

# 夏至到了,别忘了常吃“苦味菜”,解暑败火,舒服度过高温天



夏至到了,意味着天气更加炎热,还是尽量少出门为好,避免中暑、晒伤,实在没办法要出门的话,一定要做好防护,勤喝水,并且每天吃饭时,尽可能地多吃苦味菜。因为苦味菜都有清热、泻火、解暑等功效,经常吃苦味菜的话,可以避免中暑、上火,对身体十分有益。所以夏至到了,别忘了常吃5种“苦味菜”,解暑败火,舒服度过高温天,顺利入伏!快来看看吧。

## 第一种:苦瓜

苦瓜是夏季菜,现在正是吃它的好时候,脆嫩爽口。虽然非常苦,但败火效果好,为了身体好,建议时常吃一些,肯吃“苦”,顺利过苦夏。

### 推荐食谱:苦瓜酿肉

猪肉剁成肉末,放入姜蓉、葱花、盐、胡椒粉、生抽、老抽、鸡精搅拌到粘稠状态,腌制一会儿。

苦瓜表面洗净,去掉头尾,切成小段,长一点短一点都行,怕吃苦的人建议切短点。

用勺子将苦瓜内的白瓤去掉,怕苦的话再将那层白色的膜也去掉,不怕苦就不去。

锅内加水,煮开后放入苦瓜,煮一分钟捞出,控干水分,也可以用厨房纸蘸去水分。

然后将肉馅塞进苦瓜,两面沾少许干淀粉。处理好后平底锅内加油,放入苦瓜酿肉,小火煎到两面金黄。

空碗中放入生抽、蚝油、盐、糖、淀粉、水搅拌均匀,倒进锅内,收汁后撒点葱花就做好了。

## 第二种:苦菊

### 推荐食谱:苦菊炒鸡蛋

苦菊去掉根部,多清洗几遍,再放淡盐水里浸泡十分钟。鸡蛋打进碗里,加少许盐搅散待用。

苦菊泡好后控水,切成小段待用。蒜末、干辣椒段切好待用。

锅内加油,烧热后倒入蛋液,翻炒成小块,再倒入苦菊快速翻炒几下,苦菊本身可以生吃,所以不需要炒太久。

最后加少许盐、鸡精,再翻炒均匀即可。

## 第三种:百合

百合不仅有降暑败火的作用,还有安神

的作用,多吃百合对身体有益。百合可咸可甜,能炒菜、能煮汤、能蒸制,如果接受不了百合的苦,可以做搭配甜味食材一起做。

### 推荐食谱:南瓜蒸百合

新鲜百合掰成一片一片,浸泡一会儿,再清洗干净,没有新鲜的就用干百合,提前泡软。

老南瓜去皮去内瓤,冲洗之后切成小块放进盘内,撒少许冰糖或者白糖,再放适量百合,还可以放点枸杞、红枣。

摆好后放进蒸锅,大火蒸十几分钟,南瓜熟透就可以了。如果不想那么甜,不放糖也可以,南瓜本身有甜味。

## 第四种:油麦菜

油麦菜吃起来有微微的苦味,非常好接受,怕吃苦的朋友不妨多吃点油麦菜。最经典的做法要数蒜蓉油麦菜,不过每次都这么吃有些腻了,可以试试别的做法。

### 推荐食谱:油麦菜鸡蛋饼

油麦菜清洗干净,控水后切碎一点待用。鸡蛋打进大碗里,加少许盐搅散。

然后倒入油麦菜混合,再加少许面粉搅

拌成面糊,如果比较干可以加点水,灵活调节就行。

平底锅内加油,烧到温热后调小火,倒入面糊摊平,烙成两面金黄,就可以出锅了。

## 第五种:芹菜叶

芹菜叶常常被人忽视,摘下来后不知道如何处理,其实芹菜叶不仅能吃,还很有营养价值,常吃对身体好。芹菜叶的做法很多,比如芹菜叶炒鸡蛋、蒸芹菜叶、芹菜叶鸡蛋饼等。

### 推荐食谱:蒸芹菜叶

芹菜叶洗净控水,倒入一大勺玉米面,搅拌均匀,再分次加入面粉,搅拌到芹菜叶上干燥为止。

蒸锅内加水煮开,把芹菜叶放进蒸锅,大火蒸三分钟,时间到后取一点尝一下,若还不熟,可以延长一两分钟。

蒸好后取出抖散,空碗内放入蒜泥、盐、生抽、醋、香油搅拌均匀,倒进芹菜内,拌匀即可。以上五种苦味菜要多吃,夏至后天气炎热,常吃苦味菜不怕中暑上火,快动手制作吧。

# 建议女人:35岁后,多吃5种含花青素的食物,抗衰老,常吃显年轻

对于女人来说,无论是哪个年龄段,都希望自己年轻漂亮,不希望老得快,但女人过了35岁后,身体就不如从前了,慢慢地会出现衰老的情况,那么我们在面对现实的同时,也要懂得保养,让衰老的速度慢一点,这样一来自己就会比同龄人年轻不少。建议女人:35岁后,多吃5种含花青素的食物,抗衰老,常吃显年轻!快来看看吧。

首先来了解一下为什么吃含花青素的食物对女人好?因为自由基是导致人体衰老的重要因素,而花青素是自由基的克星,可以清除自由基,多吃含花青素的食物具有抗衰老的作用,所以对女人好。

下面五种食物含花青素,都很常见,记得多吃些,让自己变得年轻有活力。

## 第一种:紫薯

### 推荐食谱:紫薯糯米丸子

紫薯去皮洗净,切成小块,放进蒸锅,大火蒸熟透,蒸好后取出,加少许白糖按压搅拌。

再加少牛奶混合,变得软一点,然后加一大勺木薯淀粉进去搅拌,混合后再分次加糯米粉,搅拌成团,揉成光滑的面团。

接着搓成小丸子形状,如果做得多,记得撒点糯米粉垫底,防止粘在一起。

做好后开水入锅,煮到全部浮起来且熟透后捞出,再立即放冰水中浸泡降温。

最后给锅内倒入纯牛奶和蜜红豆,也可以用红豆汤,煮开后盛出,倒入刚煮好的紫薯糯米丸子,就可以食用了,觉得不甜可以加糖调味。

## 第二种:紫米

### 推荐食谱:紫米饭团

取适量紫米和适量糯米,提前浸泡,紫米浸泡两个小时,糯米浸泡一个晚上,没有提前准备糯米的话,也可以用大米,口感略有不同。

浸泡之后将两种米混合在一起,放进锅内蒸熟,蒸好后取出散熟。

准备一些自己爱吃的配菜,比如黄瓜

条、胡萝卜条、泡菜、肉松、火腿肠、鸡胸肉等,可以生吃的直接切条,不能生吃的煎熟或者煮熟即可。

案板上铺一张保鲜膜,放适量紫米饭进去,铺平整后放上各种配菜,再铺一层紫米饭,整理好后将保鲜膜拢起来收紧。

这样紫米饭团就做好了,又好看又好吃。放配菜时可以挤点沙拉酱或者别的酱汁,味道更浓郁。

## 第三种:紫甘蓝

### 推荐食谱:凉拌紫甘蓝

紫甘蓝切成两半,去掉根部,分成一片一片,放进盐水中浸泡十分钟,时间到后捞出控水。然后切成细丝。

放进大碗内,加盐、生抽、醋、白糖、香油,抓拌均匀,再放少许熟芝麻就可以食用了。

## 第四种:紫茄子

### 推荐食谱:蒸茄子

茄子表面洗净,去掉茄子蒂,分成两段

或者三段,放进蒸锅内,大火蒸熟透,筷子可以轻松扎透即可。

取出后放一会儿,不烫手后撕成小条。锅内加少许油,烧热后放入蒜末、葱花爆锅,再倒入生抽、盐、白糖、鸡精、水混合均匀,再加少许淀粉水勾芡。

最后将芡汁浇在茄子上,这道菜就做好了。

## 第五种:胡萝卜

### 推荐食谱:蒸胡萝卜土豆丝

胡萝卜、土豆去皮,洗净后分别擦成细丝,不需要清洗,胡萝卜丝土豆丝放在一起,分次加面粉混合,每根裹上面粉且不粘连就好了。

蒸锅内加水煮开,再把胡萝卜丝、土豆丝放进蒸锅,大火蒸三四分钟,熟透后取出。

倒进盆内抖散待用,空碗中放入蒜末、盐、生抽、醋、香油混合均匀,将料汁倒进盆内,搅拌均匀,装盘即可食用,爱吃辣可以放些辣椒油或者小米椒碎。

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

每晩 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

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