

三伏天少吃西瓜，多吃莲子，学会2个做法，粉糯清甜，对身体好

进入中伏

后，天气热得要命，为了避暑，很多人几乎一天24小时都待在房子里吹空调，睡觉也要吹，不然热得睡不着。

这种避暑方式虽然凉爽，但长时间吹空调，是对身体不利的，体内的汗排不出来，会导致湿气加重，影响我们的脾胃，会出现食欲不振、抵抗力下降等情况。所以想要顺顺利利地度过三伏天，一定要注意健脾、祛湿、安神。



平时夏天大家都喜欢吃西瓜，能消暑止渴，但西瓜性寒不能多吃，而且利尿，会让身体失去大量的水分，糖分也比较高，容易长胖。

夏天有一种食物，比西瓜更值得吃，它就是莲子。莲子有鲜莲子和干莲子，七八月份是新鲜莲蓬成熟的时候，大街上有很多卖莲蓬的，2块钱1个，有二三十个莲子。

莲子的营养价值极高，含有丰富的原花青素

，有很好的抗氧化作用，以及钙、磷、钾、镁、维生素A、维生素B族等，有补脾止

泻、益肾涩精、养心安神的作用。



七月中旬开始上市的莲蓬是比较嫩的，味道最好，到了八月底就开始变老了，而九月份以后莲蓬就从嫩绿色变成黑色，莲子也变老了。老莲子虽然没有嫩莲子嫩，但口感还是粉糯香甜的，炒着吃、煮粥都非常好。

建议大家三伏天，多吃些莲子，不仅可以给身体提供充足的营养，而且能够健脾、清火、祛湿、安神，让大家吃得好、睡得香，有个好身体。



头条 @大嘴厨师

今天和大家分享2道好吃的莲子美食，一甜一咸，可以根据个人口味去做，都非常好吃。

【蒸莲子】

准备新鲜莲子、淡椰浆、蜂蜜。

1、新鲜莲子的表面有一层皮，用小刀在表皮上划一圈口子，用指甲一抠，莲子就出来了。

2、莲子里面有绿色的莲子心，味道苦，如果实在接受不了，可以把它去掉，用个签子一捅就出来了。不过，莲子心的营养价值很高，含有生物碱、黄酮、水溶性多糖、挥发油、甾醇类化合物、微量元素，有清心安神、止咳化痰、抗炎抗氧化、保护内脏的作用。

3、用清水把莲子淘洗2遍，沥干水分，放入盘中上蒸锅蒸10分钟，就可以蒸熟了，口感特别嫩，蒸久了就老了。

4、把莲子倒入碗中，加入淡椰浆、蜂蜜，拌匀后即可食用。其实蒸熟的莲子可以直接吃，原汁原味，有一股清甜味，如果没有椰浆，可以用牛奶代替。



【炒莲子】

准备新鲜莲子、葱姜蒜、干辣椒、花椒、食盐、食用油。

- 1、嫩莲子不用去皮，洗干净。沥干水分。大葱切葱花、大蒜切末、生姜切末，干辣椒切段。
- 2、起锅烧油，四成热时倒入葱姜蒜、干辣椒、花椒炒香，倒入莲子，炒1~2分钟，至莲子全部开口，说明已经断生了。
- 3、加入适量食盐、生抽、香醋、白糖、黑胡椒粉，大火快速翻炒均匀，淋入适量清水煮3分钟，大火收汁，使莲子入味，即可关火盛出。



三伏天，西瓜要少吃，建议多吃些莲子，可以补脾

祛湿、清火安神，对身体特别好，学会这2个做法，口感粉糯，味道可甜可咸，全家人都爱吃，别不懂吃。觉得我的文章不错，请给我点赞、评论、转发、收藏、关注，下次见。