

入伏了,多吃这7种食物,健康又养生



进入伏天了,意味着一年中最热的时候就快来了,这个时候吃啥还挺重要的,很多人都会关注在伏天吃什么?这是很正常的,每个季节蔬菜不太一样,我们要依据季节的变换而改变饮食。伏天本来就干燥燥热,在饮食方面最好是吃一些清淡的食物,最好少吃些辣椒、火锅这类刺激的食物,防止脸部因上火长痘。在伏天由于出汗多,有湿气,脾胃弱等,就要在饮食上多滋补,用食疗的方法,抵抗这些对身体的不利,今天推荐7种食物,每种都有常吃的做法,很适合伏天吃,希望对小伙伴们有所帮助。

第一种饺子——《小茴香猪肉饺子》头伏吃饺子是传统习俗,因为每逢伏天,人的胃口就不好,吃不下去东西,而饺子在中国人的传统习俗里正是开胃解馋的食物。

主料:茴香500克、面粉600克、猪肉250克

辅料:熟植物油、盐、生抽、蚝油(可选)、姜、鸡精或者味精、五香粉

做法:1、面粉加水成光滑的面团(水与面粉的比例控制在1:2),盖上醒30分钟以上,最好以上1小时以上。

2、猪肉切小块(肥瘦3:7比例,也可以4:6比例比较香浓),姜切片,一起加绞肉机打成肉泥,也可以直接用菜刀剁成肉泥。

3、倒出肉泥加水或者高汤,朝一个方向不停的搅拌上劲,加五香粉(可选)、生抽、蚝油搅拌均匀,静止一会入味

4、把小茴香洗净多清洗几次,切末,最好用特别新鲜的小茴香,这样鲜美好吃

5、加到肉馅里搅拌均匀,加鸡精搅拌均匀

6、加盐搅拌均匀

7、加熟菜籽油搅拌均匀,也可以加香油搅拌均匀,盖好一定要腌制一会入味才能包饺子,大约10分钟左右。

8、把醒好的面团再次多揉揉,搓成长条,分成小剂子压扁,擀成中间厚,边边薄的小饺子皮,加上肉馅

9、包成饺子形状

10、锅里加半锅清水,大火烧开后下饺子,接着用漏勺沿锅边轻轻搅动防止粘底,盖上锅盖煮开,水开后加半碗清水进去。

11、再盖上锅盖煮开,如此反复两三次,待饺子的肚子圆滚滚发亮即可捞出来了。

第二种莲子——《绿豆莲子粥》伏天吃莲子可以养心护心,而且还能帮助你提高睡眠质量。尤其是三伏天天气闷热,人们容易心烦气躁,吃点安神的莲子可以平稳情绪。

主料:糯米、大米

辅料:莲子、绿豆

做法:1、把绿豆和莲子用凉水泡2小时

2、把糯米和大米用凉水泡30分钟

3、沙煲里加莲子,加开水煮开,小火熬制15分钟左右

4、加大米、糯米煮开,小火熬制20分钟

5、开始不停地搅动,一直持续约10分钟,到呈酥稠状出锅为止

第三种绿豆——《薏米绿豆粥》三伏天气高温,人易出汗,使机体因丢失大量的矿物质和维生素而导致内环境紊乱,而绿豆中含有丰富无机盐、维生素。在高温环境中以绿豆汤为饮料,可以及时补充丢失的营养物质,以达到“清热解暑”的治疗效果。

主料:大米100克

辅料:薏米50克、绿豆50克、冰糖(可选)

做法:1、把大米和薏米、绿豆洗净,不用泡了,可以直接下锅煮,因为是电压力锅,一般薏米和绿豆不好煮熟,要提前用凉水浸泡几小时,但是如果用电压力锅就不用浸泡了

2、把清洗好的大米和绿豆、薏米加进电压力锅里,加这三种食材的量的4倍的水,一般就用这个量比较好,如果特别吃稀的粥还可以多加水

3、盖上盖子,一定把指示的箭头对准标注的方向,拧紧

4、可以在选择食材,在选择加压和时间,我是选择自动模式,让压力锅自己选择,按下OK,这是高压锅正在预热

5、这是高压锅开始烹饪了

6、这是烹饪结束的状态,就是进入保温状态了

7、这个时候就可以打开吃了,如果在夏天吃,可以加冰糖搅拌均匀,在焖几分钟就可以吃了。

第四种苦瓜——《凉拌苦瓜》苦瓜含有丰富的维生素,苦瓜味苦,生则性寒,熟则性温。生食清暑泻火,苦瓜能泄去心中烦热,排除体内毒素。苦瓜最好的吃法还是凉拌,凉拌能够很好地保留苦瓜中所含有的维生素。

主料:苦瓜、红辣椒

辅料:盐、白糖、凉拌醋、香油、花椒油、生抽、洋葱、纯净水

做法:1、把苦瓜洗净切开,分成4半扒去籽切片,用淡盐水泡8分钟左右,红辣椒切丝,用开水烫烫捞起,过凉水沥干水分,洋葱切丝

2、苦瓜用开始焯烫,开水加几滴植物油和盐在焯烫到,苦瓜变色捞起,过凉水沥干水分,大蒜用捣蒜器捣成泥

3、小碗里加盐、生抽、白糖、胡椒粉、醋、大蒜泥、纯净水搅拌均匀

4、苦瓜和红辣椒丝、洋葱丝装盘,倒入调味汁,滴上香油和花椒油即可

第五种鸡——《白萝卜炖土鸡》因为伏天的消耗比较大,也要补充营养,鸡汤可以调节人体夏季内外的温差,让人体适应外界的环境去除体内的湿热。

主料:白萝卜、土鸡

辅料:盐、姜、料酒、枸杞

做法:1、把土鸡收拾干净洗净切块,姜切片,白萝卜洗净切块,枸杞泡泡洗净捞起

2、把土鸡凉水锅里煮开捞起,在凉水下锅,加姜、料酒大火烧开,转小火炖30分钟

左右

3、加白萝卜炖15分钟左右,加枸杞、盐炖5分钟左右即可

第六种生姜——《玫瑰姜茶》俗话说,“冬吃萝卜,夏吃姜,不用医生开药方。”夏食益处多多,夏天吃生姜开胃健脾,还能消暑,降温,提神。生姜的吃法有很多种,可以炒菜,炖菜加点提味又好吃,更可以去腥味无油腻。还可以熬制姜茶喝。

主料:玫瑰姜茶10克

辅料:清水

做法:1、把米因速热饮水机清洗干净,把小瓶矿泉水装在饮水机上,这个桌面饮水机,比较小巧,3秒就可以烧热水,还有多档温度,清洗更是方便,还可以一键搞定。

2、按下自己需要的温度功能

3、开始工作了,这个时候可以准备好杯子和玫瑰花茶

4、把茶放进玻璃杯子里,这是专门给女性的喝的养生茶,玫瑰花茶有降火、滋阴美容、调理血气、促进血液循环的作用,特别适合女性朋友,或者工作压力大,心情容易受到影响的这些朋友饮用,加上姜的热性,更适合在冬天多喝。

5、把烧开的热水直接倒进杯子里,你会看到玫瑰花和姜片慢慢泡出来颜色,出香味

6、这个时候可以喝了,秋冬季节,来一杯这样的花茶,这是暖胃又暖人。

第七种面条——《卤肉面》各种面条,伏天除了喝热汤面,还可以吃炸酱面和炒面、拌面等。

主料:五花肉400克、新鲜面条300克、卤鸡蛋1个

辅料:植物油、盐、香葱、青菜、八角1个、桂皮10克、白芷2克、花椒粒1克、老汤适量、老抽10克、冰糖、姜、生抽10克

做法:1、把五花肉切小丁,把卤鸡蛋切开

2、热锅凉油,油热7成,下五花肉(可以提前焯水,凉水下锅煮开捞起,可选)翻炒均匀上色

3、加料酒翻炒均匀,一定把五花肉炒出油

4、加老抽和生抽翻炒均匀上色

5、加冰糖、各种香料大火翻炒均匀

6、加老汤一勺(没有可以不加)加水

7、加盐加锅盖转小火熬制30分钟左右

8、五花肉熟透,不用大火收汁了,汤汁可以泡面条

9、锅里加水大火烧开,下新鲜细面条

10、煮到面条飘起,9分熟(这时候可以下青菜煮开),捞起过凉水,这样面条劲道好吃

11、汤底用滤过杂质的卤汁加白胡椒,和高汤加热滚沸做成。把面挑入碗里,加入烫好的小油菜心,卤肉丁,加切好的鸡蛋即可。





CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

**大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼**



欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122



yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850



发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来
电话:301-777-8888

*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda, 饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$60-\$100以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121



DC, MD, VA 各地都可送餐!