

白露是秋天的第三个节气,此时暑气逐渐消逝,气温开始下降,天气慢慢转凉,我国大部分地区出现秋高气爽、云淡风轻的天气。

那么,白露过后该吃点什么?老南京的话一口就能报出六七样来,但咱们小年轻吃归吃,该玩的花样还是要玩起来的。

今天,酒食客就带大家一起来看看白露时节的那些传统食品,顺带推荐点可以吃到这些美食的好店给大家吧!

# 白露过后吃什么? 当然是TA们啦!



## 龙眼



福州地区有“白露必吃龙眼”的说法,龙眼含有丰富的葡萄糖、蔗糖和蛋白质等,含铁量也比较高,可提高热能、补充营养。

6月广东广西的龙眼开始上市,10月左右下市,白露前后的龙眼刚好成熟,是吃的好时候,再加上此时暑热消散,人们的食欲逐渐提高,吃龙眼有助于健脾、补血,每天适当吃一些,对身体有好处。

需要注意的是,食用龙眼容易上火,所以儿童一天最好不吃超过250克的龙眼,成人最好不超过500克。

除了补身子,龙眼肉对脑细胞也有好处,能增强记忆,消除疲劳,你这春困秋乏的时候来几颗龙眼,下午也好上班不是?

### ■美食推荐

#### 伊人锅桂圆红枣茶

单吃龙眼有两个坏处,一是一直空口吃,摄入量太大,很容易流鼻血;二是剥壳真的好烦,还耗时间。

如果是伊人锅的桂圆红枣茶就方便了,作为伊人锅的人气饮品,热热的喝下去,秋日的凉意一扫而光,还可以续杯继续喝。

地址:洪武路38号海尚海5楼503室

## 红薯

再过几天,估计街头卖红薯的大叔大妈们就该出动了把。

红薯的食疗效果还是很明显的,以前农家在白露节气都有吃红薯的习惯。

不光节气当天,白露过后,温差逐渐加大,除了及时添加衣物以外,大家在饮食方面都会偏“厚实”一些,谷类和薯类自然也就成为了秋季饮食的宠儿。

红薯的膳食纤维能刺激肠道,增强肠道蠕动,特别是对老年人来说,秋季干燥,红薯对便秘等肠道问题有帮助。

### ■美食推荐

#### 大蔬无界 心有所薯



说实话,街边的烤红薯已经很好吃了,一个大铁桶,在秋日的阳光下(虽然最近阳光比较少)散发出甜甜的,带一点清香的味道,关键还便宜,这感觉要多诱人,有多诱人。

但你想啊,烤红薯自然很好,若是能尝到没有经络,不用剥皮的,还有配菜的红薯,不也是一种享受吗?

大蔬无界的“心有所薯”在面包和芝士的夹击下,原本已经很甜的红薯更被提高到了一个新的境界,甜到心里!

地址:新街口中山路18号德基广场2期6楼F617

## 十样白



“十样白”说的是十种带“白”字的草药,即白芍、白芨、白朮、白扁豆、白莲、白茅根、白山药、百合、白茯苓、白晒参,以与“白露”字面上相应,浙江温州一带会在白露期间采集“十样白”,配上煨鸡炖鸭或配猪脚吃,滋补身体。

至于南京人的“十样白”就比较宽泛了,茭白领头,慈姑、莲藕同为白色,还有荸荠肉、菱角肉、鸡头果肉,亦皆为白;荤菜有白鱼、白鳝、白斩鸡等;蔬菜就更多了,白萝卜、大白菜和白蘑菇,南京版“十样白”的具体做法离不开煮、蒸、炖,主要也是为了在秋季增加一些热量,暖暖胃。

### ■美食推荐

#### 南京大牌档长江白鱼

“十样白”里面大部分都素得很,还是白鱼看着合胃口。南京大牌档的长江白鱼配的是鸡汁,权当是把“白斩鸡”和“白鱼”给结合起来吧,划算得很,鱼肉如同蒜瓣一般,很鲜嫩,底下的鸡汁虽清淡但也鲜美!

地址:南京市湖南路狮子桥2号(毕竟是老店呀!)



不是每种食物都要加工,下面两个原汁原味就很好。

## 白露茶

白露茶就是白露时节采摘的茶,你白露当天能喝到吗?

喝白露茶是南京地方特色的节气习俗。白露过后,茶树正是生长的好时期。

喝白露茶不只是一种习俗,白露茶既不像春茶那样鲜嫩、不经泡,也不像夏茶那样干涩味苦,而是有一种独特的甘醇清香味,这种茶对于喝茶的新手来说是个不错的选择,不过喝的时候别一下泡太多,秋茶口味偏浓,小心喝了晚上睡不着觉。

白露茶的好处不仅是补充水分,里面的茶多酚还可以增强血管壁的韧性、防止内出血,同时具有抑菌效果,茶叶对秋季比较常见的角膜炎、口角炎、唇损伤的恢复也有一定的帮助。

### ■美食推荐

白露茶,其实就是白露节气里采摘的茶叶呀,大家还是自己去摸索品味吧……



## 白露米酒



白露茶都有了,白露米酒也不能落下。

白露酒是湖南郴州民间特有的传统名酒,酒在白露期间用糯米、高粱等五谷酿成,略带甜味,故称“白露米酒”。

糯米酿制成的米酒甘甜芳醇,酒精含量不高,这种糯米酒对胃液的分泌有帮助,增进食欲,帮助消化,还能够促进血液循环,对于高血脂、动脉粥样硬化有一定功效。对于经络不通的人来说,糯米酒还有通经活络的作用。

### ■美食推荐

白露米酒和白露茶一样,很难在饭店酒店里找到。想喝的话,苏南籍和浙江籍的一些老南京中应该还有酿白露米酒的习惯。

话说,直到上世纪三四十年代,南京城里酒店里还有零拷的白露米酒,后来逐渐消失,毕竟白露米酒没办法长卖,只有到了时节才会有人喝。

图片来自网络

