

秋十月吃三贝 海蛎 扇贝 蛤蜊

海蛎“煮酱油水”

专家：很多人喜欢秋季吃大闸蟹，其实海蛎也是不错的美味。秋季的海蛎最肥、肉最美，用“煮酱油水”的方法做一下，特别鲜美。

“煮酱油水”是南方特有的一种烹制海



扇贝锌含量较高

专家：扇贝也在这个季节上市，和其他海鲜相比，扇贝的锌含量比较高，适合给孩子吃。同时，胆固醇含量也较高，尤其是老人，带壳扇贝一天别超100克，去壳的别超50克。

扇贝蘸汁。最简单也最新鲜，洗净

喝碗蛤蜊疙瘩汤

专家：贝类是青岛人最喜欢的海产品了，其中最为偏爱的就是蛤蜊，可以说这是矿物质的仓库。蛤蜊我们一般是蒸着吃，或者快炒以及煲汤。这里给大家推荐一个地方特色十足的蛤蜊疙瘩汤。

吃螃蟹配点 粥



秋季正是食蟹的好时节，但螃蟹性寒，肠胃不好的人过多食用后可能会出现不易消化、腹痛、腹泻等症状。

现代医学认为，螃蟹胆固醇、嘌呤含量比较高，痛风患者食用后，个别人易引起痛风发作，所以也不建议此类人食用。

高血脂的人，如果要食用，建议别吃蟹

后焯3~5分钟，待贝壳全打开后捞出晾一下。同时做好蘸汁，即把生抽、醋、香油混合放姜末即可。醋和姜可以杀菌。

三鲜馅饺子。如果孩子不爱吃海鲜，不妨把扇贝肉弄出来剁碎，掺猪肉

鲜方法，跟煎炸相比，这种方法时间短，能更好地保留营养，做出来也更新鲜。

具体做法是，用姜丝炝锅，放入洗净的新鲜海蛎，稍微炒一下，放点酱油和水，小火焖一下，快熟时，放些豆腐块进去，稍微

炖一下，放适量盐，最后放些蒜末去腥即可出锅。

海蛎本身的钙含量就很高，而且还含较丰富的维生素D，能促进钙的吸收。再放些豆腐进去，更能帮助补钙。

和韭菜包饺子吃。

扇贝汤。把扇贝简单焯一下，壳稍微打开即可，然后放入已熬好的高汤中，炖煮一会儿即可。这种做法能最好地保留扇贝的营养，且味道也会很鲜美。

(人民)

把新鲜的蛤蜊洗净，在水里煮熟，这时蛤蜊就一个个都开口了，取出蛤肉，放入小碗里。然后葱油爆锅，加入海鲜汤，面疙瘩以及蛤肉，淋鸡蛋液，加入盐、胡椒粉，撒上香菜末、油菜末和白菜末等即成。

喝一碗蛤蜊疙瘩汤，既充饥又营养。蛤蜊富含优质蛋白、铁、钙并且少脂肪，用来自做汤味道鲜美，都不需要加什么调味品。喝起来也是清爽可口，三高人群可以试试。



黄。食用时，除了搭配生姜末、大蒜汁以外，最好多配点蔬菜吃。像应季的莲藕就不错。

莲藕具有健脾开胃，益血补心的作用。同时可以补充膳食纤维，降低胆固醇吸的吸收。

莲藕的吃法很多，可以做成鲜藕炖排骨，也可以做成藕肉珍珠丸子，也就是在藕

肉丸子外裹上一层糯米，这样蒸出来的丸子不容易散。平时也可以熬点莲藕粥喝。

如果嫌麻烦，莲藕生吃也不错。用开水烫一下，然后切成薄片凉拌就可以了。

“荷莲一身宝，秋藕最补人”。所以平时也可以将它作为秋季最佳保健食品食用。

(于仁文)

颈椎病高发 护颈小招做起



现代信息社会，生活工作时刻离不开电脑、手机，长时间埋头工作，颈椎不堪重负，颈椎病发病率节节攀升。如何保护颈椎，已成人们普遍关注的热点。其实，除了平时做颈部保健操、自我按摩外，从中医养生来讲，日常不妨从几个简单的成语护颈椎动作做起，也会起到意想不到的功效。

摇头晃脑

形容自得其乐或自以为是的样子。做此动作可以小幅度放松头颈紧绷的神经肌肉。每天抬抬头，晃晃脑，不仅动静结合，也会自得其乐。

左顾右盼

形容向左看看，向右看看。摇头晃脑以后，再配合做几个左顾右盼动作，可以将颈椎左右方向活动到最大，使得关节更加灵活自由。

东张西望

形容到处看。在左顾右盼后，可以做几个东张西望的小动作。做此动作可以使颈椎在左右、侧方方向进行旋转活动，防止肌肉韧带劳损、关节软骨退化。

瞻前顾后

形容向前望，回头看。向前方抬头看一会，再向身后方看一会，做此动作不仅头颈的活动幅度更大，能最大范围舒展紧张的肌肉和关节，同时也有缓解视疲劳的好处。

抓耳挠腮

形容抓抓耳朵，挠挠腮帮子。看书、上网时间长，难免头昏耳鸣，此时不妨做个抓耳挠腮的动作，看似此动作不雅，但中医认为，耳朵周围穴位丰富，有耳门、听宫、听会、翳风、安眠等穴位，耳朵上的穴位与人体相应部位相应，刺激与疾病有关的耳穴可以治病。比如颈椎不好，可在耳朵外下方捏揪揪捏。

昂首挺胸

让人抬起头，挺起胸膛。形容斗志高，士气旺，给人精神饱满的样子。工作中，不能只埋头工作，时间一长不仅颈椎肌肉韧带劳损，还容易造成驼背。低头工作半小时，就应将头高抬起来，挺起胸膛，无意中让颈椎做几次向后的有益运动，颈肌得以放松，颈椎关节也得到很好保养。

(郭仲华)