

补药一堆，不如雪梨两斤

刘妍妍

秋季气候干燥，容易伤肺，导致肺失宣降，引发咳嗽、哮喘、鼻炎、咽扁桃体炎、支气管炎等呼吸系统疾病。《黄帝内经》中提到：“肺主秋，养肺之道，秋季为最。”这意味着秋季是调理肺脏的最佳时机。

俗话说“药补不如食补”，自古就有“一梨润三秋”的说法，这是因为梨性味甘、微酸、凉，归肺、胃经，有润肺化痰、清热生津之功，主要可用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥或大便干结等秋燥症状。另外，梨还有“天然矿泉水”的美称，能够有效地滋润身体，特别是在干燥的季节里。除了单独食用，梨与一些食材搭配，有时能产生意想不到的健康效果，更能将润肺祛病的功效发挥到极致。

1.梨+银耳

银耳味甘，性平，归肺、胃经，具有滋阴润燥、养胃、生津等作用，雪梨同样具有生津、润燥、清热化痰的作用，银耳的滋阴作用和雪梨的清热润肺功效相结合，两者一同煮后，功效更强，能够有效缓解因肺火旺引起的咳嗽、咳痰、喘息等症状，尤其对肺阴不足的慢性咳嗽或者慢性支气管炎患者，具有良好的疗效。

做法：梨去皮切块，银耳提前泡发撕成小朵，所有材料放进锅里炖1小时，过程中用勺子朝同一个方向搅拌会更容易出胶。

2.梨+川贝

川贝炖雪梨的关键作用是润肺止咳、祛燥。《本草备要》记载贝母：“治虚劳烦热，咳嗽上气，吐血咯血，肺痿肺郁，喉痹……”《本草汇言》则

谓：“贝母，开郁、下气、化痰之药也。润肺消痰，止咳定喘，则虚劳火结之证，贝母专司首剂。”川贝性寒，适用于热咳，不适用于寒咳。热咳的主要症状为咳嗽、咳痰不爽，痰黄或稠黏，咳嗽气粗或咳声音哑，口干口渴、咽喉部干燥疼痛、身热出汗、鼻流黄涕等。如果咳嗽伴有畏寒、疲乏，受凉后咳嗽加重，或咳痰以稀痰为主等症状，属于寒咳，不宜食用川贝炖雪梨，否则会导致寒咳加重。

做法：将川贝母研磨成粉，梨洗净去皮，切成适当大小的块状。将梨块放入炖盅中，再加入研磨好的川贝粉。加入适量清水，水面略高于食材，将炖盅放入锅中，隔水炖煮。先用大火煮沸，然后转小火慢炖1小时左右。

3.梨+蜂蜜

蜂蜜雪梨汤是秋季非常适合缓解咳嗽的食物之一。蜂蜜具有润肺止咳、润燥清热、解毒宽肠、抗菌消炎等作用，可以有效缓解喉咙炎症、哮喘、过敏性鼻炎等症状。并且蜂蜜的黏稠度高，能够在喉部形成一层保护膜，润滑喉咙，缓解干燥和不适感。

做法：将梨去皮、去核、切块，将梨、清水适量下入锅中，小火煮熟。倒入容器内，待温热后加入蜂蜜，调匀后即可食用。

4.梨+冰糖

冰糖味甘、性平，归脾、肺经，其甘润的特性，能够滋阴润燥，减轻肺部燥热，缓解咳嗽、咳痰等症状。同时，冰糖富含维生素A，能保护呼吸道上皮，提高免疫球蛋白的功能，预防呼吸道感染，滋阴润肺，去除肺燥

肺热。使人呼吸畅通舒适，雪梨也有这个好处，两者相结合效果更好。

做法：先将梨洗净去核、留皮，切成块状，然后放入砂锅内加水慢火煮。水沸后加入冰糖，融化即可。

5.梨+陈皮

陈皮中的挥发油可是重要的活性物质，这种成分能够刺激呼吸道黏膜，使痰液更容易咳出。另外，梨性味寒凉，经常单独食用不免湿伤身，不适合脾胃虚寒的人食用，但若是搭配温性的陈皮，便可迎刃而解，既能平衡梨的寒凉，防止伤脾胃，又能理气健脾，燥湿化痰。

做法：雪梨去皮去芯后切成小块，陈皮洗净后和梨一同置汤锅内，加水500ml，大火煮开后，改小火再煮15分钟即可。

(作者单位：山西省中医院)



图片来源：百度网

生活频道



烧苹果丝瓜

王瑞庆 文/图

国学入门

民族乐器的鲜明特色

金夷文/图

中国民族乐器根据其不同制作材料进行分类的话，可分为金、石、丝、竹、匏(pao)、土、革、木八类，亦称“八音”。

中国民族乐器和西洋乐器有明显的区别。中国民族乐器的体形较小，大多是采用自然材料制成的，如竹笛、京胡、笙、葫芦丝等；西洋乐器的体形较大，如竖琴、钢琴、管风琴等，大多是采用原材料的深度加工物制作，倾向于工业化和机械化，如按钮、按键、钢架、踏板等。中国民族乐器音域较小；西洋乐器的音域则要比民族乐器宽得多。因为存在这些差异，独奏与合奏需要选用的乐器也不同。

鼓是我国传统的打击乐器，由于鼓有良好的共鸣作用，声音激越雄壮而传声很远，所以很早就被华夏祖先作为军队上助威之用。编钟是一种大型打击乐器，兴起于西周，盛于秦汉。埙是古代一种吹奏乐器，陶制，也有用石、骨、象牙制作者，大如鹅蛋或鸡蛋，顶部稍

尖，底平，中空。

古代，人的文化修养常用琴、棋、书、画四方面的才能来表现，弹琴为四大才能之首。因为琴在古代泛指古琴，古琴有九德之说，君子之器。笛子是中国最具特色的吹奏乐器之一。其他还有箫、笙、唢呐、二胡、琵琶、丝竹等，代表着中华传统音乐文化的主要特色。

民族乐器分类：

1.吹管乐器

典型乐器：笛、箫、排箫、埙、笙、芦笙、巴乌、管子、唢呐。我国吹管乐器的发音体大多为竹制或木制。

2.弹拨乐器

典型乐器：古琴、筝、阮、琵琶、月琴、柳琴、箜篌、三弦、秦琴、东不拉、热瓦甫。我国的弹拨乐器分横式与竖式两类。

3.打击乐器

典型乐器：扬琴、堂鼓(大鼓)、碰铃、云锣、缶、编钟、编磬、缸鼓、铜鼓、大小锣、小鼓、排鼓、大钹。我国民族打击乐品种多，技巧丰富，具有鲜明的民族风格。



埙

小时候，吃过父亲种的丝瓜。

丝瓜是要搭架子的，架子上被丝瓜枝蔓爬满，成了一个遮阳的凉棚。那些绿绿、长长的丝瓜大多都在很嫩的时候就被吃掉了，会留一两个任其到老，最后去掉干燥的外皮，取出里面的丝瓜瓤，这种老丝瓜瓤又叫丝瓜络，其实是一味中药，只是当年被我们用来当作清洁锅碗的工具了。

过去，太原菜市场难得有丝瓜，近些年蔬菜的品种才渐渐丰富，有些之前难得一见的品种，偶尔也能买到。

去年春天，在四川成都的街子古镇小住，集市上见过两种丝瓜，一种是过去常见的长丝瓜，一种短些、粗些，有人叫它肉丝瓜。九月去北京，在馆子里点了“烧苹果丝瓜”，却只见丝瓜不见苹果。问服务生：“苹果丝瓜为什么没有苹果？”服务生说：“苹果丝瓜就是长得像苹果的丝瓜。”

邮箱：tywblr@163.com

责编 潘纪东 史慧 王立君 联系电话：8222059