

天气转凉宜食补 三种滋补鲜鱼 助力秋季养生

■ 王 洛

立秋一过,天气转凉,胃口也回来了。这时候给家人补身子,鱼肉确实是个好选择。不过好多人一说秋补就是黄鳝、泥鳅,其实咱们身边还有些被低估的鱼,刺少肉嫩,营养扎实,更适合入秋后隔三差五吃一回。

1. 银鱼——补钙小能手

银鱼通体透明,几乎没骨头没硬刺,特别适合牙口不好的老人和小孩。它性味甘平,很适合秋天滋养脾胃。关键是钙含量很高,“钙含量是牛奶的近 3 倍”,秋燥没胃口的时候吃它正合适。

推荐吃法:银鱼蒸蛋

鸡蛋打散加温水和少许盐搅匀,撇掉浮沫上锅蒸 5 分钟。蛋液半凝固时铺上洗净的银鱼,再蒸 5 分钟,出锅淋点蒸鱼豉油或香油就行。



2. 黄骨鱼(黄辣丁)——温和养胃

黄骨鱼个头不大,没什么细小的鱼刺。性子平和,不太容易让人上火,入秋后天气干燥,用它来调理身体正合适。

推荐吃法:黄骨鱼焖豆腐

鱼下锅煎到金黄,放姜蒜爆香,加

水和豆腐盖上焖煮。豆腐吸饱鱼汤比肉还香,吃完胃里暖暖的。



3. 鲫鱼——健脾祛湿

鲫鱼味甘性平,能健脾开胃、益气利水。如果你入秋后湿气重、容易浮肿,或者总没胃口,它就很管用。

推荐吃法:鲫鱼豆腐汤或萝卜丝鲫鱼汤

鱼煎到两面金黄,加开水(汤白的关键,千万别加冷水),放豆腐或萝卜丝慢炖。民间甚至说“鲫鱼脑壳四两参”,尤其适合脾胃功能还没完全恢复的人。



这三样都不贵,菜市场十来块钱就能搞定,买的时候挑眼睛亮、腮红的活鱼就行。入秋后换着吃,身子慢慢就舒坦了。

秋天不养 一年白忙 这 4 种菜正当季,营养鲜美润秋燥

■ 嘉 丽

俗话说,“秋天不养,一年白忙”,常说药补不如食补,补药一堆,不如秋菜一把,秋天的应季蔬菜很多,营养上还各有独特的养生“绝活”,尤其是这 4 种菜,不仅鲜嫩好吃,还营养鲜美,又便宜,滋阴去燥少生病。

第一种:莲藕——维生素 B₁ 冠军,秋季莲藕正当季,“秋藕最养人”,莲藕含有大量维生素 B₁,有助于缓解疲劳、促进新陈代谢和消化,还能清肺润肺、补益气血,增强人体免疫力作用,特别适合秋季食用。

推荐菜谱【木耳炒藕片】

原料:嫩藕、黑木耳、红椒、姜蒜末、葱花、油、盐



制作过程:提前将黑木耳用冷水泡软备用;嫩藕去皮后和红椒去蒂后切成片备用。烧锅开水加入 1 小勺盐,将准备好的莲藕片和木耳放进锅中焯烫两分钟后捞出备用。烧热锅放入适量的油,将焯好的藕片和黑木耳放进锅中翻炒几下,再将红椒片放进锅中翻炒几下,最后加入少许盐调味,翻炒均匀后盛入盘中,撒上少许葱

花即可。

第二种:蘑菇——补钾冠军,蘑菇被誉为“素中之荤”,口感鲜美,营养极其丰富,尤其是钾。民间有句俗语:“春困秋乏”,人们常常会感到疲惫乏力、困倦嗜睡等不适,这时就需要补钾,而蘑菇含钾量远远超出了“补钾明星”香蕉,补充营养的同时还能促进消化,健脾养胃。

推荐菜谱【菌菇煲】

原料:口蘑、杏鲍菇、白玉菇、黑木耳、五花肉、姜葱片、料酒、生抽、葱花、油、盐



制作过程:烧热锅放入少许油,将五花肉片放进锅中煸炒至微微出油,加入少许姜蒜片放进锅中翻炒几下,加入少许料酒和生抽,再加入适量的水炖煮 3 分钟,再将准备好的各种蘑菇片和泡软的黑木耳放进锅中煮上

5 分钟左右,再加入少许盐和胡椒粉调味,盛入钵中,撒上少许葱花即可。

第三种:小白菜——补钙冠军,小白菜是常见的一种蔬菜,其所含的钙是大白菜的 2 倍,含维生素 C 约是大白菜的 3 倍多。它还是秋季的“补水专家”,水分含量高,清甜脆嫩,能清热除烦,正好缓解秋燥带来的不适,清淡鲜甜,补水又解腻,多吃也不怕胖。

推荐菜谱【小白菜炒口蘑】

原料:小白菜、口蘑、蒜、油、盐



制作过程:烧热锅放入适量的油,加入少许蒜片放进锅中翻炒几下,将准备好的口蘑片放进锅中翻炒几下,再加入洗净的小白菜放进锅中翻炒几下,微微变色后加入少许盐调味,翻炒均匀即可。

第四种:白萝卜——补水冠军,白萝卜是秋天的“平价人参”,性凉,味辛甘,入肺、胃经,能清热生津、顺气消食、除痰润肺;其富含的芥子油和淀粉酶,能促进消化,为“贴秋膘”扫清障碍。秋天容易咳嗽、嗓子不舒服,吃它最合适不过了。

推荐菜谱【虾皮炒白萝卜丝】

原料:白萝卜、虾皮、葱花、油、盐



制作过程:白萝卜去皮后切成细丝备用。烧锅开水,将白萝卜丝放进锅中焯煮两分钟后捞出备用。烧热锅放入适量的油,加入少许虾皮放进锅中煸炒香,再将焯好的白萝卜丝放进锅中翻炒几下,最后加入少许盐调味,翻炒均匀后盛入盘中,撒上少许葱花即可。