

# “初伏吃三福，一年都安康”，今日入伏，三福指什么？顺利过三伏

7月11日入伏，提醒大家：少吃绿豆和西瓜，多吃三福，身体强壮过三伏。7月11日，也是正式进入三伏天的日子，今年的三伏天时间是：2023年7月11日-2023年8月19日，长达40天，初伏：2023年7月11日-2023年7月20日，共10天。民间进入初伏后也有不同的传统饮食习俗，初伏饺子、二伏面、末伏大饼卷鸡蛋等等。

“三福”指什么？

初伏还有吃“三福”的传统食俗，这里的三福指的是：吃伏羊肉、吃入伏姜、吃头伏饺子。初伏也叫伏羊节，起源于皇帝九世孙，享年145岁，被民间称为“寿星”的彭祖，吃羊肉滋补出汗，对身体好健康长寿；夏吃入伏姜，可以驱寒，对体寒和冬天怕冷的人特别适合；吃饺子，因为饺子形似“元宝”，“伏”和“福”谐音，初伏吃饺子也有元宝藏福的吉祥寓意。“初伏吃三福，一年都安康”，今日入伏，三福指什么？顺利过三伏。

冰镇绿豆汤、冰镇西瓜和各种雪糕冷饮建议少吃，体内热外冰冷，冷热交织易伤脾胃对身体不好，体寒的女人更要少吃。绿豆和西瓜都是比较寒的食物，可以少吃。

一福：吃伏羊肉

推荐菜谱：羊肉汤

1、食材：羊肉、胡萝卜、桂圆、红枣、枸杞、大葱、生姜、番茄、洋葱。  
2、羊肉切小块，放入清水里浸泡30小时去血水。中途换水，去掉羊肉的膻味血水。胡萝卜去皮洗净切块、其他的配料也清洗干净处理好待用。

3、清汤羊肉保持羊肉的鲜美可以不用焯水。浸泡好的羊肉直接下锅，加入适量的清水，把准备好的配料大枣、胡萝卜、洋葱、大葱、桂圆等食材一起下锅煮。

4、大火煮沸不需要盖盖子，打开盖子煮沸汤30分钟，让水蒸气把膻味带走。

5、把浮沫打出来弄干净，不影响汤的口感。然后盖上盖子再煲煮20分钟左右即可，下入少许盐，香菜或葱花调味即可饮用。

二福：吃入伏姜

推荐菜谱：姜枣膏

1、食材：生姜、红枣、红糖。（红枣400克、老姜400克、红糖600克）。

2、生姜洗净切粒、红枣去核洗净泡发待用。

3、分别把生姜和红枣放入破壁机里加入少量的清水打成姜泥和枣泥。

4、把姜枣泥一起倒入不粘锅里，倒入一比一比例的红糖（糖也可以少放一些），开小火熬煮。

5、边熬煮边搅拌防止粘锅，把水分熬干，熬成焦糖的颜色，浓稠即可。出锅放凉装罐冷藏，三伏天取适量温水冲饮即可。

三福：吃头伏饺子

推荐菜谱：羊肉香菜饺子

1、食材：牛肉、香菜、饺子皮。

2、牛肉洗净切碎、香菜洗净切碎待用。

3、牛肉里加入盐少许、生抽蚝油适量、香油少许、料酒少许、胡椒粉少许、清水少许，搅拌均匀，这样羊肉吃起来更鲜嫩入味。

4、把香菜碎和牛肉混合搅拌均匀。

5、取适量的牛肉馅包入饺子皮里收口即可，这里是包成元宝的形状，饺子形似“元宝”，“伏”和“福”谐音，初伏吃饺子也有元宝藏福的吉祥寓意，另外三伏天吃牛肉也非常滋补营养的。

小贴士：

以上就是进入出伏后必须的3道传统美食，顺应节气饮食，营养又健康，并附上了3道推荐的家常菜做法，进入入伏了初伏的10天里，可以常做给家人吃，全家人健康顺利度过三伏天。



**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

**漢宮**

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

# 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

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