

# 芒种,记得给家人吃这4种菜,清凉解暑,顺利度过“毒五月”

时间过得真快,夏天第三个节气就要到了,意味着天气会变得更热,这时候若不注意调节饮食,很容易让身体出现不舒服的情况。芒种,记得给家人吃这4种菜,清凉解暑,顺利度过“毒五月”。芒种,要懂得忌口!快来看看具体指哪些菜吧。

**第一种:苦瓜**  
不想过苦夏,就要懂得“吃苦”,苦瓜有清热解暑、降脂瘦身等作用,特别适合夏季食用,进入农历五月后,天气格外热了,吃些苦瓜不怕上火,清凉解暑,安稳度过苦夏。

**推荐食谱:凉拌苦瓜木耳**  
苦瓜清洗干净,去掉头尾,去掉内瓤,特别怕苦的人可以将白色部分也去掉,这样可以减轻苦味。

处理好后切成薄片待用。木耳提前泡发,泡好后去掉根部,洗净待用。

锅内加水,煮开后放入木耳焯水,煮三

分钟捞出,过凉后切成丝待用。再倒入苦瓜焯水,煮两分钟捞出。

苦瓜、木耳放在一起,再放入盐、白糖、生抽、醋、香油搅拌均匀,装盘即可食用。

**第二种:绿豆**  
每年到这个时候,天气都非常热,如果不懂得吃些解暑的食物,很容易熬不住,给身体带来伤害。绿豆是不错的食材,用它做绿豆汤,解暑又补水,芒种后要多吃着吃,健康度过夏季。

**推荐食谱:绿豆百合汤**  
如果喝惯了绿豆汤,不妨添加百合试试,立马不一样了。绿豆提前浸泡,这样可以缩短煮的时间。

干百合也提前泡,泡软就可以用了。绿豆和百合放在一起,加适量水煮熟。

煮到绿豆开花后加少许冰糖调味即可,如果特别热的话,可以放凉后食用,但不建

议冰镇。

**第三种:冬瓜**  
冬瓜含水量丰富,多吃可以给身体内补水,还有清热解暑、减肥瘦身等作用,很适合夏季食用。冬瓜最适合做汤,可以搭配不同的食材,比如海带冬瓜汤、冬瓜肉丸汤、冬瓜虾仁汤、冬瓜玉米汤等。

**推荐食谱:冬瓜海带汤**  
海带提前加水泡发,切成小块,也可以直接用海带丝,切短一点。

冬瓜去皮去内瓤,冲洗后切成薄片。虾皮冲洗一遍控水。

锅内加少许油,倒入虾皮,小火炒出香味,再倒入冬瓜翻炒,炒半分钟后倒入适量水。

再放入海带,大火煮到海带变透明色,加少许盐、胡椒粉调味,这道汤就做好了,鲜美不油腻很好喝。

**第四种:黄瓜**  
黄瓜具有清凉解暑的作用,夏天要常吃。常见有水黄瓜、旱黄瓜、乳黄瓜,可以换着吃,除了能直接吃外,还可以做成不同的菜肴,比如黄瓜炒鸡蛋、黄瓜炒肉片、凉拌黄瓜、腌黄瓜等。夏天里自然是凉拌最可口,可以搭配点别的食材丰富口感。

**推荐食谱:黄瓜拌鸡蛋**  
鸡蛋打进碗里,搅散待用。平底锅加油,烧热后调小火,把鸡蛋液倒进锅内,煎到完全凝固,取出后切成细丝待用。

黄瓜清洗干净,切成细丝,和鸡蛋放在一起。放入蒜末、干辣椒碎,烧热油浇在上面,搅拌均匀后放入盐、白糖、醋、生抽,搅拌均匀即可装盘。

以上四种菜,芒种后要多吃,对身体有益,别吃错了。太辛辣、太油腻的菜要避免,尽量少吃,管住嘴巴身体更健康。

# 保存猪肉,不要直接塞进冰箱,教你一个妙招,放半年依旧新鲜好吃



猪肉是我们常吃的一种肉类,如今价格便宜了,我们随时都会把它做成美味菜肴摆上餐桌。我家就很喜欢吃猪肉,几乎每天都会用猪肉做菜,比如做馄饨、余丸子、包饺子、炒菜等等,怎么做都觉得很好吃。为了吃肉方便,我每次去菜市场买菜,遇到质量好的猪肉都会多买一些放在冰箱里,随时都有吃,随用随取很方便,上班期间也不怕没肉吃。

说到保存猪肉,相信人人都想到了用冰箱,没错冰箱确实可以延长猪肉的保质期,只要将猪肉冻硬,可以放很久不坏,但长时间保存后的猪肉一点也不好吃,口感很差,腥味也重,和新鲜肉没法比。

直接冷冻的猪肉,放时间长了,它会慢慢脱水变干变柴,以至于口感不好,那么到底怎么保存猪肉最好呢?

保存猪肉,不要直接塞进冰箱,教你一个妙招,放半年依旧新鲜好吃!这个方法是我一个亲戚教的,我已经实践过了非常实

用,这才知道原来保存猪肉不能直接放冰箱,自从用这个方法保存了猪肉,我家吃猪肉的频率更高了。快来看看具体怎么做吧,你也抓紧时间试试。

**保存猪肉的做法:**  
准备一大块猪肉,不要用水洗,如果清洗的话,沾到生水了不利于猪肉长期保存。

用厨房纸巾擦一擦猪肉,避免猪肉上有水分。

再将猪肉分割成小块,如果不分割的话,等吃的时候很麻烦,而且解冻再冷冻也对猪肉不好,容易坏掉。

每一块猪肉表面都抹上白酒,抹好后放置五分钟,目的是挥发掉酒精味,再给每块猪肉上抹上油。

接着将五花肉分次装入保鲜袋,一块装一个袋子,等吃的时候需要几块拿几块。

挤掉空气后扎紧口袋,放进冰箱里冷冻,这样就完成了,可以长时间保存还鲜嫩如初。

等吃的时候提前拿出来放冰箱冷藏室,变软后清洗干净就可以继续烹饪了。

这种方法中用到了两个料,一个是白酒一个是食用油,用上这两个料,可以很好的保存猪肉,不怕猪肉冷冻时变质,也不怕猪肉水分流失,所以这么保存猪肉很不错,肉质鲜嫩没异味。

有好吃的猪肉,不会烹饪也不行,否则会浪费好食材,下面我再分享几种好吃做法,一起来看看吧。

**做法一:冬瓜余丸子**  
选择有肥有瘦的猪肉,去皮洗净剁成肉泥。葱姜丝放进碗里,加水抓揉几分钟待用。冬瓜去皮冲洗,切成片状待用。

肉泥放进碗里,加入料酒、盐、胡椒粉、生抽、鸡精、蛋清搅拌均匀,再加入葱姜水混合,搅拌到筷子可以立在肉馅中不倒为止。

锅内加油,烧热后放入生姜丝爆锅,再倒入冬瓜片翻炒,炒一分钟后加水,煮开后调小火,抓一把肉馅挤出丸子,依次将丸子

都做好放进锅内。

煮到浮起来后,若有浮沫用勺子撇掉,再煮两分钟加盐、胡椒粉调味,冬瓜余丸子就做好了。

**做法二:土豆回锅肉**  
五花肉清洗干净放进锅内,加水加料酒、生姜片、葱段,煮到用筷子能扎透就行,捞出放凉。土豆去皮洗净切成片状待用,熟五花肉切成薄片待用。锅内加油,烧热后放入土豆片,煎成微微黄时盛出。再放入花椒炸出香味,捞出花椒后倒入五花肉煸炒,炒出油脂。放入豆瓣酱炒出红油,再加豆豉、老抽翻炒均匀。接着倒入土豆片翻炒,炒熟后先加入青椒翻炒,再加蒜苗段翻炒,快速炒几下,淋一点点水翻炒,土豆片回锅肉就做好了。

这两种做法我家常吃,百吃不厌,你也做出来尝尝。只要猪肉质量好,怎么做都很美味,记住保存猪肉的方法,今后别在直接塞进冰箱了。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(熱)飲  
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

**稻壽司 Inari Sushi**

每晚6:30後 **特價**  
營業時間:9:30am - 8:30 pm

電話:301-315-8818

Gift Certificate  
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠  
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

貴妃雞  
北京鴨  
XO生蠔蚌  
香脆魚片  
金沙龍蝦  
特色黑椒牛柳  
金條魚球

**蓮花園 Lotus Garden**

電話:703-255-9888  
傳真:703-255-5188  
地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面  
陝西刀削面美味正宗