

# 端午“美食关键词” 除了标配的粽子 还能吃什么

时光飞速，眨眼又迎来一年端午。这个周末，龙船鼓又要在广州的各处水道上响起来了，菖蒲、艾草叶子也要挂起来了，各种口味的粽子应该也准备蒸煮起来了，那么问题来了：端午时节的“美食关键词”除了粽子，还有什么？

端午，其实是我国民间一个“祛病防疫”的传统日子，已被纳入“世界非物质文化遗产”名录，粽子虽然是这个节日的“标配”吃食，但除了粽子，这个时节还有其他一些食物，既有习俗的成分，亦有养生的部分，一起来看下。

■新快报记者 陈斌 文/图



## 03 生活圆满咸鸭蛋 助益提升免疫力

农历五月在民间被视为“毒月”“恶月”，所以除了粽子，人们也需要食用一些可以祛除“毒气”的东西，例如在长江流域的江南一带，端午时节就有吃“五黄”的习俗；所谓“五黄”，即黄鳝、黄鱼、黄瓜、雄黄酒和咸鸭蛋，而端午时节吃咸鸭蛋，在中医上是有理论依据的，中医认为咸鸭蛋咸而微寒，可以滋阴清肺，吃咸鸭蛋祛“毒”，整个夏天都有益处。

与此同时，这枚圆溜溜的咸鸭蛋在民间也象征“圆满”，寓意生活“圆圆满满”；也有将咸鸭蛋煮熟之后，用五色丝线兜起来，挂在小朋友胸前，旨在希望小朋友可以健康平安、免受疾病侵扰，并带有一定的“祛除邪毒”的用意。

咸鸭蛋当中的钙、铁含量比鸡蛋和鲜鸭蛋都高，B族维生素和蛋白质含量也十分丰富，有增强体质、助益免疫力的作用，不过因为咸鸭蛋的盐分含量也比较高，所以每次不宜多吃。



## 01 夏令之补鳝为首 散湿气 赛人参

黄鳝，是广东人餐桌上十分常见的一味食材；“夏之补，鳝为首”，夏季时分的黄鳝，经过了春天觅食摄生，已是丰满圆润、肉质嫩美且营养丰富，富含蛋白质、磷、钙、铁、维生素等多种营养成分，从养生学的角度来看，夏季食鳝有“赛人参”之效。

黄鳝体圆细长，在水中游动时如蛇行水中，因此也被称为“蛇鱼”，其性温味甘，有补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨等作用。《食疗本草》中说黄鳝可“补五脏，逐十二风邪”；《神农本草经疏》

中也说黄鳝能“甘温俱足，所以能补中益血”。

与此同时，黄鳝有个最大的特点是“散湿气”，这与其余补益之品很不一样，通常“血肉有情之品”都属于高蛋白食材，如果人体内有湿气或脾胃功能不佳的，吃了反而会出现消化不良。但黄鳝因为有散湿作用，同时又有补脾益气作用，所以相对而言很少会出现消化不良症状。

食黄鳝，一要新鲜，二要选个头肥大的，体色以灰黄色最佳，做法多样，可冰镇，亦可啫啫，都很惹味，自己在家也可以做起来。



## 02 简单美味茄子饭 富含多种维生素

茄子，更加日常和普通，一年四季都能吃，但从食疗角度，夏季尤为适合吃茄子，它是典型的低热量、高纤维食材，100克茄子仅有24千卡的热量，十分适合想要维持身材管理的人士。

而且茄子中含有多种维生素和矿物质，例如维生素C、维生素E、维生素K、维生素B<sub>6</sub>等，有助于增强免疫力，调节人体水分平衡。

茄子的纤维素含量也比较高，纤维素可以促进肠道蠕动，帮助消化，同时茄子的膳食纤维与胆固醇结合能减少其在肠道的吸收，有利于降低和中和人体血液当中的胆固醇。茄子皮中所含的花青素也是好东西，可以常吃。

不过也需要了解清楚，茄子属于寒凉性质的食物，因此体弱、脾胃虚寒、容易腹泻者以及怀孕女士不宜多吃，手术前也不要吃，茄子会令麻醉剂无法被正常分解。还有茄子也不宜与豆腐、柿子、螃蟹、土豆等食材同吃，容易引起各种不适，适得其反。

茄子的烹饪方式很多，简单便捷又好吃的做法非这个茄子饭莫属，一个人轻轻松松干上三碗饭毫无难度……

### 啫啫黄鳝煲

● 食材：黄鳝、姜、葱、蒜、洋葱、辣椒、胡椒粉、油、米酒、生抽、食盐等适量

#### ● 做法

1. 黄鳝整条过热水，用来去除身上的膜；
2. 将黄鳝切段；
3. 配料切好备用；
4. 猛火加热瓦煲，爆香葱、蒜等配料；
5. 加入黄鳝爆炒；
6. 加盖，淋少许米酒辟腥；
7. 加入调味料；
8. 黄鳝熟透即可出锅。

### 茄子饭

● 食材：茄子、瘦肉、大蒜、洋葱、彩椒、生抽、老抽、片糖或冰糖、米

#### ● 做法

1. 茄子、瘦肉切丝备用；蒜切片；
2. 热油爆香蒜片，下入肉丝翻炒至刚刚断生，盛出备用；
3. 锅中下老抽与糖炒出糖色；
4. 下茄子翻炒，不用炒到很熟，茄子丝略微变软即可；
5. 加入炒好的肉丝；
6. 大米洗好，放电压锅，比正常焖饭的水量略少一点；
7. 将炒好的茄子丝肉丝盖在米上，按煮饭键；
8. 调一个酱汁，洋葱、大蒜、彩椒切碎，加一点酱油调味，能吃辣的可以把彩椒替换成小米辣；
9. 饭出锅配上酱汁搅拌均匀一起吃，这茄子饭没别的缺点，就一条：绝对费饭！

### 咸蛋虾仁汤

● 食材：咸鸭蛋、鲜虾、姜

#### ● 做法

1. 鲜虾去虾线，剪掉虾头备用；
2. 生姜切丝备用；
3. 咸鸭蛋两个，切小块；
4. 热锅热油下虾头炒出虾油；
5. 将虾头捞出，下入切好的咸鸭蛋翻炒；
6. 加入适量开水；
7. 放入虾肉；
8. 虾肉变色即可关火，因为咸鸭蛋已有咸味，故此可不加盐；
9. 除了做汤，也可做粥，做法步骤差不多，将大米提前洗好浸泡一小时，在加入开水那一步下锅即可。