简单实惠 营养加倍

平湖人的秋天菜谱

■记者 钱澄蓉

进入9月，虽然气温依旧居高，但秋天已不容拒绝地到来。常言道：“秋冬进补，来年打虎”，秋天是人体内阳气逐渐收敛、阴气开始旺盛的时候。秋季气候开始干燥，容易耗伤人体津液，因此平湖人有秋季食补的传统。

素食也有好滋味

顺应时令，吃当季时蔬，是餐桌养生的最好方式，比如本地的丝瓜、红菱、莲藕、冬瓜等，家常做法最贴合平湖人口味。比如，新鲜丝瓜现摘现做，切滚刀块，下锅清炒，只需一点盐和胡椒粉调味，即可吃出蔬菜的鲜甜，而好的本地丝瓜品种，更能吃出软糯的口感。

每逢中秋前，鲜嫩爽甜的红菱就陆续上市了，红菱营养价值很高，含有多种维生素和矿物质，幼嫩时还可以当做水果生食。热菜菱角炒毛豆也是秋季平湖人餐桌上的固定菜品，焖熟后的菱角上口清香、口感软糯，稍稍抿舌便在口中化开，与碧绿色的毛豆混炒，别有一番滋味。

用冬瓜做一道清淡的冬瓜汤，可能是平湖人“最经济”的食补方式，一口咸鲜，滋味悠长。当然，红烧冬瓜也是不少平湖人家的吃法，用油将冬瓜一炒，加入酱油和水，待冬瓜煮熟即可，少油少盐，也不乏是一道食补佳品。

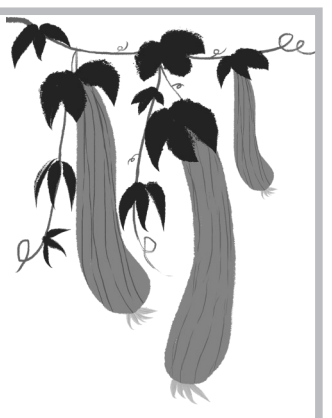
荤菜营养又美味

新姜炒鸡是一道时令性很强的菜肴，尤其是近期新姜上市以后，平湖本地人的餐桌上就少不了它的身影了。新姜炒鸡讲究物尽其用地发挥出食材的本味，不用非常繁杂的调料，就可以烹调出鸡肉和姜的新鲜可口，这其中的诀窍无外乎就是两种食材本身的优质。鸡可以选用本地的放养鸡，一般是本地的三黄鸡和芦花鸡。这两个品种的鸡肉肉质细腻，味道鲜美，蛋白质含量较高，脂肪含量低，氨基酸含量高，营养价值丰富。新姜则是选用平湖本地的红爪姜，其肉质脆嫩，纤维含量低，味辛辣鲜美。新姜炒鸡的做法非常简单，将鸡斩成块焯水备用，再把姜改刀切成片。热锅冷油下姜片和鸡块一起煸炒，再烹入料酒、酱油、白糖和少许高汤或者清水略微焖煮即可。

红烧鳝筒在平湖农村是比较常见的一道菜。平湖稻田水网密布，野生黄鳝是非常常见的一种食材。黄鳝还分为田黄鳝和河黄鳝，河黄鳝的营养价值要高于田黄鳝，颜色也更黄更深。黄鳝的产期在6月至10月，近期也是其最肥美的时期，所以断不可错过这最佳赏味期。黄鳝是一种高蛋白、低脂肪的食物，它能够补中益气，治虚疗损，是身体羸弱、营养不良者的理想滋补品。红烧是平湖人最家常的做法，将黄鳝杀洗干净切段备用；锅中加油，将蒜拍扁爆香；倒入黄鳝翻炒，放入姜片，爆炒至黄鳝开膛处卷起发白；放入料酒、生抽、老抽、白糖、胡椒粉，翻炒均匀后加入适量水没过黄鳝；大火煮开后，盖上锅盖焖煮20分钟，收汁即可出锅。

（图片由读者提供）

点心简单还实惠



秋天到，南瓜俏。南瓜不仅香甜软糯，还具有不俗的养生作用。中医认为，南瓜性温味甘，入脾、胃二经，有补气益肺、健脾和胃等功效。《本草纲目》称其能“补中益气”。

现代研究发现，南瓜含有各种维生素和矿物质，膳食纤维也高，秋季食用格外养人。南瓜塌饼是历史悠久的小吃。老早的平湖人喜欢在农忙结束后，空闲时间里制作南瓜塌饼。南瓜塌饼十分简单易做，将老南瓜切片蒸熟后，沥出汁水，拌入糯米粉，揉成面团，包入白糖芝麻馅或者豆沙，做成大小合适的圆团，做好后放入锅中，或用油煎制后煮熟，或直接蒸熟，都是同样美味的。

在平湖，南瓜还俗称“香瓜”，未成熟时可以摘下来做菜吃，老熟后可以当饭吃，所以也被称为“饭瓜”，“饭瓜籽”就是我们平时所吃的成熟了的南瓜籽。这“饭瓜籽”做起来很简单，只要把老南瓜的瓜籽取出来洗干净，加入一定的食盐入味，然后晒干。铁锅里放白砂炒热，放入“饭瓜籽”炒熟即可。一瓜两吃，经济美味。

秋天是个充满诗意的季节，也是养生保健的最佳时机。通过选择适合秋季食用的食物，配合以补水、运动，可以更好地适应气候变化，保持健康的身体状态。让我们从这个秋天开始，用心挑选每一份食材，精心准备每一顿餐点，让这个秋天成为滋润身心的美好时光。

寻味平湖

藏在小院里的“莫奈花园”

■记者 倪雨伦 见习记者 管学悦 摄影 倪雨伦

近日，记者来到位于人民西路的Am餐厅，感受年轻人口中集美食与氛围感为一体的“秘密花园”。远远望去，一块写着Am字母的奶黄色的门牌并不是很起眼，右下角还标注着甜点、蛋糕、融合料理等字样。推门而入，映入眼帘的是由鹅卵石和青石板共同铺就的一条小路，走在这小小的巷子里，既神秘又让人无比期待。走到尽头，阳光从头顶洒下来，一个大型粉色蝴蝶结挂件装饰在墙面，露天的院子里花团锦簇，木质桌椅、画板等整齐摆放，仿佛是探险家误入了“莫奈花园”，一时间惊喜之感难以言表。

“我要在画板前合影”“帮我把鲜花拍进去，让色彩尽量多一些”……几位打扮精致的女生正在院子里拍照，有的身穿碎花裙，有的戴着蕾丝边头巾，她们身上的小装饰和花艺师打造的花园场景相得益彰，让整个院子看起来更加和谐、有生命力，在这夏末秋初的更迭之际，呈现出了一幅别样的美丽画卷。

踏上台阶来到二楼，推开一扇玻璃门，这里才是餐厅的“庐山真面目”，环顾四周不难发现，每一个角落里都包含着店主的巧思。柜台里是造型各异的小蛋糕，墙上是色彩明艳的油画，窗上点缀着灵动的蝴蝶窗贴，舒缓轻快的音乐从音响传来，精美的白色烛台摆在桌子上，在暖黄色的射灯下，一切都显得平静而温暖。

店主阿咪告诉记者，店内的布局和陈设都由她亲自设计，因为学过油画，她对于色彩搭配比较敏感，墙上那几幅偌大的“巨作”正是出自她手。“我个人比较喜欢色彩搭配，除了整个餐厅的布局，楼下的院子也是我发挥的‘主场’，当初租下这里，正是因为这个院子，我希望根据季节变化，在院子里布置不同的场景，配合每个季节人们穿衣服的主要色调，让顾客不仅吃到美食，也能拍出美照。”阿咪说，自去年11月开业以来，小小的院子已经经历了三个主题，有结合圣诞节打造的圣诞风，根据春节布置的中国风，以及目前结合夏日多巴胺色系布置的“莫奈花园”。用“酒香不怕巷子深”来形容这家小店再合适不过了，翻阅美团、小红书等平台，该店美丽的照片让人目不暇接，网友也纷纷称赞它为“小巷子里的宝藏店铺”。

在菜品的选择上，阿咪也有自己的考量。“主要有部队锅、意面、披萨和甜品，我们的菜品种类不算多，但是每一样都很新鲜，为了保证口感，菜品的酱料是我们员工自己熬制的，面饼也是每天早上现揉的。”阿咪说，后续他们也会更新菜单，推出更多新口味。

“风里已经有秋天的味道了”，近期这句话在各大社交平台频繁出现，提醒着人们秋天的到来。对于即将到来的秋季，Am也已经做好了准备。“院子里的场景马上要更新啦，秋天大家穿衣服偏向卡其色、棕色一类的‘美拉德’色系，为了给照片增添一些亮色，我们会在园子里摆上一个大大的红苹果，再让花艺师更新一下花束，欢迎大家来拍照打卡。”阿咪说。

随着时间流转和季节更替来更新场景，四处都是浪漫的气息，这样的宝藏氛围店铺，你心动了吗？

胡桃木的复古桌子、精致的烛台、简约大气的餐盘、五颜六色的鲜花装饰，各式各样的蛋糕整齐地摆放在橱窗里……近两年，越来越多的餐厅通过差异化的设计和更网红的姿态出现在大众面前。这种现象的背后，源于人们对高品质餐饮体验的追求日益显著，评价一家餐厅的标准不再是单一的食材和味道，而是追求美食与环境的和谐统一。

人民西路318号

营业时间：10:30-21:30

非常时尚

秋季养生先养肺，『养肺秘籍』送给你

秋季是一个收养的季节，中医认为，秋季对应的是五脏中的肺。当秋天的凉气逐渐侵袭人体，肺脏作为人体重要的呼吸器官，很容易受到外界的侵害；秋季气候干燥，更容易导致咽喉干燥、咳嗽等不适症状，这些问题都与肺部健康密切相关。所以，秋天养生，应以“养肺”为先，避免发生呼吸系统疾病，为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。

一、肺功能简易自测方法

1、爬楼梯法

用不紧不慢的速度一口气登上三楼，如果你不会感到明显气急与胸闷的话，那就说明你的心肺功能良好。

2、憋气法

先深吸气后憋气，如果你能憋气30秒以上，表示心肺功能很好；能憋气到20秒钟以上也不错；如果憋气少于十几秒，那就提示肺功能不好，最好能及时到医院咨询就诊。

二、如何“有效养肺”

1、饮食养肺法

“燥”是秋天的主气，因此需要多食用滋阴润燥、补益肺气的食材。

除此之外，还有一招，那就是多喝水。秋季气候干燥，人体水分丢失比较多，因此每天水分的摄入要比其他季节多500毫升以上，以保持呼吸道和肺脏的正常湿润度。

2、运动养肺法

除饮食养肺外，运动也是不可缺少的。运动不仅能够有效地增加肺活量，同时还能够有效地改善一些慢性疾病患者的肺功能。可根据个人的具体情况选择不同锻炼项目。例如太极拳、八段锦、五禽戏、慢跑、快走等。

不过，秋季不建议进行剧烈运动，汗出太过会耗伤津液。尽量选择舒缓的运动，使阴精阳气都处在收敛内养状态，保肺强身。

3、呼吸锻炼法

适度的呼吸锻炼，可增加肺活量，尤其有利于慢阻肺患者或肺功能不全者病情的恢复，还可保持肺细胞与支气管的弹性，减少肺部并发症的发生。

4.按摩护肺法

按迎香穴：将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后按摩鼻翼两侧的迎香穴20次（位于鼻唇沟与鼻翼交界处），每天早晚各做一至两组，可有效预防鼻炎等呼吸道疾病。

叩肺俞穴：请家人帮忙，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴数10下，然后用掌从两侧背部由下至上轻拍，持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气，有健肺养肺之功效，并有助于体内痰浊的排出，且可通脊背经脉，预防感冒。

另外，不吸烟，勤通风，保证室内空气质量，可减少对肺部的刺激；保持心情愉悦：开怀大笑可使肺吸入足量的自然气体，呼出废气，加快血液循环，使呼吸通畅，同时能扩大肺活量，改善肺功能。

（来源：平湖市中医院）

健康有道