

# 夏天饮食莫贪凉！年纪越大，越要吃这5种食物，对身体有益



一旦上了年纪，饮食上需要格外注意，切不可像年轻时那么随意了，不能吃的东西坚决不吃，要多吃东西，再不喜欢也要坚持吃。现在正慢慢进入夏季最热的时候，炎炎夏日饮食莫贪凉！年纪越大，越要吃这5种食物，对身体有益，常吃这些菜四季都健康，手脚有劲精神好，充满活力，自信生活。

## 第一种：黑芝麻

黑芝麻是一种很营养的食物，上了年纪的人可以经常吃，时不时吃一次，对身体益处多。黑芝麻中含有多种微量元素、蛋白质等，常吃可补充身体所需，还有补肾、抗衰老等作用。

推荐食谱：三黑豆浆

黑芝麻的做法很多，但三黑豆浆最简单，建议经常做着吃。准备黑芝麻、黑豆、黑米这三样。

黑米黑豆清洗干净，加水浸泡一个晚上。黑芝麻淘洗一下即可。

三种食材放进豆浆机，加适量水，点五谷按钮，工作结束就可以加糖食用了。

## 第二种：红豆

红豆性平，有健脾益胃、补血等作用，还含有丰富的钾，上了年纪的人要适当多吃红豆，对身体有益。

推荐食谱：红豆薏米汤

红豆、薏米清洗干净，加水浸泡一个晚上，现在温度高要放冰箱冷藏。

泡好后红豆、薏米连水倒进锅里，再加适量水，放入红枣熬煮。

煮到红豆、薏米软烂的程度，加少许冰糖即可。

## 第三种：花生

上了年纪的人可以适当多吃花生，有降低血液粘稠度、增强记忆力等作用，对身体有益，要懂得吃。

推荐食谱：菠菜拌花生

花生米清洗一遍，控水后倒进锅内，加少许油，开小火翻炒，炒到花生微微变色关火，盛出放凉。若不爱吃这样的，也可以提前浸泡再用淡盐水煮熟。

菠菜清洗干净，锅内加水煮开，倒入菠菜，煮一分钟一捞出。

菠菜过凉后挤干水分，注意要挤干，这样处理后凉拌才好吃。

小碗中放入蒜末、小米椒碎、盐、白糖、生抽、香醋、香油搅拌均匀，菠菜和花生米放在一起，倒入料汁，拌匀即可食用。

## 第四种：鱼肉

老年人适合是鱼肉，脂肪含量少，蛋白质含量高，还有健脑的作用，多吃对身体好。不过最好采用一些清淡的烹饪手法，不建议油炸。

推荐食谱：红烧带鱼

带鱼剁段后清洗干净，放入料酒、生姜丝、葱段、盐混合均匀，腌制半个小时。

将带鱼表面擦干，裹上一层面粉，锅内加少许油，烧热后调小火放入带鱼煎一会儿。

煎到两面金黄，煎的过程中调料汁，碗里放入生抽、蚝油、红烧酱油、米醋搅拌均匀。

煎好后倒入料汁，混合均匀，再加少许水没过带鱼，盖上盖子小火焖二十分钟。

最后再大火收汁，出锅后撒点葱花点缀，红烧带鱼就做好了，特别香。

## 第五种：南瓜

南瓜是比较廉价的蔬菜，但营养价值高，多吃南瓜可帮助消化，还有美容养颜的作用，上了年纪的人要适当多吃。

推荐食谱：绿豆南瓜汤

绿豆提前浸泡，至少泡两个小时。泡好后倒进锅内，加适量水熬出，煮到绿豆微微炸开的状态。

南瓜去皮去籽，冲洗后切成大块，放进绿豆汤中熬煮，熟透后加冰糖调味。

天气炎热的时候喝点绿豆南瓜汤有消暑解渴的作用，建议时不时做一次。

以上五种食物，年纪大的人要懂得吃，对身体益处多！夏天记住别贪凉，否则伤身，不要吃错了。

# 夏至将至，常给家人做这5道菜，简单易做味道好，应季而食身体棒

夏至将至，意味着天气会变得更加炎热，在饮食上我们需要更加注意，千万不要胡乱吃，记住不贪凉，不多吃辛辣油腻的食物。常给家人做这5道菜，简单易做味道好，应季而食身体棒。夏至将至，饮食有讲究！这几道菜美味营养，对身体好，快做给家人尝尝。

## 第一道：蒸红苋菜

一到六月份，就到了吃苋菜的季节，新鲜口感好，遇到了可别手软。可别看苋菜普通，其实它的营养很高，有润肠、清热等作用，夏至前后多吃对身体好。

做法：

将红苋菜顶部的嫩叶摘下来，其余的部分可以留着炒菜。处理好后清洗几遍，控干水分。

倒入一勺食用油，轻轻地抓拌均匀，然后加一勺淀粉搅拌，再分次加面粉，混合到叶片不湿为止。

蒸锅内加水煮开，将红苋菜放进蒸锅，盖好盖子，大火蒸五分钟。

蒸好后快速取出抖散，然后加盐、鸡精、香油拌匀，再加适量蒜末拌匀，这道蒸红苋菜就做好了，美味又营养。

## 第二道：芹菜拌花生米

芹菜水分足，清爽脆口，适合夏季食用，并且有降暑的作用。不妨多做这道芹菜拌花生米，不管是下饭还是下酒都很不错，简单易做味道好。

做法：

花生米提前浸泡，至少两个小时，泡好后倒进锅内。放入八角、香叶、花椒粒、干辣椒，再加适量水，煮开后加盐调味，再小火焖煮二十分钟左右。

花生米煮好后再焖一段时间。芹菜洗净切小段，胡萝卜洗净切丁，炒点白芝麻待用。

锅内加水，煮开后倒入胡萝卜、芹菜，煮到断生捞出，过凉水待用。

芹菜、胡萝卜、花生米放在一起，加盐、生抽、香油、熟白芝麻，翻拌均匀就做好了。

## 第三道：糖醋莲藕

莲藕有清热上火的作用，夏天里可以适当多吃些，避免上火。这道糖醋莲藕，做法简单下饭香，建议经常给家人做着吃，不怕没胃口。

做法：

调一碗料汁，碗里放入一勺番茄酱、两勺白糖、三勺陈醋、四勺生抽、五勺水和少许淀粉，搅拌均匀。

莲藕去皮洗净，切成小块，清洗几遍去掉淀粉。葱花切好待用。

锅内加少许油，倒入藕块翻炒，炒一分钟加水，稍微焖一会儿，水分变少后倒入料汁。

翻炒到料汁裹在莲藕表面，再加少许葱花即可。

## 第四道：海带豆芽汤

夏天容易缺水，要多做汤喝。这款海带豆芽汤，鲜香好喝又不油腻，很适合夏天，记得常给家人做，比喝骨头汤好多了，不伤身。

做法：

海带泡发洗净，切成小块待用。黄豆芽冲洗干净待用。肉丝浸泡五分钟去掉血水，加盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟。



锅内加少许油，烧热后放入葱段爆锅，再倒入黄豆芽翻炒，炒到微微软后加热水。

煮开后放入海带，煮两分钟，然后倒入肉丝快速搅散，煮到肉丝完全变色后加盐、胡椒粉调味即可。

## 第五道：西葫芦炒鸡蛋

西葫芦是夏季菜，常吃不上火，搭配鸡蛋做菜味道香不油腻，简单易做的下饭菜，不妨经常做给家人吃。

做法：

鸡蛋打进碗里，加一点点搅散待用。西葫芦洗净去掉头尾，切成薄片待用。蒜末切好待用。

锅内加油，烧热后倒入蛋液，炒块后盛出。留底油放入蒜末爆锅，再倒入西葫芦翻炒，炒断生后倒入鸡蛋块，翻炒之后加盐调味即可。

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

每碗6:30後 特價  
營業時間:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

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生翅蚌  
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