



白露节气为什么要吃龙眼？

白露是个典型的秋天节气，天气渐凉，空气中的水蒸气在夜晚常在草木等物体上凝成白色的露珠，谚语说“过了白露节，夜寒日里热”便是说白露时白天夜里的温差很大。福州人这个时节喜欢吃龙眼。传说白露这一天，吃一颗龙眼相当于吃一只鸡那么补，当然这种疗效属于“民间信仰”的范畴，不可全信。

福州人在白露这天吃龙眼

的习俗由来已久，龙眼有益气补脾、养血安神等多种功效，还可以治疗贫血、失眠、神经衰弱等多种疾病，福州人认为龙眼“很补”。白露时，龙眼完全成熟，甜度最高，口感最好，福州人在这一天特别喜欢买龙眼。据介绍，老福州人喜欢将剥了皮的龙眼泡在稀饭里，龙眼晶莹剔透，孩子们可以为此多吃一碗饭。

专家表示，龙眼肉甘温滋

补，入心脾两经，功善补益心脾，而且甜美可口，不滋腻，不壅气，实为补心健脾之佳品，更是秋季白露的好食品。

对于久病体虚或老年体衰者，常有气血不足之证，而表现为面色苍白或萎黄，倦怠乏力，心悸气短等症，龙眼肉既补心脾，又益气血，甘甜平和，有较好疗效，可以达到治疗和预防贫血的功效。因此，如果你是气血不足者，不妨在白露时吃些龙眼，

可以有效治疗贫血问题。

但是，并非所有人都适合白露吃龙眼。因为龙眼是属性偏温的水果，过量食用会引发目赤、便秘等症状，因此容易上火的人要少吃龙眼，另外，糖尿病患者还有胆识病患者也不宜白露吃龙眼来养生。

而且，吃龙眼最好剥壳后浸泡在煮好的稀粥或米汤内，早餐时吃，健脾，补充水分，不易上火。在吃完龙眼之后，最好喝一些盐水或蜂蜜水，多吃些青菜，这样可以适当中和一些，不容易上火。

据《福州日报》



妙招厨房

红糖：厨房里的女性之友

红糖是我们厨房里少不了的一味调味品，其实在中医看来它还有保健调理功效，具有益气、缓中、助脾化食、补血破淤、散寒止痛等功效。其实除了产妇，其他女性受寒体虚经常痛经或是老年体弱，特别是大病初愈的人，适当吃些红糖也有疗虚进补作用。另外，红糖对血管硬化能起一定预防作用，且不易诱发龋齿等牙科疾病。下面推荐几种红糖的调理方式。

山楂红糖饮

生山楂肉50克，红糖40克。山楂水煎去渣，冲入红糖，热饮。非妊娠者多服几次，经血亦可自下。

功效：活血调经。适合经期紊乱的女性。

注意：并非所有人都适合吃红糖，中医认为阴虚内热者和糖尿病患者不宜食用红糖。此外，在服药时，也不宜用红糖水送服。

据《羊城晚报》

补钾好搭档：丝瓜炒毛豆

人体大量排汗后可排出大量的钾元素，如钾元素得不到及时补充，就会导致倦怠疲劳、精神不振、耐热能力降低，严重缺钾时可导致人体内酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常，全身肌肉无力、懒动。适当补充钾元素则有利于改善体内钾、钠平衡。丝瓜炒毛豆这种含钾元素较高的食物组合就是比较理想的养生蔬菜组合。

从营养学的角度来说，丝瓜和毛豆均富含钾，丝瓜每100克含钾元素115毫克，毛豆每100克含钾元素478毫克，丝瓜炒毛豆的最明显功效就是补钾。不仅如此，丝瓜炒毛豆还有排毒养颜、给肌肤喝“美人水”的功效。嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%，是蔬菜里的纤维冠军，有助于排便、控制血糖和血脂。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。

据《健康报》



新知

罗汉果煲柿饼能平喘

哮喘是一种发作性的痰鸣气喘疾患，临床表现为呼吸急促困难，喉中有哮鸣声，严重时喘息不能平卧。中医认为哮喘的病理因素以痰为主，痰为“夙根”。

罗汉果味甘、性凉，有生津润肺、化痰止咳的功效，适用于肺热哮喘或肺燥咳嗽等证的患者。柿饼味甘、性寒，有润肺涩肠的功效。二者合用有清肺热、祛痰火、止咳喘之作用。

制作方法：取罗汉果半个，柿饼2个，冰糖少许，将罗汉果与柿饼一起加清水两碗半，煎至一碗半，加少许冰糖，一日三次分用。若患者受寒邪而发，痰少咯吐不爽、色白多泡沫、口不渴或渴喜热饮，形寒怕冷时则不宜使用此方。

据《生命时报》

油菜可治习惯性便秘

肠胃蠕动，对减轻便秘和预防大肠癌有好处。需注意的是，油菜不宜与动物肝脏、黄瓜、胡萝卜同食，否则其所含成分可能破坏油菜中的维生素。

油菜100克洗净切段，水发香菇50克洗净切开。植物油烧六成热，放入葱姜爆锅，并放入瘦肉末适量煸炒。加入油菜及香菇炒熟，放入盐及少量香油调味即可。

可用于肠胃热引起的便秘及老年习惯性便秘。

据东北新闻网

枸杞嚼食比泡水有效

枸杞有补肾生精、养肝、明目、安神、坚筋骨、去疲劳六大功能。因枸杞在沸水中会失去大量水溶性维生素，因此“保温杯泡枸杞”并不科学，嚼着吃才是最好的方法。此外还有一些食用方法均可采用。

泡水：每次9-20粒，温水冲泡后茶饮，泡至无味后连同枸杞一起吃掉；煲汤：每次10-15克，在炖排骨炖鸡汤时加入；泡酒：每一斤白酒泡200克枸杞子，每次饮用10毫升，每天1-2次。

注意：脾胃薄弱者，感冒发烧、脾虚、腹泻、身体有炎症时期不宜食用枸杞，此外孕期慎用。成年人每日食用量，以不超过20克为宜。

据《武汉晚报》

蛤蜊蒸蛋营养好

说起吃海鲜，不少人都喜欢蛤蜊。民间还有“吃了蛤蜊肉，百味都失灵”之说。

蛤蜊最适合蒸，能保存原味和营养。蛤蜊蒸蛋口味鲜香、清爽，鸡蛋有丰富的卵磷脂、固醇类、钙、铁以及多种维生素。蛤蜊是高蛋白、高微量元素、高铁、高钙、少脂肪，两者搭配更加营养。

制作方法：

- 1.提前将蛤蜊用盐水浸泡2小时以上(也可以在水里放入适量香油)，让其吐尽泥沙。
- 2.在水中放入姜片和料酒烧开，将蛤蜊煮至开口立即捞出。
- 3.将煮好的蛤蜊排放在

果干蛋糕营养好吃



对于爱吃甜食的朋友，没有什么能比甜品带来的快乐更多了，但甜食吃多了会影响维生素B的吸收，那如何将甜品做的营养又好吃呢？本期推荐食谱：果干蛋糕。

制作方法：

原料：低筋面粉200克、苏打粉15克、鸡蛋3个、葡萄干10克、糖60克、低脂牛奶150毫升、植物油20克。

- 1.鸡蛋打匀成蛋浆，糖分几次加进蛋浆里搅匀。
- 2.加入低脂牛奶和植物油拌匀。
- 3.用面粉筛分两次筛入低筋面粉和苏打粉，轻轻拌至所有面粉粒都溶化。
- 4.把面粉浆倒入涂上油的模具中，轻轻拍打模具至所有小气泡消失。
- 5.在面粉浆上加葡萄干。
- 6.蒸锅加水煮开后，放入模具，隔水蒸20分钟左右。

功效：牛油、奶油都是做蛋糕常用的材料，但它们都会增加心脏病和中风的患病风险，改用植物油更为健康。用蒸的方式可大大减少所需的油量。葡萄干是高纤食物，除含有丰富的铜和铁，钾含量也很高，是控制血压的好帮手。

容易便秘者可以把西梅干切成小粒来代替葡萄干，其通便效果更为显著。

据《健康咨询报》

靓汤：鲜剑花瘦肉汤



剑花因其根系发达，攀爬能力强，霸气十足，故又称“量天尺”或“霸王花”。新鲜的剑花不用加罗汉果、蜜枣等，单纯和瘦肉煲就很清甜。这种搭配不仅美味，还有一定的治疗功效。《岭南采药录》里曾提到，“剑花止气痛，理痰火咳嗽，和猪肉煎

“贴秋膘”到底有没有道理？



“贴秋膘”是打哪来的？

据考证，“贴秋膘”起源于北京、河北一带的风俗。古时候，两地民间流行在入伏这一天悬秤称人，到立秋的时对比检验肥瘦。



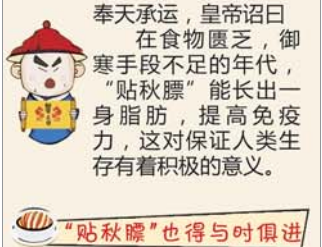
小样，看我不压死你！



死胖子，看我不打败你！

人在伏天胃口差，不少人都都会瘦些。因此，酷夏过后需要“补”。

古人“贴秋膘”“贴”得有道理



奉天承运，皇帝诏曰：在食物匮乏的年代，“贴秋膘”能长出一身脂肪，提高免疫力，这对保证人类生存有着积极的意义。

“贴秋膘”也得与时俱进

现在的人们几乎不存在食物缺乏的问题了，对于绝大多数人来说，“贴秋膘”并没有什么益处，而超重和肥胖才是现在更大的健康问题。



大家还是不要盲目“贴秋膘”了，维生素、矿物质、膳食纤维或许才是我们更需要的东西，大家还是多吃蔬菜、水果和杂粮吧。

制图/闫平

汤服之”。剑花性微寒，故加几片生姜中和其寒性，便能适合大部分人饮用了。

制作方法：

材料：新鲜剑花500g，瘦肉250g，火腿肉50g，生姜数片（2-3人量）。

新鲜剑花稍冲洗，浸泡半小时，然后纵向切条，一朵花大约切6-8条。瘦肉洗净切片，火腿肉切片，生姜切片拍扁。把瘦肉、火腿、生姜先放入汤煲中，加清水1500ml，大火煮开后转中火，约滚30分钟。再放入新鲜剑花，剑花熟软以后，加盐调味即可。

主要功效：

清热润肺，除痰止咳

据《广州日报》