

夏季炎热，这“3肉3汤”要常给家人吃，解暑解馋，舒服度过盛夏

夏季炎热，弄得人没什么食欲，可气温高出汗多，如果每顿饭吃得不好，身体会很虚弱，出现乏力等情况，因为出汗的过程中，体内的营养会大量流失掉，所以为了身体好，不管天气多炎热，都要做到顿顿吃好吃饱。

夏天饮食需注意，要及时调整，可不能一年四季都吃一样的。夏天要以清淡为主，适当吃些肉，少吃辛辣、油腻的食物，避免给身体造成负担。

一、鸭肉

鸭肉是凉性的，还含有优质蛋白，想吃肉的时候不妨吃鸭肉，补充营养又不怕上火，对身体有好处。

推荐食谱：辣椒炒鸭肉

鸭肉剁成小块，清洗几遍后加面粉抓揉，鸭肉变干后放进锅内，加足量清水煮开，撇掉浮沫后捞出鸭肉。

锅内加少许油，烧热后倒入鸭肉翻炒，再加生姜片、蒜片、八角、桂皮、香叶、花椒粒翻炒。

然后加生抽、老抽、冰糖翻炒，接着加一

罐啤酒没过鸭肉，盖上盖子焖煮。

焖的过程中切点洋葱块、辣椒段、蒜苗段。焖好后倒入辣椒段、蒜苗段、洋葱块翻炒。

炒断生后收汁即可，喷香的辣椒炒鸭肉吃起来好过瘾，特解馋。

二、鸡胸肉

鸡胸肉内的脂肪含量低，蛋白质含量高，夏天可以常吃，吃了不容易上火，也不容易发胖，想吃肉的时候不妨试试鸡胸肉。

推荐食谱：凉拌鸡胸肉

鸡胸肉冲洗后放进锅内，加一勺料酒、几片生姜、适量水，大火煮到鸡胸肉熟透。

熟好后捞出放凉。空碗中放入辣椒面、蒜末、小米椒碎、葱花，倒入热油激发出香味。

然后加盐、白糖、生抽、香醋混合，调蒸好料汁的味道。

鸡胸肉撕成小条或者细丝，倒入料汁，加适量香菜，混合均匀就可以装盘食用了。

三、鱼肉

夏天适合吃鱼肉，不怕上火不怕长怕，

还能增加一定的营养，对身体有好处。做到番茄鱼，酸甜开胃，夏天吃再合适不过了。

推荐食谱：番茄鱼

鱼肉片成鱼片，用刺少的鱼为好。切好后加胡椒粉、生抽、淀粉抓拌均匀，腌制十分钟。

番茄洗净去掉外皮，再切成小块。葱花、姜丝切好待用。

锅内加少许油，烧热后放入姜丝、葱花爆锅，再倒入番茄翻炒，炒软后加开水。喜欢浓稠一点少加水，喜欢汤多一点多加水。

放入适量盐、白糖、生抽调味，煮开后调小火，把鱼片放进去，一片片放为好。

鱼肉熟透后撒点葱花就可以出锅了。

四、冬瓜薏米汤

这道汤有美容瘦身、健脾祛湿、解暑等作用，适合夏季喝，不妨多给家人做。

做法：

薏米洗净，浸泡两个小时以上，泡好后放进锅内煮熟。冬瓜去皮去内瓤，冲洗后切片。锅内加少许油，放入葱姜爆锅，再倒入少许虾皮翻炒。

接着倒入薏米汤，盖上盖子焖煮一会儿，冬瓜熟透后加盐、胡椒粉、香油调味即可。

五、海带绿豆汤

马上快到三伏天了，特别容易中暑、上火，所以要多做这道海带绿豆汤。

做法：

绿豆浸泡几个小时，海带泡发洗净，切成小块，和绿豆放在一个锅内，加适量水熬煮。煮到绿豆开花后加少许冰糖即可。

六、西红柿紫菜鸡蛋汤

这道汤不仅特别开胃，还能给身体补充钾、钙等营养物质，建议多做。

做法：

鸡蛋打进碗里搅散，西红柿洗净切成小块。锅内加少许油，烧热后放入葱花爆锅，再倒入西红柿翻炒，炒到微微软时加水。

放入紫菜推动几下，倒入少许淀粉水，然后淋入蛋液，最后加盐、葱花调味，这道汤就做好了。

以上三肉三汤适合炎热的夏季吃，快动手制作吧，解暑解馋，舒服度过盛夏。

伏天多吃蒸菜不上火！分享4道简单好吃的蒸菜，学会了做给家人吃



夏天气温高，饮食上要多注意，否则很容易引起上火，让身体出现不适，很难舒服地过好即将到来的三伏天。除了要多吃些易消化、清淡的食物外，还要在烹饪方式上做出调整，建议以蒸菜为主。

一、玉子豆腐蒸鸡蛋肉饼

猪肉剁成肉泥，加少许姜末、盐、鸡精、胡椒粉、生抽搅拌，变得黏性最大时停止。

玉子豆腐切成小块放进盘内，建议用深一些的盘子。鸡蛋打进碗里，加一点点盐搅散，再加少许水搅拌。

蛋液倒进盘内，然后放入肉馅，处理好后放进蒸锅，蒸二十分钟。

时间到后淋一点味极鲜，撒点葱花，这道蒸菜就做好了，三种食材放在一起简直绝配，太好香太好吃了。

二、虾仁蒸冬瓜

大虾剥成虾仁，要去掉虾线，冲洗后挤掉水分，切成小丁，加少许料酒、盐抓拌均匀，腌制一会儿。

冬瓜去皮去内瓤，冲洗后切成稍微厚一点的片，切好后摆进盘内，想怎么摆都行，中间留出空位就好。

冬瓜放进蒸锅，大火蒸十分钟左右，变透明色就熟透了。

将虾仁放在冬瓜中间，再入蒸锅蒸三分钟，虾仁熟透后取出。

炒锅加少许油，烧热后放入葱姜蒜末爆香，然后倒入盘内的汁水，再加少许生抽、蚝油调味。

最后倒入少许淀粉水勾芡，薄芡浇在虾

仁蒸冬瓜上，这道菜就做好了。特别鲜，好吃不上火，适合夏天。

三、香菇蒸鸡肉

鸡剁成鸡块，也可以用鸡腿，根据自己的喜好选择。鸡块加凉水浸泡二十分钟，再加面粉抓揉。

将鸡块处理干净，这样做出来才不会有腥味。鸡块控干水分后倒进大碗里。

加盐、生抽、蚝油、生姜丝、葱段、料酒搅拌均匀，腌制半个小时以上，腌制越久越入味。

香菇用新鲜的干的都可以，洗净后切小块，倒入腌制好的鸡块内，混合均匀。

放进蒸锅蒸半个小时，鸡肉熟透即可，出锅后撒点葱花就可以出锅了。

四、蒸胡萝卜丝

胡萝卜去皮冲洗干净，擦掉表面的水分，用擦丝工具擦成细丝，倒入一勺食用油混合。

这么做可以锁住水分，再分次加入面粉，搅拌到胡萝卜丝之间不粘连就好了，看起来比较干的状态。

蒸锅内加水，煮开后放入胡萝卜丝，大火蒸五分钟，胡萝卜丝熟透取出。

倒入大碗内，撒点盐和香油快速抖散，再放入蒜泥、葱花，拌均匀就可以食用了。这道蒸菜做法非常简单，没吃过的朋友要试试。

以上四道蒸菜好做又好吃，营养丰富，还清淡少油，吃了不上火，特别适合夏天，比做炒菜好多了。

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

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