

# “端午吃三黄，一病年不沾”， 6月22日端午，3黄指啥？早吃早受益



时间过得飞快，6月22日我们就要迎来中国传统佳节——端午节，是每年农历五月初五。端午节最初源于古代百越地区对龙图腾的崇拜与信仰，后来又演变为纪念诗人屈原在该日抱石跳汨罗江自尽。在这一传统的节日里，各地人们都有着很多的传统习俗来庆贺，如：拜神祭祖、赛龙舟、吃粽子、挂艾草、喝雄黄、佩香囊、挂鸭蛋等等。

在我们这儿，奶奶常跟我们说，“端午吃三黄，一年病不沾”，“3黄”是指啥？怎样吃更受益？下面就给大家揭晓一下答案：三黄是指黄鱼、黄鳝、黄酒。

一、黄鱼，端午时节，正是黄鱼最肥美的时候，黄鱼不仅味道鲜美，而且营养又好吃，黄鱼富含蛋白质及各种微量元素，黄鱼可以入胃经、肾经，具有健脾胃、补肾虚、补气血的功效。黄鱼肉质细嫩鲜美刺少，老少皆宜，是营养补益的佳品，它的烹饪方式有很多，可清蒸、可红烧，浓淡相宜。

### 推荐菜谱【黄鱼烧豆腐】

原料：黄鱼1条(约500克)、豆腐1块、葱、姜、蒜适量、黄豆酱、料酒、酱油、胡椒粉、油盐

制作：1. 烧锅放入少许油，将黄鱼放进锅中去煎，煎时加入少许姜丝；

2. 将黄鱼煎至金黄后翻面将另一面也煎至金黄，烹入少许料酒和生抽，翻炒均匀；

3. 加入适量的水炖煮，同时放入豆腐块；豆腐与鱼是绝配，营养互补，让口感和营养更加丰富；

4. 炖煮六分钟后加入少许盐调味，继续炖煮二、三分钟，中途翻个面，这样以便黄鱼的双面都入味。

二、黄鳝鱼，端午时节的黄鳝，圆肥丰满，肉嫩鲜美，营养极其丰富，富含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁等矿物质等营养，不仅口感好，而且具有补虚损，除风湿，强筋骨等滋补功效，故民间常说“端午黄鳝赛人参”。黄鳝的肉质细嫩，是食用的最好时节。

### 推荐菜谱【秋葵烧黄鳝】

原料：黄鳝鱼 秋葵 姜片 蒜 酱油 料酒 胡椒粉 油盐

制作：1. 烧锅水加入少许盐和几滴油，将整根秋葵放入锅中焯烫变色后捞出切成片备用；焯水时加入少许盐和油能保持蔬菜翠绿的色泽和爽脆的口感；秋葵整根焯水，避免营养的流失，焯好后再切片备用；

2. 鳝鱼买时让摊主剔除主骨，再切成片备用；烧热锅放入适量的油，将鳝鱼片放进锅中煸炒至变色；

3. 加入少许姜片和蒜瓣进锅翻炒几下；

4. 加入少许料酒和酱油翻炒均匀，再加入少许水炖煮五分钟；

5. 加入焯好的秋葵片进锅继续翻炒两下；

6. 最后加入适量的盐和胡椒粉调味，大火收汁即可。

三、黄酒，黄酒是以糯米为主要原料酿制的一种酒，带着浓浓的酒香味。端午节也是一年中阳气最盛的一天，盛夏时节，也是各类虫蛇肆虐之时，所以在端午节饮雄黄酒来解毒、杀虫、驱邪。黄酒不仅能喝，也可入菜，帮助鱼肉去腥，增加风味。

### 【黄酒焖鱼腩】

原料：草鱼鱼腩 姜葱 黄酒 生粉 油盐

制作：1. 先将鱼腩表面横划三刀，加入少许盐、姜丝、黄酒等调味料腌制五分钟；

2. 腌制好的鱼腩块用厨房纸擦拭干水分，再在鱼腩表面涂抹上一层薄薄的生粉；

3. 热锅凉油，将准备好的鱼腩块正面朝下放入锅中去煎，将一面煎至金黄后再翻面，将另一面也同样煎黄后捞出；

4. 留少许底油，下入姜葱爆香；

5. 再加入适量的黄酒；黄酒能帮助去腥，还能给鱼块增加另一番风味；

6. 煮开后下入刚刚煎好的鱼腩块，加上盖煮上两分钟，

7. 加入适量的盐调味，大火收汁，中间翻动两次面，以便双面都入味，但是也要注意不要将鱼弄碎了。

## 这菜吃一次就回味无穷，挑食的儿子都吃上瘾了，天天闹着让我做！

生活原来就是平平淡淡的日子才是真的踏实实在，每天的一日三餐是家里人团圆的重要时刻，简单的家常菜就可以拉近人与人之间的距离。美食总是在我们不开心的时候给我们安慰，让我们豁然开朗，给我们些许安慰。食物不仅可以填饱我们的肚子，也可以给生活很多不一样的色彩！一家人坐在一起吃饭，不是看你这顿饭吃了什么，而是通过这顿饭，你又领悟到了很多东西，想明白很多道理！就是这样的简单！生活就是柴米油盐的点滴，这些才是真的！看看今天带给大家的又是什么吧！这菜吃一次就回味无穷，挑食的儿子都吃上瘾了，天天闹着让我做！

干锅娃娃菜：娃娃菜两棵。娃娃菜切开或者用手撕开

成条状。洗净。锅内放入少许盐、油烧至水开，放入娃娃菜焯水1分钟取出。(主要保持菜的原色)将焯好水的娃娃菜过凉水，用手轻轻摁压，沥净水份。五花肉切薄片(因为不能吃肥的，我用的肉较瘦)。大蒜、生姜切薄片。青红椒切丝锅内烧2匙油，放入五花肉片小火煸炒。煸至肉片熟时，放入豆豉，红油豆瓣酱翻炒，再放入大蒜，生姜片继续煸炒至肉色转淡黄色。加入生抽、砂糖、鸡精、芝麻油调味。加入娃娃菜翻炒。最后加入青红椒翻炒即可。将干锅放火上加入1大匙油，放入花椒，红椒炒出香味，再加入炒好的娃娃菜等，加盖焖1分钟，移上干锅炉即可。



**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 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

**南京饭店**

NANJING BISTRO

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

**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**