

过去有句老话：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”营养专家表示，秋季并非绝对一点也不能吃姜，关键是不能“多食”和“夜间勿食”。根据中医理论，生姜辛温无毒，归五脏，益脾胃，除风邪寒热，伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐，去痰下气，散烦闷等等。

细数秋季滋养 三大误区

误区一：秋不食姜

根据中医理论，生姜辛温无毒，归五脏，益脾胃，除风邪寒热，伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐，去痰下气，散烦闷等等。

然而，生姜的好处虽然多，吃起来也有不少讲究，季节和时间就是其中之一。由于生姜属辛辣之品，属于热性，又在烹饪中失去了不少水分，食后容易上火。秋天气候干燥、燥气伤肺，再加上吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥，加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。所谓“夜不食姜”，则主要是因为生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息，且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热，日久出现“上火”的症状。

不过，这个问题需要辩证对待，当有病需要用姜时应照常用，如秋季治风寒咳嗽经常用姜。另外，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要一次吃太多。

误区二：秋瓜坏肚

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。

夏天吃西瓜是消暑的，但进入秋天后如果吃多了，很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症状。这主要是因为，夏天大量食瓜已经让人的脾胃处于虚弱状态，加之天气转凉，吃多了阴寒性质的瓜果肠胃会不舒服。老人、小孩以及胃肠功能不好的特殊人群尤其要注意。“秋瓜坏肚”，在秋天里瓜类水果要少吃，但并不是完全不能吃，只要不过量，不会

对人体造成大的损害。

误区三：贴秋膘

立秋之后，民间素有“贴秋膘”一说，以补偿入夏以来的亏空，其中首选吃肉，“以肉贴膘”，所以叫“贴秋膘”。

但贴秋膘也要讲究科学搭配。经历了漫长的酷热夏季，人们由于频饮冷饮，常食冷饮，多有脾胃功能减弱的现象，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加脾胃负担，导致消化器官功能紊乱。因此吃肉要适当，最好等到天真正凉下来以后。

除此之外，贴秋膘也要分人。天气转凉，人们食欲大增，饮食会不知不觉地过量。这对于本身就肥胖的人来说更是一种威胁，所以，肥胖者秋季更应注意减肥。

(王娇 整理)



“2012日照特色餐饮名店”上榜品牌

莒县任记全羊日照总店

任记全羊总店经营已经有40多年的历史



羊肉食疗作用：

羊肉味甘、性温、入脾、胃、肾、心经、温补脾胃，用于治疗脾胃阴虚，所致的腰膝酸软，阳痿等症、补血养血，用于产后虚经寒所致的腹冷痛。传统中医有“人参补气，羊肉补形”之论。对提高人体体质及抗病能力十分有益。俗话说：“冬吃羊肉赛人参、春夏秋食，亦强身。”

温馨提示：对于忙于政务和商务应酬的人来说：“早起喝上一碗至纯的羊肉汤，有助于醒酒、养胃、强身健体、滋补壮阳、延年益寿。”

本店承诺

(诚信经营、以诚待人、不求做大、只求做好、感谢有你，一路相伴)

(不使用任何色素添加剂)，为你理想的健康护航

酒醉一夜伤 任记一碗汤 百年老店香 保君身健康

中华营养膳食特色餐饮名店诚招各市、区、县、镇加盟商，诚招有志之士加入，可实际来日照考察，当面传授技术，包教包会，在任何城市包你年收入30万——100万

加盟地址：东港区艳阳路聚顺德西50米路北六村河畔小区沿街9号

加盟电话：13475634398 单经理

金溢山 烤肉美食中心



烤肉区：

肥牛、培根、精品五花、草原野鸭胸、牛舌、肩峰、三角肉、孜然羊肉、秘制牛肉、翅中、鸡脆骨、梅汁烤肉、鸡排、大虾、鱿鱼等六十余种精美烤肉

凉菜区：

白切鸡、红油耳片、泡椒鸡冠、富贵金钱肚、手剥笋、爽口时蔬等五十余种精美凉菜

西点区：

覆盆子慕斯、德国黑森林、芒果慕斯、杏仁派栗子蛋糕、日式抹茶、水晶果冻等三十余种精美西点

特色小吃区：

翅捞饭、烧烤黄鱼、滋补野山龟汤、龙虾煲汤、美式比萨、铁板鳕鱼、鱼翅海鲜饺、蟹籽烧麦、石锅拌饭、朝鲜冷面、日式寿司等几十余种精美小吃

水果区：

火龙果、木瓜、哈密瓜等各种时令及热带水果

酒水、饮料区：

啤酒、白酒、红酒、可乐、咖啡、冰激凌、鲜榨果汁等无限畅饮

地址：日照市枣庄路与泰安路交汇处（市医院北门东50米）
就餐电话：0633-7783555

