

秋天第一杯奶茶,晨视频请客

立秋企划上线,找线索解锁免费奶茶

潇湘晨报·晨视频记者陈樱芷 报道

立秋已至,长沙的暑气还未完全散去,但属于秋天的仪式感已经悄悄上线。

8月7日,潇湘晨报·晨视频推出“全城藏杯,在线寻宝”立秋特别企划——一个二维码将悄悄出现在长沙的地铁站、街头甚至潇湘晨报的报纸版面里,参与者只需走上街头巷尾,找到隐藏着“宝藏”的二维码进行扫描,就能免费解锁属于自己的立秋惊喜,

茶颜悦色、爷爷不泡茶、柠季三大茶饮品牌任选。

不同于以往直接发福利的方式,这次活动被包装成了一场特别的“寻宝游戏”:要找的不是某件宝物,而是专属于你的那杯奶茶。参与者在日常通勤、逛街、读报的不经意间发现二维码,扫码后即可寻找线索抽取奶茶。

把二维码“藏”进城市的角角落落,让寻宝的脚步与通勤、逛街、读报的脚步重合,日常里就“长”出了小确

幸。作为潇湘晨报旗下视频平台,潇湘晨报·晨视频始终深耕本地内容,致力于用年轻化的表达方式与城市同频共振。未来,晨视频还将打造更多好玩、好看、有温度的本地化服务策划,用创意点亮城市的每一个节气、每一段日常。

立秋的第一杯奶茶,你找到了吗?



扫码参与“寻宝”
解锁免费奶茶



今日立秋,这些美食不能错过

潇湘晨报·晨视频记者梅玫 通讯员黄琛 何睿 综合科普中国 科普湖南 报道

今日,湖南迎来秋季的第一个节气——“立秋”,但气象意义上的人秋尚需时日。对于湖南而言,立秋往往伴随着“秋老虎”的强势盘踞,今年更是叠加了末伏的影响,暑热与湿气交织,高温天气仍将持续。在此特殊的时间节点,三伏养生该不该停? 8月6日,湖南省卫生健康委举办“时令节气与健康湖南·立秋篇”新闻发布会。

少吃冰西瓜,别急着吃羊肉

湖南省中西医结合医院院长、主任医师肖长江提醒,在这阶段,饮食总的原则需把握好:清热不贪寒,祛湿兼润燥,重点养护脾胃。

肖长江强调,不要持续大量吃冰西瓜、冰饮料、生冷菜品。

湖南民间一直有“秋瓜伤肚”的说法,这是祖辈传下来的养生智慧。立秋后人体阳气开始内收,脾胃功能相对减弱,此时再贪食寒凉瓜果,最易损伤脾阳,导致腹痛、腹泻、食欲不振。加上湖南本就湿热偏重,脾胃最怕寒湿交加。

肖长江建议,不要着急进补羊肉

这类温热食材,余热还没有散去,过早温补容易上火,出现口腔溃疡、咽喉干痛、便秘、长痘等情况。

湖南人秋天还能吃哪些“瓜”

南瓜 入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情形。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、润燥的功效。此外,老南瓜味道甜润、水分足,贝贝南瓜绵密软糯,可以满足人们的不同口感需求。

不过,相比于其他叶菜,南瓜碳水化合物含量高、热量高,吃多了容易热量超标,大家可以用南瓜替代部分主食,搭配红豆、绿豆、芸豆等杂豆和糙米、全麦等全谷物,既能获得足够热量,又能提供充足的膳食纤维和B族维生素,餐后血糖也不至于上升太快。

苦瓜 苦瓜是一种常见的葫芦科植物,也是夏秋季节餐桌上的常客。它不仅能在炎热的天气里带来一丝清凉,营养价值更是不容小觑,在众多蔬菜中也算是“尖子生”了。

苦瓜的苦味主要集中在果肉内壁的瓜瓤(种子部分)和那层紧贴着的白色薄膜上。因此,处理苦瓜的第一步,就是用勺子或刀将这两部分彻底刮除

掉,刮得越干净,苦味就越淡。将切好的苦瓜片放入沸水中焯烫30秒~1分钟,可以使部分水溶性的苦味物质溶解到水中,从而大大降低苦味。不过需要注意的是,这种方法也会导致较多水溶性营养成分的流失。

此外,还可用蜂蜜凉拌去除苦味。将苦瓜挖去瓜瓤和白膜后,切成薄片,放少许蜂蜜和醋搅拌均匀,酸甜的味道能很好地平衡苦味,带来清甜爽口的体验。如果能放入冰箱冷藏半小时以上,味道更佳。

丝瓜 丝瓜和其他瓜类蔬菜一样,具有低热量、含水量多、高钾低钠的特点,对控制体重、血压都有益处。它的含水量高达94.1%,比很多水果都要水润。跟那些需要剥皮去籽才能吃的水果比,丝瓜吃起来更加方便,直接切片或切块,简单烹饪就能享用,省时又省心。

丝瓜的做法有很多,想怎么吃就怎么吃,蒸着吃、炒着吃、煮汤喝都行。其中,清炒丝瓜是最常见的一种食用方法。将丝瓜去皮洗净,切成块状或片状,然后锅中倒油,将丝瓜放入锅中翻炒,加入适量的盐、少许生抽等调料即可。清炒丝瓜口感清爽,营养丰富,是一道非常适合夏季食用的菜肴。

立秋还有这些“除火”菜

立秋后,气候常伴“干”“燥”“热”等特征,人也容易上火。那么,立秋后吃什么蔬菜能降“火气”,除秋燥呢?

茄子 民谚有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”之说,立秋正是吃茄子的好时候。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效。

莲藕 常言道“荷莲一身宝,秋藕最补人”。藕性寒,甘凉入胃,可消瘀凉血、清烦热、止呕渴。

山药 山药能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

豆浆 《本草纲目》中记载豆浆“利水下气,制诸风热,解诸毒”。豆浆中含有多种维生素,其中的维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干痒、口鼻干燥等问题。

百合 清代医家吴仪洛曾指出,久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛,百合之甘敛,甚于五味之酸收也。百合有养阴清热、润肺止咳等功效,可煮粥、煮汤、炒食。

银耳 银耳有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,诚润肺滋阴之要品,对阴虚火旺、虚热口渴、喉咙干痒等症均有一定疗效。需要注意的是,风寒咳嗽、大便泄泻者不宜常吃银耳。

(科普湖南)

小贴士

上火、嗓子冒烟? 早餐把鸡蛋换成鸭蛋

很多人夏天熬夜、吃辣、吹空调,耗伤了津液,导致入秋后嗓子干、嘴巴干、喉咙干痒、牙龈肿痛、咽喉不舒服。专家表示,鸭蛋正好适合这些人。

鸭蛋最早记载于《本草经集注》,古籍中叫鸕实,味甘性凉,归肺、大肠经,可养阴生津、清虚火,十分适合缓解这类阴虚燥热的不适,补足身体耗损的津液。

但鸭蛋性凉,脾胃虚寒的人直接吃容易拉肚子、胃不舒服。怎么办? 试试搭配生姜和桂圆。

食用频率:每周2~3次,每次最多1个,连续吃不要超过3天,停2天再继续。这样既能滋阴,又不会因寒凉过度伤身。

鸭蛋本身清蒸、水煮、做汤,跟鸡蛋差不多。但咸鸭蛋经过腌制,腥味没了,口感更好,总营养也没变。问题是钠高了,所以得换个吃法,把它做成药膳,搭配对了,反而能滋阴降火、宁心安眠。

专家推荐一道“百合莲子鸭蛋安神粥”,这道粥滋阴降火、宁心安神,特别适合入秋前后阴虚火旺、睡眠不好的人。生姜的加入也能中和鸭蛋凉性,保护脾胃。

食材:咸鸭蛋、蚝豉(干牡蛎)、干百合、莲子(去心)、生姜、大米。

处理咸鸭蛋:将咸鸭蛋的蛋清切碎,蛋黄压成泥备用。

下锅熬煮:大米洗净,与泡发好的蚝豉、莲子、干百合以及姜丝一起放入锅中,加入适量清水。

加入鸭蛋:大火煮开后转小火熬制20分钟,待粥体浓稠时,加入处理好的咸鸭蛋(蛋清和蛋黄),搅拌均匀。

出锅享用:继续再熬制10分钟左右即可出锅。

专家小贴士(必看):咸鸭蛋本身带有咸味,这道粥无需再加盐、生抽等调料。当天吃了这碗粥,炒菜时就少放盐甚至不放盐,这样咸鸭蛋的钠摄入是可控的,完美实现“废物利用”。 (CCTV生活圈)