



凉拌苦瓜

俗话说“热在三伏”，“三伏天”是一年中最热、并且最潮湿闷热的日子了。炎热酷暑，人体出汗多、消耗大。有这么3道菜，非常适合三伏天期间或者三伏天前后吃，清热败火还防暑，让你安稳度过苦夏。



丝瓜汤

炎炎夏日三伏天 清热美食来消暑

李昕美

一、凉拌苦瓜

夏季吃苦瓜具有清热解毒的功效，苦瓜含有丰富的维生素，吃苦瓜可以养颜嫩肤，补充水分。夏季容易体内湿热，火气较旺，吃苦瓜可以清热降火。

食材：苦瓜、食盐、白糖、米醋、生抽、蚝油、香油、辣椒油。

做法步骤：

第一步：首先我们将苦瓜清洗干净，对半切开，将中间白色的瓤籽用勺子挖干净，苦瓜的瓤籽是苦瓜苦味的主要来源，一定要去除干净，这样苦瓜的苦味就能去除不少了，挖干净之后切成片备用。

第二步：锅中烧开适量的水，放入少许食盐搅匀，水开之后下入苦瓜焯水，焯水可以进一步去除苦瓜的苦味，别煮太久以免营养流失，半分钟即可捞出过凉水，然后沥干水分备用，这样处理好的苦瓜就一点苦味都没有了，非常的清爽好吃。

第三步：将苦瓜放到一个稍大点的容器里，加入适量的食盐、白糖、米醋、生抽、蚝油、香油、辣椒油拌匀，凉拌苦瓜就做好了。

二、丝瓜汤

丝瓜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素B1、维生素C。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑斑，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。夏季吃丝瓜，同样具有清热解毒，利尿消肿的功效。

食材：丝瓜、蒜末、食盐、油、水。

做法步骤：

首先将丝瓜清洗干净，去皮切成条状，起锅烧油，油热下入蒜末炒香，然后放入丝瓜翻炒几下，炒至丝瓜稍稍变软，加入适量的食盐炒匀，然后加入适量的清水，大火烧开之后转小火焖煮一下即可出锅。

三、冬瓜排骨汤

冬瓜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素以及矿物质等营养成分。味甘、性寒，有消热、利水、消肿的功效。冬瓜本身不含脂肪，热量较低，对于防止人体发胖具有一定效果，三伏天多吃一些冬瓜，不仅可以补充水分，还有清热降暑的功效。

食材：冬瓜、排骨、姜、食盐、香葱、香菜。

做法步骤：

第一步：冬瓜洗干净去皮切成合适大小的块备用；排骨洗去血水，凉水下锅焯水，水烧开后继续焯水3-5分钟，撇掉浮沫，捞出来清洗干净。

第二步：然后将排骨放到砂锅里，加入姜片和适量的热水，烧开之后转小火炖半个小时，然后加入冬瓜块，再次煮沸之后小火炖煮半个小时，加食盐调味，再煮10分钟就可以出锅啦，装盘之后撒上香葱末和香菜末点缀一下即可享用。



冬瓜排骨汤

三伏天饮食小贴士

戴聪聪

三伏天天气闷热，气候潮湿，人们喜欢吃生冷的食物，所以很容易被疾病侵袭，所以在这段时间饮食要格外注意，以补水降暑为原则，多补充维生素和蛋白质。由于体内偏湿热，宜吃清淡温补的食物，忌辛辣油腻，冰凉生冷的食物也不宜多吃，否则会造成消化功能紊乱，造成肠胃不适。同时，三伏天内补充水分是十分重要的，除了每天饮用水之外，应当在果蔬中摄取维生素和膳食纤维，不仅可以帮助补水，对于增进食欲也有很好的效果。而入伏后除了可以多吃冬瓜、苦瓜和丝瓜外，还有不少食

材可供选择。

1.绿豆。绿豆具有清热解毒的功效，它的清热功效主要是在绿豆皮中，而解毒功效是在绿豆肉中。夏季可以备一些绿豆粥，绿豆汤或者绿豆饼，在三伏天多吃一些绿豆可以有效去除体内的湿热。对于因三伏日晒导致的皮肤瘙痒或出现红疹的人，吃绿豆也可缓解症状。但需要注意的是，有四肢乏力、腹泻等症的老人、儿童则不宜食用。

2.芹菜。芹菜富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁、钠等，具有祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、

清肠通便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的功效。

3.生姜。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜。”生姜性辛温，有散寒发汗、化痰止咳、止呕等各种功效。此外，三伏天炎热，人的心脏此时较弱，生姜具有保护心脏和血管的作用，夏季凉性食物吃得太多脾胃会受损，生姜同时有保护脾胃的作用。

4.薏仁。三伏天高温潮湿，人易受暑湿侵袭，喝薏仁有很好的利水消肿、健脾去湿功效。经常吃薏仁对慢性肠炎及消化不良等症也有较好的改善作用。

5.温热绿茶。绿茶具有降火气、散热

降温、生津止渴的功能，加上热茶能够使身体更热，能促进汗腺分泌，使大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出，散发热量，身体也就渐渐凉快起来。但需注意，绿茶性偏凉寒，体质虚寒、胃不好的人不宜多喝。此外当身体已经出汗凉快过后，喝热茶反而会有反效果。

6.当季食物。天气酷热时，不妨多吃些当季食材，因为当季食材多半为了适应环境，而有解热的功效。像是菠菜、白菜等也都是不错的选择，即便煮成火锅也有熄火效用，凉拌部分则可以考虑小黄瓜、番茄、茄子等。