



LIFE

浙江日报报业集团主管 / 瑞安日报社主办 / 国内统一刊号 CN33-0000

生活周刊

2019年9月21日 星期六
今日4版 NO.6898

瑞安日报

食色之秋来也

记者 蔡玲玲

远目,瑞城的街头秋风阵阵,令人神清气爽。虽然,真正的秋天还未来临,可是它已经慢慢向我们呈现出丰盛的物产,以及美好的风景。在这个金桂飘香的季节里,你我决不能辜负大自然对人类的馈赠,来做一个喜食、好色之徒吧。

瓜果篇

四季之中,唯秋天是一个最为丰腴肥美的季节,不仅诗意盎然,而且味蕾惊艳,各种瓜果菜蔬,谷物粮食,充满诱惑,各种滋味在舌尖上汇合旋转。

鲜活的维生素C 冬枣

新鲜冬枣的维生素C含量居水果之首,是山楂的6至8倍,猕猴桃的10倍,橘子的13倍,被誉为“百果王”、活维生素丸。而且鲜枣中还含有黄酮类物质,有利于维生素C的保存。每百克的鲜枣可满足我们一天维生素C的需要,并且其中的膳食纤维可防止便秘。

虽然鲜枣营养价值较高,但一次最好别超过20枚,吃过量了,会刺激胃酸分泌过多、腹胀,有损消化功能,引起消化道疾病。

难以抗拒你清香 柚子

柚子的清香,让人难以拒绝,再加上果肉酸甜可口,是秋季当之无愧的当家水果。中医认为,柚



子味甘酸、性寒,能理气化痰、润肺清肠、补血健脾。现代营养学也证实,柚子含有丰富的有机酸、维生素、矿物质及活性物质。爱吃柚子,当然没错了。

刚采下来的柚子,滋味不是最佳,最好在室内放置几天,一般是两周以后。待果实水分逐渐蒸发,此时甜度提高,吃起来味更美。柚子性寒,脾虚泄泻的人吃了会腹泻,故身体虚寒的人不宜多吃。

人气之王 糖炒栗子

秋天到了,糖炒栗子的香气又开始在街头诱惑着每一个经过的路人。要论秋天最有人气的零食,无疑要属糖炒栗子了。每个人的秋天记忆里,都该藏着一颗温暖而软糯的栗子。据悉,栗子中的矿物质非常多,富含不饱和脂肪酸和维生素、矿物质,有补肾健脾的功效。

但栗子坚实,生食难于消化,熟食易滞气积食,一次不宜多食。栗子还有安肠止泻作用,便秘者忌食,否则会加重症状。

运动篇

在经历了炎夏的酷暑和湿闷后,秋季的凉爽让人们倍感舒适。秋季是锻炼身体的黄金季节,自然也是户外运动的最佳时期。那该如何科学运动呢?

登山

自古以来,秋天就有爬山登高的习俗。秋高气爽,蓝天白云,爬到山顶,空气清新,微风习习,一览无余,这种意境,就是秋季爬山的最佳享受。爬山能使肺通气量和肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加,尿液酸度上升。爬山时随着高度在一定范围内的上升,大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,加之气压降低,能促进人的生理功能发生一系列变化。

运动频率:每周1至2次,每次1至2小时为宜。

温馨提示:登山并非人人适宜,除了患有心脏病及高血压的慢性病患者不宜登山外,还有一些慢性病如关节痛、慢性气管炎、肺心病等患者也不宜登山。登山前一定要做好热身运动。气温低时可以带一个护膝,注意保暖。

骑车

人老腿先老,而骑自行车可以加强下肢的锻炼,增强腿部力量,又不会像登山那样使膝关节负重过大。据测算,每骑1公里,下肢肌肉要运动180至200次,大关节也能同时得到锻炼。骑自行车时经常要眼观六路,耳听八方,左右拐弯,随时应对各种突发情况。因此,常骑自行车不仅健身,还可以加强大脑的功能锻炼。

运动频率:每周3至4次,每次4至50分钟。

温馨提示:骑车锻炼时不要选择市区马路作为锻炼地点,因为汽车尾气及扬尘对运动中的人危害极大。此外,要经常检查自行车的车况,如车身、刹车、把手、车铃等是否完好,以免出现意外。



(本版图片来自网络)

海鲜篇

9月16日中午12时,东海伏季休渔全面解禁,渔船带着丰收的期待驶离母港。这对于沿海的人民来说,实在是一个幸福的消息。经过4个半月的休养生息,海洋给人们以更大的馈赠。这个季节,鱼肥蟹美、虾壮贝鲜,海鲜进入了最佳赏味季节。

只想 蟹 逅你

秋风起,蟹脚痒。金秋时节,持蟹品酒,赏菊观月是家人聚会的一大乐事。螃蟹不但味美,而且营养丰富,是餐桌上不可或缺的一道美食。

九月中下旬,阳澄湖大闸蟹进入捕捞期,蟹肉肥美、蟹黄鲜香。大闸蟹不需要复杂的做法,只要下锅闷蒸至橙红色,简单地沾点姜末醋汁就能立马享用。这种传统吃法能够最大地保留螃蟹的原味,也是厨房新人最容易掌握的菜品种。

目前,梭子蟹进入最佳赏味期,价格实惠。和大闸蟹比起来,亲民了许多,也更日常。新鲜的梭子蟹不论蒸着吃、炒着吃,或是油炸、红烧,都是美味。

螃蟹性寒,又是食腐动物,所以吃时必须姜末醋汁来祛寒杀菌。醉蟹或腌蟹等未熟透的蟹,最好不要轻易食用,煮熟煮透才是最健康的吃法。挑选蟹时应注意,必须是活的且动作灵活,用



手翻过螃蟹后,能够马上翻过身来,好的蟹还能不断吐沫并有响声。

赏稻篇

惊艳我们的不仅是秋天的美食,还有属于秋天的层林尽染及金黄的麦浪。在一批大山里的枫叶红起来之前,我们可以先去山区的田野里享受一番辽阔秀美的梯田风光。不需要跑到外地,在家门口就能看到。据了解,瑞安林川、瓯海泽雅、永嘉茗岙等温州山区的单季稻最近刚好成熟,没有远途旅游计划的市民可前往拍照游玩。

林川山林村

这里的稻谷成熟稍晚些,但早熟的品种与晚熟的相间其中,黄中透点绿,更有层次感。在村

附近的最高处梯田景观拍摄点上,不时有游客及摄影爱好者。

最佳观赏点:山林村竹亭。山林村是瑞安民俗摄影创作基地,村内有吴坑洪民宿、丰门水浣景区、农耕民俗馆等。

自驾路线:市区 瑞枫线 林川 吴源路,往山林村。

永嘉茗岙梯田

永嘉县桥下镇北部的茗岙社区的梯田景观全国闻名,这儿有3000多亩梯田,由郑山梯田

和茗岙梯田两部分组成,已开发了6个最佳摄影取景点。据当地农家乐老板介绍,茗岙的稻谷十一期间还没到十分成熟期,不过也是一种风格。

最佳观赏点:大致分为6个,1至3号在茗岙,4至6号在郑山,两者相距5公里。如果去茗岙,可去1号拍摄点,如果去郑山,可去最有气势的6号点。

自驾路线:上高速(或者直接走国道,过瓯江大桥) 梅岙下高速 桥下镇 徐岙 黄坑 郑山 茗岙。