



重阳节正值深秋，随着气温逐渐走低，干燥加剧，人们的饮食起居也应随之做科学的调整。秋季是收获的季节，也是养生保健的黄金时期，利用各种应季的新鲜食材，为自己和家人烹制出健康膳食，共同品味浓郁的秋日芬芳吧！

□张颖

正是品秋好时光



重阳吃蟹正当时

重阳节前后，是螃蟹大量上市的旺季，又是食蟹的最佳季节，秋风送爽之时，正是蟹肥膏红之日。螃蟹肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，是人们喜食的佳品。

吃蟹好处多

螃蟹中含有大量的蛋白质并且多半以优质蛋白为主，而这些优质蛋白质中还含有氨基酸，可增加淋巴细胞免疫力，促进伤口愈合、抗感染的功效，专家建议手术后或受伤人群可以适量多吃螃蟹。其次，螃蟹中含有的精氨酸能参与体内能量代谢和解毒工作，适量吃蟹可促进肌体能量平衡，对体内毒素起到很好的排泄作用，因此便秘患者可以多吃些蟹肉。此外，蟹肉中还含有大量的营养物质，其中维生素A、维生素E含量最高，它们可以保护粘膜上皮组织，软化血管和抗衰老；螃蟹中还含有大量的硒，每100克的螃蟹中硒的含量高达56.7微克。含硒高的食物可以提高人体的免疫力，还能起到预防肿瘤、抗癌的功效。



选蟹看五点

- 一看蟹壳：**壳背呈墨绿色的，一般都体厚坚实，呈黄色的，大多较瘦弱。
- 二看肚脐：**肚脐凸出来的，一般都膏肥脂满；凹进去的，大多是膘体不足。
- 三看蟹足：**蟹足上刚毛丛生的，一般都膘足老健，无刚毛的，大多是体软无膘。
- 四看雌雄：**“九月团脐十月尖”，农历九月宜挑雌蟹，十月过后宜选雄蟹。九月份雌蟹的蟹黄丰满，风味鲜美，营养价值高，十月雄蟹的蟹膏成熟，滋味营养最佳。雌蟹和雄蟹主要看其肚脐，肚脐圆的属雌，肚脐尖的属雄。
- 五看活力：**将螃蟹翻转过来，腹部朝天，能迅速用蟹足弹转翻回的，活力强，可保存；否则表示活力不足，不宜存放。

手把手教你大闸蟹完美吃法

1



剪掉八只脚以及两只大钳，放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开，很容易被捅出甚至是被吸出，因此要留待最后来吃。

6



用小勺沾点醋淋在蟹身上，然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净。

2



将蟹掙(即蟹肚脐部分的一小块盖，公蟹母蟹形状不同)去掉，顺势揭开蟹盖。

7



把蟹身掰成两半，此时可见成丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕，就可以将蟹肉拆出。吃干净的蟹壳是完整呈半透明状。

3



先吃蟹盖部分，用小勺把中间的蟹胃部分舀出，轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意，不要吮破中间那个呈三角锥形的蟹胃，应将其丢弃。

8



用剪刀把蟹腿剪成三截，先用蟹脚尖细的那一头把蟹腿中段的肉捅出来，再用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉捅出来。

4



吃完蟹盖轮到蟹身，先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉。

9



将蟹钳分成三段，前两段将蟹壳剪开，用勺舀出肉。最后的那只钳子剪开两边，用手往反方向掰两只钳脚，钳壳就分开了。

5



用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来，那是蟹心部分，丢弃。

10



以此吃法吃出来的蟹壳，虽未必能完整地拼回一只大闸蟹的形状来，却也铺陈得条理分明，丝肉不剩。

当红时令美食排行榜



莲藕——秋令时节，正是鲜藕应市之时。莲藕毫无疑问地成为时下的“当家菜”。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，吃些藕，能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

最佳吃法：七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜做汤；九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，凉拌或清炒最为合适。

山药——秋季最佳的进补食物是山药，不仅有“神仙之食”的美誉，还有“食物药”的功效。山药含有

淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收；山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，有延年益寿的功效；中医也认为，秋吃山药有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。

最佳吃法：蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃营养损失最小。

花生——秋季果实丰收，这其中，最具明星气质的当属有“长寿果”之称的花生。花生仁中含蛋白质高达26%左右，相当于小麦的两倍，且容易被人体吸收利用。花生的营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

最佳吃法：新鲜花生最好连壳煮着吃，煮熟后的花生不仅容易消化吸收，而且可以充分利用花生壳和内层红衣的医疗保健作用。

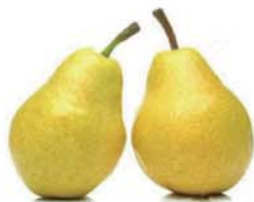
梨——梨因鲜嫩多汁，含有85%的水分，酸甜适

口，含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，被称为“天然矿泉水”。秋季空气干燥，水分较少，若能每天坚持食用一定量的梨，能缓解秋燥，生津润肺。

最佳吃法：将梨煮熟或蒸熟吃，如冰糖蒸梨可以起到滋润润肺、止咳祛痰的作用。

栗子——栗子养胃健脾，补肾强筋，活血止血，营养丰富。栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病有较好的预防和治疗作用。老年人如常食栗子，可达到抗衰老、延年益寿的目的。

最佳吃法：糖炒栗子是很多人的至爱，口感最佳。还可以用栗子做粥，或者在炖鸡或排骨时加入一些栗子，更添营养价值。



简单易行的秋季养生餐

秋季气候干燥，燥邪伤人身体容易出现诸多不适。选取适宜的食材，煲一锅汤粥来滋补养生，实在是不错的选择。下面我们就给大家推荐几款简单易行的美味秋季养生餐。



★莲藕排骨汤

材料：莲藕500克，猪排骨500克，黄酒、生姜、葱、盐少许。

制作：猪排骨切段，飞水；将藕洗净切片，与排骨同置1500毫升温水中，加黄酒、姜、葱少许，水沸后文火炖90分钟左右，加少许盐，即可食用。

功效：补脾益肺。适合于任何体质服用。



★太子参百合汤

材料：太子参25克，百合15克，罗汉果1/4个，猪瘦肉250克。

制作：所有材料放快速煲里，用老火汤档煲2个半小时即可。

功效：具有益气生津、润肺止咳、清心安神的作用。



★紫菜豆腐瘦肉汤

材料：紫菜15克，豆腐250克，瘦猪肉100克。

制作：豆腐切小块，瘦猪肉切成肉丝，将豆腐块、肉丝加水煮熟约30分钟，再加入紫菜煮十分钟左右，略加盐即可食用。

功效：多喝此汤可以润体解热，排毒。



★雪梨银耳羹

材料：雪梨2个、银耳50克、冰糖100克。

制作：雪梨切片，银耳泡软时去掉硬根。锅内加水，放入梨、银耳、冰糖，煮半小时，即可食用。

功效：止咳润肺。



★山药薏米粥

材料：薏苡仁60克，生山药60克，柿霜30克

制作：将山药捣碎，柿霜切成小块，同煮成粥。

功能：补肺、健脾、养胃，调理脾肺气虚。