

## 建议中老年人：夏季少吃白菜韭菜，多吃这3种时令菜，身体更健康

人上了年纪后，在饮食上一定要多注意，可不能胡乱吃，不然各种毛病都会找上门来，到时候就麻烦了。建议中老年人：夏季少吃白菜韭菜，多吃这3种时令菜，身体更健康！

时令菜就是当季的蔬菜，应季而食对身体更有益，这一点要牢记。白菜、韭菜属于过季蔬菜，现在虽然还可以买到，但不建议多吃。

去买菜时，多考虑这3种时令菜，新鲜营养足！老年人要懂得吃，对身体好。快来看看吧，分享几种好吃的做法请收好。

### 第一种时令菜：豆角

推荐食谱1：豆角焖面

四季豆去掉两头和筋，掰成小段清洗几遍，洗净后控水待用。五花肉去皮冲洗，切成薄片待用。蒜末、姜末、葱花切好待用。

锅内加油，倒入五花肉，小火翻炒一

会儿，微微出油后放入葱姜蒜，炒出香味。

再倒入豆角翻炒，炒均匀后加生抽、老抽、盐翻炒，炒一分钟后加水，大火煮开后小火煮一会儿。

豆角差不多有八成熟时，盛一小碗汤汁出来，锅里所剩的汤汁低于食材一点点的位置即可。

放入新鲜面条，盖好锅盖，中小火焖煮一会儿，汤汁变少后，倒入刚成的汤汁，用筷子将面条抖散，再继续盖好盖子焖面。

最后汤汁消失后，再加少许蒜末，翻炒几下，豆角焖面就做好了。

### 推荐食谱2：麻酱豆角

豇豆去掉两头，检查一下有无虫眼，有的话去掉，清洗干净后掰成小段，或者切小段。

锅内加水，煮开后倒入豆角，刚刚断生时捞出，过凉后控水。

调一碗芝麻酱，取适量芝麻酱放进碗内，倒入少许香油搅拌，变细腻后再分次加凉白开，调成稠酸奶状。

然后加入生抽、蚝油、醋、白糖，调成自己爱吃的味道即可。

最后给豆角中放入蒜泥、芝麻酱、辣椒油，拌均匀就可以食用了。

### 第二种时令菜：茄子

推荐食谱：尖椒茄子馅包子

面提前发好，茄子洗净去皮，切成小丁，加少许盐抓拌均匀，腌制二十分钟。尖椒洗净切成小丁。葱姜切末待用。

茄子腌制后挤掉水分，装进碗后放入尖椒、葱姜末、蚝油、生抽、老抽、香油、黄豆酱，搅拌均匀，再倒入烧热的油，搅拌几下就可以了。

取出发好的面团，揉搓排气，再切成小剂子，每个剂子揉搓几下按扁，擀成有一点

厚度的面皮。

放入馅料包好，放进蒸锅二次醒发，明显变大后开大火蒸十五分钟。关火后再焖三分钟即可。

### 第三种时令菜：冬瓜

推荐食谱：红烧冬瓜

冬瓜去掉外皮，去掉内瓢，清洗后切成小丁，不要过于小。葱花切好待用。

锅内加油，烧热后倒入冬瓜翻炒，炒半分钟后倒入生抽、老抽、盐、白糖，炒到上色。

再加一颗八角、一个干辣椒，倒入没过冬瓜的水，大火煮开，再调中小火焖煮。

一直煮到冬瓜熟透，再大火翻炒收汁，倒入葱花炒均匀即可出锅。

以上三种时令菜新鲜营养足，夏天里要多吃，快动手制作吧。

## 夏天吃饺子，肉馅靠边站！试试这3种馅料，鲜香不油腻，老少皆宜



饺子，一直是很受欢迎的一种主食，许多人喜欢吃，现在日子好了，饺子成了家常便饭，想吃随时做，不知道你最爱吃哪种馅的饺子？

饺子馅多种多样，只要味道调好了，搭配什么食材都好吃，但是夏天不宜吃得太油腻，若肉馅饺子吃多了，会比较难消化，所以夏天吃饺子，肉馅靠边站！

夏天适合做什么馅的饺子呢？不妨试试这3种好吃的馅料，比肉馅更香，鲜香不油腻，老少皆宜。快来看看我推荐的这几种饺子馅吧，保准你吃一次就会爱上。

### 第一种——西红柿鸡蛋馅

西红柿清洗干净，顶部轻轻划个十字刀，锅内加水，煮开后放入西红柿，烫一下捞出，将西红柿皮去掉，或者壶里烧开水烫西红柿，不要烫太久，只要皮可以轻易撕下来就行。

西红柿切两半，去掉硬的地方，再切成小丁，切好后放进漏网里控一控，再分批用纱布包起来挤掉水分，若水太多会影响包，所以这一步要有耐心。

挤出的水可以做汤，也可以用来和面，不要浪费了，处理好后放一边待用。

鸡蛋打进碗里，加一点点盐搅散，锅内加油烧热，倒入蛋液用筷子快速搅拌，鸡蛋碎就做好了，盛出放凉。

西红柿、鸡蛋放在一起，再放一点葱花增香，然后放盐、白糖、鸡精、香油搅拌均匀，想要味道更加浓郁，可以放点番茄酱。

西红柿鸡蛋馅做好了，如果用澄面混合淀粉做饺子皮，就会是透明色，可以清楚地看到里面的颜色，有红有黄，看着就食欲满满，你可以试试。

这款馅料酸甜开胃，很适合夏天吃，老少皆宜。

### 第二种——黄瓜鸡蛋虾仁馅

黄瓜是应季菜，爽脆可口，做法多种多样，

可别只会做凉拌黄瓜，用它做馅料好吃不油腻。搭配鸡蛋、虾仁做成馅料，特别鲜香，比猪肉馅好吃，而且这款馅料多吃不怕胖，夏天里想吃饺子时，可以照着做。

黄瓜清洗干净，去掉头尾，用擦丝器擦成细丝，装进碗内加少许盐，搅拌均匀腌制十分钟。

大虾剥成虾仁，去掉虾线，加生姜丝、胡椒粉抓拌均匀，腌制十分钟。虾头清洗干净控水待用。

鸡蛋打进碗里，加一点点盐搅散，锅内加油，烧热后倒入蛋液，炒碎盛出。泡发的木耳洗净煮一分钟，过凉后切碎待用。

黄瓜腌制后挤掉水分，再剁几刀。虾仁腌制后切小丁，所有食材放在一起。

锅内加油，放入虾头，开小火煸炒，获得的虾油倒进馅料内，搅拌均匀。再加盐、胡椒粉、蚝油、葱花、姜末，搅拌均匀馅料就做好了。

### 第三种——西葫芦韭菜鸡蛋馅

西葫芦也是夏天里的蔬菜，它有清热去火补水的作用，正适合夏天。用西葫芦做馅料十分清爽，可以和黄瓜馅论高下，比肉馅更香，非常好吃，没吃过的朋友一定要尝尝。

西葫芦去掉头尾，清洗干净擦成细丝，胡萝卜去皮洗净擦成细丝，放在一个碗内，加一点点盐搅拌均匀，腌制十分钟。

韭菜洗净控水，鸡蛋打进碗里，搅散后下锅炒成鸡蛋碎，放凉待用。

时间到后，挤掉水分，放在案板上剁碎，韭菜控水后切碎，装进一个大碗内，再放入鸡蛋碎、虾皮。

然后放盐、生抽、蚝油、鸡精、香油搅拌均匀，接下来就可以包饺子了。

以上三种饺子馅都清爽不油腻，非常鲜香，你学会了吗？想吃饺子时，不妨就这么做，保准比肉馅吃得香。



6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚 6:30 後 特價

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

贵妃鸡  
北京鸭  
XO 生蝴蝶  
香脆鱼片  
金沙龙虾  
特色黑椒牛柳  
金条鱼球

# 莲花园

## Lotus Garden

电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗