



# 唯美美食与秋膘 不可辜负

## 金秋 贴膘 还需注意方法

见习记者 姚岚

秋风起,情绪自然容易低落,吃些蛋白质、脂肪含量高的食物,会让幸福感暴涨。入秋贴膘,对吃货来说又能够放肆开动了。而老辈人说起 贴秋膘 ,可就讲究多了。所谓 贴秋膘 ,就是用厚味的美味佳肴,把苦夏失去的 膘 补回来。因为在炎热的夏季,人们往往食欲不振,加之昼长夜短,活动时间多,体能消耗大,得不到充足的休息,身体会消瘦。

所以想长胖的瘦子和担心长肉的胖子,尤其要关注自己的秋膘,别贴错了。

### 多喝水去秋燥

想去秋燥必须养阴,而养阴的重点在于留住水分。除了多吃平润的食物外,水分的摄取也不可少。建议早上起床后喝一杯温水,可以让整个消化系统

苏醒过来,肠子开始蠕动,就会想上厕所,当然也就不会便秘了。但是千万不要喝冷水,因为人的脾胃喜温忌寒,低于室温的水多喝反而有害健康。



### 多吃酸味食物和鱼类

饮食上要多食酸味食物,如:苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等以助肝气。更要选用 防燥不腻 的平补之品,如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

肉类的话,海鲜为秋季上等之选,脂肪含量低,更容易消化。当下许多时令水产,如黄鳝、鲫鱼、黄鱼等都适合秋季进补。

### 少吃肉和烧烤食品

需要注意的是,秋燥时节,我们应该注意不吃或少吃如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等辛辣烧烤食品,特别是生姜。况古医书有言:一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。这些食材属于热性,又在烹饪中失去不少水分,食后容易上火。

而且经过一个夏天炎热的天

气,立秋之后,很多 苦夏 或在夏天里食欲比较差的人食欲逐渐好转。不过此时人的肠胃功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,最好等到天真正凉下来以后,再多增加肉食。

### 不妨祛除体内湿气再进补

如果觉得舌苔白厚、食欲也不是很好,可能吃夏季吃了很多冷饮和水果,那么你首先要养养胃,去掉脾胃的寒湿气,恢复消化能力,再进补。早上喝姜水红糖汤暖胃,晚餐

适度减少,甚至晚餐不吃,让胃肠休息,包括水果、酸奶,都不要吃,饿了可以喝粥。直到感觉食欲恢复,舌苔干净才好。

### 补过头了怎么办

贴秋膘要循序渐进,这个时节肠胃功能较弱。很多吃货们往往几顿胡吃海喝后,会觉得没有食欲,这时候,先吃吃素,七分饱,必要时来

点山楂汁、萝卜汤,消消食积,多喝蜂蜜少吃姜。最好是一开始就饮食有节,不要吃撑了再补救,这对身体也是损耗。

## 到白云居尝美食别忘了拍美景,有奖金可拿哟 醉美白云居 摄影比赛开始啦

记者 程高赢

热带丛林式 的用餐环境,独具特色的诱人菜肴坐落于白云花木场内的白云居生态酒店,在永康餐饮界独具一格。

白云居生态酒店自上周推出 醉美白云居 有奖摄影比赛以来,受到广大市民的热烈响应。有的市民直接向我们展示拍摄的照片,也有的市民表示打算组队一起去拍照的,还有的市民把已拍照片整理成集直奔大奖

为了让更多的市民参与到有奖摄影比赛中来,酒

店特将比赛有关事项重申一下:

参赛作品可以是你在用餐时随手拍的一张照片,也可以专门去酒店内取景拍摄的。作品须体现白云居的美景和美食,眼光独到。

作品尺寸一律为7寸,彩色。同一位作者参赛作品不超过2幅(组),作品背面注明作品标题、作者姓名和联系方式。获奖作品须提供不小于5M的JPG数字文件。举办方享有对获奖作品出版、展览、发表等权利。作者需对参赛作品版权、肖像权负责。

比赛设优胜奖12名,每人奖金500元。投稿邮箱:391431592@qq.com,投稿时间:即日起至9月30日;

投稿地址:望春东路88号永康日报社309室,联系电话:87138737。

酒店咨询(预订)热线:87191219 755080

