

湿气最怕的 4 道菜，天热要多吃

天气一热，人就像浸在温水里的海绵，湿漉漉的，沉甸甸的。是不是感觉身体特别沉重？胃口也差了？连睡个觉都不安稳，翻来覆去一身汗？小编最近也深受其害，这才明白老祖宗说的“千寒易除，一湿难去”真不是虚的。湿气这看不见摸不着的家伙，专爱在夏天缠上咱们，让人浑身不得劲儿。本期，就给大家端上 4 道湿气见了都得绕道走的家常好菜！它们不仅能赶走湿浊，更能稳稳当当地滋养你的脾胃，让你吃得舒心，睡得安稳，一觉到天亮不再是梦。

第一道：冬瓜毛豆海带猪肉汤 ——清爽排湿“扫水工”



材料：冬瓜一大圈、新鲜毛豆一小碗、泡发好的海带结适量、猪里脊或梅花肉一小块（约 150 克）、姜几片、盐少许。

1. 冬瓜洗净去皮去瓢，切成厚片或小块。猪肉也切薄片。
2. 锅中加足量清水，放入姜片。水开后先下猪肉片，撇去浮沫。
3. 接着放入冬瓜块、海带结。中小火煮 15 分钟左右，煮到冬瓜变透明。
4. 最后倒入新鲜毛豆，再煮个 5 分钟，毛豆熟了就行。关火前撒点盐调味，搅匀即可。汤色清亮，味道极其鲜美。

第二道：蒜蓉丝瓜炒口蘑 ——鲜辣开胃“小马达”

材料：嫩丝瓜 1-2 根、新鲜口蘑一小把、大蒜 3-4 瓣、小米辣 1-2 个（怕



辣可减量）、盐、生抽少许、食用油。

1. 丝瓜刮去硬皮，切滚刀块或厚片。口蘑洗净切片。大蒜切末，小米辣切小圈。
2. 锅烧热倒油，先下蒜末和小米辣圈，小火煸炒出香味，注意别炒糊。
3. 转中大火，倒入丝瓜块，快速翻炒。丝瓜容易出水，动作要快。炒到丝瓜稍微变软，倒入口蘑片，一起翻炒。口蘑会出鲜美的汁水。
4. 等口蘑变软熟透，加少许盐和一点点生抽提鲜，翻炒均匀即可出锅。丝瓜翠绿，口蘑滑嫩，看着就诱人。

第三道：黄瓜木耳花生米拌腐竹 ——凉拌爽脆“清道夫”

材料：黄瓜 1 根、干黑木耳一小把（提前泡发）、干腐竹几根（提前泡软）、



补脑强身，给孩子吃 4 种“高锌食物”

菜市场里总能看到家长们纠结的身影：买排骨怕孩子不爱啃，挑鱼肉又担心卡刺。但你知道吗？有些平价食材里藏着比肉更珍贵的“成长密码”！锌作为孩子成长必需的微量元素，不仅能促进大脑发育，还能增强免疫力，预防反复感冒。本期就分享 4 种家常高锌食物，做法简单、口感清甜，连挑食娃都抢着吃，省下买天价保健品的钱，把营养实实在在地吃进肚子里。

一、【牡蛎煎蛋】

牡蛎是含锌量很高的食物，每 100 克牡蛎肉中锌含量可达 71.2 毫克左右。搭配富含蛋白质的鸡蛋，营养丰富，味道鲜美，容易被孩子接受。

做法：

1. 准备食材及处理：牡蛎肉 200 克洗净；鸡蛋 2 个打入碗中，准备少许葱

碎、姜末，适量胡椒粉、盐。

2. 调制蛋液：将葱碎、姜末、胡椒粉、盐放入蛋液，加入牡蛎肉搅拌均匀。

3. 煎制：平锅放少许植物油，小火加热，倒入牡蛎蛋液，煎至两面金黄即可出锅。

二、【虾仁西芹炒腰果】

虾仁富含蛋白质和锌元素，每 100 克虾仁锌含量约为 10.6 毫克。腰果也是锌含量较为丰富的坚果，每 100 克腰果含锌约 10.9 毫克。搭配胡萝卜、西芹，色彩丰富，能增加孩子的食欲。

做法：

1. 备料：鲜虾 200 克、西芹 1 根、腰果 100 克、葱姜适量、盐、料酒、淀粉、蛋清、食用油适量。
2. 处理食材：鲜虾去壳挑虾线洗净，加少许盐、料酒、半个蛋清、适量淀粉，拌

油炸花生米一小把、蒜 2 瓣、香菜几根（可选）、盐、生抽、香醋（或陈醋）、香油、辣椒油（可选）。

1. 泡发好的黑木耳洗净，撕成小朵，开水焯烫 2 分钟捞出过凉水沥干。
2. 泡软的腐竹切段或斜刀切，同样开水快速焯烫一下捞出沥干。黄瓜洗净，用刀拍扁（更入味），再切成小块。大蒜捣成蒜泥。香菜切段。
3. 大碗里放入处理好的黄瓜、黑木耳、腐竹、油炸花生米、蒜泥、香菜。加入适量盐、生抽、香醋（比例看喜好，建议醋稍多点）、几滴香油，能吃辣的加些辣椒油。所有材料充分拌匀，让料汁裹满食材即可。静置几分钟更入味。

第四道：莲子红枣山药猪肚汤 ——温润滋养“守门员”



材料：新鲜或干莲子一小把、红枣 5-8 颗、枸杞一小撮、胡萝卜半根、铁棍山药半根、猪肚半个（需处理）、姜几

片、料酒、白胡椒粉少许、盐。

1. 处理猪肚（关键）：猪肚翻面，先用大量流水冲洗，再用面粉和白醋反复搓揉里外，去除粘液和异味，最后用清水彻底冲洗干净。冷水下锅，加姜片、料酒，焯水煮 5-10 分钟捞出，刮掉内壁白膜（若有），再冲洗干净，切成条或片。
2. 莲子（干莲子需提前泡发）、红枣洗净（去核不易上火）。枸杞稍冲洗。胡萝卜、山药去皮切滚刀块。
3. 汤锅中加足量清水，放入处理好的猪肚条、姜片、几滴料酒。大火烧开后转小火，慢炖 1 小时左右，至猪肚变软（可用筷子戳试）。

4. 加入莲子、红枣、胡萝卜块，继续炖煮 30 分钟。最后加入山药块、枸杞，再炖 15-20 分钟，直到山药熟透。关火前加入适量盐和白胡椒粉调味即可。汤色奶白或微黄，香气浓郁。

记住，祛湿不是一蹴而就，关键在于坚持。把这几道菜轮换着做给家人吃，让清爽的滋味赶走身体的黏腻。当湿气不再缠身，脾胃恢复健运，吃得香了，肚子不胀了，身体自然轻盈起来。更神奇的是，你会发现连睡觉都安稳多了，一觉醒来神清气爽，那种“睡到自然醒”的满足感，是炎热夏天里最珍贵的礼物！

3. 炒制：锅中倒油，放葱姜蒜爆香，下梅花肉炒至变色，加入口蘑翻炒出水，再放入青椒，加蚝油、盐调味，炒至食材熟透即可。

四、【蛭子滑蛋】

蛭子滑蛋是优质高锌美食，蛭子每 100 克锌含量超 13 毫克，搭配鸡蛋营养加倍。口感滑嫩鲜香，易消化吸收，既能补充锌元素助力孩子大脑发育，还能增强免疫力，孩子爱吃。

做法：

1. 备料处理：蛭子 200 克洗净，开水焯至壳开取肉；鸡蛋 3 个打散，准备葱花、盐、料酒、食用油适量。
2. 炒制：锅中倒油，油热后倒入蛋液，待边缘稍凝固时放入蛭子肉，加盐、料酒调味，撒上葱花，翻炒至鸡蛋熟透，蛭子肉入味即可。

- 匀腌制 15 分钟；西芹洗净切小段；姜切丝，葱切末。

3. 炒制：锅中倒油，油热后下姜末爆香，放入虾仁炒至变色，加入西芹段翻炒，加一点盐调味，最后倒入腰果炒匀即可出锅。

三、【口蘑梅花肉炒青椒】

口蘑梅花肉炒青椒富含锌元素，口蘑每 100 克含锌约 9.04 毫克，梅花肉锌含量丰富。荤素搭配营养均衡，口感鲜嫩爽口，能提升孩子食欲，助力补脑强身、增强免疫力。

做法：

1. 备料：梅花肉 200 克、口蘑 200 克、青椒 1-2 个、葱姜蒜、生抽、料酒、蚝油、盐、淀粉、食用油适量。
2. 处理食材：梅花肉切小块，用生抽、料酒、淀粉腌制；口蘑切片，青椒切块。