



养生美食茶饮

农历八月十五日,是传统的中秋佳节。这时是一年秋季的中期,所以被称为中秋。在中国的农历里,一年分为四季,每季又分为孟、仲、季三个部分,因而中秋也称仲秋。



美食合集

中秋节所涵盖的文化内涵是十分丰富的,渗透于日常生活中的方方面面。赏月、吃月饼、照月得子、摸秋等各地习俗都会举行。而对于吃货们来说,光有月饼?这哪够啊!还有烤鸭、芋头、藕饼、大闸蟹、桂花酒等着各位吃货们去享用。今天,就带大家了解一下中秋的各类药膳美食。



■鸭子

我们先从鸭子说起。鸭肉性偏凉,有滋阴养胃、利水消肿的功效,中医认为一般体内有热,有火的人更适合吃鸭肉,特别适宜低热、虚弱、食少便干、水肿、盗汗、咽干口渴者。据现代研究发现鸭肉中的脂肪酸熔点低,易于消化。所含B族维生素和维生素E较其他肉类多,能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症,还具有抗衰老的功效。

■芋头

芋头,相信很多人都爱吃,芋头中含有丰富的淀粉、蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等成分。中医认为芋头味甘辛、平、性滑,生则有毒,入肠胃经,能补脾宽胃。据研究表明,芋头中的芋头多糖具有降压降脂、缓解衰老、增强人体免疫等作用。在云南当地还有用芋头和泥鳅一起煮食,不仅味道鲜美,还有驱寒、防癌的功效。

■藕

藕性味甘、性凉,主要补给部位为

中焦,具有益气力、养神的作用。可散瘀血、凉血止血、清热生津。熟用时微温,具有益血生肌、止泻、补益脾胃的功效。藕在块茎类食物中具有较高的含铁量,适用于缺铁性贫血患者。莲藕具有较低的含糖量,且膳食纤维和维生素C含量较高,适用于糖尿病、便秘及肝病患者的。

■大闸蟹

中秋节没有大闸蟹怎么能行!肥美的大闸蟹伴着金秋的脚步步入人们的餐桌。大闸蟹味道鲜美,营养丰富,每100克约含蛋白质17g、脂肪3g、碳水7g,另含有多多种微量维生素,如维生素A、核黄素、烟酸等。

中医认为蟹肉有滋阴清热、活血养筋之功。螃蟹好吃,但也不能多吃,多吃易伤脾胃导致呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状或者过敏等不适。虚寒体质孕妇、痛风急性发作期患者、伤寒感冒、脾胃虚寒、易过敏体质、胆道疾病患者等在食用螃蟹时更需要谨慎。

月饼与茶

中秋佳节,一家人共赏明月,聚在一起品茗和吃月饼,是中华民族绵亘千年的传统习俗。一轮婵娟悬空,一壶清茗香气,不仅是绝美的意境享受,也是中秋养生的应有之义。



■泡杯绿茶 消食解腻

中秋聚餐,无论是家宴上的大鱼大肉、美味佳肴,还是富含糖分和油脂的月饼,都会让人们觉得分外油腻,也会对健康造成很大的伤害,可能带来便秘、口干舌燥、口舌生疮等后果,尤其是对于高血糖、高血脂患者更是隐患重重。

此时,不妨泡杯绿茶,既能消食、去腻,又可起到养生的功效。绿茶的抗氧化能力很强,还具有提神清心、解毒醒酒、降火明目等众多功效。

除了消食去腻之外,绿茶所含的咖啡碱等成分,还可以刺激胃液分泌,有助于鱼肉、月饼等食物的消化,同时还可以有效改善肠道内的微生物结构,抑制有害细菌的生长,促进有益细菌增殖,从而有效增强肠道的免疫能力。

■常饮红茶 可暖肠胃

中秋赏月,天气微寒,在酒足饭饱之余,夜晚的寒气侵入体内,免疫能力较低的人群很可能会出现伤寒、感冒等症状。这时,适合饮用几杯红茶,温暖肠胃,暖暖身子。

红茶的营养价值丰富,能够提神醒脑、消炎杀菌、强健骨骼、舒张血管,保健效果极佳。作为属于全发酵茶的红茶,茶多酚在氧化酶的作用下含量减少,对胃部的刺激性减小,能够滋养和温暖肠胃,非常适合在寒气稍重的中秋时节饮用。饮茶者还可以加入牛奶、姜、芝麻等添加物,不仅可以温暖肠胃,还可以增加营养,可谓是一举两得。普洱茶、花茶、黑茶等具有暖胃暖身效果的温性茶,都是中秋佳节的首选茶叶。

■秋饮乌龙 最为适宜

“春夏饮龙井,秋冬饮乌龙”,中秋佳节,秋干气燥,很多人会出现皮肤、咽喉干燥等症状,饮一杯半发酵的乌龙茶,可以生热暖胃,清肺解郁。

乌龙茶以其降脂减肥的功效备受人们的喜爱,还具有改善皮肤过敏、美容保健的作用。乌龙茶还能够减少糖类和脂肪类食物的吸收,加速脂肪的燃烧,减少腹部脂肪的堆积,因而,非常适合在中秋的家宴上饮用,既可以增加饱腹感,又能够去除油腻。

■饮山楂茶 行气降脂

山楂茶作为较为常见的养生茶饮,具有促进消化、降脂去油、活血化痰等多种功效,能够有效缓解中秋宴会给肠胃等消化器官带来的压力。

除了众所周知的促进消化功能之外,山楂茶还可以美容养颜、扩张血管、增强心脑血管循环,长时间饮用可以达到降低血脂和软化血管的作用。山楂茶添加其他材料还具有更好的养生功效:配以决明子能够降低血压;配以何首乌可以减缓衰老;配以枸杞子还能补肝肾益、预防心脑血管方面的疾病。

需要提醒的是,山楂茶不可与人参等补药同时服用,消化功能较弱、胃酸分泌过多、患有牙病的人群应当少喝山楂茶。

除了上述的茶叶之外,大麦茶可以增加胃酸,帮助消化,强健脾胃;蜂蜜柚子茶能够促进肠胃运行,清热去火,消食解腻;陈皮茶可以温和地促进胃部消化液分泌,调节身体机能,都是中秋时节可以经常饮用的茶类。

中秋品茶有禁忌



■禁忌一:

千万不要空腹就喝茶

空腹饮茶会冲淡胃酸,还会抑制胃液分泌,妨碍消化,甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象,并影响对蛋白质的吸收,还会引起胃粘膜炎症。若出现“茶醉”,可以吃些糖果或喝一些糖水缓解。

■禁忌二:

饭前饭后不要大量喝茶

中秋节,很多人都习惯吃完饭马上就喝茶赏月。但饭前后20分钟左右不宜饮茶,若饮茶,会冲淡胃液,影响食物消化,而且因为茶中含有草酸,草酸会与食物中的铁质和蛋白质发生反应,影响人体对铁和蛋白质的吸收。

■禁忌三:

睡前不宜饮茶

中秋节时,也要注意睡前2小时内最好不要饮茶,饮茶会使精神兴奋,影响睡眠,甚至失眠,尤其是新采的绿茶,饮用后,神经极易兴奋造成失眠。

■禁忌四:

尿酸过高者限制饮用

尿酸过高如痛风者,饮茶应有所限制,茶叶中所含的鞣酸竞争性地从尿酸排出,从而影响尿酸排泄,所以,痛风患者特别不宜饮浓茶。

■禁忌五:

儿童不要喝浓茶

因为茶叶浓度大时,茶多酚的含量太多,易与食物中的铁发生作用,不利于铁的吸收,易引起儿童的缺铁性贫血。儿童可以适量喝一些淡茶。

■禁忌六:

有孕在身不喝茶

如果有身孕在身,就要尽量避免喝茶,尤其是不宜喝浓茶。茶叶中含有大量茶多酚、咖啡碱等,对胎儿在母腹中的成长有许多不利因素,孕妇应少饮或不饮茶。

(来源:广东省中医药局)



在中国最具经济活力的粤港澳大湾区西岸,有一片神奇的土地。它因常年祥云缭绕,故有了诗一般名字——云浮。这里,浮云霞光与青山绿水同框相拥,是粤港澳大湾区的重要生态屏障,也是秀美于岭南大地的“天然氧吧”。这里,文化古韵与现代文明交相辉映,也是一个烟火气十足的美食宝地。以下为入选过“云浮十大名菜”名录的美食。

茶洞酿豆腐

茶洞酿豆腐,是云浮市云安区石城镇茶洞的特色菜品,此地属石灰岩地形,水质含钙丰富,制作的豆腐尤其嫩滑清香。

茶洞酿豆腐,需在茶洞豆腐中加入肉糜、韭菜、花生碎,这些馅料的选材十分讲究,选用土猪的腩肉,三分肥七分瘦,符合现代人的饮食要求。酿好的茶洞豆腐放进用纯花生油热好的大锅里煮,伴随着柴火噼里啪啦的响声,锅内的豆腐不断翻腾,刺激人的味觉神经。豆腐上碟后再洒上一层花生酥和韭菜,更加香味扑鼻。

(来源:云浮市委市政府接待处)



云城区新增交通执法设备使用公告

为实行“阳光警务”,确保交管部门使用交通技术监控设备进行执法时公开化、透明化,现将云浮市新增的违停抓拍点位向社会公告如下:

- 一、腰古新江大道腰古镇政府路段;
- 二、腰古新江大道世纪幼儿园路段;
- 三、河滨东路与振华路(嘉峻广场)路段;

四、解放中路(西街牌坊)路段;
五、兴云西路田家炳路口;
以上地点的交通技术执法设备
将从2025年10月20日起启用。

特此公告!

云浮市公安局交通管理支队
2025年10月3日

