

# 夏季养生食谱,降火就吃这些

夏天到了,除了太阳火辣辣,小编也会经常性喉咙火辣辣。夏天上火吃啥?这些平凡的蔬菜效果杠杠的。记者 鲁慧 整理

## 番茄



西红柿一年四季都可见,营养也很丰富,它同样也是清热解毒的好帮手,用中医的话来说,西红柿的作用就是平肝“去火”。它含有大量的维生素C,还可以提高人体免疫力,防止口腔溃疡。多吃西红柿可防晒。如果每天食用40克西红柿酱,被太阳晒伤的风险将减少40%。

### 推荐食谱:番茄炒牛肉

材料:牛肉250g,番茄两个,葱、姜、料酒、淀粉、盐适量  
做法:

- 1.牛肉洗净切片后用酱油、油、水、淀粉拌匀,腌置半小时;西红柿切块,葱、姜、蒜切末;锅里放油,烧至八成热,倒入牛肉,炸至七成热捞出。
- 2.锅里放油,放入葱、姜、蒜略炒出香味,倒入西红柿,加盐并用小火翻炒至西红柿出水;西红柿出水时,加入牛肉略炒,炒匀以后盛盘即可。



## 黄瓜



黄瓜含有维生素A、C及钙、磷、铁等成分,具有解暑清热的功效。《本草求真》中曾指出“黄瓜气味甘寒,此能利热利水”。黄瓜生熟都能吃,去火必备食物。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

### 推荐食谱:三味黄瓜



材料:黄瓜、青椒丝、葱末、醋、白糖

做法:

- 1.将黄瓜洗净,去头尾,切丝;青椒去蒂、去籽,洗净,切丝。将黄瓜丝放入盘中,撒上盐,搅拌均匀。
- 2.锅置火上,放入花椒油烧热,放入青椒丝、葱末、醋、白糖翻炒均匀,倒在黄瓜丝上拌匀即可。

## 雪梨



“夏天如果你出现了上火的迹象,那就说明新鲜水果和蔬菜摄入量还是不足哦!”

梨子是众所周知的降火水果,多吃梨对扑灭你的“火气”可是很有帮助的哦!梨中含有丰富的B族维生素,能保护心脏,减轻天热带来的疲劳,增强心肌活力并平缓血压。

### 推荐食谱:冰糖红枣炖雪梨

材料:雪梨1斤,枸杞、红枣若干,冰糖80g,水若干  
做法:

- 1.把雪梨洗净去皮,去核切成块状,红枣洗净沥干水分,用剪刀剪个口子。
- 2.将雪梨、红枣、枸杞和冰糖丢进电压力锅里,水没过食材即可。烹调15分钟即可。



## 莲子



夏季最适宜养心,因为夏日心脏最脆弱,暑热逼人,容易烦躁伤心,易伤心血。而中医认为莲子性平味甘、涩,入心、肺、肾经,具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用,莲子心所含生物碱具有显著的强心作用,莲子心碱则有较强抗钙及抗心律不齐的作用。

### 推荐食谱:莲子百合糖水



材料:莲子,百合,枸杞,糖水

做法:

- 1.千百合用清水浸泡3小时左右,至完全泡发,轻轻一捏即碎,就是泡好了。
- 2.枸杞用开水冲泡,茶汤晾凉后倒入冰格,放进冰箱冻成冰块。
- 3.待百合泡发好,枸杞冰块冻好后,将莲子剥出果肉备用,莲子心最能清心去热,保留为佳。
- 4.将百合、莲子倒入锅中,加适量清水,开煮。煮沸后继续煮3分钟左右即可,晾凉后加入蜂蜜即可饮用。也可加入枸杞冰块,或放入冰箱冷藏半小时,味道更佳。

## 苦瓜



有人把西瓜当成夏日解暑的珍宝,实际上从理论上说最开胃爽口、祛暑清心的瓜类食品却是苦瓜。中医认为,苦瓜味苦、性严寒、能清热泻火。苦瓜微苦的味道,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使人食欲大增,清热防暑,所以夏食苦瓜正相宜。凉拌、炒还有煲汤都是可以的,只要保证它的青绿,就不会破坏它的营养物质。

### 推荐食谱:苦瓜竹笋凉拌

材料:苦瓜80~100g、竹笋80~100g、干荷叶5g

做法:

- 1.将苦瓜切片、竹笋切块,苦瓜放入锅内氽烫,再将竹笋煮熟后捞起备用。
- 2.将干的荷叶煮20~30分钟后,过滤荷叶渣并取汁。把荷叶汁、醋、适量酱油、盐一起混合搅拌成调味料,并淋在苦瓜和竹笋上即可。

