

三伏天,这5样应季菜抓紧吃,清凉消暑营养高

一、红薯叶

现在吃正是时候,它的季节性强,要抓紧多吃些。红薯叶有清热解毒的作用,好吃不上火,还有缓解便秘、抗衰老等作用。

分享食谱:凉拌红薯叶

红薯叶清洗干净,开水入锅焯水,变软且颜色变绿捞出,不要煮太久,捞出后过凉再挤掉水分。

大蒜剁成蒜末装进碗里,锅内加油,放入几粒花椒,炸出香味后捞出花椒,将热油倒进碗内。

加盐、生抽、醋、白糖搅拌均匀,最后把料汁倒进红薯叶中,搅拌均匀即可食用。

二、茄子

茄子属于寒凉性蔬菜,三伏天可以多吃些,清凉消暑,而且茄子的营养价值很高,常吃对身体好处多。

分享食谱:茄子饼

茄子清洗干净,去掉茄子蒂,不喜欢吃皮可以将皮去掉,想要营养高,那就不去皮。青椒洗净去掉辣椒蒂。

茄子切成小丁、青椒切成小丁,放在一起后打一个鸡蛋,搅拌均匀后加盐、五香粉。混合均匀后加少许面粉,搅拌成糊状。

平底锅加少许油,烧到温热后倒入一勺面糊,整理成圆形,烙成两面金黄,茄子饼就做好了,当早餐挺不错。

三、苦菊

六到八月是吃苦菊的好时候,新鲜脆嫩,遇到了别手软。苦菊是一种苦味菜,有败火消暑的作用,三伏天要适当多吃。可以凉拌,可以炒,换着做。

分享食谱:苦菊拌皮蛋

苦菊去掉根部,反复换水清洗,避免藏沙。然后准备一盆淡盐水,将苦菊放进去浸泡。

皮蛋去掉外壳,用温水冲洗干净,再用棉线分割成小块,或者给菜刀抹水去切。

苦菊泡了十分钟后捞出,再冲洗一遍,控干水分,切成小段。

碗中放入蒜末、盐、白糖、生抽、醋、香油搅拌均匀,苦菊皮蛋放在一起,倒入料汁搅拌,这道菜就做好了,还可以放些油炸花生米进去,吃起来更香。

四、木耳菜

木耳菜是这时候该吃的菜,新鲜好吃,还清凉消暑营养足,三伏天抓紧吃,别错过了。

分享食谱:上汤木耳菜

木耳菜清洗干净待用。皮蛋剥壳洗净,切成小块,姜丝、蒜末、小米椒切好待用,不能吃辣可以准备辣椒。

锅内加水,煮开后倒入木耳菜,烫软捞出,不要过度去煮。

锅内加少许油,烧热后放入姜丝、蒜末、小米椒,炒出香味,然后加适量水煮五分钟。

时间到后放入皮蛋,再煮五分钟,加盐、鸡精调味,最后把这个汤倒进木耳菜中,上汤木耳菜就做好了,鲜香美味,好吃好喝。

五、冬瓜

冬瓜含水量多,有消暑补水的作用,正适合三伏天,常吃冬瓜避免上火、口渴等情况。建议多用冬瓜煮汤。

分享食谱:番茄金针菇冬瓜汤

番茄洗净切块、金针菇洗净撕小份、冬瓜切薄片。

锅内加油,烧热后放入葱花爆锅,再倒入番茄翻炒,炒软后加水,放入冬瓜。

煮到冬瓜变透明后放入金针菇,最后加盐调味,这道汤就做好了,好喝开胃,多吃也不怕胖。以上五样应季菜记得吃,清凉消暑营养高,常吃身体好,快动手制作吧。

给孩子多吃“3白3绿”,消暑调脾胃,健康度过盛夏

有了孩子后,才知道当父母真是太不容易了,大大小小的事情都要操心,特别是孩子的饮食方面,需要格外关注,因为关系到孩子的身体健康和成长发育。三伏天到了,饮食上更要上心,不能胡乱吃,建议给孩子多吃“3白3绿”,消暑调脾胃,健康度过盛夏!

以下菜品适合孩子吃,对脾胃好,还消暑解腻,快来看看吧,学会了抓紧时间安排上。

一白——莲藕

三伏天气温高,容易出现食欲下降、上火等情况,而吃莲藕正好可以解决这些问题,消暑调脾胃,不妨常做给孩子吃,让他健康度盛夏,活力满满。

分享食谱:糖醋藕丁

莲藕去掉外皮,冲洗干净后切成小丁,倒入清水中清洗一遍,去掉表面的淀粉。

调一碗糖醋汁,碗里放入盐、白糖、生抽、香醋,搅拌均匀待用,根据自己的口味调整。

锅内加少许油,莲藕不吸油,不需要放太多油,烧热后倒入藕丁,炒到八分熟的时候倒入料汁。

炒到汁水消失,撒点葱花即可出锅,吃起来酸甜脆爽,太适合夏天了。

二白——鱼肉

鱼肉是一种健康肉类,营养价值高,含有丰富的蛋白质,很适合给孩子吃。而且吃鱼肉不易上火,常吃对脾胃好。

分享食谱:鱼片粥

草鱼处理干净,片下鱼肉,切成稍微厚一点的片,加盐、生抽、淀粉抓拌均匀,腌制十五分钟。

少许大米提前浸泡半个小时,再放砂锅中熬煮,煮成比较黏的状态。

然后给米粥中放入少许姜丝,煮一分钟倒入鱼片,开中小火继续熬煮,不盖盖子。

尽量不翻动,然鱼肉很容易碎掉,想翻的话动作要轻一点,差不多煮五分钟后加盐调味,再放少许葱花即可出锅。

三白——冬瓜

冬瓜是夏季食材,是含水量冠军,吃冬瓜特别补水,而三伏天气温高容易缺水,所以要适当多吃冬瓜,给身体补充水分。它还有消暑的作用,做给孩子吃。

分享食谱:冬瓜鸡肉丸子汤

鸡胸肉冲洗干净,切成小块放进料理机,打成肉泥或者剁成肉泥。加姜蓉、盐、生抽、胡椒粉、鸡精、鸡蛋搅拌。

一直搅拌到筷子可以立着不倒的状态,冬瓜去皮去内瓢,洗净后切成片。

锅内加水,煮开后放入冬瓜,煮到半透明的状态,再挤出丸子放进锅里,煮到丸子熟透,最后加少许盐、胡椒粉、香油调味即可。

一绿——黄瓜

黄瓜味道清新,口感爽脆,解腻开胃的好食材,常吃黄瓜消暑调脾胃,多给孩子吃。

分享食谱:黄瓜炒肉片

猪里脊切成薄片,加盐、胡椒粉、生抽、蚝油、淀粉抓拌均匀,再加少许油抓拌,腌制十分钟。

黄瓜搓洗干净,切成薄片。蒜末切好待用。

热锅凉油倒入肉片滑炒,炒变色后盛出,留底油倒入蒜末爆锅,再倒入黄瓜翻炒,略微炒几下后倒入肉片,加少许盐、鸡精,快



速炒均匀即可。

二绿——丝瓜

丝瓜有美容补水、消暑等作用,做出来的菜品都口味清淡,可以很好的调理脾胃,多做给孩子吃。

分享食谱:丝瓜菌菇蛋汤

丝瓜去皮洗净切成小块,菌菇洗净备用,比如白玉菇、平菇等,鸡蛋打进碗里,搅散待用。

锅内加少许油,烧热后倒入菌菇翻炒,炒软后加水,放入丝瓜,煮到丝瓜熟透。

最后淋入蛋液,加少许盐调味即可。

三绿——菠菜

菠菜有养脾胃的作用,而且菠菜的营养丰富,其中铁、钾、胡萝卜素等含量高,要给孩子多吃,助力成长。

分享食谱:菠菜鸡蛋糕

菠菜清洗干净,开水入锅煮半分钟,煮好后捞出过凉,再挤掉水分,切小块。鸡蛋打进碗里,加少许淀粉水、盐搅拌均匀,再倒入菠菜混合。蒸碗内抹上一层油,倒入菠菜鸡蛋液,盖上盖子,上锅蒸20分钟,时间到后取出,划成小块倒进盘内。小碗中放入蒜末、盐、生抽、醋等料调味,蘸着吃就可以了。

以上三白三绿多给孩子吃,消暑调脾胃,快动手制作吧。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

稻寿司 Inari Sushi

每晩 6:30 後 **特價**
营业时间: 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

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

莲花园 Lotus Garden

大华府唯一的正宗兰州拉面
陕西刀削面美味正宗

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 生蝴蝶
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球

电话: 703-255-9888
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180