跟着老话“吃”白露

本周将迎来秋季的第三个节气——白露。“白露秋分夜,一夜凉一夜”。此时,气温逐渐下降,天气也逐渐变得干燥,这时就更要根据季节,选择时令美食来补充营养、润肺养阴以缓解秋燥,健康过秋天。有关白露的生活谚语很多,此番不妨就跟着老话,健康“吃”白露。

“白露吃三根,身子扎稳根”

白露时节早晚温差大,中午仍然有暑热,老话就说:“白露吃三根,身子扎稳根”。“根”,这里指的是根茎类的食物,它们共同的特点就是都有根,这类食物通常都是长在土里,按照五行学说,属性都是土。而人体脾胃在五行当中,也对应着土,也就是说这个时候可以多吃土属性的食材,它能起到制造滋养的功能,此外,土还代表着稳定、安定的一个力量。老话说的“三根”,具体指的就是以下三种土属性的食材。

第一“根”是红薯。红薯是根茎类的食物,主要吃的是它的块根,能开胃健脾。另外红薯还富含蛋白质和多种矿物质,被人们誉为长寿食品。秋季刚好是红薯成熟的时候,人们可以多吃一点,有利于养好脾胃。

第二“根”是芋头。芋头吃的是它的球茎。它是典型的碱性食物,能够很好地帮助人们维持身体的酸碱平衡。秋季是芋头成熟的季节,最为简单的吃法就是直接水煮着吃。清洗干净后放入高压锅,压烂去皮直接吃,也可以来点芝麻盐糖蘸着吃。

第三“根”是土豆。土豆吃的主要是它的块茎。土豆和红薯一样,吃起来面乎乎的,淀粉含量极高,烹饪时容易粘锅。想要土豆炒的时候不粘锅,我们把它表面的淀粉洗去就可以了。土豆的吃法,相对来讲就比较多了,土豆泥、土豆丝,还有红烧土豆块等,这些都是常见菜,尤其是炒土豆丝,无论大人还是小孩子都很喜欢吃。

“白露吃三宝,健康跑不了”

老一辈人常说:“白露吃三宝,健康少不了”。这“三宝”又是什么,该怎么吃?原来,它们指的就是秋梨、荸荠和菱角。

秋天是梨子大量上市的季节,它也是秋天最该多吃的水果之一。梨性凉味甘,具有生津润燥、清热化痰的功效,香甜多汁,是去秋燥的最佳选择。

荸荠又名马蹄。秋天是荸荠丰收的季节,它香甜爽脆多汁,营养极其丰富,不仅能促进生长发育,还有抗菌、润肠、通便等作用。荸荠性寒味甘,入肺、胃经,脆爽多汁,能生津润肺、清心降火、消食化痰等功效。

秋天吃菱角正当时。菱角营养丰富,常吃菱角能补五脏、补脾胃、强股膝,还有健力益气、减肥健美等功效。菱角既可生吃,也可熟吃,或者入菜、煮粥、煲汤等味道也都不错。

此外,大枣、百合、萝卜、龙眼也是这一时节的大补之物,润肺、生津、止渴、润喉的作用会十分明显。

“白露一碗汤,郎中不开张”

白露时节不仅要及时添加衣物,避免受凉感冒,还要多吃一些能提高身体免疫力的食物,比如牛肉,鱼肉、鸡肉和新鲜的瓜果蔬菜等。老话常说“白露一碗汤,郎中不开张。”白露时节多喝汤,提高身体的抵抗力,秋冬季节少生病,对身体大有益处。

三白猪骨滋补汤是一道非常适合白露节气的美食,它以白山药、白茯苓和白莲子为主要食材,可以滋补身体,润燥养脾胃。白山药含有多种维生素和矿物质,有助于增强体力和养护肠胃;白茯苓具有补脾益胃、健脾开胃的功效;白莲子富含蛋白质、维生素和矿物质,可以滋阴润燥,补益心脾。这三种食材的组合能够互相协调,共同发挥出更好的滋补效果。三白猪骨滋补汤煲出的汤汁浓郁,味道鲜美,白山药的黏稠口感与白茯苓的清香相融合,再加上白莲子的独特口感,使得整道汤品滋补又美味。

榴莲壳乌鸡煲汤也是一道不错的汤食。乌鸡富含蛋白质、氨基酸、微量元素等营养成分,有滋阴润燥、养血益气的功效。吃榴莲有活血散寒、强身健体、润肠通便的好处。用榴莲壳搭配乌鸡煲汤,不仅可以驱寒暖身,补充营养,还能滋阴润燥、养血益气,提高抵抗力。

此外,药膳鸽子汤、红枣板栗土鸡汤、菌菇土鸡汤、花生眉豆鸡脚汤、海参乌鸡汤、虫草花茶树菇乌鸡汤等,也都是此时的上佳补汤。

“白露到,防秋燥”

“白露”一词最早出现在《诗经》中。《诗经·国风·秦风·蒹葭》中写道:“蒹葭苍苍,白露为霜”。这是对白露节气最佳的描述,展现出了秋季大自然的萧瑟和凄凉。老话说:“白露到,防秋燥”。可见,滋补润燥好过秋。多吃下面这些食物,可安心度秋。

蜂蜜是一种天然的甜味剂和润滑剂,含有多种维生素和矿物质,包括钾、铁、钙、镁、锌等。它具有很多保健功效,如润肺、润肠、解毒、美容等。在白露节气食用,可以缓解干燥天气带来的口干舌燥等症状。此外,蜂蜜还可以作为天然的防腐剂,帮助保存食品。

藕是一种清凉解暑的食材,富含多种维生素和矿物质,包括维生素C、钾、钠等。它具有清热解毒、润肺止咳等功效。在白露节气食用,可以帮助消除体内的燥热,缓解皮肤干燥等问题。此外,藕还有助于改善消化系统的功能,对于便秘有一定的缓解作用。

芝麻含有丰富的营养物质,如蛋白质、维生素和矿物质等,具有补肝肾、益精血、润燥等功效。在白露节气食用,可以滋补身体,缓解干燥天气带来的皮肤干燥、头发枯黄等问题。此外,芝麻还可以帮助提高记忆力和智力,对于学习和工作有一定的帮助。

菠菜含有多种维生素和矿物质,包括维生素A、维生素C、钾等。它具有养血、润燥等功效。在白露节气食用,可以滋阴润燥,缓解皮肤干燥、眼睛干涩等症状。 **(综合)**