

# “处暑吃一瓜，活到九十八”！立秋后，多吃“一瓜”，老少都受益

随着立秋的到来，盛夏的高温渐渐退去，人们的饮食也会逐渐调整。而在处暑这个节气里，有一种瓜类蔬菜备受推崇，那就是笋瓜，又称北瓜、玉瓜。俗语有云：“处暑吃一瓜，活到九十八”。这句谚语传达了人们对笋瓜的赞美和信任。那么，立秋之后，为何要常吃笋瓜呢？究竟它的营养价值如何？下面就让我们一起来了解一下。

笋瓜属于南瓜科，是一种营养丰富的蔬菜，其独特的外形和鲜美的口感让人爱不释手。笋瓜含有丰富的维生素C、维生素E、维生素A、钙、磷、铁等多种营养成分，而且热量较低，适合减肥人群食用。其中，维生素C有助于美容护肤，维生素E对皮肤的健康和弹性有益，维生素A则有助于维护视力和免疫系统。此外，笋瓜中富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，帮助消化和排便，有助于排毒养颜。

### 推荐食谱：【笋瓜馅饼】

准备食材：笋瓜、木耳、胡萝卜、虾仁、面粉、酵母粉、葱、姜、盐、香油、食用油

### 具体做法：

1. 将笋瓜清洗干净，去皮去瓤，切成细丝，用盐腌制片刻，去掉多余的水分。木耳泡发后，清洗干净，切碎备用；胡萝卜清洗干

净后，去皮，切成细丝备用。鲜虾，剥去虾壳，取出虾仁，切成两三段备用。

2. 将300克面粉放入盆中，一般面粉加开水和，另一半加凉水和，搅拌成面絮后，加少许食用油，和成光滑的面团，密封醒30分钟，将准备好的笋瓜丝、胡萝卜丝、木耳碎、虾仁装入同一盆中，加入葱花、姜末、盐、生抽、食用油搅拌均匀，制成馅料。

3. 面团醒发好后，取出揉匀，切成大小均匀的小面剂，擀成薄片，包入适量馅料，包起来，制成圆形或半圆形，捏紧边缘，将锅预热，加入少许食用油，将馅饼放入锅中，中小火烙制，烙制两面金黄，即可食用。

### 推荐食谱：【醋溜笋瓜】

准备食材：笋瓜、青椒、葱、蒜、姜、生抽、醋、盐、食用油

### 做法如下：

1. 将笋瓜清洗干净，去皮切片，青椒清洗干净后，切成小块备用。

2. 锅中加入适量的食用油，放入葱、姜、蒜炒香，放入切好的笋瓜片，翻炒均匀。

3. 加入青椒块，加入生抽、醋、盐，翻炒均匀，让调味料均匀渗透，最后加入少许水，继续翻炒，让笋瓜块变得软糯入味即可。

笋瓜作为处暑时节的宝贵食材，不仅可



以排毒养心，美容养颜，还富含钙质，有助于骨骼健康。在享受美味的同时，也让身体得到了滋养和保护。因此，在这个时节，不妨多尝试一些以笋瓜为主要食材的美食，让你的生活更加健康美好。

此外，笋瓜还具有利尿、清热解暑的作用，能够帮助身体排除多余的湿气，减缓因

高温而产生的不适感。特别是对于喜欢吃辛辣食物或者容易生火的人来说，适时地食用笋瓜能够起到很好的平衡作用，让身体保持舒适和健康状态。无论是在家中烹饪，还是在餐馆品尝，选择一些富含笋瓜的美食，都能为你的饮食增添一份清凉的感觉，让这个夏末时节更加宜人。

# “处暑吃一菜，湿气全跑光”，处暑，要吃啥菜？该怎么吃



随着夏季的逐渐离去，炎热的气息也在渐渐淡去，而立秋则标志着秋天的正式开始。立秋之后，虽然气温逐渐凉爽，但气候仍然多湿，容易导致人体湿气过重。湿气困扰的人往往会感到浑身不舒服，甚至出现头痛、乏力、食欲不振等不适症状。而在这个时候，有一种祛湿的食材变得尤为重要，那

就是茴香。

茴香，又称小茴香、茴芹，是一种常见的调味蔬菜，拥有浓郁的辛香味道，被广泛应用于烹饪中。它不仅味道美味，还有着丰富的营养价值。茴香富含纤维、维生素C、维生素A、钾、钙等多种营养元素，具有祛湿、理气、促消化的功效。因此，立秋后隔三岔五

食用茴香，既能减轻湿气的困扰，又能促进身体的健康。

### 推荐食谱：【茴香拌土豆丝】

准备食材：茴香、土豆、大蒜、盐、生抽、香油

### 做法如下：

1. 将土豆清洗干净，去皮，切粗条，放入锅中，蒸8-10分钟，将土豆条蒸熟。茴香菜清洗干净，晾干水分，切成小段备用。

2. 大蒜剥去蒜皮，加盐，捣成泥，倒入碗中，加入生抽、醋、盐、白糖搅拌均匀，制作成调味汁，将蒸好的土豆条和茴香段放入一个大碗中，倒入调味汁，拌匀即可食用。

### 推荐食谱：【茴香猪肉包子】

准备食材：茴香、猪肉、油条、面粉、酵母、盐、生抽、盐、香油、食用油

### 具体做法：

1. 盆内加入2斤面粉，酵母加入适量温水，搅拌至溶解，成为酵母水，将酵母水加入盆中，搅拌均匀，下手和成光滑的面团，密封发酵至2倍大，将猪五花肉切成小丁，加生抽、盐、香油、葱花、姜末搅拌均匀，腌制20分钟。

2. 将茴香菜清洗干净，控干水分，切碎备用；油条切成小丁备用。将茴香和油条、猪肉放在同一盆中，加入食用油搅拌均匀，

制成馅料。

3. 将醒发好的面团取出，揉匀，分割成大小均匀的小面剂。擀成边缘薄中间厚的薄皮，包入茴香猪肉馅，收口捏紧。

4. 将包子胚放入蒸锅中，二次发酵10分钟。开大火蒸，上蒸汽后蒸18-20分钟，关火焖3-5分钟，即可取出食用。

### 推荐食谱：【茴香炒鸡蛋】

准备食材：茴香、鸡蛋、盐、食用油

### 步骤做法：

1. 将茴香清洗干净，控干水分，切碎装入盆中。打入4个鸡蛋，加入少许盐，搅拌至蛋液和茴香充分混合。

2. 锅内加油烧热后，倒入搅拌好的茴香蛋液，中火炒至蛋液完全凝固成块，即可盛出享用。

茴香这种食材，不仅可以用来祛湿理气，还可以为食物增添美味的味道。在烹饪过程中，你可以根据自己的口味进行调整，尝试不同的做法，将茴香的香气和营养融入各种美食中。无论是茴香馅包子还是茴香拌土豆丝，都能够为你的餐桌增添一份清新的风味。在享受美食的同时，也让身体得到了有效的保养。在这个湿气较重的季节，不妨多吃一些茴香，让你的身体远离湿气的困扰，保持一个愉快舒适的状态。

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素什锦
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22203

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

COUPON  
10% off  
仅限堂吃  
截止: 4/30/2022

6-100

**鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

**莲花园**  
Lotus Garden

电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**