

围城寻秋之

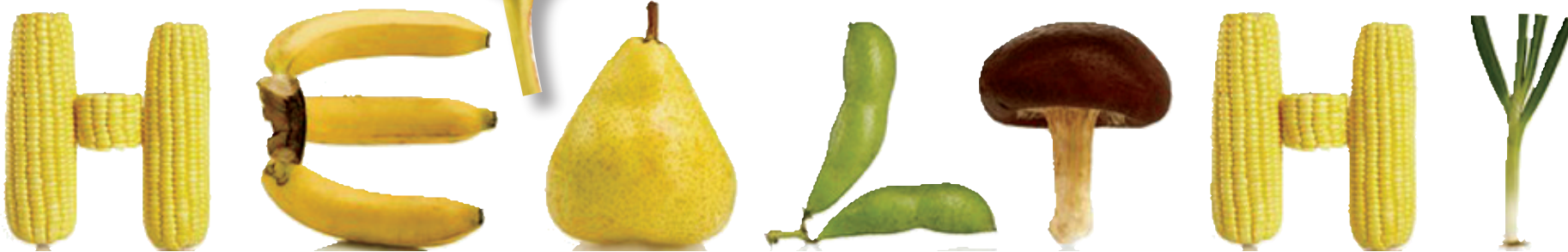
味

对于吃货而言,秋天的到来就意味着要换一种吃法过秋。秋季一到,气温逐渐下降,人们便习惯地想到要补养。经过了炎热的夏天,身体耗损大,而进食较少,当天气转凉,调补一下身体颇有必要。郑州市营养协会的营养讲师鲁亚楠就来告诉大家,秋天应该吃些什么,又该怎么吃。 记者 谢君锐

秋食螃蟹有禁忌

秋季正是吃螃蟹的好时节,殊不知这其中也有许多禁忌。“螃蟹性寒、味咸,有清热解毒、活血祛痰、滋肝阴等功效,对于淤血、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等都有一定的食疗效果。”鲁亚楠说,平日里脾胃虚寒或者感冒的人以及孕妇和痛经的女性却是不宜吃螃蟹的。

此外,鲁亚楠还提醒大家,选购时千万不要买已经死亡的螃蟹,特别是河蟹,在烹饪的时候要煮透煮熟,以杀死螃蟹内外污染的病菌。“经常有人用酒泡螃蟹生吃,这种吃法也是很危险的,一般不提倡在家里这样食用。”鲁亚楠说。“螃蟹一顿最多只能吃一个。”鲁亚楠说,“螃蟹吃多了可引起腹胀等消化不良症状,而对于一些本身患有疾病的人来说,吃多了螃蟹更会加重病情。”



秋食百合最滋补

步入秋季后,很多人会出现口干、咳嗽的症状,“所以多吃些具有润肺止咳功效的食物”。鲁亚楠认为,百合就是不二之选,“百合味道清香,可以用来炒菜、熬粥、煲汤,还可以起到润肺止咳的作用”。

“百合食用的方法很多,可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒牛肉,这些都称得上是美味佳肴。也可煮粥吃,如百合与糯米制成百合粥,放上一点冰糖,不

仅可口,而且安神,有助于睡眠。还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹,可补益安神,最适合女性食用。”鲁亚楠说。

食谱 百合莲子粥

莲子去芯,百合去蒂,清水洗净。锅中放适量清水,加入莲子武火煮至水沸。将大米放入至水沸,将火量调小,大枣与百合放入同煮,直至米花散开,放入枸杞,再焖10分钟左右即可。

食梨解秋燥

梨的优点,有一半要在做熟之后才能发挥出来。做熟的梨,抛弃了寒凉之性,化身为滋阴的美味。寒凉干冷的日子里,梨是尤为滋润女人的佳品。

“梨含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,秋季空气干燥,水分较少,每天坚持食用一定量的梨,能缓解秋燥,生津润肺。”鲁亚楠说,不同种类的梨性寒程

度也不完全一样,像我们常吃的天津鸭梨、香梨和贡梨寒性差不多,而皮粗的沙梨和进口的啤梨,则寒性更大一些。

食谱 冰糖梨水

梨洗净切小块,不必去皮,姜切成末。锅里加水烧开,放入切好的梨和姜,大火烧开后,转中小火煮20分钟左右。放入冰糖,搅拌下至冰糖溶化即可。

秋藕最补人

“吃藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。”鲁亚楠介绍,秋天正是鲜藕应市的时节。“此时天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。”

鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗

便秘、促使有害物质排出十分有益。

食谱 山药莲藕桂花汤

莲藕、山药去皮洗净,切片,放入清水中浸泡。锅内注入清水,先放入莲藕片大火煮沸,改小火煮20分钟。捞起山药沥干水,倒入锅内搅拌均匀,以小火续煮20分钟。倒入桂花,与莲藕、山药一同拌匀,小火慢煮5分钟。放入冰糖搅匀煮至融化后,即可出锅。

秋意入口味正浓

营养专家告诉你秋食的正确吃法



养生小课堂

平衡膳食 比进补更重要

秋季养生那些你需要知道的事

“秋季养生,平衡膳食是基础。”郑州市中医院营养科主任李璞说,其实进补是古代的概念,已经不适应现代社会,她说在很多人的意识里,觉得如果要养生,肯定需要各种进补的手段,因此花费大量的精力去购买各种补品,其实这是错误的,秋季养生平衡饮食比进补更重要。 记者 叶霖

抗秋乏,多多补充维生素✓

秋乏是机体的一种保护性反应,针对秋乏,应补充维生素B族尤其是来源于粗杂粮的维生素B1,新鲜蔬菜水果来源的维生素C,以及来源于动物性食品的铁、锌丰富的食物,同时应忌羊肉、海鲜等味咸腻食品,适当增加酸味甘润的果蔬素食。

秋天就要“贴秋膘”×

并不是所有人都适合贴秋膘。进入秋天,天气转凉,机体功能乃至食欲逐渐改善,此时,对营养不良人群的确是进补的好时机。对脾胃虚胃火旺者、胃肠功能欠佳的老人和小孩以及肾功能不良的患者,尤其是本身存在营养过剩的人群更不合适。

上火多吃白色食物✓

秋气燥,可多吃芝麻、蜂蜜、银耳等柔润食物,以及生梨、葡萄等滋阴润肺的水果。食物的颜色与五脏有关,白入肺,性平及性平微凉的白色食物有:百合、白菜、白萝卜、莲藕、莲子、白芝麻、山药、冬瓜、银耳等。在平衡膳食的基础上,可适当选用一些滋阴润肺的食疗方,如莲子银耳羹、西芹百合、蒸山药、排骨莲藕、茯苓糕、马蹄糕等。

入秋季就不用午睡×

进入秋季,人们很容易犯困,应适当午睡,午睡能使心血管系统舒缓,并使人体紧张度降低。此外,本着阴阳平衡的规律,使机体保持“阴平阳秘”的原则,注意精神调养,培养乐观情绪,经常进行户外运动。