

老人夏季消暑适合吃哪4款食物

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167747146866778.html>

范文网，为你加油喝彩！

炎炎夏日，高温会令我们身体的很多营养素流失严重。对于身体虚弱的老年朋友们来说更易出现中暑的问题。下面我们就一起来了解下老人夏季消暑适合吃哪4款食物。

● 消暑祛湿汤

材料：鲜莲叶1块，赤小豆1两，扁豆衣1两，薏米1两，青铜器老冬瓜(连皮)1斤，西施沁春园雪骨半斤，瑶柱4粒

做法：薏米先用清水渗透，再将以上材料洗净，西施骨先汆水，干瑶柱渗透，加清水约15碗(3-4人分量)，以中火煲2小时周末愉快的句子朋友圈，调味即可。

功效：消暑祛湿，适合一家老小。

● 山楂麦芽消滞汤

材料：山楂肉3钱，麦芽5钱，穀芽5钱，马蹄10粒，罗汉果1个，猪瘦肉半斤。

做法：将所有材料洗净，马蹄洗净去皮，加清水约15碗(3求佛歌词-4人分量)，煲约1小时调味即可。

功效：健脾消滞，适合一家老小。

● 松仁玉米

材料：松子仁200克，玉米粒300克，青豆50克，花生油15克，盐1小勺，白糖1小勺，水淀粉2大勺。

做法：松子仁下油锅炸熟，玉米粒、青豆过水焯熟。烧锅下油，放入松子仁、玉米粒、青豆翻炒，调入盐、白糖，加水淀粉勾芡即可。

功效：促进生长发育，降血脂，强筋骨，乌发润肤，润肠通便，有滋润作用

● 核桃玉米炒鱼丁

材料：核桃150克，玉米150克，鱼丁200克，豌豆50克，枸杞2老年人保健品排行榜0克，大蒜数瓣，水淀粉1大勺，糖半勺，盐1小勺。

做法：玉米粒、鱼丁分别用烧水焯下，豌豆、枸杞洗净，大蒜去皮，洗净，切末。锅内放油烧热，爆香大蒜，放入鱼丁翻炒，放玉米粒、核桃，加入盐、糖、水淀粉，炒匀即可。

功效：预防老年性痴呆，防治冠心病，降血脂，补肾，美容，防治眼睛老化，抗衰老，降血压，适合老人。

上面这4款消暑食疗方，不止可以帮助老年朋友们远离夏日高温带来的中暑问题。同时还能帮助老人抵抗一些常见的老年性疾病，所以大家一定要好好利用哦！

以上就是佰佰安全小编为您介绍老人夏季消暑适合吃哪4款食物的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发