



# 长夏未尽,立秋将至 食补养身心

立秋,二十四节气中,第十三个节气,也是秋天第一个节气。让人忽而惊觉,一年已然过了大半。盛夏繁华开始走向消弭,世人多感慨:一场秋雨一场凉。这是一个容易让人产生感伤的时节,其实季节本无悲喜,世事不过大梦一场。不如踏实过好小日子:秋凉添衣,努力加餐饭。今天小晚就给大家带来立秋的养生吃食,养胃养生更养心。

立秋的到来,对于我们来说,或许不只是感念四时,也不仅仅是照本宣科地买些养生食材,毕竟日子是自己过的,小晚觉得最重要的,是面对每一个新的时令,都能拥有一颗妥帖照顾生活的心。

“斗指西南维为立秋,阴意出地始杀万物,按秋训示,谷熟也。”秋天,一个丰收的季节,一个空气中都弥漫着

香甜的喜悦的季节,快用一颗温暖的心、一双灵巧的手去迎接它的到来吧。

虽然南北习俗大不同,但都离不开一个“吃”字。夏至要吃面,冬至要吃饺子,那么立秋要吃什么传统食物?在我国很多地区都讲究“贴秋膘”,此时多吃一些应季食物,有助于降火去燥热,预防秋乏,帮大家平稳度过季节交替。

## 宽肠利气的 茄子



50g、油适量、盐适量、酱油半勺、生姜适量、鸡蛋1个

### 【做法】

(1)猪肉馅撒上姜末,放入少许精盐,倒入1/2汤匙酱油,用力把肉馅搅匀,腌渍20分钟。

(2)取干净小碗倒入2汤匙干面粉,磕入一个鸡蛋,倒入少许清水用力打成面糊。

(3)长茄子洗净,一面去皮用刀尖切入成厚片,不要切透外皮,去掉一部分茄皮的茄盒煎制出来会更加软糯。紧贴着再切一刀,切透且厚度要均等。把茄子切成两片外皮相连的茄子盒,方便夹入肉馅。

(4)把腌渍好的肉馅用筷子塞入茄子片的中间抹匀,稍微用手按压,使之平整匀实。

(5)把夹了肉馅的茄片入面糊中蘸一下,裹上面糊后再入锅煎制,轻轻翻动茄盒,煎至两面金黄即可出锅。

民谚有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”的说法。立秋吃茄子能降“火气”、除秋燥。“秋茄”,带有独特的清香,口感细嫩,因此风味比普通茄子更胜一筹。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功效。它除了含有丰富维生素和微量元素外,还有一点与其他蔬菜不同,那就是富含大量维生素P。维生素P是黄酮类化合物,有助保持心血管正常功能。

茄盒是我们常见的菜式:茄子切成相连的两片,中间夹入调制腌渍好的馅料用热油炸至表面金黄酥脆。因软嫩的茄片里面蕴藏着鲜美的馅料,吃起来自然是软嫩鲜美。一起来看看具体做法吧。

【食材】长茄子300g、猪肉馅

## 润肺养胃的 梨

梨具有养阴补液、润肺止咳、养血生肌、清热降火的功效,还有保肝、助消化、增进食欲的作用。它可以直接生吃,也可以榨汁、炖煮、熬膏,或是蒸熟来吃,都是很不错的选择,与冰糖、蜂蜜等一起搭配,味道更好。

在这一年一度的立秋进补之时,需要先清除暑热在体内留下的湿气和火毒,不然硬补是补不进去的,只能越补火越大。所以立秋头



一件事情就是排毒。推荐一道立秋的排毒甜品:鱼腥草炖梨梨。

【食材】鱼腥草一大把(干、鲜都可以),梨一个,冰糖适量。

### 【做法】

(1)梨切大块,去核去皮,锅中先放水炖梨;

(2)梨炖软之后,把冰糖、鱼腥草放进去;

(3)大火煮开以后,等两分钟,马上关火,把汤、梨盛出来就可以吃了。

梨香阵阵,这是秋天独有的味道。

无锡地产的翠冠梨鲜嫩多汁,有着“天然矿泉水”的美称,有助于生津润燥,清心降火。

小晚优选商城近期的热卖产品翠冠梨来自本地种植,直接新鲜采摘下来发到家,舌口生津、滋补炖品就靠它。

## 滋补养生的 芋头

秋风一起,胃口就大开。立秋一到,无锡人就可以正大光明地“贴秋膘”了。但在各种大肉面前,清爽甜蜜的一碗桂花糖芋头也很勾人。

桂花糖芋头是无锡人喜欢吃甜品,芋头夹开来雪白粉嫩,红糖汤底是精华,再加上桂花,又香又好看,也不会过甜,晚饭吃不了的时候一碗就饱了。桂花糖芋头不难做,只要备好食材就能轻松出品:

【食材】芋头、藕粉、糖桂花、红糖、水

### 【做法】

(1)选用新鲜的小芋头,用清水清洗干净,放入碗中上锅蒸制。

(2)蒸上20分钟的时间,蒸到芋头能用筷子戳透,这时候取出芋头。



(3)藕粉里面加一点清水,搅拌均匀。

(4)锅内倒入一点水,放入蒸熟的芋头,加半勺红糖搅拌均匀。

(5)等锅内烧沸后,淋入藕粉汁,一边淋,一边用勺子不断搅拌。等锅内的汤汁变得浓稠,就可以出锅了。

(6)往碗中加一小勺糖桂花,再撒上一点干桂花做点缀即可。



## 清热润燥的 南瓜

每年的立秋前后,有一种蔬菜是小晚家必吃的,那就是——南瓜。俗

话说,“秋天到,南瓜俏。”金黄的南瓜是秋天最具代表的食物之一。

这段时间的南瓜水分比较足,肉质也相对成熟,吃冬瓜、黄瓜都不如吃它。由于入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情形。此时吃南瓜可以给身体补补水分,起到清热润燥、补充营养的效果,是好吃又健康的必备佳品。

小晚优选商城就精选了一款贝贝南瓜,瓤少肉厚,果肉金黄又粉又糯,口感香甜美味,是宝妈们的辅食优选食材,也是健身减脂爱好者的心头好。



## 清心安神的 百合

每年立秋后,百合就开始上市了。百合比大蒜头大,鳞状的块茎犹如莲花座,剥去外面沾有泥巴的鳞片,里面光润洁净,一片片,象牙色,剥之粘手。

吃百合很费事。先要把百合剥开,不少瓣尖上还有一点焦黑,要逐片

轻轻撕下,伴随着“丝丝”一声,可以带下一层薄膜,透明的,比笛膜还薄。听妈妈说,不去它,百合更苦。

小晚优选商城精挑细选了一款兰州鲜百合,属于精品四头皇。兰州百合肉质肥厚且细腻,纤维少,入口嚼食后没有渣,口感清甜。洗干净后,可以像水果一样生吃,吃起来清脆、香甜,有点像马蹄的口感,又带着百合独有的清香。(亚梨)



扫码进入小晚优选商城即可选购