



难熬的炎炎夏日又到来了,稍有不慎很多人就会面临中暑的情况。大家会常常使用电风扇、空调和洗冷水浴的方式来降温,其实这某种程度上这并不科学,因为突然地降温往往会导致感冒、伤风,不利健康。那么在饮食上有没有什么方式能够解暑避暑呢?今天我们就来推荐几款解暑降温的食疗美食,让你清清凉凉地度过这个炎夏!



凉拌土豆丝

主料:土豆 2 个
配料:胡萝卜小半根,青椒小半个
调味:史云生原汁上汤 4 勺,香醋 4 勺,生抽 2 勺,香油 1/2 勺,糖 1 勺,盐适量
制作步骤:
1.土豆去皮后切丝 2.浸泡在凉水中,备用 3.胡萝卜洗净去皮后切丝 4.青椒切丝,备用 5.大锅内烧开水,依次放入胡萝卜丝 6.土豆丝 7.和青椒丝 8.焯煮约半分钟即可出锅 9.捞出后过凉 10.沥干水分,备用 11.小碗内加入高汤 12.和各种调味料,调匀 13.将调味汁倒入蔬菜丝中 14.拌匀即可。

小贴士:

1. 蔬菜丝尽可能切的细一些,这样才能保证短时间内焯熟;
2. 几种蔬菜丝进行焯煮的时候,依次放入锅中即可,中间不必刻意进行时间间隔;另外,本菜的口感是非常爽脆的,所以焯煮的时间一定不能长;
3. 调味汁可以按照自己的喜好去调制;
4. 拌匀后放置半小时以上再食用,味道更好哦。



泡椒凤爪

泡椒凤爪,是一道很好的夏日小凉菜,用来下下小酒也不错,外观洁白、清脆爽口、嚼劲十足。无论是一家人在阳台上乘凉也好,还是围坐沙发看电视也罢,一壶清茶、一碟凤爪,闲言碎语话家常、日子多么简单而快乐!

食材明细:鸡爪 500 克、泡椒适量、葱白适量、生姜适量、八角 5 朵、桂皮 1 块、花椒适量、料酒 2 汤勺、食盐 2 勺、白糖 2 勺

制作步骤:1.主料鸡爪和泡椒。2.鸡爪洗净,剪去脚趾,一分为二。3.锅中加水,下入姜片、葱白、八角、桂皮、花椒、料酒、盐。4.水开以后,放入鸡爪。5.盖上盖子煮至水开,再煮 5 分钟左右。6.取出鸡爪放于盆中,在水龙头下,开小水缓冲 1 小时左右至鸡爪颜色洁白。(为了不费水,也可以换成用清水浸泡,中间换上几次水即可)7.冲洗好的鸡爪用凉白开洗净。8.取

一容器,放入适量连同汤汁的泡椒,然后调入少许白糖拌匀。(加入白糖是为了增鲜,不用多加)9.放入鸡爪,盖上盖子,入冰箱冷藏一夜即可食用。(泡椒的汤汁要能浸泡凤爪)10.腌制好的泡椒凤爪。

小贴士:

- 1:如果喜欢鸡爪糯点的话,就多煮一下,喜欢 Q 点就少煮一下,看个人口味。
- 2:煮好后冲凉水,是为了去除鸡爪表面的胶质,免得腌制的时候汁水浑浊。
- 3:如果爱辣的话,可以把部分泡椒切碎,那样就很辣了。
- 4:腌制时泡椒水要能浸住凤爪,如果泡椒水不够的话,就用凉白开加糖、醋、盐调制一些汤汁加入泡椒水里。
- 5:腌制一夜就很入味了,想要更入味的话就多腌制些时间。腌制时不时地拿出来翻拌一下。



猕猴桃沙冰

越来越多的主妇选择自己在家做冰品,不仅干净卫生,零添加,更美味,主要是完全可以根据个人的喜好添加食材。比如普通的冰激凌自制,虽然好吃,但一般热量较高,相比较来说,水果沙冰的口感虽然略粗,但是因为除了水果、牛奶和少许白砂糖外,没有其他成分,相对健康,低脂。想减肥而不敢吃冰激凌的妹妹,一定不容错过哦!

猕猴桃含有丰富的维生素 C,可强化免疫系统,促进伤口愈合和对铁质的吸收;它所富含的肌醇及氨基酸,可抑制抑郁症,补充脑力所消耗的营养细胞;它的低钠高钾的完美比例,可补充熬夜加班所失去的体力。

另外,奇异果虽然营养丰富,但是热量极低,其特有的膳食纤维不但能够促进消化吸收,还可以令人产生饱腹感。

食材明细:猕猴桃适量、奶粉适量、白糖适量

制作步骤:1.材料准备好。2.猕猴桃去皮。3.将猕猴桃放入料理机中。4.倒入牛奶。5.倒入白糖。6.搅打 30 秒。7.将其倒入保鲜盒中,冷冻。8.倒出,切块,即可食用。9.如果想吃细腻口感,就再次放入料理机中,搅打均匀即可。

小贴士:

- 1.可以选择时令水果制作哦!
- 2.如果喜欢有果肉的口感,可以少搅打几下,只将猕猴桃打碎即可。
- 3.冷冻过程,水分会析出,冷冻成冰渣,如果想吃细腻口感,可以再次搅打成果泥。(肖丹丹)