

# 今日立秋

## 食补养生有讲究

### 瓜果“咬秋”

### 肉食“贴秋膘”

本报讯（记者 卜一淇）尽管天气还是“炙烤”模式，但今日终于迎来二十四节气中的“立秋”。“秋”字由“禾”与“火”组成，是禾谷成熟的意思，它表示季节转换的开始，但并不表示气温会立即下降。未伏往往在立秋节气后，所以会有“秋老虎”的余威。

在古代，立秋是个相当重要的日子，从朝廷到百姓都非常重视。立秋当日，周天子要亲率三公九卿大夫到京城西郊迎接秋气，天子回朝后，还会对有功之臣进行褒奖，并开始军事训练等活动。

宋代的立秋习俗很好玩。当天，皇宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内，等时辰一到，太史官会高声说“秋来了”，奏毕，梧桐如果应声落下一两片叶子，算是寓意报秋。

民间则会戴楸叶，在立秋当日将楸叶剪成花样戴在头上，迎接节气的到来。或是将石榴红叶剪刻花瓣簪插鬓边俗，再不然以秋水吞食小赤豆七粒，祈求平安吉祥。

此外，还有“咬秋”“啃秋”的民俗，立秋日一家人凑在一起吃点西瓜，便算作“咬秋”了。清代北京人还会吃茄脯，饮香薷汁，希望在秋后可以免除暑热痢疾之害。

杭州一带，除了沿袭“咬秋”的传统，还额外增添了“食秋桃”的习俗。立秋之日，人们会品尝一个秋桃，保留其桃核至除夕之夜，然后将其投入火炉中化为灰烬，期望为家人带来平安与吉祥。

立秋后短时间内，白天仍会比较热，但早晚寒气渐盛。入秋后天气干燥，可以吃些滋润的食品，如银耳百合、蜂蜜、芝麻、梨、荸荠等，清凉润燥。

古人认为，秋属金、金主肺，肺气虚弱的话抵抗力会有所下降。所以，立秋之后，起居方面最好做到早睡早起，多喝一点荷叶粥、山药粥，滋补身体。脾胃虚寒的人更要慎吃冰镇西瓜。

此外，人们还会在苦夏来临前称体重，然后再在立秋这天称一次体重，看看有没有因炎热的夏日而减轻体重。倘若瘦了，便要在入秋后从饮食上适当进补，恢复体重，好健康地度过秋冬。这也就是民间常说的“补秋”“贴秋膘”。

许多人一听到“贴秋膘”，就以为是想吃什么就吃什么，不用忌口，各种高热量高脂肪食物都来者不拒。但实际上，“补秋”是非常讲究的，初秋时期天气燥热，依然要少吃高糖高油、辛辣的食物，要讲究“清补”，不然很容易上火，反而不利于健康。

进补时，最好选择高蛋白高营养的肉类、豆类，以及一些富含维生素、矿物质的根茎类、菌类、叶类蔬菜，既能补充较多营养，也能补充能量。

下面，本报为大家推荐几道“贴秋膘”的家常菜，都是用适合夏末初秋吃的一些食材烹任的。大部分都是肉和蔬菜结合，清鲜美味不油腻，舒舒服服补营养、贴秋膘。



#### 虾仁烩豆腐

**食材:**豆腐、大虾、豌豆粒、玉米粒、咸鸭蛋  
**做法:**1. 豆腐冲洗后切块，用淡盐水浸泡着，大虾去头去壳，去除虾线洗净；  
2. 煮锅接水烧开，放一勺盐和一勺油，把虾仁和豌豆粒、玉米粒倒进去，炒熟盛出；  
3. 将咸鸭蛋里的蛋黄取出，压碎后倒入热油锅里，翻炒出细沙状，有小气泡冒出；  
4. 锅中倒入豆腐和虾仁、玉米、豌豆，加入适量热水，炖煮五分钟；  
5. 放入适量盐、鸡精，再淋入少许水淀粉，烧至汤汁微稠即可出锅。



#### 木瓜银耳炖鲫鱼

**食材:**鲫鱼、木瓜、银耳、姜、枸杞、葱  
**做法:**1. 取半朵银耳加水泡发，撕成小朵洗净，木瓜去皮去籽，冲洗后切块备用；  
2. 把银耳倒入锅中，加水炖煮15分钟，另将鲫鱼内外处理清洗干净；  
3. 另起一口锅，倒油撒入一勺盐，油热放入鲫鱼小火慢煎至鱼身两面金黄；  
4. 将炖好的银耳，连同热水一起倒入鲫鱼锅中，加葱段、姜片，大火炖煮十分钟；  
5. 汤色微白后，放入木瓜块，继续炖十分钟，出锅前放入枸杞，适量盐、白胡椒调味，煮3分钟关火盛出。



#### 山药炒木耳

**食材:**山药、木耳、胡萝卜、青椒、蒜  
**做法:**1. 木耳用清水泡发，山药去皮洗净切片，用清水泡着；  
2. 胡萝卜也去皮，洗净切菱形片，青椒去籽，冲洗后切块；  
3. 煮锅接水，放一勺盐大火烧开，倒入木耳焯水煮两分钟捞出；  
4. 起锅烧油，倒入蒜片炒香，放入胡萝卜和青椒翻炒断生；  
5. 把木耳和山药倒入锅中，翻炒两分钟，加蚝油、生抽各一勺，再加适量盐、鸡精炒匀盛出。



#### 莲藕蒸肉

**食材:**莲藕、猪肉馅、鸡蛋、葱、小米椒、生姜  
**做法:**1. 莲藕去皮切片，放清水加半勺盐浸泡20分钟；  
2. 肉馅里打入适量葱姜水，放适量盐、鸡精搅匀，再打入一个蛋清，搅匀上劲；  
3. 莲藕片里夹入肉馅，捏合摆入盘中围圈，中间再摆上莲藕片，放入蛋黄；  
4. 把莲藕夹肉放入蒸锅里，大火蒸15分钟，蒸熟后关火焖五分钟取出；  
5. 碗里倒入生抽、蚝油和淀粉，加盐和鸡精，放清水搅匀，倒进油锅里熬成料汁；  
6. 料汁淋在莲藕夹肉上，撒葱花和小米椒。



#### 香菇炖鸡

**食材:**鸡腿、香菇、蒜、小葱  
**做法:**1. 鸡腿去骨，冲洗干净切丁，放入生抽、料酒、淀粉，以及少许盐，抓匀腌15分钟；  
2. 香菇去蒂，洗净切成小块，另将大蒜去皮切蒜末，小葱切葱花；  
3. 起锅烧油，下入鸡腿肉，滑炒至鸡肉断生，控油盛出；  
4. 锅中留底油，倒入香菇翻炒一分钟，放入蒜末、葱花翻炒出香味，倒入鸡腿肉；  
5. 将香菇和鸡腿肉炒匀，加蚝油、生抽、老抽各一勺，再加少许盐，撒上葱花即可出锅。



#### 啤酒鸭

**食材:**鸭、啤酒、青红椒、蒜、姜、葱  
**做法:**1. 半只鸭子剁块，冲洗后用盐水抓揉浸泡15分钟，去除血水后洗净；  
2. 青红椒切块，备用；  
3. 鸭块倒入冷水锅，加葱姜、料酒焯水去腥，水开煮2分钟后捞出控水；  
4. 炒锅烧油放葱段、姜片、蒜块、花椒、八角、香叶、干辣椒炒香，倒入鸭块翻炒至微黄；  
5. 锅中加豆瓣酱，翻炒出红油，倒入啤酒和少许清水，放生抽、老抽、醋，炒匀炖煮半小时；  
6. 开大火收汁，放青红椒，加少许食盐，翻炒均匀后出锅，撒芝麻、葱花即可。

## 梨香满桌 鸬鸟“全梨宴”成爆款

本报讯（记者 朱解语 陈玮铭）盛夏，鸬鸟迎来了蜜梨丰收的季节。位于山沟沟景区的竹与墅民宿推出“全梨宴”，成为八方食客争相尝鲜的夏日限定美食。

一大早，竹与墅民宿的厨房飘出诱人的梨香。店员正有条不紊地准备当天食材，新鲜采摘的蜜梨被去皮、挖球，晶莹剔透的梨肉泛着水润的光泽。

主理人施爱琴站在灶台前，娴熟地翻炒着招牌菜——梨酥肉。“火候是关键，猪肉八分熟时放入蜜梨，这样既能保持肉质的弹性，又能锁住梨的天然甜味。”她一边翻动锅铲一边介绍。随着金黄的梨球倒入锅中，顿时香气四溢，让人忍不住下筷品尝。

“全梨宴”包含十道菜品：蜜梨炙毛肉圆外酥里嫩，咬开后梨块颗颗饱满；拔丝蜜梨晶莹剔透，拉出的糖丝在阳光下闪闪发亮；蜜梨羹清润爽口，入口即化；还有今年新推出的丝瓜蜜梨、蜜梨炒竹林鸡，每道菜都最大限度地保留了蜜梨的清甜。

“这个梨酥肉太惊艳了，第一次尝试蜜梨入菜，没想到花样这么丰富，夏天吃特别开胃。”来自上海的游客王先生赞叹道。

鸬鸟镇种植蜜梨已有百余年历史，现有8000多亩梨园，种有翠玉、翠冠、新世纪等品种。“我们选用的是翠冠梨，它富含果糖，入菜后不需要再加糖，既健康又能润肺降火、化痰止咳。”施爱琴说，“我们不仅要让客人记住鸬鸟的蜜梨，更要记住鸬鸟的味道。”



## 砂锅咕嘟三十年 熬煮家的味道

本报讯（记者 李媛婷）傍晚，走进径香路上的“小世界老砂锅店”，老板正在厨房忙碌，时而切菜，时而拨弄汤水咕嘟咕嘟的砂锅，老板娘坐在靠近厨房的门口，手指灵巧地捻着面皮，一枚枚饱满的饺子排成整齐队列，看着十分治愈。

这是余杭人心中排得上号的“深夜食堂”，是很多家庭祖孙三代都来吃的一家砂锅店，招牌是牛肉粉丝、煎饺、卤味。

老板叫虞卫东，皮肤黝黑，个头不高；老板娘叫朱德琴，声音洪亮，手脚利索。老虞和阿琴都是土生土长的余杭人，今年55岁。

“我们两个人从1994年就开始做砂锅了，最早店开在通济桥边上，不过那个时候，我们店没有名字，大家都叫‘大桥砂锅’。”阿琴一边包饺子一边告诉记者，“现在我们年纪上来了，饺子包得没以前多了，每天包1000个左右，基本都是从下午4点半忙到凌晨2点半。”

阿琴口中的通济桥曾是余杭最热闹的地方，当地人都管它叫“大桥”。早在明清时期，通济桥两岸架屋成市，北面是县城，南面是街市，是车马商贾、烟火鼎沸的集聚地。

小世界老砂锅店的门面不大，约30平方米，食客都操着老余杭话，熟客会说“老样子”。老虞话不多，麻利地在后厨忙碌，阿琴依旧坐着包饺子。

“希望一直开下去，难得有几十年的老店，觉得不仅仅是味道好，更是情感的链接，回到家就想来吃一锅，他们又都是说余杭话的，感觉很亲切。”食客王雷是余杭人，工作在外，几个月才回一次老家。对于



他来说，这家砂锅店就像家一样，是经常挂念的地方。

“粉丝入味，汤是关键，要熬足3到4个小时。”平时话不多的老虞一说起菜品就滔滔不绝。

老虞18岁起开始做厨师，和阿琴一起继承了一对老夫妻的手艺。当年，余杭中学就在砂锅店附近，这也是一届又一届学子的味蕾记忆。

砂锅店门口没有豪车排队，也没有食客专程打飞的前来，很多可能就是“顺便”“忽然想吃”。“我们也曾经辉煌过，尤其1997年时，夜宵流行，每天都忙到天亮，现在我们身体也吃不消了。”老虞回忆道。

品尝了世界各地的美食后，还能让人想起那口牵挂的味道，这可能才是赢家。小世界老砂锅店主打家常，但还是会在平淡的味道中找到知音。