

太阳达到黄经180度,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平,谓秋分。秋分过后,人体容易遭受各种疾病侵袭,因此须从饮食等方面加以注意,下面就介绍秋分进补四大“宝”。

秋分 进补四大“宝” 你吃了吗?



秋分节气食谱

油酱毛蟹

【配料】河蟹500克,姜、葱、醋、酱油、白糖、干面粉、味精、黄酒、淀粉、食油各适量。

【做法】将蟹清洗干净,斩去尖爪,蟹肚朝上齐正中斩成两半,挖去蟹鳃,蟹肚被斩剖处抹上干面粉。将锅烧热,放油滑锅烧至五成熟,将蟹(抹面粉的一面朝下)入锅煎炸,待蟹呈黄色后,翻身再炸,使蟹四面受热均匀,至蟹壳发红时,加入葱姜末、黄酒、醋、酱油、白糖、清水,烧八分钟左右至蟹肉全部熟透后,收浓汤汁,入味精,再用水淀粉勾芡,淋上少量明油出锅即可。

【功效】益阴补髓,清热散瘀。

萝卜杏仁煮牛肺

【配料】萝卜500克,杏仁15克,牛肺250克。

【做法】萝卜切块,杏仁去皮、尖。牛肺用开水烫过,再以姜汁、料酒旺火炒透。瓦锅内加水适量,放入牛肺、萝卜、杏仁,煮熟即成。

【功效】补肺清肺,降气除痰。

甘蔗粥

【配料】甘蔗汁800毫升,高粱米200克。

【做法】甘蔗洗净榨汁,高粱米淘洗干净,将甘蔗汁与高粱米放入锅中,再加入适量的清水,煮成薄粥即可。

【功效】补脾消食,清热生津。

当归炖子鸡

【配料】当归30克,小母鸡1只。

【做法】将小母鸡宰杀去毛、去肚肠。将当归填入鸡腹,放入沙锅中,加水适量,先大火煮沸,打去浮沫,再小火煨至烂熟。

【功效】补血益气,和胃止痛。



百合

百合含有丰富的蛋白质、脂肪和钙、磷、铁及维生素等,是老幼皆宜的营养佳品。

中医用百合作为凉血止血、清肺润燥、滋阴清热、理脾健胃的补药。现代研究表明,

百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用,提高淋巴细胞转化率和增加液体免疫功能的活性。百合还可以抑制肿瘤的生长。将百合洗净,煮熟,放冰糖后冷却食用,既可清热润肺,又能滋补益中。



大枣

据中医专家讲,大枣不光是甜美食品,还是治病良药。大枣性味甘平,入脾胃二经有补气益血之功效,是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。

根据药理研究,大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。

专家介绍,大枣虽然味甘、无毒,但性偏湿热,故不能多食,尤其内有湿热者,多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。



红薯

我国医学工作者曾对广西西部的百岁老人之乡进行调查,发现此地的长寿老人有一个共同的特点,就是习惯每日食红薯,甚至将其作为主食。红薯含有丰富的淀粉、维生素、纤维素等人体必需的营养成分,还含

有丰富的镁、磷、钙等矿物元素和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性,对防治老年习惯性便秘十分有效。另外,红薯是一种理想的减肥食品,因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的功能。



枸杞

枸杞具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效,而将枸杞根煎煮后饮用,能够降血压。至于枸杞茶则具有治疗体质虚寒、性冷感、健胃、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等

作用。

但是,由于枸杞温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。相反,若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

engineered by
LOTUS
莲花汽车
源自英国

嵊州莲花4S店 销售热线:83163388

张德胜

中秋佳节 蟹礼当“鲜”

万亩产地直销 品质值得信赖

自9月15日到9月30日止,凡到本店选购任何一款礼券,均可享受买十张送一张活动,时间有限,欲购从速。

专卖店地址:人民西路62号(新星花园对面)
电话:86020452 13812624793