

处暑将至,要懂得忌嘴! 建议:少吃2样、多吃3样,健康过秋天



8月23号处暑,我们即将迎来秋季里的第二个节气,处暑即为出暑,意味着暑天即将结束,再热也不会有中伏那么热了,因为随着处暑的到来,太阳和地球的距离越来越远,天气就会变得越来越凉。

除此之外,处暑后降雨量会逐渐减少,让人感受到气候越来越干燥,出现咽干、咳嗽等情况。所以根据处暑后的变化来看,在饮食上我们要及时调整。

处暑将至,要懂得忌嘴! 建议:少吃2样、多吃3样,合理饮食,健康过秋天。快来看看究竟有哪些不该吃,哪些需要吃?

一、少吃2样

1、辛辣的食物要少吃,比如生姜、干辣椒、洋葱等,还有带有辛辣口味的食物也要少吃,比如辣条、麻辣香锅、麻辣牛肉、麻辣小龙虾等。

处暑后,气候会变得更加干燥,如果不忌口,还总吃辛辣的食物,很容易引起上火,

给身体带来不适。

2、寒性大、冰凉的食物要少吃,比如西瓜、绿豆汤、冰淇淋等。

处暑后,天气逐渐变凉,如果不忌口,还总吃这类食物的话,很容易损伤脾胃。一旦脾胃受损,就会出现食欲下降、食物难消化等情况,对身体不利。

二、多吃3样

1、多吃滋阴润燥的食物

经过了苦夏,需要进补,但别只会吃肉,避免肉吃多了给身体带来负担。要尽量多吃些滋阴润燥的食物防秋燥,减少上火的几率,也对肺脏起到保护作用。

这类食物常见有莲藕、百合、莲子、银耳、梨、葡萄、石榴等,不妨经常换着吃。

分享食谱:莲子银耳雪梨汤

鲜莲子去掉外皮和莲芯,若用干莲子,提前泡软。干银耳用清水泡三四个小时,泡发后去掉根部,然后洗净撕成小朵。

银耳放进锅内,加适量水煮开,再调小火炖煮,煮到出胶后放入莲子、冰糖。

雪梨洗净切成小块,不喜欢吃皮也可以去掉,切好后放进锅内,再加冰糖继续炖煮。半个小时后,就可以盛出食用了。

2、多吃蛋白质高的食物

夏天里容易胃口差,吃得不好,那么到了立秋后,就要多吃蛋白质高的食物,增强免疫力,避免换季生病。

这类食物有牛肉、鱼肉、鸡肉、豆腐、毛豆、豌豆等。

分享食谱:番茄金针菇鱼片汤

鱼肉片成鱼片,加盐、料酒、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

番茄洗净,切成小块待用。金针菇洗干净待用。

锅内加少许油,烧热后放入姜丝、蒜末爆锅,再倒入番茄翻炒,炒软后加番茄酱混合,然后加适量水。

煮开后放入金针菇,再逐片放入鱼片,煮到发白后,加盐、鸡精调味,撒点葱花就能出锅了。

3、多吃养脾胃的食物

夏天里常吃些冰凉寒性大的食物,极易伤到脾胃,那么想要健康过秋天,立秋后要多吃养脾胃的食物。

常见有山药、小米、糯米、玉米等。

分享食谱:山药小米红枣粥

小米淘洗两遍,然后加清水浸泡半个小时。锅内加水煮开,倒入小米,等再次煮开后调小火焖煮。

一直煮到小米出米油的状态时,放入切好的山药块和洗净的红枣,继续小火熬煮一会儿。

山药完全熟透后,这道粥就做好了,口味重的人可以加红糖调味。

处暑将至,记得要合理饮食,别吃错了,快行动起来吧。

入秋是养肺黄金期! 建议大家:多吃5白,滋补润肺,不受秋燥苦

秋天一到,秋燥也随之而来,大家要及时调整饮食,避免秋燥给身体带来不适。到底怎么吃呢?首先要忌口,油炸和辛辣的食物尽量少吃或者不吃,其次要多吃润燥的食物,别不当回事。

秋燥除了会让人出现喉咙痛、皮肤干等问题外,还很容易伤到肺部,所以入秋后是养肺黄金期,吃对食物保护肺部健康。

建议大家:多吃“5白”,滋补润肺,不受秋燥苦! 吃白色食材可以养肺,快来看看都有哪些吧。

一、豆腐

豆腐是一种廉价食材,但它的营养价值很高,常吃可以给身体提供丰富的营养物质,还有润肺的作用。

分享食谱:茄汁豌豆豆腐

番茄去皮切块,豌豆剥好洗净待用,豆腐切块待用。

锅内加少许水,烧热后倒入豌豆,煮到断生后盛出待用。

锅内加油烧热,倒入番茄翻炒,炒软后加适量番茄酱混合,然后加盐、生抽、水。

煮开后倒入豌豆、豆腐,焖两分钟后,淋一点淀粉水,翻炒到粘稠即可。

二、白萝卜

白萝卜润燥效果很好,常吃它保护肺部健康。白萝卜堪称小人参,可见营养价值不一般,记得多吃。

分享食谱:白萝卜肉丸汤

猪肉剁成肉泥,加姜蓉、盐、胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋,朝着一个方向搅拌,直到变得十分粘稠为止。

白萝卜去皮洗净,切成薄片待用。香葱切葱花待用。

锅内加水,放入白萝卜片、姜丝煮一会儿,白萝卜熟透后调小火,挤出丸子放进锅内,一直煮到丸子浮起来。

丸子熟透后,加少许盐、鸡精调味,推动几下即可盛出,撒点葱花就能食用了。

三、百合

百合有润肺的作用,还有安神等作用,建议家里常备百合。

分享食谱:青椒百合炒鸡蛋

新鲜百合去掉根部,掰成一片片清洗干净,控水待用。青椒洗净去蒂,切成小块待用。鸡蛋打进碗里,加一点点盐搅散待用。

锅内加油,烧热后倒入蛋液,炒成块盛出。留底油倒入青椒、百合翻炒,想吃脆点快炒几下,想吃软一点多炒片刻。

炒好后倒入鸡蛋,加盐、鸡精,翻炒均匀即可出锅。

四、莲藕

莲藕润燥好吃不上火,很适合秋季食用,滋补润肺,不受秋燥苦。

分享食谱:莲藕炒肉丁

猪肉切成小丁,加盐、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。莲藕去皮洗净切成丁,加水清洗两遍,控干水待用。

热锅凉油倒入肉丁,炒变色后盛出。留

底油放入蒜末、干辣椒翻炒,避免上火记得少放辣,带点味就行,若不能吃辣就不放。

爆香后倒入藕丁翻炒,炒断生后,倒入少许生抽翻炒,再倒入肉丁,加盐、鸡精,快速翻炒均匀即可出锅。

五、山药

山药是一种滋补又润肺的好食材,秋天里要适当多吃,对身体有益。

分享食谱:山药青菜瘦肉粥

大米淘洗后放进锅内,加水煮到开花,然后放入洗净切好的山药块,继续熬煮。

瘦肉切成丝,加水抓一抓去掉血水,处理干净后加盐、淀粉抓拌均匀,腌制片刻。

等山药煮软后,倒入青菜碎,搅动几下,再倒入瘦肉快速搅散。

煮到瘦肉变色后,加盐调味,这道好吃又滋补的粥就做好了。

以上五种食材记得吃,少受秋燥苦,快动手制作吧。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

拿手菜

南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止: 4/30/2022

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园

Lotus Garden

电话: 703-255-9888
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗