

# 三伏天要忌嘴, 建议男人: 少吃韭菜和枸杞, 多吃4样, 伏天不受苦



三伏天, 阳气旺盛, 男人在伏天期间, 体力消耗比平日更大, 所以保养身体很重要, 所以在三伏天里, 男人要懂得合理饮食, 增强体质, 才能精力充沛地迎接生活中的每一天。

同时也要忌嘴, 尤其是韭菜和枸杞要少吃。提起这两样, 大家可能会质疑, 因为这两样都是有益男人的食物, 为什么要少吃, 我说的忌嘴指的是三伏天尽量少吃或者不吃这两样食物, 具体是什么原因呢? 蓉儿接下来为您解答:

首先说韭菜, 三伏天阳气盛, 韭菜属于热食物食材啊, 吃多了反而“火上加油”, 另外韭菜在这个季节已经属于过季的蔬菜了, 口感已经不鲜嫩了, 不适合这个时期食用, 建议多食用些应季节的食材, 比如黄瓜、丝瓜、冬瓜等。

同样的枸杞属于偏热性的食物, 食用过多会引起上火, 如果想泡水喝可以搭配菊花, 菊花具有降火的作用。

多吃4样 1. 核桃  
一提起核桃对应想到的就是补脑, 其实除此之外, 核桃也是强身健体的佳品。其中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质等营养成分的食物, 对男性的健康有很多

好处。

推荐食谱【核桃包】

食材清单: 核桃 200 克、50 克红糖、30 克黄油、260 克热水、80 克红糖、260 克热水、4 克酵母、500 克中筋面粉、20 克食用油

1、核桃 200 克, 敲碎后把先核桃仁取出来。

2、接着起锅不用倒油, 把核桃仁倒进来炒, 小火慢炒, 先把核桃仁炒香, 炒到颜色微黄, 口感变酥就可以了, 盛出来后先放凉。

3、接着倒入料理机里面打碎, 不用打的太碎, 带点小颗粒会更香, 打好后倒出来装入碗里, 然后加 50 克红糖, 30 克融化的黄油, 一起搅拌均匀备用。

4、接着来和面, 碗中加 80 克红糖, 260 克热水, 先搅拌均匀让红糖化开, 接着稍微的放一会儿, 红糖水温热后再加 4 克酵母, 搅拌均匀备用。

5、另准备一个大碗, 加 500 克中筋面粉、20 克食用油, 然后把 260 克红糖水倒进来和面, 搅拌成面絮状后下手揉面, 基本的揉成形后盖起来先醒面 10 分钟, 10 分钟后再来揉面就比较省劲儿了, 一分钟不到就能揉的非常光滑细腻。

6、接着移到砧板上, 先分成两份, 再

搓长条, 接着切成大小均匀的面剂子。撒点干面粉后再用手掌压扁, 然后用擀面杖稍微的擀一擀, 擀成一张面饼就可以了, 中间舀入一勺核桃馅儿, 再用虎口收拢, 只要能捏紧不漏馅儿就行, 最后再稍微的整理下, 让形状更圆一些。

7、接着用平的夹子沿着中间的地方夹起来, 然后再用齿形的夹子往两端夹, 这样我们的核桃包造型就做好了。

8、全部做好后放入蒸笼上摆好, 每一个之间都要留有空隙。全部摆好后锅底倒入适量的温水, 可以促进发酵, 然后盖上锅盖发酵至面团的 1.5 倍大。发酵好的核桃包会稍微膨大一些, 不过要注意不要发酵过度了, 发酵过度纹路会变得很浅或者消失。

9、发酵好的面团儿拿起来轻飘飘的, 体积也变大了许多, 接着就可以上锅蒸了, 水开计时, 大火蒸 10 分钟, 关火后再焖 2 分钟出锅。

核桃包就做好了, 香甜细腻, 营养好吃。

2、牛肉

三伏天体力消耗是平日的好几倍, 吃牛肉能够强壮筋骨, 还能够补脾胃, 适当吃一些牛肉能够促进肌肉增长, 让男人身体更加的强健, 精力更加的充足。

推荐食谱【炒牛肉】

食材清单: 新鲜牛肉 1 块、2 个青椒、半个胡萝卜

1、新鲜牛肉切片儿; 接着我们准备一盆水, 然后加一勺盐, 把切好的肉片加进来泡 20 分钟, 把里面的血水全部泡出来, 泡好以后再清洗两遍就可以了;

2、接着来腌制牛肉, 2 勺油、1 勺胡椒粉、1 勺蚝油、1 勺生抽、半勺老抽、半勺小苏打、2 勺玉米淀粉, 再来 30 克的清水抓拌均匀后搅打上劲儿, 多搅打一会儿, 水和调料就会被肉吸收进去, 这样炒出来的肉片才会更加的嫩滑, 然后我们给它腌制 20 分钟;

3、这个时间我们来准备配菜, 干辣椒 1 把剪成小段儿, 2 个青椒切块儿, 半个胡萝卜切条, 再切点姜片和蒜片;

4、牛肉腌好我们就可以开始炒了, 先把

锅加热, 然后给锅里刷一层薄薄的油, 接着开大火烧热, 有点儿冒烟的时候改小火, 再加适量的底油, 不等油热加干辣椒、姜、蒜煸炒, 然后把牛肉加进来, 先不用急着翻炒, 只把肉铲开就行;

5、1 分钟以后再用大火翻炒, 这样炒出来的牛肉会非常的嫩滑, 炒至完全变色后加青椒一起炒 1 分钟, 出锅前再来点盐和老抽调味儿上色, 炒牛肉就做好了, 软嫩多汁, 滋味鲜香超级的下饭!

3、黑豆

中医讲, 黑色食物可以入肾养肾, 而黑豆又被誉为“万豆之王”, 也被称为“肾之谷”, 黑豆外形像肾, 具有补肾强身、活血利水、解毒、活血润肤的功效, 特别适合肾虚者食用。

推荐食谱【黑豆粥】

1、将黑豆、黑米、花生、芸豆淘净, 泡水搁置一夜。

2、将泡黑豆和黑米的黑水倒掉, 按黑豆黑米: 水 = 1:2 的比例放入电饭煲中, 将红枣洗净放入。

3、按下煮粥功能, 煮好后放入适量红糖或者是冰糖搅拌均匀, 一碗甜甜的黑豆黑米红枣粥就做好了。

4、猪腰子

都说以形补形, 猪腰和黑豆一般, 外形如肾, 最该吃的第二种食物就是猪腰啦。猪腰属于高蛋白低脂肪的食材, 三伏多吃猪腰可以滋补肝肾, 壮阳补虚, 对男性的肾脏功能有很好的帮助。

推荐食谱【鲜椒腰花】

食材: 猪腰、泡椒竹笋、小米椒、青花椒、大蒜

1、把猪腰切成凤尾腰花, 下入加有姜块和料酒的开水锅里余熟, 然后捞出来备用;

2、把泡椒竹笋切成丝, 放入盆里垫底, 再把腰花铺在竹笋丝上, 码上小米辣、青花椒、大蒜末;

3、另准备一个碗: 生抽、盐、味精、白糖、花椒油、香油调成汁, 搅匀后淋上去便可开吃啦!

**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)

个人火锅

韩式烤肉

意外惊喜! 烧烤或火锅 五花肉买二份送一份

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

**漢宮**

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

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

**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, 燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

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

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠! 具体折扣详情请扫码咨询

\*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, Doordash, Fantuan