

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、补肝肾、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”,这与其他补益之品很不一样,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。



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。

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B₆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……

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。