

藏在身边的7道“天然杀菌菜”，夏季要多吃，消炎杀菌，增强免疫

夏天到了，天气炎热，这时候我们的身体会特别容易出汗，同时感染细菌和发炎的几率也会提高。要想消除和减少夏季慢性炎症的袭击，我们除了要多喝水、多休息、多运动，还应该在饮食上多吃一些消炎杀菌的食物。

下面就为你推荐了7款适合夏季吃的消炎杀菌食物，让你吃出清爽和健康，一起来看看吧！

一、大蒜

大蒜是一种非常好的食物，它不仅是调味料，还是一种天然的抗生素，可以有效抑制细菌、另外无论是大蒜，还是蒜苔，它们中都含有一种叫做蒜素的物质，它可以帮助我们激活免疫力，发挥消炎杀菌的作用。

推荐食谱【凉拌蒜苔】

食材清单：蒜苔、生抽、香醋、鸡精、白糖、盐、胡萝卜丝、蒜末、干辣椒、小米辣、热油

1. 蒜苔一把去头去尾。
2. 锅中放水，加1勺盐和1勺油，水开后放入蒜苔焯水，一分钟就差不多了。
3. 蒜苔断生后捞出来，立马过一下凉水，颜色和口感都会更好。
4. 接着就是撕蒜苔了，用牙签从中间开花，把蒜苔分成四份，然后撕成细条就可以了。
5. 装入碗里后来调味，生抽、香醋、鸡精、白糖、盐、胡萝卜丝、蒜末、干辣椒、小米辣、热油。

拌匀后就可以开吃了，清脆爽辣，回味无穷！

二、苦瓜

苦瓜作为夏季的食材，不仅是蔬菜，更是清热解毒的高手。苦瓜里面含有丰富的苦瓜素和维生素C，能帮助我们增强机体的抗氧化能力，抑制自由基的损伤。

推荐食谱【苦瓜炒虾仁】

- 食材：苦瓜、虾、小米椒、木耳、柠檬
1. 虾仁去除虾线后洗净沥干水分，然后加盐、料酒、生粉、柠檬汁拌匀后放入冰箱冷藏2小时；
 2. 准备生姜片、小米椒切圈、木耳泡发洗净然后焯水备用；
 3. 苦瓜切开后把里面的白膜全部刮干净，用盐腌制一会；
 4. 热锅倒入油，加入生姜片，油温5分热下入虾仁爆炒至其变色捞起；
 5. 锅内留有底油，倒入苦瓜红椒和木耳煸炒均匀；
 6. 虾仁回锅，加入适量料酒，适量白糖煸炒均匀后就可以出锅盛盘了。

三、冬瓜

冬瓜是非常补水的夏季瓜果，它可以利尿消肿，帮助我们减少水分在体内的滞留。另外冬瓜里面还含有一种叫做冬瓜皂甙的物质，可以抑制细菌和真菌的生长。

推荐食谱【青椒炒冬瓜】

- 食材清单：冬瓜、青椒、食用油
1. 冬瓜和青椒清洗干净，冬瓜去皮去籽，先切大块，再改刀切小块，青椒去籽切小块；
 2. 起锅热油，油热下青椒入锅，翻炒至微微变软，然后倒入冬瓜一起翻炒1分钟；
 3. 加半碗热水不要盖盖子，撒少许盐，再滴上几滴味极鲜，翻炒均匀后即可出锅。

四、绿豆

绿豆含有丰富的蛋白质、维生素B等营养物质，可以帮助我们滋养血液，增强免疫力。另外绿豆是一种清凉解毒的食物，它可以帮助我们抑制氧化应激，减轻炎症反应。

推荐食谱【绿豆凉皮】

- 食材清单：绿豆1000克 清水适量
1. 先来泡绿豆，1000克绿豆加水泡一夜，泡过的绿豆会变鼓起来，捞出来沥干水分。
 2. 接着加清水打成豆浆，然后用纱布包起来滤出豆渣。多清洗两遍，把里面的淀粉都洗出来。
 3. 然后让这些水沉淀4个小时。4个小时后把上面的水倒掉，这个白色的就是绿豆淀粉了，因为沉淀的时间比较短，这个就是绿豆粉浆，可以直接用来做凉皮。
 4. 舀出来后加清水搅拌均匀，绿豆淀粉600克，水500克，充分搅拌均匀后就可以了。
 5. 接着准备一个盘子，舀入拌匀的粉浆，接着放入烧开的水上先烫一下，表面凝固后立刻放进开水里煮5秒左右，然后捞出来放入凉水中降温。
 6. 撕下来就是一张晶莹剔透的凉皮了，做法简单又方便，看起来也非常透亮的。
 7. 切开后装入碗中，加上黄瓜丝，倒上凉拌汁就可以开吃了。

香辣入味，Q弹爽口，夏天来上一碗真的是太爽了。

五、乌梅

乌梅可以抑制细菌和真菌的生长；另外乌梅含有丰富的有机酸和果胶等物质，可以促进消化液的分泌，增加胃肠蠕动，帮助排出体内的毒素。

推荐食谱【乌梅小番茄】

- 食材清单：乌梅、小番茄
1. 洗干净的小番茄切开口子，但是别切断噢，留一边皮。

2. 拿出乌梅，用剪刀剪成小长条。
3. 接着把乌梅条塞进小番茄里面就好啦。
4. 最好事先冷藏一下小番茄，口感更佳，酸酸甜甜，做法又简单的乌梅小番茄就做好了。

六、生姜

生姜虽然是一味调料，但它的作却非常的大哦，像平常去腥增香，那都是离不开生姜的。另外生姜还可以驱散寒邪，抑制细菌和真菌的生长。

推荐食谱【姜爆牛肉丝】

- 食材：牛肉、生姜、青椒、小米椒
1. 将新鲜牛肉清洗干净后用刀逆着牛肉自身的纹理来切成细丝，这样做出来的牛肉口感才好；
 2. 把生姜清洗干净后用刀切丝，青椒切条；小米椒切圈。

3. 把切好的牛肉装进容器中，依次加入1勺食盐、1勺胡椒粉、一小勺淀粉、1勺料酒、1勺生抽、1勺蚝油，然后用手抓拌均匀后腌制一会儿；
4. 锅中倒油，油热后把切好的姜丝放进锅里爆香，接着将腌制好的牛肉丝放进锅中翻炒至变色。
5. 再把青椒丝、小米椒加入锅中，全程开大火并且快速翻炒，炒至食材熟透，最后放入葱段，翻炒均匀就可以了；小炒牛肉就做好啦。

七、菠菜

菠菜含有一种叫做类黄酮类化合物的物质，它可以抑制氧化应激，减轻炎症反应；另外菠菜还可以补血养血，增强免疫力。

推荐食谱【菠菜炒鸡蛋】

- 食材：菠菜、鸡蛋
1. 菠菜洗净，放入开水中进行焯水处理，这样可以去除草酸成分；
 2. 将焯好的菠菜捞出，用凉水冲洗使菠菜变凉，然后将菠菜控干水分后切段；
 3. 2个鸡蛋打入碗中，搅拌均匀成蛋液，放入点盐，胡椒粉搅拌均匀，这样鸡蛋不腥而且很入味好吃；
 4. 炒锅中放油，油热后将蛋液倒入锅中，翻炒至蛋液全部凝固，放入蒜末炒香，接着放入菠菜大火翻炒一分钟然后根据自己口味放入少量盐，翻炒均匀后就完成了。

以上就是我给大家介绍的一些适合夏季吃的消炎杀菌的食物，它们不仅美味可口，还能帮助你清除体内的炎症，增强你的免疫力，预防各种慢性疾病。希望大家能在夏天多吃一些这样的食物，让自己清凉又健康。



大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

特价北京烤鸭 \$35/只

需点单其他菜品超过\$20
不包含中午套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过四位需要订位

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 个人火锅

电话: 301.208.6868

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

6-123

质优价廉 服务周到 适合家庭聚餐

意外惊喜! 烧烤或火锅 五花肉买二份送一份

韩式烤肉



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglenn 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

6-122

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定



yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味, 燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

发美食秀, 晒晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉
Yanzi Noodle House

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

凭本广告来店消费
享受首次9折优惠