个是早睡，秋天早卧早起，尽量在晚上11点前睡觉。

第二个是少吃辛，葱、姜、蒜、辣椒尽量少放，换成醋或者酸味食材，秋天要注意“收”。

第三个是适当“冻”，秋冻不是硬扛，是早晚添衣，中午少捂，让身体逐渐适应凉意。

（刘丹 北京市鼓楼中医医院）

秋季食谱推荐

秋风起，燥邪来，白色入肺是正解，但是也别跟风盲目补。下面给大家介绍几个在家就能自己做的养生药膳和代茶饮。

川贝百合炖雪梨 梨洗净，从顶部四分之一处切开，用勺子挖去果核和部分果肉，做成一个梨盅。将15克干百合、3克川贝粉和5克冰糖放入梨盅内，加入少量温水，再将切下的梨盖盖回去，用牙签固定。梨盅放入碗中入蒸锅，大火烧开转小火慢蒸40分钟，取出后稍放凉，整个带汤全部吃掉。

沙参玉竹山药排骨汤 准备排骨200克，北沙参、玉竹干各15克，山药（鲜品用半根约150克，干品用30克）、生姜3片。北沙参、玉竹干、山药用温水浸泡15分钟，冲洗干净。排骨冷水下锅，加一片姜和一勺料酒，水开后煮3分钟，撇净浮沫，捞出用温水冲洗后备用。锅中放入排骨沙参玉竹生姜加足量热水约1.5升，大火烧开转小火慢炖一小时，加入山药，继续炖30分钟至山药软烂，关火前5分钟加盐调味。

山药白扁豆茯苓粥 准备山药（鲜品半根约150克或干品20克），炒白扁豆20克，茯苓15克，粳米50克，生姜两片。炒白扁豆洗净，用温水浸泡3至4个小时或者隔夜，泡到豆子胀大。山药、茯苓洗净。先将白扁豆和粳米下锅，并加入足量水，大火烧开后转小火煮20分钟，再加入山药、茯苓、生姜继续小火煮30至40分钟，直至白扁豆软烂开花，粥变浓稠，关火前可加少许盐调味。

白茅根麦冬清润茶 准备白茅根15克，麦冬10克，冰糖少许。白茅根、麦冬冲洗干净，放入锅中，加入800毫升冷水，浸泡10分钟后大火烧开，再转小火煮15至20分钟，滤出茶汤，温热时喝完。

识破芸豆的毒门秘籍

气温骤降，一碗热气腾腾的芸豆炖肉软香入味，暖心又暖胃，是很多家庭秋日餐桌上的心头好。但很多人不知道，这种随处可见的家常豆子，暗藏风险。一旦处理不到位，就可能被这个暖心美食的“毒”门秘籍暗算了。今天就把芸豆的食用安全要点说清楚！

芸豆何以引发食物中毒

芸豆，也叫四季豆、菜豆，是非常接地气的家常蔬菜。吃芸豆之所以容易中毒，根源在于豆荚和豆粒里自带两种天然毒素：红细胞凝集素和皂苷。

红细胞凝集素，也叫豆素、植物凝集素，属于一种蛋白质，主要藏在豆粒当中。不只是芸豆，大豆、豆角、豌豆、蚕豆等很多豆类种子里，都含有这类物质。它会强烈刺激我们的消化道、损伤胃肠黏膜，引发急性胃肠炎；如果进入血液，还会造成红细胞凝集，这也是它名字的由来。

皂苷，也叫皂素、皂甙，大多在豆荚部分，在很多植物中都存在。它进入人体后，水解产生的皂苷元同样会刺激胃肠道黏膜，诱发肠胃炎症。

秋季成熟的芸豆皮厚、豆粒饱满，不容易熟透，毒素含量相对更高，这个时节吃芸豆，更要多加小心。

安心吃豆“一步到位”

大家不用过度恐慌！上面说的两种毒素都怕高温。不管是炖、炒、包包子，烹饪芸豆最重要的原则就是充分加热，使其熟透，彻底破坏凝集素和皂苷，规避中毒风险。记住：不贪快、不图脆，不带豆腥味，彻底煮熟再入口。

优先推荐炖煮做法，安全性更高。土豆炖芸豆、芸豆炖排骨、芸豆炖肉都是很不错的选择。炖煮时加水没过芸豆，持续炖煮20分钟以上，中途记得翻动，直到没有生豆腥味、口感软面再出锅。

如果想吃炒芸豆，建议先把芸豆竖切成丝，增大受热面积，让内部也能受热；炒制到原本鲜亮的生绿色完全褪去，确认全熟再出锅。

出现这些症状快就医

绝大多数芸豆中毒，都是食用了半生不熟的芸豆导致的。中毒潜伏期大多在半小时左右，常见症状：头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。一旦出现以上不适，请立刻及时就医！

临床上针对芸豆中毒，一般会根据情况采取催吐、导泻，尽快清除体内毒物；静脉补液，稀释毒素、促进毒素排出，同时纠正水电解质紊乱；搭配胃黏膜保护、缓解胃肠痉挛等对症处理，多数人经过治疗后恢复较快。

（据《北京青年报》）