

秋分节气滋阴补血正当时

9月22日秋分。

“秋分”包含两个意思：一是古人以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始划分四季，秋分就是秋季过半的意思，平分了秋季；二是秋分这天24小时昼夜均分，这天阳光几乎直射赤道。秋分后太阳直射的位置移至南半球，位于北半球的我们得到的太阳辐射会越来越少，气温降低的速度也会变快。

秋分是气候变化由热到冷的分水岭。秋分来了，穿秋裤的日子还会远吗？

中国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸”。

古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阳气渐弱，阴气旺盛，秋分后不会再打雷了。

第二候中的“坯”字是细土的意思，就是说由于气温变冷，小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。

“水始涸”是说此时雨量开始减少，天气干燥，水气蒸发快，所以湖泊与河流中的水量变少。秋分后，请注意给身体补水啊。

总的来说秋分后，阳气渐收，阴气渐长，人体阳气随之内敛。

“春夏养阳，秋冬养阴”说的就是春夏秋冬，阴阳乃是世间万物的根本法则所在，人的生活方式也需要与天地春夏秋冬相应，顺应春夏秋冬气机变动，采取适宜的养生方法，才能保持人体健康长寿。

秋分后阳气逐渐潜藏于体内，熏灼阴液（津液，血），很容易造成体内阴液相对不足，秋分后尤其是阴虚的人会适感不适，易患秋燥，或虚火上炎，阴虚的同学们，秋分后适当滋阴补血是有必要的。

阴虚的人常表现为五心烦热（两手心、两脚心，心情烦躁）；口干咽燥、口腔溃疡、皮肤干燥、眼睛干涩；经常大便干结，容易失眠；午后潮热。辨别阴虚一个简单的办法是看舌相，阴虚舌质偏红，苔少。

接下来，就是介绍几个价廉物美、随手可得养阴好吃的。

荷莲一身宝 秋藕最补人

藕是荷花的根茎，中医认为藕性寒、味甘。莲藕生吃清热生津，凉血止血；感到秋燥时来一杯鲜榨藕汁，莲藕一节，加上鲜梨汁、甘蔗汁等去燥润肺。脾虚胃寒、易腹泻者不宜食用生藕。莲藕熟食：藕性由寒变温，可补益脾胃，益血生肌，女生多吃藕能够达到补血的作用。



梨，生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。清代著名医学家王孟英将梨誉为“天生甘露饮”，并喜好用清润甘凉来培金（肺）生水（肾），梨味甘微酸、性凉，入肺、胃经，滋阴润肺，养胃阴，止烦渴，治热痰，梨濡养脾胃之阴同时又滋养了肝肾之阴。

没有什么燥是梨不能解决的，一个不行，就二个。



说到补血，我们会说红枣、阿胶、红糖、猪肝、红豆、木耳、桂圆等等，但其实在水

国宴大厨的家常菜

国庆中秋8天小长假，出游还是宅在家？这真是来自灵魂的拷问。如果想清楚不给小长假“添堵”，那就乖乖呆在家里吧。不过，宅家也不能亏待了自己的胃。今天，我们请来一位大厨给大家做几道菜肴和点心。特别声明，每道菜和点心所用食材的量由你根据人头自己定，配料仅供参考，你可以根据自己的口味做加减法。



凤尾明虾

- 1.明虾洗净去虾头，开背去虾线，去壳留虾尾，加入葱姜、料酒、盐，抓匀腌制10分钟左右。
- 2.将面粉和玉米淀粉调成面糊。
- 3.提起虾尾，将腌制好的虾蘸上面糊，虾尾不要蘸到面糊。
- 4.放入油锅炸至金黄盛出，升高油温后复炸一遍装盘；
- 5.蘸番茄酱吃特别美味。

两面黄



- 1.将煮熟的冷面盘成薄薄的圆饼状装盘，虾仁洗净加蛋清生粉上浆。
- 2.锅里放油烧至六成热，将面饼下锅用慢火煎至定型后，两面煎成金黄色。
- 3.热锅冷油将小火虾仁炒熟，盛出备用。
- 4.另起油锅放入胡萝卜丁和豌豆，旺火翻炒熟后加入虾仁。
- 5.勾芡后浇在面饼上即可。



拔丝香蕉

- 1.香蕉剥皮切成小块后放到淀粉里均匀裹上淀粉。
- 2.锅中油烧至七成热后放入香蕉炸至表面金黄盛起。
- 3.锅里留少量油，将绵白糖倒入炒至变色。
- 4.将炸过的香蕉倒入锅中裹上糖汁翻炒均匀。
- 5.装盘后撒点黑芝麻即可。



腐竹蒜子鳝筒

- 1.将腐竹浸泡至软后切成一寸半左右的段。
- 2.黄鳝活杀后洗去皮上粘液后切成一寸左右的段，沥干水分。
- 3.热锅放适量油，将蒜头和姜片煸炒一下，在倒入黄鳝段翻炒到变色。
- 4.加料酒、生抽、老抽、白糖等调味，再加入腐竹和清水覆盖，大火烧开后小火慢烧，直到鳝筒和蒜头软烂。
- 5.收干汤汁后撒点白胡椒粉，淋上香油，即可出锅。

果里含铁量最高的是甘蔗，它是补血之王，甘蔗分为黑皮蔗和青皮蔗两种。皮色深紫近黑的性质较温燥滋补；皮色青的青皮蔗，则味甘而性凉，有清热之效，能解肺热和肠胃热。秋分后，当你口中缺少津液时，吃上一、二节甘蔗，顿时会觉清凉生津，喉润燥消。



《本草纲目》言“柿乃脾肺血分之果也”。柿子吃起来软软滑滑，生津止渴、祛烦，特让人感到满足。

中医认为，柿子性味甘、涩、寒，入脾、胃、肺经，有清热润燥、生津止渴、养阴止血的作用，适用于燥热咳嗽、痰中带血、胃热伤阴、烦渴口干、痔疮下血。怕柿子太过寒凉的，就可以将柿饼泡茶喝。

天造万物，各有驱驰，秋天大自然给了我们梨、柿子、甘蔗、藕，还有荸荠、菱角……，都是些味甘、性凉、润燥的食物，这些都不是大自然随便给的，而是因为我们刚刚好需要这些，这个节气需要吃这些。

已故名医李可老先生擅用附子，曾有人问他：如果没有附子这个东西，会用什么药代替？李老的回答是：如果自然界没有附子这东西，人类也不会有附子能治的那类病。

在没有人工培育种植之前，西瓜就是夏天才有，梨就是秋天成熟的，所以真正的养生，不是秋天吃西瓜，夏天吃梨，而是顺应自然的规律，吃当季当地的，跟着节气的脚步走，顺其自然，心生欢喜。

（苏闻轩）

【厨师简介】



臧亭亮，今年69岁，67届高中生，毕业后被分配到崇明长江农场，负责连队食堂烹饪工作，后来上调至西郊宾馆成为一名中餐厨师，擅长川沪帮菜烹饪，担任过国宴主厨。



功德林素蟹粉



- 1.土豆、胡萝卜蒸熟捣泥，香菇切丝，白醋、白糖、姜末调汁。
- 2.冷锅热油，先倒入香菇丝煸出香味，再倒入土豆和胡萝卜泥单方向滑炒。
- 3.边炒边放入调汁，炒至你喜欢的厚度即可。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为10月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年8月优秀“啄木鸟”：李群、谢建国、陈伟萍、张德胜、曹西虹、徐成林、路永敏、万雯彬、沈士俊、周银玉

2020年8月最佳“啄木鸟”：严志明

扫码关注“上海社区发布”

