

惊喜,三伏天竟然只剩最后一周了!

末伏吃这些东西最养生

“好好珍惜最近的温度吧,还有三个月就要供暖了,那可是要钱的!”一边调侃着三伏天的闷热,时间一边在走着,看一眼日历,本周竟然是三伏天最后一周了,也就是说现在已经是末伏。三伏天除了给我们带来闷热潮湿的天气之外,我们还常常利用各种各样的方式来给自己加强养生以及疾病的治疗。尤其是一些身体不舒适的人,都会在末伏吃一些进补的物品。那么,大家知不知道末伏应该要吃什么呢?

虽然末伏已有了秋天隐隐约约的味道,但此时的你,阴气内伏,暑毒外蒸,脾胃之火熊熊燃烧。最好的妙招就是制作两款口味醇厚、香而不腻、回味无穷,更有清热祛火、健脾养胃、滋阴人心的靓汤。

鸭肉滋阴养胃

推荐理由:秋初末伏,吃肉不仅让人觉得有些油腻,还容易上火气躁。因此,在肉类的选择上应首选性质偏凉,或性平的肉。俗话说“防苦夏吃鸭”。这是因为鸭肉性凉,具有健脾益气、滋阴养胃,利水消肿的功效。从中医“热者寒之”的治病原则看,凡体内有热的人适宜食鸭肉,体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。鸭肉还富含人在夏天急需的蛋白质等养料。

推荐菜谱:鸭肉炖土豆
用料:鸭肉750g,马铃薯丁(脱水)200g,食盐、葱、姜、蒜、八角、花椒、料酒、调和油、香叶、红糖适量
做法:将食材准备好,鸭子洗干净剁成小块,先用水焯一下,去除一下血水。葱、姜、蒜切好备用,土豆去皮切成滚刀块。锅里放油,放入红糖炒化。把焯好的鸭子倒入,快速翻炒,使之均匀上色。然后把所有的调料放入,加水中火炖,水没过鸭子肉即可。鸭肉炖烂之后,把切好的土豆放进去,再炖10分钟,一大锅美味的鸭子炖土豆就熟了。

黄瓜健脾开胃

推荐理由:暑热天气对人体最重要的影响是暑湿,暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调,消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。黄瓜就是凉性蔬菜中的代表,它含水量高,又兼具高钾低钠的特点,适合大量出汗后补充水分及流失的无机盐。

推荐菜谱:黄瓜炒肉
用料:黄瓜1根,猪肉60克,食盐1/2茶匙、蚝油1勺、蒜蓉1瓣、料酒1勺、酱油1勺
做法:将黄瓜洗净切片,蒜瓣用刀剁成蒜蓉。猪肉用酱油和料酒和盐腌10分钟口感更好可去腥。锅里洗净放油热锅后,放蒜炒一分钟出味,然后把猪肉倒锅里炒5分钟再倒黄瓜和盐一起再炒2分钟即可。

绿豆粥消暑解渴

推荐理由:绿豆粥是老百姓最喜欢的消暑粥。绿豆可用以清热解毒、消暑、利水,治暑热烦渴、水肿等。不过应注意,绿豆属于凉性药食之品,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量饮用,否则会致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

推荐菜谱:绿豆粥
用料:绿豆30克、糯米50克、大米50克、食盐1茶匙。
做法:将绿豆、糯米和黏米用清水洗3次。洗净后,水



鸭肉炖土豆



绿豆粥



银耳木瓜



西瓜奶昔

和绿豆大米的比例为4:1,也可根据自己的口味调整。大火煮至高压锅出气,再转中小火煮15分钟即可。等高压锅放完气后,打开锅加入一茶匙盐,味道更佳。

酸梅汤生津止渴

推荐理由:酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖。该汤消食合中,行气散淤,生津止渴,收敛肺气,除烦安神,常饮可保健强身,是暑热天里不可多得的保健饮品。

推荐菜谱:酸梅汤
用料:乌梅10颗、玫瑰茄5朵、山楂片11片、甘草7片、柠檬片3片、陈皮15片、冰糖适量。
做法:材料准备好之后冲水去灰尘,食材全部放进锅里



黄瓜炒肉



酸梅汤



清蒸鲤鱼



西红柿饼

做法:银耳泡发好,清洗干净,木瓜去籽并切成薄薄的片。冰糖和枸杞备用,大枣切成片。把所有的材料放在一起,上锅蒸大约15分钟即可。

鲤鱼祛湿消肿

推荐理由:眼下的鲤鱼体内积蓄了很多脂肪和营养成分,身体肥硕而结实,因此肉的味道最鲜美,吃起来有种香甜的感觉。温热潮湿的季

推荐理由:白木耳又称银耳,是“菌中之冠”,有滋阴补肾、润肺生津、强身健脑、提神补气等功效。多吃点白木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有凉血、增加食欲之效。含铁量丰富,是猪肝的5倍,能养血驻颜乌发,防治缺铁性贫血;丰富的纤维素能促进胃肠蠕动,减少脂肪吸收。

推荐菜谱:银耳木瓜
用料:木瓜50g、冰糖、银耳适量

节,适当喝些鲤鱼汤,有助于祛湿开胃、利水消肿。而从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,极易被人体消化吸收,包括儿童、孕妇、老人在内的各类人群都适合吃。

推荐菜谱:清蒸鲤鱼
用料:鲤鱼750克,味极鲜酱油3汤匙,食盐1茶匙,料酒1汤匙,葱适量,姜适量,蒜3瓣,干辣椒3个,黑胡椒一茶匙。
做法:准备鲤鱼一条,清理干净后划斜刀。在盆中放入葱姜蒜和料酒,放入鲤鱼进行腌制,并在鱼身上均匀地抹上盐。腌半小时左右拿出放入盘子,沸水上锅蒸15分钟拿出。然后倒入味极鲜酱油,摆上葱姜丝和辣椒,热油泼在鱼身上即可。

西瓜利尿解暑

推荐理由:我国民间早有一句谚语:“热天吃西瓜,不用把药抓”。西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经,具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效,常吃些西瓜能清火解热。

推荐菜谱:西瓜奶昔
用料:西瓜200克,酸奶2盒,蜂蜜1勺
做法:西瓜切块,酸奶备好。将切好的西瓜块放入榨汁机内,倒入两盒酸奶,加少许蜂蜜,榨汁即可。

西红柿增强免疫力

推荐理由:西红柿富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入15毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。番茄红素还可增强免疫力,改善皮肤老化及老年斑;还能抑制包括乳腺癌、肺癌、胃癌及内皮组织癌细胞的生长,血清中含较高量番茄红素的妇女,罹患子宫颈癌的几率较低。

推荐菜谱:西红柿饼
用料:西红柿1个,鸡蛋一个,面粉少许,培根两片,香肠1根,香葱两根。
做法:西红柿切丁,香肠切丁,培根切碎,香葱切碎,面粉少许。把所有材料放入盆里,加少许水,然后放入盐,五香粉,鸡精,生抽,黑胡椒粉,搅拌均匀。电饼铛预热,然后用勺子舀入面糊,煎成圆饼,注意翻面,煎好后放入盘内即可。放入少许胡椒粉,味道会更美。

