

东南商报

2015年9月 8 日 星期二

乙未年七月廿六

国内统一刊号:CN33-0091 宁波日报报业集团主管主办

新闻热线 87270000 或 1386780000

《宁波历史文化名城保护规划》公示

市民对草案有任何意见和建议都可以进行反馈

03版



白露 要秋补 不要秋膘

9月7日，江苏淮安，一滴晨露缀于叶尖。 新华社

“九月白露又秋分，秋收秋种闹纷纷”，随着时令食物陆续收获上市，眼下又到了“贴秋膘”的时节。在白露这种一听就是走小清新路线的节气里，“贴秋膘”那种油腻腻的即视感实在有些煞风景，我们要说的是“秋补”，既新鲜又好吃，而且还不容易胖。

记者 石承承

露凝燥起

所谓“露”，是由于温度降低，水汽在地面或附近物体上凝结而成的水珠。白露节气的到来，意味着气温下降，天气开始转凉。

正如《月令七十二候集解》中所言：“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”

白露节气带来的天气转凉是“润物细无声”的。就拿本周来说，白天虽然阳光灿烂，可不知不觉间最高气温已经被卡在30℃左右，最低气温更是跌至20℃，甚至以下。

除了温度，风向也在发生转变，夏季风逐渐为冬季风所代替，以偏北风为主。因此，当风拂过，尤其是早晚，人们有时感觉到的不仅是凉意，而是清冷。

中医说，秋气通于肺，肺主皮毛。因此，随着天气渐凉，皮肤干燥、唇干、口干等“秋燥”症状或多或少就会出现，尤其是平素阴血不足、肺气虚损的人群感受会更加明显。

秋藕最补

不得不佩服大自然的精妙。“秋燥”渐起，一些能缓解“秋燥”的时令食物也开始陆续上市了，比如秋藕。

俗话说“荷莲一身宝，秋藕最补人”，说的就是秋藕具有养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。

平时我们在市场上看到的藕多半是清洗打理过的，外表洁白光滑，而刚从淤泥中捞出的藕呈黄色。有经验的挖藕人说，这种色泽的藕才是好藕。

《随园食单》的作者袁枚对藕的评判标准是“虽软熟而以齿决，故味在也。如老藕一煮成泥，便无味矣。”

藕的吃法有很多，最简单的就是切片，拿糖醋腌渍，当零食，当小菜，都是很开胃的。夏去秋来，很多人喜欢喝粥养脾胃，若是煮一锅藕粥，更有“锦上添花”的味道。

周作人在《藕的吃法》中还推荐了一道用藕做的甜点，您不妨一试，“把藕切为大小适宜的块，同红枣、白果煮熟，加入红糖，这藕与汤都很好吃。”

栗香怡人

能在白露节气和秋藕“争宠”的时令食材，非栗子莫属。

每年天气一转凉，城内有名的糖炒栗子铺前总是大排长龙。

作家汪曾祺说，生栗子也是好吃的，脆嫩，但还有个方法能让它变得更好吃：把栗子放在竹篮里，挂在通风的地方吹几天，就变成了“风栗子”，风栗子肉有皱纹，微软，吃起来更为细腻有韧性，而且更甜。

上了年纪的长辈，到了季节，习惯买生栗子做家常菜，比如栗子鸡块。

看起来再简单不过的家常菜，其实也有些讲究。汪曾祺说，做栗子鸡，一定要用当年小公鸡，而且栗子必须保证完整不碎。

其实，栗子的吃法还有很多。“北京的小酒馆过去煮栗子。栗子用刀切小口，加水，入花椒大料煮透，是极好的下酒物。”这是也是汪曾祺的推荐。

《随园食单》推荐的是“栗糕”，“煮栗极烂，以纯糯粉加糖为糕蒸之，上加瓜仁、松子。”



在“城市萤火虫”换书大会上，市民们正在选书换书。

记者 刘波 摄

书相遇 人相逢

昨晚的海曙永丰库，甬城1500余位爱书人再次相聚2015“城市萤火虫”换书大会。闪烁的小灯点亮3500多本写满寄语和祝福的书，在2个小时的活动，通过互相交换重新找到了新的主人。昨天的换书大会还拉开了宁波市第七届全国全民读书月的序幕，接下来共有32大项的读书类活动等待市民参与。

记者 张昊
通讯员 许玉芬 张立

郎平情定 鉴宝大师

B04版

距第五届中国(宁波)智慧城市技术与应用产品博览会开幕

Smart City Expo 还有3天

东南商报 分类信息 登报 物流

刊登办理热线 5611 8880

今天多云到阴，局部阵雨，东北风2~3级，22℃~29℃ 详见09版



编辑:汪林 版式总监:梁宁