



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰



文 / 图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

干、干、干，最近广州的空气湿度非常小，很多人都出现了秋燥的症状。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师邓聪指出，干燥的气候容易导致人体津液的损伤，出现皮肤干燥、口鼻咽干、干咳声沙、鼻出血、大便干燥等“秋燥症”。因此，秋季养生重在润燥养肺，宜多吃一些水果，可以抑制肺气的亢盛，以增加肝脏的功能，从而抵御过剩肺气的侵入。

因此，专家特别推荐秋季水果食疗，这些水果大多甘甜多汁，能帮助我们缓解秋天的干燥之症。

梨

梨肉因香甜可口，营养丰富，肥嫩多汁，所以自古就有“百果之宗”的美誉。梨也是治疗的良药。中医认为，梨性凉味甘，具有清热泻火、滋阴润肺、止咳化痰、促进食欲等功效。孙思邈曾说过“梨能除热气，止心烦，滋润肺脏，止咳化痰”。中医一直将其作为润养肺、清热化痰的良药。



饮用。

【功效】清燥润肺，健脾清补。

柚子

柚子也是当季水果，早在《本草纲目》中就有对柚子的记载：“去肠胃中恶气，解酒毒，治饮酒人口气，不思食口淡，化痰止咳”。中医认为，柚子味甘酸，性寒，具有健胃消食、宽中下气、化痰止咳、滑肠通便等功效。常用于消化不良、胃痛、孕妇呕吐、气管炎多痰、乘车船昏眩等症。

●柚子炖鸡

【材料】鸡1只（约750克），柚子肉500克，葱、姜、料酒、盐各适量。

●雪梨银耳汤

【材料】雪梨2个，雪耳、百合、莲子肉各15克，猪腰200克，细盐少许。

【方法】先将雪耳用清水浸透发开，洗干净；雪梨去蒂去芯，连皮切块；百合、莲子肉洗净；瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入上述全部材料，改中火继续煲1小时左右，加盐调味，即可

一杯茶
养肤又润燥

文 / 图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

润肺益胃的食物，她推荐润燥养颜的佳品——桂花雪梨茶。

桂花雪梨茶

●材料：雪梨1~2个，桂花5克，适量冰糖。

含苹果酸、维生素B1、B2、C、胡萝卜素等，特别适合秋天食用。

●做法：将雪梨去核洗干净后切成小块，放入锅中，加入冰糖煮15分钟；然后把桂花放入大茶杯中，加入冰糖雪梨水，加盖焖5分钟左右，即可饮用。

●功效：雪梨具有生津润燥、润肌白肤、清热化痰的功效；桂花有提神醒脑、美容养颜的功效。两者合用可润肺养胃，养肤润燥。（糖尿病患者慎用。）

行业信息
鲜蔬火锅一次吃遍

数十种保健蔬菜

广州的天气转凉，在这个时节蔬菜的品质更好，多吃些蔬菜有利于补水清燥、提高免疫力。位于海珠区琶洲大道芳园路的市农科院鲜蔬餐厅每天有数十种保健蔬菜供应，让来宾大饱口福。

鲜蔬餐厅的蔬菜全部来自市农科院南沙种植基地，每天新鲜运送，且全程绿色环保种植。当季的特色保健蔬菜有：富含大量维生素及矿物质的羽衣甘蓝；营养丰富、爽脆清甜的银丝菜；脆嫩滑爽的紫背菜，具有补血功效；驱寒温胃的辣椒叶，甘甜味美；活血利尿、清热解毒的益母草；清香嫩滑、润肺消燥的人参叶；富含维生素和矿物质的干宝菜；质地鲜嫩、滋补肠胃的黄秋葵。此外，还有瓜

（文 / 杨广）

餐厅地址：广州市海珠区琶洲大道芳园路市农科院内（导航省环境监测中心100米处；地铁8号线赤岗站下；赤岗汽车总站坐45路583路到双塔路站下，沿芳园路方向500米处）电话：020-84212243, 84219926

凭此广告用餐可享8折优惠，并领取特色蔬菜1份。（酒水、茶位除外，不与其他优惠同享）

秋季重在润燥养肺
试试水果食疗

饮用。

【功效】清燥润肺，健脾清补。

柚子

柚子也是当季水果，早在《本草纲目》中就有对柚子的记载：“去肠胃中恶气，解酒毒，治饮酒人口气，不思食口淡，化痰止咳”。中医认为，柚子味甘酸，性寒，具有健胃消食、宽中下气、化痰止咳、滑肠通便等功效。常用于消化不良、胃痛、孕妇呕吐、气管炎多痰、乘车船昏眩等症。

●柚子炖鸡

【材料】鸡1只（约750克），柚子肉500克，葱、姜、料酒、盐各适量。

●雪梨银耳汤

●雪梨银耳汤

【材料】雪梨2个，雪耳、百合、莲子肉各15克，猪腰200克，细盐少许。

【方法】先将雪耳用清水浸透发开，洗干净；雪梨去蒂去芯，连皮切块；百合、莲子肉洗净；瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入上述全部材料，改中火继续煲1小时左右，加盐调味，即可

●柚子炖鸡

【材料】鸡1只（约750克），柚子肉500克，葱、姜、料酒、盐各适量。

●雪梨炖鸡

●雪梨炖鸡

【材料】雪梨2个，雪耳、百合、莲子肉各15克，猪腰200克，细盐少许。

【方法】先将雪耳用清水浸透发开，洗干净；雪梨去蒂去芯，连皮切块；百合、莲子肉洗净；瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入上述全部材料，改中火继续煲1小时左右，加盐调味，即可

●雪梨炖鸡

【材料】雪梨2个，雪耳、百合、莲子肉各15克，猪腰200克，细盐少许。

●雪梨炖鸡

【方法】先将雪耳用清水浸透发开，洗干净；雪梨去蒂去芯，连皮切块；百合、莲子肉洗净；瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入上述全部材料，改中火继续煲1小时左右，加盐调味，