

立夏吃这些 清热解暑还养胃

立夏是夏季的第一个节气，表示盛夏时节的正式开始，此后温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多。

那么，此时人们该吃什么？下面给大家推荐十种蔬菜，清热解暑还养胃。

豌豆 由于带壳豌豆形如眼睛，而古人眼疾普遍。所以人们为了消除眼疾，在立夏当日以吃豌豆来祈祷一年中眼睛像新鲜豌豆那样清澈，无病无灾。每100克豌豆中含维生素B10.49毫克，是毛豆的三倍之多。天热出汗会丢失一部分B族维生素，因此豌豆很适合夏天食用。

笋 立夏有吃“脚骨笋”的习俗。“脚骨笋”其实就是野山笋，野山笋有很多种类，像乌笋、箭笋都属于野山笋，人们把笋买来后剥壳拍裂成扁形，再切成4厘米左右的小段，看上去就像脚骨的形状一样。立夏至，农忙开始，大家用吃“脚骨笋”来寓意“脚骨健”（身体健康）。

蚕豆 江南一带喜欢在立夏时节食豆，所以蚕豆又称为立夏豆，不少人家还将蚕豆跟大米饭一锅煮，称为“蚕豆饭”。蚕豆有益气健脾、利湿

消肿等功效，特别适合暑热和湿气重的夏季食用。嫩蚕豆可以煮熟后直接吃，老蚕豆可以用来煮饭、熬粥。

苋菜 红苋菜是立夏时的时令蔬菜，吃完苋菜，菜盆里留下红红的汤汁，讨的是“红”运当头的彩头。苋菜具有清热解毒、收敛止血、消炎退热、治疗下痢之功效，对于湿热所致的赤白痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等，均有一定的辅助治疗作用。

黄瓜 黄瓜是夏季补水的最佳食物，它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜含有丰富的钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素C、维生素B1、维生素B2、糖类、蛋白质，以及磷、铁等营养成分。经常食用黄瓜粥，能消除雀斑、增白皮肤。

毛豆 毛豆就是鲜食的大豆，因为它的荚上带有有细毛，所以人称毛豆。新鲜的毛豆，豆荚嫩绿，青翠可人，是夏季里大众喜食的蔬菜。夏季吃毛豆能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中

暑等情况。毛豆可直接带皮煮着吃，也可用来炒着吃，如毛豆炒鸡丁。

豌豆苗 从谷雨开始到立夏这段时间，最适合吃的蔬菜莫过于豌豆苗。豆苗性滑、微寒，是燥热季节的清凉食品。含有丰富的钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素，有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。

空心菜 空心菜营养丰富，所含的维生素比番茄还要高。由于其中含有丰富的粗纤维，因此，空心菜在促进肠蠕动、通便解毒上，具有独特的作用。中医典籍记载，空心菜性凉，捣成汁后服用可解食物中毒，外用还可以起到消肿、祛毒火的作用。

茭白 由于质地鲜嫩，味甘实，茭白被视为蔬菜中的佳品，与荤食共炒，其味更鲜。嫩茭白的有机氮素以氨基酸状态存在，并能提供硫元素，味道鲜美，营养价值较高，容易为人体所吸收。春夏季食用尤为适宜。

晚综



毛豆



苋菜



豌豆苗



笋

厨房小技巧

蒸包子要掌握六要点

1. 发酵粉中加白糖

融化发酵粉的时候加1~2匙白糖，可以让面团更好地发酵。

2. 温水发酵

融化发酵粉时，最好使用不超过40℃的温水融化，水温过高容易使发酵粉失去活性，这样会影响面团发酵。

3. 面团不要过干

和面时，如果觉得面团很

黏手，可以加入适量的玉米油。同时要避免面团太干，否则蒸出来的包子口感较硬。

4. 包子醒半小时后再蒸

包子包好后，要放在封闭的地方继续醒30分钟左右，再放到蒸笼里蒸。

因为在和面擀皮时，释放了一部分面团里的空气，包好的包子可以继续醒面，能让包子更加饱满。

5. 蒸煮时间

包子的蒸煮时间和所包的馅料有关。素馅包子一般蒸15分钟左右即可，肉馅包子蒸20分钟左右即可。

6. 蒸熟后不要立马揭盖

水沸后将包子放入蒸笼里大火蒸熟，但注意，包子蒸熟后不要立马揭开盖子，否则包子容易收缩，要等包子稍微冷却后才揭盖。

晚综



揉面。



拌馅。



什锦菜包。

食谱推荐

什锦菜包

面皮材料: 3~4杯温水，酵母3克，糖1匙，植物油2匙，杯面粉300克，玉米淀粉20克，盐3克，小苏打1克。

面皮做法:

1. 将材料混合，揉搓均匀后继续加入酵母粉，面粉成团后捏成大圆饼形状，盖上湿布，发酵数小时。

2. 完成发酵后，揉成长条状，等距切成小块，按压成外皮。

馅料材料: 上海青500克，新鲜香菇8个，植物油3

匙，豆腐干4块，酱油1匙，半匙糖，半匙芝麻油，少量胡椒。

馅料做法:

1. 上海青洗净后将水分挤干，用碎肉机切碎。

2. 香菇切碎后加入少量植物油用热锅翻炒几分钟。

3. 豆腐干切成丁后混合其他材料，加入盐、胡椒粉、酱油等配料混合均匀。

4. 准备好馅料和面皮后，就可以开始包包子啦，包好后放蒸笼里大火蒸上15分钟左右即可。

图片新闻



近日，由漯河市金樽商贸公司倾心打造的“2018郎牌特曲精英鉴赏会”在漯河迎宾馆圆满举办。近200位核心高端客户受邀出席，一同品鉴郎牌特曲。

本报记者 宋丽君 摄



花青素活力鲜果饮

花青素是一种水溶性的天然植物色素，具有抗氧化、抗炎的功能。抗氧化食物可以减少体内过多的自由基，平日不妨适量摄取富含花青素的蔬果，养生好活力。

材料: 桑葚10颗，巨峰葡萄10颗，嘉宝果10颗，有机甜菜根适量，冷开水200毫升，蜂蜜适量。

做法:

1. 水果洗净，用冷开水冲过，沥干水分，用食物剪刀剪成小块。甜菜根洗净去皮切丁（有机甜菜根可以直接打汁）。

2. 将甜菜根、水果和冷开水用果汁机搅打均匀，再加蜂蜜拌匀。

3. 充满花果蜜香的花青素活力鲜果饮就做好啦。早晨来一杯，活力满满一整天！

晚综



①



②



③

小提醒

1. 加点蜂蜜既能提味，还可增添香气与口感层次。
2. 处理甜菜根时，戴手套可以避免双手沾到红色汁液。



品品香
PINPIN TEA

晒白金
AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

地址: 黄河路与崂山路交叉口往北100米路西
电话: 0395-3386888