

# 入伏了, 不管多忙, 都记得吃“4菜2果”, 应季而食健康一夏

时间过得真快, 7月16号入伏, 最热的时候就要到了, 你准备好了吗? 因为是一年中最热的时候, 所以在此期间饮食上需要多注意, 别胡乱吃, 当心出现中暑、上火、乏力等情况, 那就不好了。

快入伏了, 饮食有讲究, 建议大家不管多忙, 都记得吃“4菜2果”, 应季而食健康一夏! 快来看看具体指哪些食物吧。

### 一、木耳菜

木耳菜是夏季菜, 现在正是吃它的好时候, 非常新鲜。它有清热解毒、润肠通便等作用, 伏天里经常吃木耳菜对身体有益。

推荐做法: 菌菇木耳菜汤

菌菇有很多种, 比如白玉菇、海鲜菇等, 可以根据自己的喜好去选择, 一种即可, 洗净待用。

木耳菜洗净待用。鸡蛋打进碗里, 加一点盐搅散, 然后倒入烧热的锅内炒成小块盛出。

锅内留底油, 放入葱花爆锅, 再倒入菌菇翻炒, 炒软塌后倒入适量水。

煮开后倒入鸡蛋块、木耳菜, 等再次煮开, 加盐、鸡精调味, 这道汤就做好了, 鲜香可口不油腻, 正适合夏季。

### 二、芹菜

芹菜有清热去火的作用, 伏天里适当多吃芹菜可以避免上火, 对身体有一定的好处。芹菜可以炒菜、可以做馅料、可以凉拌, 要多变花样, 不要总紧着一种吃。

推荐做法: 芹菜炒豆腐皮

芹菜去掉叶子, 洗净切小段。豆腐皮洗净切丝, 胡萝卜洗净细丝, 大蒜拍碎待用。

锅内加少许油, 烧热后放入大蒜爆锅, 再倒入胡萝卜丝翻炒。

快速炒几下后倒入芹菜段, 炒到芹菜断生, 最后倒入豆腐皮翻炒, 炒均匀

后加盐、鸡精调整味道。

### 三、苦瓜

苦瓜有去火的作用, 三伏天气温高, 要记得常吃苦瓜, 不怕上火。很多人都怕苦瓜苦, 如果你也怕, 那就在烹饪前, 将苦瓜内部的白色膜去干净, 这样处理后苦味能大大减轻。

推荐做法: 苦瓜炒肉

猪肉切成薄片, 加盐、生抽、淀粉抓拌均匀, 再加少许油混合, 腌制十分钟。苦瓜洗净去掉头尾, 去掉内部的瓢, 再切成薄片。

热锅凉油倒入肉片滑炒, 变色后盛出, 留底油放入蒜末爆锅, 再倒入苦瓜翻炒。

炒断生后倒入肉片, 加少许盐、鸡精快速炒几下即可出锅。

### 四、紫菜

紫菜中富含大量的钾元素, 入伏后要记得多吃。因为气温一高容易出汗, 而流汗的过程中会流失钾元素, 当钾流失太多, 会出现乏力、没精神等情况, 所以要多吃含钾高的紫菜。

推荐做法: 番茄紫菜鸡蛋汤

番茄洗净切小块, 鸡蛋打进碗里, 搅散后加少许会混合待用。

锅内加少许油, 烧热后倒入番茄翻炒, 炒出汁水后倒入开水。大火煮到沸腾放入紫菜, 再倒入少许淀粉水混合。

最后淋入蛋液, 加盐调味, 淋点香油, 撒点葱花即可。

### 五、香蕉

香蕉是高钾水果, 伏天里要适当多吃。不过一次不要买太多了, 因为香蕉不耐放, 很容易变质腐烂, 所以买一天能吃完的量最好。

### 六、桃子

桃子含水量大, 含维生素高, 常吃桃子很养人, 对身体有好处, 现在正是吃桃子的好时候, 别错过。



**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
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**拿手菜**

**南京烧鸭**

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

**南京饭店**

NANJING BISTRO

**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

COUPON  
10% off  
仅限堂吃  
截止 4/30/2022

CHINA GARDEN RESTAURANT

**汉宫**

11333 Woodglan 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

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

**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, 燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

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

**门店已经 试营业啦!**