

# 消除干燥秋咳火旺 如何熬出一瓶清宫秘方秋梨膏?

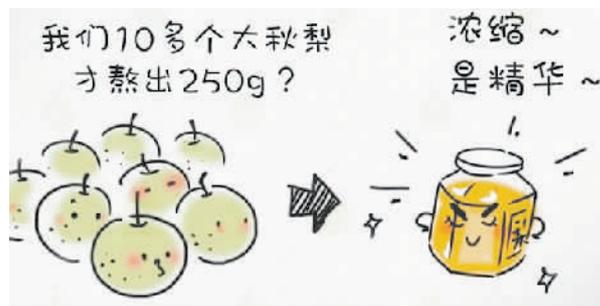
文/米轩

秋梨膏源于《太医院秘藏膏丹丸散方剂》。这本书是清代太医院内的处方集,里面的方子很是神奇。但秋梨膏在书里的原名叫梨膏方,它本是特供给皇宫内格格阿哥们用的,1840年此方流入民间之后就成为老少咸宜满街追捧的“宝贝”了。

秋梨膏的主要成分就是梨子,在《太医院秘藏膏丹丸散方剂》里记载它有诸多功效:口干、咽干、阴虚火旺、便秘、心烦、久咳,痰里有血、皮肤干燥、鼻腔干燥都可以喝秋梨膏。只要你不是3岁以下的娃娃,天天在闹腹泻或外感寒咳(喉痒,痰稀薄色白,流鼻涕),就可以用它来润肺,防秋燥。更被容易咳嗽的男女老少拿来当作好喝的抗雾霾神器!

众所周知,梨是秋天里最实用的水果主角,但99%的人不知道被仍掉的梨皮才是真正入药的!秋梨膏的主要成分是梨,但梨皮药用价值更高,所以梨皮一定要入膏。那梨(皮)有没有农药?激素?入膏的梨,新鲜不新鲜?

想要解决上面两个问题,必须要从梨种植的源头抓起!要选择那些不



用除草剂,化肥,农药和激素的天然果园种植的梨,全靠喔喔鸡散步施肥的那种果园。这样才能确保梨皮入膏的安全。

挑选熬制秋梨膏的梨,绝对不能有丝毫的腐烂,要保证入膏的每一个梨子都是最新鲜的。虽然投入的成本很高,但我认为是值得的。

把梨的源头说清楚后,接下来的制膏流程会告诉大家,什么叫不厌其烦……

秋梨膏必须是本本分分、一点一滴熬出来的。品味虽贵,必不敢减物力;炮制虽繁,必不敢省人工。这也是底线。

秋梨膏的主角是梨,所有甜度,香气应该来自不断熬煮梨汁后浓缩提炼

出的天然香甜,而不是甜味剂。这种甜是自然、清新的梨香,用最少的蜂蜜入膏,只是帮助梨汁凝结而已。

一般来说,每250克的秋梨膏至少需要8斤天然种植的蜜梨通过6个天不断过滤熬煮,最后浓缩精华而成。整个熬膏共耗时6天6夜,总共有十几个步骤。因为所有的料都要分开逐一熬煮,在兑清膏前,梨汁药材分别单独要煮三个来回不断熬煮和过筛100目,然后要在炼好的蜜和冰糖中混合过筛60目,只有这样才能保证,口感细腻无杂质。

把梨的熬膏工艺说完之后,再简单说一下秋梨膏配方的特色。

秋天要解决干燥,这不仅仅要靠润肺的梨,有些干燥还是血虚,就

是血不足导致。所以秋梨膏里有能帮您补精血的生地和养血安神的大枣。除此之外,身体有痰,也是润不进的,所以还需要有祛痰消积滞,下气的白萝卜和顾护脾胃(脾土能生金),所以还加了健脾祛湿利水的茯苓配甘草。

这样就够了吗?不,还需要有宣肺气,润燥的杏仁,养阴生津润肺清心的麦冬等等。

如果想要真正缓解秋分前的温燥,建议接下来一个月,每天2勺,三瓶为一个疗程。

希望你打开瓶盖时,能闻到飘香四溢的甘甜梨香……

希望你将它兑入水时,能看到它遇水融合而毫无杂质……

## 白露

### 【时间】

9月8日 00:29

### 【三候】

鸿雁来: 鸟从北向南飞,大曰鸿,小曰雁。

玄鸟归: 燕子等候鸟南飞避寒。

群鸟养羞: 百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。

### 【气候】

白露时节太阳到达黄经165°,气温开始下降,早晨草木上有了露水,实际上是天气转凉的象征。此时的天气,正如《礼记》中所云:“凉风至,白露降,寒蝉鸣。”这时会明显感觉到炎热的夏天已过,而凉爽的秋天已经到来了。白天的温度虽然仍达三十几度,可是夜晚后就下降到二十几度,一天中的温度差达十多度。

### 【养生】

白露是典型的秋天节气,古语说:“白露节气勿露身,早晚要叮咛。”意在提醒人们此时白天虽然温和,但早晚已凉。

白露时节要防止鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。特别是因体质过敏而引发上述疾病的患者,在饮食调节上更要慎重,平时要少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜和辛辣酸甘肥的食物。

白露节气要预防秋燥,燥邪伤人,容易耗人津液,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥的方法很多,可适当地多服一些富含维生素的食品,也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参等,对缓解秋燥有良效。

### 【食谱推荐】

#### 莲子百合瘦肉煲

**功效:** 清润肺燥,止咳消炎,适用于慢性支气管炎、久咳不愈等人群。

**食材:** 莲子30克,百合30克,精瘦肉200克。

#### 做法:

- 1、莲子、百合洗净,用清水泡1小时。
- 2、精瘦肉洗净,切成厚片或者粒。
- 3、锅中烧水,水开后下肉片焯一下,捞出来放到砂锅里。
- 4、再倒入泡好的莲子和百合,再倒入清水,水量要漫过食材。
- 5、盖上锅盖,大火烧开,转



小火煮约1小时。

6、关火后根据个人喜好加盐、鸡精,或者糖调味即可食用。

**小贴士:** 调料要少加,以免对气管有刺激。

### 【时间】

9月23日 9:54

### 【三候】

雷始收声: 古人认为雷是因为阳气盛而发声,秋分后阴气开始旺盛,所以不再打雷了。

蛰虫坯户: 一些春分出土活动的小虫,在秋分过后也会陆续回到土里,准备过冬。

水始涸: 水气不像夏天那么充沛,开始逐渐干涸,因此会觉得空气越来越干燥了。

### 【气候】

按农历来讲,“立秋”是秋季的开始,到“霜降”为秋季终止,而“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。秋分这天太阳到达黄经180度,后太阳直射的位置移至南半球,北半球得到的太阳辐射越来越少,而地面散失的热量却较多,气温降低的速度明显加快。农谚说:“一场秋雨一场寒”“白露秋分夜,一夜冷一夜”。“八月雁门

开,雁儿脚下带霜来”,秋分见霜已不足为奇。

从秋分这天起,北半球昼短夜长的现象将越来越明显,白天逐渐变短,黑夜变长(直至冬至日达到黑夜最长,白天最短);昼夜温差逐渐加大,幅度将高于10°C以上,气温逐日下降,逐渐步入深秋季节。

### 【养生】

秋分节气已经真正进入到秋季,作为昼夜时间相等的节气,人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律。首先要防止外界邪气的侵袭。同时,秋燥温与凉的变化,还与每个人的体质和机体反应有关。要防止凉燥,就得坚持锻炼身体,增强体质,提高抗病能力。秋季锻炼,重在益肺润燥,如练吐纳功、叩齿咽津润燥功。饮食调养方面,应多喝水,吃清润、温润的食物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等,可以起到滋阴润肺、养阴生津的作用。

### 【食谱推荐】

#### 萝卜煲羊排

**功效:** 羊肉性温,能滋补强壮身体,增强御寒能力。萝卜有助消化,搭配羊肉能减少羊肉的膻味,又能与羊肉互补,既提升菜品味道,营养素摄取也更全面。

**食材:** 羊排800克、萝卜600克、冰糖10克、花椒10粒左右、姜5克、盐3克、老抽10毫升、香叶2片、甘草2小片、大葱一节、生抽15毫升、料酒30毫升。

#### 做法:

- 1、羊排用清水浸泡半天,

中途换水2次。

2、锅内烧开水,然后放入20毫升的料酒,倒入羊排焯水2分钟,捞出洗净浮末备用。

3、炒锅加热,先融化冰糖,然后放入花椒、香叶、甘草片、姜、大葱爆香。

4、倒入焯水洗净的羊排,放料酒、生抽、老抽翻炒均匀,倒入2碗温水盖盖烧开。

5、白萝卜洗干净去皮后切滚刀块,倒入切好的白萝卜和盐,搅拌均匀。

6、倒入砂锅内小火炖半小时即可。

(综合整理自网络信息)

## 节气养生

## 秋分