

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,鸭肉变干净后放进锅内,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。冬瓜去皮去内瓢,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。

冬瓜去皮去内瓢,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,也可以直接用鸡腿,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