

一瓜清暑 一肉暖秋



炎炎夏日,酷暑难当。煎熬了一夏的人们,终于盼来了立秋,这个二十四节气中的第十三个节气。没有盛大的声势,只是晚风褪去灼人的热浪,夜色里漫开浅浅凉意。四季轮回,就藏在这些细微的变化之中。古往今来,人们借着啃秋、贴秋膘这些习俗,与夏日作别,和秋天相逢。

立秋啃瓜清积暑

《岁时风俗》记载,立秋食瓜,名曰咬秋,可免秋日腹泻。这是代代相传的时节养生经验。乡下的啃秋自在随性,不必讲究桌椅,人们坐在瓜田之中。晚风拂过瓜藤,裹挟泥土与瓜果的清香,邻里三五成群,捧着刚摘下的西瓜闲谈,话农事,聊家常。老人说,立秋啃瓜,清除体内积暑,将烦闷燥热尽数送走。

岁月流转,人们对啃秋的理解也悄然改变。长辈看重顺应天时、祛暑养生,而我们更愿意把它当作一种仪式。时光步履匆匆,生活平淡劳碌,正需要这样小小的仪式,提醒自己时节轮转,用心善待寻常日子。

除了西瓜,各地啃秋的时令食材丰富多样。华北地区偏爱秋桃、甜瓜,果香清甜,温润适口,适配初秋体质。江南一带多食菱角、嫩藕,水生清味润燥生津,中和初秋干燥气候。古时啃秋,是农人的丰收期许,孩童奔跑田间,啃食瓜果,嬉戏田间,寓意围住金秋,盼求丰收。如今物流通达,各地优质瓜果齐聚市井,让现代人依旧能守住这份节气仪式,在一口清甜里,感知时序流转,安放寻常欢喜。

贴秋膘适度调养

倘若啃秋是立秋清爽的序曲,贴秋膘便是秋日温暖的烟火篇章。

老话讲,夏季过后,无病三分虚。漫长伏天闷热难耐,食欲消减,不少人身形清减,这便是“苦夏”。待到立秋凉风降临,燥热消散,脾胃舒展,胃口慢慢恢复。古人讲究贴秋膘,适度进补,弥补盛夏身体的耗损,积蓄精力迎接秋冬。旧时还有立秋称重的习俗,对比立夏与立秋的体重,踏实调养身体,质朴又真诚。

汪曾祺曾写立秋食肉的热闹。切几片鲜嫩羊肉旺火炙烤,油脂滋滋作响,香气四散。亲友围坐,开怀吃肉、浅酌小酒,满屋温情。烟火肉食,消解夏日的清苦疲惫,这便是普通人触手可及的安稳幸福。

而今物质充裕,我们不必依靠肉食刻意进补,贴秋膘早已超越养生本身,成为心境的转换。夏日宜清淡沉淀,秋日宜丰盈蓄力,依时节调整状态,顺应自然,亦是善待自身。二十四节气循环往复,每一次更迭都蕴藏生活的启示。

众多食俗为祈福

唐宋以来,民间便有立秋服食赤小豆的古老习俗。据《岁时广记》等文献记载,立秋日取七至十四粒赤小豆,搭配井水空腹吞服,可规避秋季痢疾、远离时令病痛。

渣是民间家常吃食,以黄豆磨制的细豆沫搭配新鲜青菜熬煮而成,口感软糯、清淡鲜香。“吃了立秋的渣,大人孩子不呕也不拉。”豆沫富含植物蛋白,青菜补充膳食纤维,二者搭配温润养胃,可保护初秋脆弱的肠胃,规避秋季高发的肠胃疾病。

喝立秋水,每逢立秋时刻,饮一杯清冽井水,民俗认为可涤荡夏日积暑、疏通脾胃浊气,让秋季远离腹胀、腹泻等不适。

立秋吃清凉糕。以番薯淀粉熬制成膏,静置冷凝成温润剔透的糕体,切块后撒上白糖、淋上米醋、拌入薄荷,酸甜爽口、清凉沁脾。初秋燥热未消,食用清凉糕可开胃解腻、清热祛暑,驱散周身烦闷。

立秋多食龙眼,龙眼又名福圆,恰逢盛产期,果肉饱满、甘甜温润,民间以此祈福,盼阖家有福。

立秋进补有讲究 这些食物需避开

立秋阳气渐收、民间素有“贴秋膘”的习俗,但立秋进补讲究温润有度,盲目饮食、触犯禁忌,会损伤脾胃机能,引发各类时令不适。

忌贪食寒凉 立秋昼夜温差增大,脾胃运化能力本就偏弱。此时若过量食用冰饮、冰镇西瓜、冰淇淋等寒凉食物,会刺激肠胃、损伤脾阳,引发腹胀、腹泻、食欲不振等问题。苦瓜、绿豆等凉性食材也需减少生食,可通过炖煮中和寒性,守护脾胃阳气。

忌多食辛辣 初秋燥气初

生,燥邪易侵体耗损津液。辣椒、花椒、生蒜、烧烤等辛辣燥热食物,会加重体内秋燥,造成口干咽痛、皮肤干燥、便秘上火等症状。日常饮食需清淡调味,减少重辣重燥食材,改用温和辛香食材提味,避免助燥伤津,保护呼吸道与消化道黏膜。

忌厚腻油腻 不少人误以为贴秋膘就是大鱼大肉、重油进补。实则立秋后肠胃尚未适应季节变化,消化功能薄弱,过量摄入肥肉、油炸食品等肥甘厚味,会加重脾胃负担,导致积食腹胀、湿气堆积,出现身体困

重、舌苔厚腻等问题,还易造成脂肪堆积、代谢紊乱。进补需循序渐进,优选瘦肉、清蒸食材,搭配健脾蔬果,清淡滋补。

忌饮食不洁 初秋气温偏高、湿热多雨,细菌极易滋生,食物易腐败变质。隔夜剩菜、变质蔬果、未煮熟的水生食材及生腌海鲜,暗藏健康风险,易引发急性肠胃炎。菱角、荸荠等时令水生食材,可能携带寄生虫,务必彻底煮熟食用。日常需坚持现做现吃,生熟分开、剩菜彻底加热,守护肠道健康。

推荐美食

顺季而食 滋补身体

立秋饮食应做到滋阴敛阳,顺季而食。

茄子 茄子含碳水化合物,维生素以及多种微量元素,可以润秋燥。

推荐食谱:清炒茄子

青茄子切厚片后改刀菱形块。取一把蒜拍扁,生姜拍碎切姜粒。锅中烧水,水沸下入茄子,大火煮两分钟后捞出沥干。另起锅放少许油,下入姜蒜、干辣椒、花椒爆香,放入青红椒略炒,再倒入茄子快速翻炒。加蚝油炒开,淋入半勺清水,放入食盐、鸡粉、白糖提鲜。待调料融合,淋入少许水淀粉勾芡,翻炒入味即可出锅。

莲藕 莲藕清热凉血,健脾开胃,适合秋天食用。

推荐食谱:莲藕炒肉片

准备削皮的莲藕两节,切长条,放入水盆中。五花肉一小块切薄片,青红椒各半个切长条。起锅烧水,水开后下入莲藕,焯水一分钟,下入青红椒条,煮10秒钟倒出控水。

另起锅加入少许食用油,放入肉片快速翻炒几下,炒出五花肉里面的肥油,倒入姜片和小米椒,翻炒几下,再倒入莲藕和青红椒,快速翻炒片刻,淋入少许清水,加入蚝油,生抽翻炒均匀。加入食盐,白糖,胡椒粉,翻炒化开调料,再勾入少许水淀粉即可。

胡萝卜 胡萝卜富含维生素、胡萝卜素以及多种微量元素。

推荐食谱:粉蒸胡萝卜

胡萝卜两根削皮,切细丝,放入盆中,加入少许植物油,用筷子搅拌均匀,锁住胡萝卜水分,适量面粉倒入胡萝卜盆中,用手抓匀。锅中烧水放上篦子,水开后铺上蒸笼布,放入胡萝卜丝,盖上锅盖,开中火连续蒸五分钟。取出胡萝卜倒入盆中,用筷子抖散,撒上少许食盐,装入盘中备用。盆里加食盐,味精,芝麻油,红油,生抽,用筷子搅匀,把料汁浇在胡萝卜丝上拌匀即可。

本报综合