

夏天天气炎热，导致大多数人的胃口都不是特别好。而且在夏天，大部分人都是非常贪凉的，喜欢吃一些凉奶茶、凉冰糕、凉西瓜等等，但是夏天更要忌凉，夏天贪凉对身体不好。炎热的夏天更要多吃一些高钾的蔬菜或食物，补充我们身体的能量和营养。如果不差钱，那么非常建议在夏天多吃以下应季蔬菜及高钾食物，顺应时令吃菜，身体更健康，舒服过夏天。

一、苋菜

蒜香红苋菜

食材准备：

苋菜、食用油、食用盐、蚝油、生抽、大蒜

做法步骤：

- 1、红苋菜将根部去掉，然后掰开洗干净。用清水浸泡半个小时，去掉苋菜中的农药残留。
- 2、大蒜去皮，切成蒜末。
- 3、锅中烧油，在油七成热左右后放入大蒜，炒出香味。
- 4、放入苋菜，开大火爆炒至变软。
- 5、加入盐、生抽和蚝油进行调味，翻炒炒匀即可出锅。

二、鲫鱼

笋香五花鲫鱼

食材准备：

鲫鱼、五花肉、冬笋、水发冬菇、葱、姜、醋、盐、白糖、料酒、食用油、腐乳

做法步骤：

- 1.鲫鱼处理好，去掉肚子中的内脏，清洗干净，放入盘子中备用。
- 2.将大葱切丝、生姜切丝。
- 3.将葱丝、姜丝、料酒、盐倒入清洗干净的鲫鱼中，腌渍。
- 4.水发冬菇清洗干净，切成片状。
- 5.冬笋切丝。
- 6.五花肉清洗干净，切成片，放入盐和豆腐乳汁腌制一会儿。
- 7.炒锅越热，倒入适量食用油，放入鲫鱼、五花肉滑熟，捞出。
- 8.将鱼放入一个干净的盘子中，将五花肉、冬菇、冬笋和鱼放在同一个盘子中，将步骤1中的腌鱼汁倒入盘子中，再放适量醋和熟油以及盐、白糖调味，放入蒸锅中蒸20分钟左右，蒸至熟即可出锅。

三、豆腐皮

蒸豆皮肉卷

食材准备：

豆皮、牛肉、猪肉、香菇、木耳、胡萝卜、葱、蒜、生抽、料酒、淀粉、胡椒粉、盐、香油

做法步骤：

- 1.牛肉、猪肉清洗干净，剁成肉末。
- 2.香菇、黑木耳提前用温水泡发，清洗干净，切成末。

3.胡萝卜去皮，用擦丝器擦成丝后，改刀切成末。

4.大葱去皮，切成葱末；生姜去皮切成姜末。

5.将肉末、香菇末、黑木耳末和胡萝卜末充分混合均匀，放入提前切好的葱末、姜末，倒入适量料酒和生抽，放入盐、胡椒粉和香油调味，用筷子充分搅拌均匀，此时馅料已经准备好了。

6.把准备好的馅料平铺在买来的豆腐皮上，从一头开始卷成卷，放在一个干净的盘中。

7.蒸锅中烧水，开大火，水开以后蒸15分钟。

8.15分钟左右，蒸熟了，取出来切成厚片即可，再配蘸料，味道非常好。

四、韭菜

韭菜鱿鱼花

食材准备：

鱿鱼、韭菜、甜椒、油、盐、葱、蒜、姜、料酒

做法步骤：

1.鱿鱼清洗干净，去掉鱿鱼头部，将鱿鱼身子对半切开，撕去鱿鱼皮，切成4厘米左右的方块。

2.韭菜清洗干净，控干水分，切成3厘米左右的段。

3.大葱洗净切段；红甜椒洗净后，去掉甜椒籽，切成3毫米左右的细丝；大蒜去皮，切成蒜片；生姜洗净，去皮，切成姜片。

4.锅中烧水，水开后将鱿鱼放入锅中，烫成卷后，捞出过凉水，沥干水分，备用。

5.炒锅预热，放适量油，在油七成热左右，放入葱段、蒜片和姜片，爆炒出香味。

6.放入鱿鱼卷和红甜椒丝翻炒30s左右，倒入2勺料酒和半勺盐调味，翻炒均匀。

7.最后将韭菜放入锅中，翻炒几下，即可出锅。

五、芍药

菜蔬炒山药

食材准备：

山药、木耳、胡萝卜、甜椒、大葱、食用油、盐、醋、白糖

做法步骤：

1.山药清洗干净，去皮后，洗去山药表面黏液，然后切成约5毫米左右的厚片，浸泡在清水中，防止氧化变色。

2.大葱洗净，葱白和葱绿分开，切成葱花；干木耳提前用温水泡发，洗干净撕成小朵。

3.胡萝卜洗净去皮，切成约菱形片状。

4.甜椒洗净，将里面的籽掏出，掰成2厘米的小块。

5.锅内烧水，水开后倒入黑木耳，煮2分钟左右，捞出过凉水控干水分备用。

6.炒锅预热放油，七成热左右放入葱白爆炒出香味，然后下入山药片，放入1勺醋，翻炒2分钟，为了防止山药的黏液太多粘锅，放入2大勺清水。

7.将胡萝卜片、木耳和甜椒倒入锅中，翻炒30s左右，放入盐和绵白糖调味，最后撒上葱花，翻炒炒匀，即可出锅。

六、毛豆

毛豆肉丁

食材准备：

毛豆、里脊肉、胡萝卜、盐、食用油、生抽、料酒、淀粉、大蒜、干辣椒

做法步骤：

- 1.里脊肉清洗干净，切成1厘米左右的丁。
- 2.胡萝卜清洗干净，去皮，切成1厘米左右的丁。
- 3.大蒜去皮，切成蒜片；干辣椒切成细丝。
- 4.切好的里脊肉放入一个干净的碗中，倒入1勺生抽、2勺料酒、5g淀粉，抓拌均匀，腌制15分钟左右。
- 5.锅中烧水，放入少许盐和食用油烧开，水开后放入毛豆，焯烫8分钟左右捞出，控干水分，备用。
- 6.炒锅预热，放油，大火烧至油七成热，将蒜片和辣椒丝放入，煸炒出香味。然后放入腌好里脊肉丁，翻炒至颜色发白，放入胡萝卜丁翻炒几下；最后将毛豆粒倒入炒锅中，继续翻炒30s，放入适量食用盐调味，即可出锅。