

# 一入伏就没胃口、犯困？ 别忘吃“夏三宝”

7月15日正式入伏,预计有长达40天的高温高湿天气。大量出汗耗损津液,燥气缠身,吹空调又容易导致体表寒邪。教您三道夏季美食,紫苏炒牛肉散空调寒,丝瓜蛭子清闷热暑气,桂花酸梅汤补津液、止烦渴。不用繁杂药材,日常轮换食用“夏三宝”,就能安稳度伏。

## 一、紫苏滑炒牛里脊

紫苏辛温走表,能驱散长期吹空调淤积在皮肤与脾胃的寒气;牛里脊温补气血,弥补暑天懒动、出汗过多造成的气力亏虚。一散外寒、一补内虚,吃完微微发汗,怕冷鼻塞、胃里发凉的不适感会明显缓解。



### 食材(2人份)

牛里脊200克、新鲜紫苏一小把、姜蒜、生抽、蚝油、淀粉、白胡椒、食用油、少许盐

### 操作要点

牛肉逆纹切片,调料加油腌制锁水;大火极速滑炒至变色立刻盛出,避免肉质发柴;底油爆香姜蒜炒出紫苏香气,再回入牛肉快速翻匀出锅。

## 二、丝瓜爆炒蛭子



### ■ 玖 四

丝瓜清热通络、化解心口燥热烦闷;蛭子滋阴除烦、补充鲜味营养,两样食材同属凉性,针对三伏天周身黏糊糊、心里烦躁、胃口寡淡十分对症,少油快炒不会加重脾胃负担。

### 食材(2人份)

嫩丝瓜1根、蛭子500克、姜蒜、盐、蚝油

### 操作要点

蛭子淡盐水加香油静置2小时充分吐沙,下锅翻炒,闭口死蛭直接丢弃;丝瓜短时间大火快炒,防止出水软烂发黑,最后混合蛭子简单调味即可。

## 三、桂花酸梅汤



乌梅收敛生津,专门改善越喝水越干的虚燥;山楂化解伏天积食腹胀;甘草调和药性、补益中气;桂花醒脾提香,区别于白开水只能补水,酸梅汤能主动促进唾液分泌,从根源缓解口干舌燥、心绪焦躁。

### 食材(2人份)

乌梅25克、山楂干15克、甘草5克、干桂花少许、冰糖按需、清水1.5升

### 操作要点

原材料提前浸泡半小时,连浸泡水一同入锅慢熬,风味析出更充分;关火前再加冰糖,滤渣撒桂花,常温或放凉饮用,坚决不冰镇。

## 绿豆巧搭食材 夏日解暑良方

盛夏高温闷热,很多人会出现浑身黏腻、身体沉重、夜里睡不踏实、心烦燥热的情况。这并不是单纯的天气原因,而是夏季湿热淤积、心火旺盛导致的身体不适。

夏天人人都知道喝绿豆汤解暑,但大多数人只单用绿豆,只达到简单清热的效果,浪费了绝佳的养生时机。

绿豆性质清润,清热解暑、利水排毒,是夏季天然的养生食材。只要简单搭配四种家常食材,就能有效地祛湿、安神、清火润燥,轻松改善夏天湿气重、睡不好、浑身乏力等问题,整个人清爽又轻松,老少皆宜,温和不寒凉。

一、绿豆+薏米 | 专攻湿热重、身体浮肿、浑身发沉

### 食材

绿豆30克、炒薏米20克、清水适量

### 详细做法

1. 薏米一定要提前干锅小火翻炒微黄,去除寒性,避免伤脾胃。
2. 绿豆、炒薏米分别淘洗干净,提前浸泡20分钟,更容易煮开花。
3. 锅中加入足量清水,下入两种食材,大火烧开。
4. 转小火慢煮25分钟,煮至绿豆开花、薏米软糯即可,无需加糖。

二、绿豆+百合 | 清心除烦、改善夏季心烦失眠

### 食材

绿豆30克、干百合15克、少许冰糖(可选)

### 详细做法

1. 干百合提前温水泡软,洗净沥干备用。
2. 绿豆洗净浸泡20分钟,放入锅中大火煮开。

3. 小火煮20分钟绿豆开花后,加入泡好的百合。
4. 继续慢煮10分钟,百合软糯即可,少许冰糖调味即可关火。

三、绿豆+冬瓜 | 清热解暑、祛湿消肿、清爽度夏

### 食材

绿豆30克、新鲜冬瓜200克

### 详细做法

1. 绿豆洗净浸泡20分钟,冬瓜去皮洗净,切大块备用。
2. 锅中加水烧开,下入绿豆,小火煮20分钟。
3. 放入冬瓜块,继续煮10分钟,至冬瓜透明软烂。
4. 无需加糖、无需加盐,清淡原味饮用最佳。

四、绿豆+莲子 | 养心补脾、安神固本、远离熬夜疲惫

### 食材

绿豆30克、莲子20克(去芯减苦味)

### 详细做法

1. 莲子、绿豆分别洗净,提前浸泡20分钟。
2. 一同放入锅中,加入足量清水大火煮沸。
3. 转小火慢煮30分钟,煮至绿豆开花、莲子软糯即可饮用。

### 夏季绿豆养生小贴士

以上四款均为家常食疗汤水,仅为日常养生调理,不能替代药物治疗。

绿豆偏微凉,脾胃虚寒、经常腹泻、经期女性、体质偏寒人群不宜长期大量饮用。建议白天饮用,避开空腹、睡前饮用,温和养生不伤身。

### 总结

夏天养生不用复杂滋补,吃对家常食材胜过补品。

湿气重喝绿豆薏米汤、睡不好喝绿豆百合汤、闷热腹胀喝绿豆冬瓜汤、体虚疲惫喝绿豆莲子汤。

### ■ 食 光