

昼夜温差大——

市民饮食不妨换换口味

本报8月12日讯(记者 嵇磊) 8月7日是立秋,作为夏秋交替的重要节气,之后昼夜温差也会变大,不少市民也开始调整自己的饮食习惯。近日,记者走访部分酒店,发现有些酒店也开始为秋季菜品做好上市准备。立秋后气温仍然很高,不少市民还会选择一些凉食作为主要的食物。市民王先生告诉记者,白天的时候天气有些闷热,为了凉快,会选择一些

凉面、凉皮作为主要的食物,“晚饭就不会与立秋前一样选择凉性较强的食物,一般会选择炒菜、馒头。”东营市人民医院医生提醒广大市民,不要因为解暑,就暴饮暴食或者吃些过凉、口味较重的食物,人的胃肠相对较弱,过度刺激胃肠,容易患上一些胃肠疾病。要少吃些较凉的、刺激性较强的食物,可以多吃些水果。

部分酒店也准备适时推出季节性食物。东营某酒店的负责人告诉记者,再过一段时间,天气就会变凉,酒店也准备推出一些滋补菜,“我们准备推出一些像砂锅一类的菜品,凉菜等凉性的食物将会减少。”另一家酒店的负责人表示,过两天将去东北,学习一些炖菜技术,“回来以后推出一些滋补的菜品,也比较符合普通老百姓的口味。”

立秋后如何调整饮食

在养生学上,饮食是很重要的,那么立秋后在饮食上我们需要做哪些调整呢?

立秋后多吃酸味的水果

立秋后,在饮食上要“增酸”,以增加肝脏的功能,抵御过盛肺气之侵入。下列食品可供选择:

苹果:中医认为,苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功用,对消化不良、气壅不通者,可榨汁服之。

现代医学认为,苹果还能预防和消除疲劳,苹果中的钾能与体内过剩的钠结合,并使之排出体外。食入过量盐分时,可吃苹果来帮助排除,所以吃苹果或饮苹果汁对高血压患者有益。

葡萄:性味甘、酸,鲜食酸甜适口,生津止渴,开胃消食,但脾胃虚弱者不宜多食,食多令人腹泻。

杨桃:性味甘、酸、平,其果能生津止渴。秋天若患风热咳嗽,可把杨桃洗净鲜食;若患小便热涩,用鲜杨桃2~3个,洗净切碎,捣烂成汁,温开水冲服,日服二次;若患咽喉肿痛,将鲜杨桃洗净生食,日2~3次,每次1~2

个。但本品多食伤胃,尤其是平素脾胃虚寒者更要少食。

柠檬:味极酸,具有生津、止渴、祛暑、安胎等功用。柠檬酸由柠檬在各种水果中含有机酸最多而得名。高血压、心肌梗塞患者常饮柠檬饮料,对改善症状大有益处。

山楂:性味酸、甘、微温,有散瘀、消积、化痰、解毒、活血、提神、清胃、醒脑、防暑、增进食欲等功效,对高血压、冠心病、糖尿病等十多种疾病都有显著疗效。

多喝豆浆能清肺化痰

秋季在饮食调养方面,首先要按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则,也就是说,要多吃些滋阴润燥的食物,以防秋燥伤阴。下列饮食可供选择:

银耳:又称白木耳,是一种有补益作用的名贵补品。其含有多种氨基酸、维生素,具有补胃、润肺生津、提神、养胃、益气、健脑等功效,常用来治疗虚劳咳嗽、痰中带血、老人身体虚弱、消瘦、食欲不好等症,与黑木耳比,其性偏凉、养阴生津作用比黑木耳强。

梨:性寒、味甘,有润肺、消痰、止

咳、降火、清心等功用,适用于秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘,以及内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等。

芝麻:性味甘平,有养阴润燥、补肾益脑、止咳平喘之功,适用于阴液不足所致的肠燥便秘,皮肤干燥及肝肾精血不足所致的眩晕,头发早白、腰酸腿软。

藕:性味甘凉,是止血、生津的良药,富含淀粉、钙、磷、铁及多种营养素,尤其是含维生素C最多。

菠菜:性味甘凉,能滋阴润燥,养血止血,通利肠胃,可用于津液不足之口渴欲饮、肠燥便秘、贫血等。

豆浆:将大豆浸泡,磨为汁,滤去渣,经煮熟而成。性味甘平,功能补虚润燥,清肺化痰。常用于久病肺虚咳嗽及痰火哮喘。

鸭蛋:味甘咸,性凉,功能滋阴、清热,可用于阴虚所致的咳嗽痰少、咽干痛,以及脾胃虚热所致的口渴、痰咳、便干等症。

蜂蜜:既是滋补佳品,又是治疗多种疾病的良药。蜂蜜含糖39%、葡萄糖34%,这两种单糖均能直接供给热量,补充体液,营养全身。对于津液不足诸症,脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛等,均有一定疗效。

(来源:《天天商报》)

相关链接:

进补的饮食四忌

俗话说:“一夏无病三分虚”,立秋一到,气候虽然早晚凉爽,但仍有秋老虎肆虐,故人极易倦怠、乏力、纳呆等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分必要。但进补不可乱补,应特别注意:

忌虚实不分 中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但起码应把用膳对象分为偏寒偏热两大类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡脉沉细。偏热者,则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,小便短赤,舌质红,脉数。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。

忌多多益善 任何补药使用过量都有害。

认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品,会引起腹胀、不思饮食;过服维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。

忌重“进”轻“出” 随着人民生活水平的提高,不少家庭天天有荤腥,餐餐大油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质,需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

忌恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年

不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人,不但各个脏器功能均有不同程度的减退,需要全面地系统地加以调理,而且不同的季节,对保健药物和食物也有不同的需求。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。

(来源:《常州晚报》)



盘点立秋经典美食

美食推荐一:酱肘子

酱肘子是中国传统的食物之一,营养丰富,色香味俱全。北京的“天福号”酱肘子远近闻名。另外,红扒肘子为潍坊地区历史名菜,因其软、料、肥而不腻,且营养丰富备受人们青睐。曾被评为“山东名小吃”。

做法:

- 收拾干净的肘子,放葱姜少许盐,在高压锅里煮到基本熟透。
- 将骨头抽出。
- 另起锅放葱姜蒜花椒爆出香味,放冰糖,酱油,盐,香叶、肉蔻,将肘子放入,加刚才煮肘子的

汤,以汤刚没过肘子就好。

4.开锅后,以中火炖,以入味。

5.等汤汁只剩一小碗左右的时候,离火。

6.事先要准备好一个结实的,小号食品塑料袋,等肘子凉后,放到塑料袋里,将剩下的汤汁灌到肘子中间。

7.这个步骤很关键,就是要把肘子压紧在塑料袋里,直到不能再压为止,然后把袋口扎紧。

8.放冰箱冷冻室,一段时间后取出即可切片食用。

美食推荐二:酱牛肉

酱牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效,适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

家常酱牛肉做法:

- 选料:选用鲜嫩牛肉,沙仁、豆蔻、丁香、肉桂、大料、小茴香各2克用纱布扎成小口袋,葱姜少许,蒜和辣椒适量备用。
- 清洗:先将选好的牛肉放入清水中,浸泡4~6小时,把牛肉中的淤血泡出,洗净,然后用板刷刷洗1次,再用清凉水过4次。
- 糖色:炒锅放少许底油,烧热,将白糖放入锅里炒,要把握好火候,看见有蘑菇沫子时加开水冲成糖色,白糖的用量按牛肉的

量放,如2斤牛肉大概放1

两左右白糖。

- 煮制:锅底码放骨头或竹板子,将嫩肉码放中间,老肉码放四边,兑进开水,加入全料口袋,老抽多加,葱姜蒜等用旺火煮半小时后压锅。压锅的方法是竹板子或其它如盘子等压在牛肉上,竹板上加重物压住。
- 出锅:压锅后,改小火汤刚刚煮起即可,用小火煮3个小时出锅。出锅时要做到轻铲稳托放平,肉出锅后要放在竹屉内免得把酱牛肉碰碎,待凉后即可切用。做一锅酱牛肉大约需要4小时,每5千克生牛肉可出熟肉2.5千克。

要点:肉熟后留汤,下次煮续用多次使用形成老汤煮肉味道更好。

(宗和)

招募美食达人

您是不是经常为亲人做出可口的饭菜而感到欣慰,您是否经常为爱人做出爱心创意的饭菜而感到欣喜若狂……只要每道菜用心做,都会赋予它们特殊的意义。厨房达人们,本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人啦,您就不要藏着掖着了,拿出您的“看家”饭菜,让更多市民了解、学会它们

的做法。

同时,只要跟美食有关,您就可以投稿,把那些给您留下深刻记忆的美食与我们分享,让广大读者一起分享一下您的美食心得。

我们的联系方式:
电话:15550546000
15990987396
邮箱:qlwbcanyin@126.com(请您留下详细联系方式)

主办:

齐鲁晚报·《今日黄三角》

协办:

东营市绿色餐饮商会