

天热出汗多,建议常吃4种“补钾”菜,精神好不疲惫,健康过夏天



天气越来越热了,几乎每天都是三十七度,热得人不敢出门,感觉像提前进入了三伏天一样,这种高温天气下稍微一动就会出汗。而流汗多,特别容易流失钾元素,让身体出现疲乏的状态。天热出汗多,可以在饮食上多下功夫,建议常吃4种“补钾”菜,精神好不疲惫,健康过夏天!特别建议出汗多的人,常吃这些菜,消暑解乏,快来看看吧。

第一种:海带

推荐食谱:绿豆海带汤
绿豆、干海带分别加水浸泡,泡好后绿豆放进锅内,加适量水熬煮。
海带清洗干净,切成小块或者细丝。
待绿豆煮到微微裂开时,放入海带继续熬煮,煮到绿豆开花后,加糖或者盐调味即可。

海带是一种高钾菜,夏天出汗多要多吃,做成绿豆海带汤有消暑的作用,可以常吃避免中暑。

第二种:口蘑
推荐食谱:口蘑肉丸豆腐汤
一块偏瘦的五花肉,去掉猪皮冲洗干净,剁成肉泥,加姜蓉、葱末、盐、胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋搅拌均匀。
想要丸子下锅后不散,搅拌肉馅时别偷懒,越黏稠越好,最好可以让筷子立在肉馅中不倒。

口蘑清洗干净,切成片;豆腐切小块;西兰花剪成小朵,清洗干净。

锅内加水,煮到锅底冒许多小泡时调小火,勺子沾水舀一点肉馅,团成圆形放进锅内,也可以用手的虎口挤出丸子。

煮到丸子浮起来后,放入口蘑、西兰花、豆腐。所有食材都煮熟后,加盐、胡椒粉调味,最后可以加点香油,也可以不加,出锅时撒点葱花就做好了。

第三种:芋头

推荐食谱:芋头排骨汤

排骨剁成小块,放进凉水中泡半个小时,然后清洗几遍去掉血水。

洗净后放进锅内,倒入没过排骨多一些的水,再放入生姜片、料酒,大火煮开,撇净浮沫。

排骨捞出后用温水清洗干净。排骨放进炖锅,加新切的生姜片,再放入葱段和足量开水,大火煮开后调小火。

熬煮到排骨熟透。这时放入切好的芋头块,再加少许盐增加底味,继续小火熬煮。

煮到芋头软糯的程度,尝一下味道,咸味不够再加盐,最后放少许葱花即可。

第四种:毛豆

推荐食谱:毛豆炒肉

毛豆剥好,清洗掉毛豆表面的白色薄膜,控水待用。

猪里脊冲洗后切成细丝,加盐、胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀,再加少许油混合,腌制十分钟,有一点底味就好,不要味道太重。

热锅凉油倒入肉丝滑炒,炒变色后盛出,再倒入毛豆翻炒,炒到颜色变深后加少许水焖一会儿。

焖到毛豆熟透后打入肉丝,再放入盐、生抽、老抽、小米椒碎翻炒,炒均匀后即可出锅。这道菜香喷喷,孩子见了也喜欢吃,而毛豆是一种季节性很强的蔬菜,它含钾高,记得多吃些。

以上四种食材都含有丰富的钾元素,出汗多要多吃些,常吃精神好不疲惫,快动手制作吧。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 松椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



南京饭店
NANJING BISTRO

店长首推!



招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止 4/30/2022

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032



首推

港式点心 拿手菜 拿手菜



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
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

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 / 410-299-2137

门店已经试营业啦!



发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com