

进入夏季,这4种蔬菜不建议买,不好吃还贵



进入夏季后,光照充足,雨水充沛,有很多新鲜的蔬菜水果上市,不过买菜时要注意,有一些是当季的,便宜又好吃;也有一些是反季的,通过蔬菜大棚种植的,不好吃还

贵,不建议买。今天给大家说说,夏季有4种菜不建议买,内行人的经验别不懂,买错难吃还浪费钱。

一、顶花带刺的黄瓜

很多人以为,顶花带刺的黄瓜是最新鲜的,那就外行了!要知道黄瓜从采摘到运至超市,再到我们去买,已经过了好几天了,花早就凋落了,而且刺也会变得软塌塌的。

如果看到黄瓜的花非常鲜黄,而且刺还非常扎手,一般都是打了激素的,除非是农户刚从地里摘的。挑选黄瓜要注意,选择颜色翠绿,稍微有点弯曲,顶上没有黄花,摸起来有点扎手的,这样的比较新鲜。

二、又红又硬的西红柿

西红柿口味酸甜,既可以当水果,也能做菜,非常开胃。小时候的西红柿很好吃,特别甜,口感也很沙,但现在的西红柿却是又酸又硬,太难吃了,因为很多都是催熟的。

催熟的西红柿颜色非常红,因为打了催红素,但用手捏一捏,会感觉非常硬,根本没长熟,这样的西红柿就不要买了。挑选西红柿要注意,选择颜色粉红、形状圆润,捏起来软硬适中,能闻到香甜味、表面有6片叶子的,这样的西红柿成熟度高,吃起来又沙又甜。

三、萝卜

萝卜是冬天的应季菜,用来炒菜、炖汤,都特别好吃,营养价值也很高,但夏天就不好吃了,都是冬天储存到现在的,流失了大

量的水分,容易糠心。

夏天可以多吃点胡萝卜,营养价值比萝卜还要高,含有丰富的胡萝卜素、维生素、钙、铁、磷、纤维素等,如果遇到胡萝卜缨,一定不要错过,营养价值比胡萝卜还要高,是高钙、高纤维的蔬菜。

四、韭菜

韭菜叫“清肠草”,含有丰富的粗纤维,可以润肠通便,健脾开胃,补肾壮阳,对身体非常好,最适合吃韭菜的季节是春季,口感柔嫩,到了夏季后就长老了,口感变差,所以有春食则香,夏食则臭的说法。

夏天建议多吃些苋菜、空心菜、芹菜、上海青、地瓜叶、油菜花等绿叶菜,都是当季的,便宜又好吃,比韭菜更有营养。

五、蒜薹

蒜薹的营养价值很高,它是从大蒜中抽出的花茎,所以具有大蒜的营养,含有丰富的大蒜素、辣素等杀菌物质,可以消炎杀菌、增强免疫力。还有大量的粗纤维,可以润肠通便。

不过,蒜薹是春季的当季蔬菜,到了夏季就过季了,现在能买到的蒜薹都是冷藏的,口感和新鲜的差了一大截。虽然保存得很好,但营养价值降低,价格也挺贵的,所以建议不要吃。

入夏,一定要懂得忌嘴,少吃“3样”,多食这“3宝”,顺应节气

入夏,一定要懂得忌嘴,少吃“3样”,多食这“3宝”,顺应节气,平安康过夏!家人少生病~入夏之后,天气变得炎热难耐,尤其是最近下雨多,空气潮湿,炎热加潮湿的天气总让人觉得烦闷,也会让人感觉易疲惫、易无胃口、易上火等情况。我们的身体感受也会随着天气的变化而变化,所以我们的日常饮食也应该跟着季节的变化去吃。

步入夏天之后,随着气温升高,身体的新陈代谢加快,这时我们应该要养生饮食,才能更好让身体和精神轻松度过这炎热的夏天。

【立夏之后,3不吃!】

第一种:过量吃寒生冷的食物

气温开始升高了之后,我们家冰镇饮料,食物水果都多了起来。炎热的夏天里吃一个冰冰凉凉的东西,实在是让人舒爽。但是如果吃太多冰镇的食物、没有加热的饭菜等对身体是很不好的。因为在夏季,天气炎热,很多细菌会大量滋生,吃了未加热的剩下的饭菜很容易造成肚子不舒服、肠胃不适等情况。

第二种:吃油腻的食物

在夏天很容易胃口不好,所以很多人会喜欢吃重口味的食物,这样可能会促进自己的胃口好一些,但是如果油腻的食物吃得太多,

会加重肠胃的负担,而夏天是身体湿气最重的时候,吃太多油腻的食物就会加重身体的湿气。

第三种:辛辣食物

一年四季不管什么时候,如果看到一盘红彤彤色泽鲜亮的食物,就会让人胃口大增,在夏天更是如此。因为夏天天气凉,很容易让人没有胃口。但是辛辣食物吃多了,会对肠胃的刺激比较大,而且在夏天皮肤的油脂分泌,就比较旺盛,这时再吃辛辣食物容易导致上火。

【入夏之后,多食这“3宝”】

第一种:多吃豆类食物

在夏天湿气比较重,就容易导致脾虚,所以我们就需要多吃一些豆类减少身体的湿气。这是因为豆类中含有较为丰富的钾元素和镁元素。在夏天有大量的豆类食物上市,应季而食,不仅可以补充身体的营养,还有助于增强身体的免疫力。豆类的品种有非常多,我们可以多食用绿豆、豌豆、豆、红豆等等。

第二种:多吃苦味食材

有一句俗语“夏日吃苦,胜似进补”,这句话说的就是在夏天多吃点苦的东西,像吃补品一样对我们的身体更有好处。例如我们经常知道的苦味的食材:苦瓜、莲子心等等都



是对身体非常有益的。

在夏天特别适合三不五时吃喝一下苦瓜汤,对于清热解火非常有用,尤其是吃的重口味油腻辛辣的食物,可以来个苦瓜汤解腻降火。

第三种:多吃新鲜瓜果蔬菜

在夏天有非常多种类的蔬菜成熟,所以

我们有大量的蔬菜可以选择,且在这个季节的蔬菜的价钱都很实惠。此外,蔬菜中富含膳食纤维有助于身体的消化。而且蔬菜口感清爽,一点都不油腻,在夏天多吃蔬菜,保持清淡的饮食会更容易让我们的身体感到舒服,从而缓解精神上的烦躁心情。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧糖藕
- 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

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止4/30/2022

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 VA22032

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生蝴蝶
- 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