

# 谷雨时节吃什么？

## "5不吃 1少吃 5多吃", 为了身材好千万管住嘴

谷雨是二十四节气中的第六个节气,是春天最后一个节气,也是中国农历春季的第六个节气。据历法,谷雨的含义是“种稼之谷盈满,雨助其生长”。在谷雨这个节气,春雨开始多起来,气温也越来越高,是个生机勃勃的季节。那么,我们在谷雨这个节气应该吃些什么呢?

在谷雨期间,由于气候的变化,在食物的选择上需要注意一些问题,否则会对健康造成一些不良影响。接下来,我们将讨论在谷雨期间不能吃什么。

首先,不能生吃食物。因为谷雨的气温高湿,空气中的细菌和病毒也会随之增多。因此,生食食物的存储和保鲜要求更高,如果不能保证其安全和卫生,会有威胁健康的风险。

其次,不能吃过多的海鲜。谷雨时节,水域中的鱼虾等海鲜品种已进入产卵期,身体状况较差,食用后可能会对人体造成较大的负担,从而引发一些健康问题。

同时,也不能吃油腻、高热量的食物。因为在谷雨时节,人体新陈代谢速度变慢,多余的热量很容易转化成脂肪,导致体重增加。因此,在谷雨时节,要注意控制饮食,尽量避免食用高热量、油腻的食物。

除此之外,谷雨期间还要尽量避免食用辛辣和刺激性的食物。因为这样的食物容易导致胃病、肠病等消化系统疾病的发生。此外,对于容易发胖的人群来说,谷雨期间尤其应该避免食用辛辣、刺激性的食物,以免引发代谢不良、体重增加等健康问题。

谷雨期间可以吃什么呢?首先,以清淡为主,多吃些蔬

菜、水果等,以保持身体健康。其次,可以适量食用一些有助于健康的食物,例如粗粮和豆类等,这些食物有很好的减肥和润肠通便作用。此外,还可以食用一些具有清热解毒功效的食材。

### 1. 竹笋

谷雨时节正是春笋长成的时候,因此吃些竹笋再合适不过了。竹笋是一种脆嫩、味美、营养丰富的蔬菜,含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质,对身体非常有益。可以用竹笋做炒菜、凉菜、汤等各种菜式,味道都非常不错。

### 2. 菠菜

菠菜是一种常见的绿色蔬菜,谷雨时节正是菠菜旺季。菠菜富含多种维生素和矿物质,特别是钙质含量非常高,可以有效地防止骨质疏松。可以用菠菜做炒菜、凉菜、汤等各种菜式,不仅口感鲜美,而且营养丰富。

### 3. 红枣

红枣是一种非常受欢迎的水果,含有多种维生素和矿物质,对身体非常有益。在谷雨时节,人们通常都会在红枣上涂上一层粉状的土,然后将红枣晒干,这种干红枣就是谷雨时节最常见的食品之一。可以直接食用,也可以用来煮粥、煮汤等各种菜式,非常有营养价值。

### 4. 苦瓜

苦瓜是一种非常健康的蔬菜,含有多种维生素和矿物质,对身体非常有益。在谷雨时节,苦瓜正好是上市的时候,因此推荐大家在谷雨时节多吃一些苦瓜。可以用苦瓜做炒菜、凉菜、汤等各种菜式,非常美味。



### 5. 豆腐

豆腐是一种非常受欢迎的食品,含有丰富的蛋白质、钙质和铁质,对身体非常有益。在谷雨时节,一些地区的豆腐生产厂家会推出一些新鲜的豆腐产品,这些豆腐非常鲜美,也非常营养,非常适合在谷雨时节食用。

总的来说,在谷雨这个节气,人们可以多吃一些清爽、健康的蔬菜和水果,这样可以让身体得到更多的营养,更加健康。当然,在选择食材的时候也要注意搭配和合理搭配,这样才能发挥最大的营养价值。

## 谷雨节气,吃传统食物,顺季而食身体好



谷雨是一个十分特殊的节气,它标志着春季结束,夏季开始。在谷雨之后,天气就会渐渐变得炎热,降雨增多,对于农作物的生长十分有利。

中国传统文化中,谷雨节气的意义:

谷雨是一个宜种植作物的好时机,在这个节气里气温逐渐升高,多雨的天气使得土壤湿润,对于作物的生长和繁殖有着极大的好处。

谷雨也被视为重要的节日,人们在这个节气中会举行各种庆祝活动,以祈求丰收、健康和平安。

谷雨节气中的传统食物:

咱们中国人在不同节气、节日、纪念日子里,都有对应的传统食物,下面小爆老师跟大家说说谷雨节气这些人适合吃什么。

谷雨前后吃:茶叶蛋

茶叶蛋是一种传统的中式小吃,也是谷雨节气中十分流行的食物。它是先将鸡蛋用水煮熟,再用茶叶、花椒、桂皮等调料配制而成的。

茶叶蛋有补血、提神、滋补等功效,也是很多人喜欢的早餐食品。

谷雨前后吃:蒸馍

蒸馍是一种由小麦粉制成的食品,它口感柔软,十分美味。蒸馍是很多地方的传统食物,比如山西的面食、新疆的炸馍、陕西的肉夹馍等。

蒸馍中含有丰富的蛋白质、碳水化合物等,适合身体需要。

谷雨前后吃:莲藕

莲藕是谷雨节气中非常受欢迎的一种蔬菜食品,它富含膳食纤维和维生素,对于消化系统和血液循环都有很好的促进作用。

在传统文化中,莲藕也被视为长寿的象征,许多人在谷雨节气中会选择多吃一些莲藕。

谷雨前后吃:扁豆

扁豆是谷雨节气中经常食用的一种豆类,它是一种营养非常丰富的食物,含有大量的蛋白质和微量元素。

扁豆对于预防贫血、保护肝脏等方面有着十分好的功效,是适合谷雨节气中吃的食品之一。

谷雨前后吃:蒲菜

蒲菜又被称为海韭菜,是一种谷雨节气中非常喜欢的食品。它是一种富含微量元素和膳食纤维的蔬菜,具有防癌、养肝保肾等功效。

谷雨前后吃:糕粿

糕粿是非常传统的一种谷雨节气食品,它口感糯软,非常好吃。糕粿不仅有着很好的口感,而且含有大量的能量和营养成分,对于补充体力、促进消化等方面有很好的作用。

### 特色推荐

- 盐水鸭
- 素什锦
- 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



招聘企台 小费丰厚



**南京饭店**  
NANJING BISTROT



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 VA22032

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

