

夏天黃瓜四大健康吃法

炎炎夏日，如果您吃膩了炒黃瓜和拌黃瓜，偶爾喝一杯黃瓜汁，或是自己包上一頓黃瓜餃子，再試試爽口的蓑衣黃瓜，自是別有一番風味，更能預防夏天裏多發的口腔疾病。

黃瓜汁：預防口腔潰瘍

黃瓜汁的口感和營養俱佳，在夏天可以用來預防口腔疾病。

制作方法：把新鮮的黃瓜簡單用糖腌一下，或者直接加冷開水在榨汁機中取汁直接飲用。

喝法：黃瓜汁可以在早晨喝一杯，能起到清爽腸胃的作用。因為黃瓜中含有大量維生素，可以緩解一定的發炎癥狀，對口腔潰瘍能起到有效的治療作用。

飲用黃瓜汁的時候，如果覺得稀釋後的黃瓜汁口感有點苦澀的話，可以適量加一點蜂蜜來調味。

療效：美國營養專家研究還發現，每天飲用一杯黃瓜汁能夠起到防止頭髮脫落和指甲劈裂的作用，甚至於還可以增強人的記憶力。

眾所周知，黃瓜具有利尿、強健心臟和血管、調節血壓、預防心肌過度緊張和動脈粥樣硬化的功效。實驗中還發現，吃整個黃瓜的效果沒有飲黃瓜汁效果好。

黃瓜餡餃子：開胃降壓促消化

夏天天氣炎熱，很多老年人都沒胃口。營養學家建議，老年人午餐或晚餐吃點餃子、包子之類帶餡的食品，不僅營養均衡，還有助於消化。如果以前沒吃過黃瓜餡餃子，不妨嘗試一下，不但清涼爽口，還能防暑、降壓、預防心腦血管疾病。

制作方法：做餡時，要將黃瓜擦成細絲略微切一下，擠出水，擠出的水不要扔掉，留在盆中備用。將兩個雞蛋加適量的鹽打散在油鍋中炒，一邊炒一邊搗碎，越碎越好，炒好後放涼。愛吃豐富餡料的還可以放一點豆腐。

然後將放涼的雞蛋、豆腐與黃瓜絲加入五香粉、雞精、蔥姜末等，一起攪拌均勻待用。和面時把黃瓜水放進去，不但面會更加筋道，而且口味也更好。

附加收穫——黃瓜皮茶 黃瓜肉做餡，削下來的皮可以做一道清熱去火的黃瓜皮茶。

先把黃瓜皮放在太陽下曬幹，曬幹後用手揉碎。200毫升水中加入10克黃瓜皮煎水，水沸後改小火，把水煎至剩一半即可。這樣的天然茶飲，每天喝幾杯都可以，能有效緩解頭痛發熱等夏季裏常見的中暑反應。

蓑衣黃瓜：酸甜爽口好下飯

蓑衣黃瓜清爽可口，夾取的時候瓜片之間緊緊相連。早餐有喝粥習慣的人，可以用蓑衣黃瓜代替鹹菜。中餐或晚餐，它

更可以充當一道爽口又下飯的涼菜。

制作方法：做蓑衣黃瓜，最好選用大一些的黃瓜，從一端開始朝同一方向以45度的角度去切，每刀之間相距的距離越短，切出來的黃瓜就越柔軟。

如果黃瓜很脆而刀不快，黃瓜容易被切斷。所以切的時候最好在黃瓜底下放兩根筷子，而且通常來說用西餐刀比較好掌握力度，切出來會勻稱些，如果沒有西餐刀的話，菜刀最好更鋒利一些。先將黃瓜的一面直刀切，因為底下墊著筷子，所以就放心地切吧，不用擔心切斷。切完一面後，翻過180度，再切斜刀。

先將朝天椒切絲，泡入冷水中；白芝麻在幹炒鍋中用小火慢慢焙出黃色，盛出充分晾涼；小火加熱鍋中的油，依次放入花椒和朝天椒絲，微變色後立即盛出，制成麻香油；然後，在蓑衣黃瓜中調入香醋、白砂糖、鹽和麻香油各少許，攪拌均勻後放入冰箱中腌制1小時；食用時將黃瓜撕成小段，撒上白芝麻即可。這種方法做出來的蓑衣黃瓜不但口感上有嚼頭，在口味上也格外好。

老人和小孩夏天不宜多吃，因為黃瓜的涼和辣椒的辣會對胃產生一定的刺激，所以蓑衣黃瓜最好和主食一起吃。

生拍黃瓜：解暑效果好

到了夏天，往往讓人覺得暑熱難耐，不免心情煩躁。黃瓜富含鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素c等很多營養素，黃瓜也因此而成為夏天裏的最佳蔬菜。

制作方法：涼拌黃瓜最好用刀拍，等它表面裂開後再將其切碎，這樣做，黃瓜的汁和碎渣不會亂濺。把黃瓜切碎後就可以用少量生抽、適量老陳醋、雞精、香油和蒜末制作調料汁了。如果想吃新鮮清爽的拌黃瓜，就在上菜的同時澆汁。如果想吃滋味重一些的，可以提前拌好，放置幾分鐘再吃，這麼做滋味雖好，但是黃瓜的水分會損失一些。

很多人喜歡在黃瓜裏拌上一些豬頭肉、肘花等肉食，這種做法並不是十分科學。黃瓜無論在口味，還是在營養上都容易被其他的食物所影響，加入一些肉食，黃瓜的清涼口感會被肉味所掩蓋，在口味上大打折扣，食物中的脂肪含量、蛋白質、膽固醇含量都相對增高，很難再起到清涼解暑的作用了。

所以在吃拍黃瓜的時候最好什麼配菜也不放，才能真正體現出黃瓜的特點和價值。因為是一道生菜，況且黃瓜本身性味甘寒，所以老人和小孩還有一些胃寒的患者還是要謹慎食用。



這樣飲食健康度夏

夏季養生重在精神調攝，保持愉快而穩定的情緒，切忌大悲大喜，以免以熱助熱，火上加油。心靜人自涼，可達到養生的目的。

最佳調味品——食醋 高溫天氣下，人們常會感到食欲不振、胃口差。想要調節胃口、刺激食欲，用醋調味是最簡單的方法之壹。可以用醋涼拌蔬菜或肉類熟食，或用醋腌漬黃瓜、豆類等作為餐前小菜，能起到生津開胃的作用。而且醋性溫，涼拌黃瓜、茄子等偏寒性的蔬菜時，可以防止寒涼過度。此外，夏天是腸道傳染病的高發季節，醋有壹定的抑菌能力，在外用餐時配些醋吃，對腸道傳染病有預防作用。

最佳蔬菜——苦味菜 炎炎夏日，人體代謝旺盛，易產生“熱毒”，表現為發熱、心煩、口渴、尿赤、大便幹結等，可以多吃些有清熱解毒作用的苦味蔬菜來緩解。常見的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、萵筍等，涼拌或清炒皆可。研究表明，這些苦味蔬菜含有豐富的氨基酸、苦味素、維生素及礦物質，具有消暑、退熱、除煩、提神和健胃功能。周儉教授提醒，在烹調苦味蔬菜時，可以適當加些辣椒、蒜等，防止寒涼過度。

最佳湯肴——番茄湯 番茄含有豐富的維生素C，可以改善消化不良、食欲不振、口幹舌燥等癥狀。番茄中的番茄紅素還有延緩細胞衰老和防癌抗癌的功效，烹調加熱可以破壞番茄的細胞壁，使番茄紅素更容易被釋放出來，也更容易被人體吸收利用。炎熱的天氣裏，喝壹碗番茄湯，既生津止渴，又開胃消食，對夏日養生大有裨益。

最佳肉食——鴨肉 民間有“大暑老鴨勝補藥”的說法。從中醫“熱者寒之”的原則來看，鴨肉更適合在燥熱的夏季食用。《本草綱目》記載：鴨肉“主大補虛勞，最消毒熱”，適合體內有熱毒、易上火的人食用。鴨肉高蛋白低脂肪，富含維生素E及微量元素。周儉教授建議，煮鴨肉粥、清燉鴨肉等，都能起到很好的滋補效果。

最佳飲料——熱茶 說到消暑解渴，大多數人會想到吃冷飲、喝冰鎮飲料。周儉教授認為，冷飲雖能解壹時之熱，卻過於寒涼，易傷脾胃。事實上，對抗暑熱，不妨泡杯熱茶，既對身體有保健功效，又能促進汗腺分泌，幫助身體散發熱量、降低體溫，我國古時就有“熱茶最解暑”的說法。