# 【立夏吃什么水果】立夏吃什么才最养生

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-07-28

*立夏过后天气就开始炎热起来了，所以这时候就要做好预防的措施，调整饮食，那么立夏吃什么养生呢？本站小编整理了“立夏吃什么才最养生”仅供参考，希望能帮助到大家！　　今天是5月6日，来到了立夏的节气。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名...*

　　立夏过后天气就开始炎热起来了，所以这时候就要做好预防的措施，调整饮食，那么立夏吃什么养生呢？本站小编整理了“立夏吃什么才最养生”仅供参考，希望能帮助到大家！

　　今天是5月6日，来到了立夏的节气。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此时，太阳黄经为45度，在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。

　　虽然全国各地立夏这天的传统食俗各有特色，但说起立夏那天最经典的食物就是“立夏蛋”了。立夏前一天，很多人家里就开始煮“立夏蛋”了，一般用茶叶末或胡桃壳煮，看着蛋壳慢慢变红，满屋香喷喷。茶叶蛋应该趁热吃，吃时倒上好的酒，内洒些许细盐，酒香茶香，又香又入味。

　　民间常说夏天是“苦夏”，为什么称为苦夏，也是因为夏天多吃“苦”味的东西有利于五脏六腑的“五行”运做。立夏之季要养心，为安度酷暑做准备，使身体脏腑功能正常，以达到＂正气充足，邪不可入＂的境界。一起来看看适合立夏甚至整个夏天适合吃哪些食物吧。

**立夏要养心：莲子养心**

　　养心季节是夏，此时心脏最脆弱，暑热逼人容易烦躁伤心，易伤心血。莲子芯的味道虽然比较苦，但可以清心火，是养心安神的佳品，亦可壮肠胃。

**推荐菜谱：莲子松仁玉米**

　　主料：甜玉米半罐、莲子40粒、松子仁70克

　　辅料：黄瓜50克、枸杞子30粒

　　调料：色拉油40克、食盐适量、水淀粉小半碗、小葱10克、十三香适量、白糖20克

　　做法：

　　1.将莲子用凉水泡1小时以上泡软，然后放入水中煮熟（几分钟就煮好了）捞出过凉水后备用；

　　2.甜玉米倒出来在流水下冲一冲控水；

　　3.将松子（多放点更好吃）去壳去内皮，可以直接用剥好的松子仁，用生的更好；

　　4.枸杞用凉水泡一会泡软捞出；

　　5.黄瓜切成小丁（最好用青豆代替，形状颜色更好），葱切成葱花；

　　6.锅烧热放一点点油润一下锅倒入松子仁，用小火将松子炒到微微变色，盛出备用；

　　7.过再放入剩下的食用油烧热放入葱花、玉米、莲子、黄瓜、枸杞大火炒均匀；

　　8.放入炒好的松子仁和盐、十三香、白糖炒均匀；

　　9.然后放入水淀粉炒匀即可。

**立夏要降火：苦瓜降火**

　　不要觉得苦瓜苦，苦瓜越苦，败火清热降火的效果就越好，但这并不代表所含的其他成分有什么不同，因此只要按照您喜欢的口感和偏好挑选，就可以啦！

**推荐菜品：山药炒苦瓜**

　　主料：山药1根、苦瓜1根

　　调料：色拉油适量、食盐适量、姜适量、蒜适量、水淀粉2勺、白糖少许

　　做法：

　　1.苦瓜洗净，对半剖开，软肉层的瓜瓤用勺片除，切成条块状备用；将山药洗净刮去外皮，切条块状备用；

　　2.将切好的山药条、苦瓜条用清水稍加浸泡后捞出，控干水分；锅烧热注油，油温五、六成时，将山药条倒入锅中；

　　3.煎炸过程中注意用筷子搅动以免沾粘，山药条炸至表面略为收缩断生起锅控油，同样方法将苦瓜条过油；锅内油倒出留少许底油，下蒜末姜末爆香，山药条苦瓜条回锅，下少许糖、盐调味，浇入水淀粉勾薄芡起锅。

**立夏要通气：莴苣通气**

　　莴苣含有大量植物纤维素，能促进肠壁蠕动、通利消化道，可治疗便秘，是贫血患者的最佳食料。推荐鱼腥草拌莴苣。具有清热解毒，利湿祛痰的功效。

**推荐菜品：椒油笋丝**

　　主料：莴笋1根

　　辅料：彩椒半个

　　调料：食盐适量、花椒适量、植物油适量、白糖少许

　　做法：

　　1.莴笋去皮，洗净，切丝；红椒洗净，去蒂和籽，切丝；

　　2.炒锅置火上，放入油烧热，放入花椒小火炸至变色，捞出花椒；

　　3.放入笋丝、红椒丝，调入盐、白糖，快速翻炒均匀，出锅即可。

**夏天要解毒：草莓解毒**

　　夏季是盛产草莓的季节。食用草莓能促进人体细胞的形成，维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合，并且还有解毒作用，古代人有伤口会多吃些草莓。现代营养师也认为草莓能增强人体抵抗力，含有多种有机酸、果酸和果胶类物质，能分解食物中的脂肪，促进消化液分泌和胃肠蠕动，排除多余的胆固醇和有害重金属。

**推荐菜谱：炒草莓**

　　主料：草莓500克

　　调料：冰糖适量、水小半碗

　　做法：

　　1.将草莓用流水冲洗干净；

　　2.去掉草莓蒂，草莓洗干净再去蒂，防止冲洗的时候残留农药通过根蒂渗入草莓内；

　　3.把草莓晾干，或者用厨房用纸吸干表面的水分，这样做出来的炒草莓可以保存更长时间；

　　4.锅中小半碗水，将冰糖放进去（也可用白砂糖，依据自己的口味酌量添加）；

　　5.用小火慢慢将冰糖化开；

　　6.放入草莓，不停的翻炒，使草莓均匀受热；

　　7.炒至草莓变软，诱人的草莓汁也被炒出来了，就可以了；

　　8.取一个干净无水的容器；

　　9.将炒好的草莓连汁一起倒入容器内；

　　10.晾凉，密封，放冰箱冷藏1周后再食用，风味更佳。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！