

进入春季,加上近期遇上回南天,空气中湿气非常重,很多人会出现身体沉重、四肢乏力、食欲不振、肤色暗黄、疲劳等症状,此时祛湿就非常有必要。本期推介6款健脾祛湿靓汤,一起来给身体排排湿。

推介6款靓汤 帮你赶走湿气



■ 姬松茸白玉菇补虚汤

主要功效:健脾、开胃、增强免疫力
适合人群:易感冒咳嗽等抵抗力较差的人群,日常保健

材料:
姬松茸(干)30~50g、鲜白玉菇100g、鲜淮山200g、生姜3薄片、鹌鹑2只、瘦肉100克(3~4人量)。



制作方法:

姬松茸、白玉菇洗净,姬松茸稍浸泡,鲜淮山削皮切块泡水备用,鹌鹑洗净去毛杂,切块,瘦肉洗净切大块,所有材料准备好后放进瓦煲内,加入约1500~2000ml清水,大火煮沸后改用中小火煲约1小时,调味后食用。

■ 五指毛桃扁豆煲鲫鱼



主要功效:健脾祛湿,补气益中
适合人群:体虚人群;一般人群保健汤水

材料:
五指毛桃30g,扁豆30g,鲫鱼500g;生姜数片(3~4人量)

烹煮方法:
鲫鱼洗净去内脏后小火煎至微黄,与其余材料洗净后一起放入锅中,大火烧开后转小火1小时,加盐调味即可。

■ 猴头菇玉淮炖鹌鹑

主要功效:补虚抗癌、健脾养阴

适合人群:体虚、消化不良的人群

材料:
干猴头菇(干品)20g、玉竹10g、鲜山药200g、鹌鹑1只、瘦肉50克、红枣2枚(3~4人量)。

制作方法:
猴头菇先用温水浸泡2

小时,待全部泡软后用手反复挤压,换1~2次水再浸泡、挤压,泡发洗净焯水后备用;红枣洗净,玉竹洗净后稍浸泡,鹌鹑去毛杂洗净斩块飞水备用。将猴头菇、玉竹、红枣、鹌鹑、瘦肉一起放入大炖盅,加入适量的清水至炖盅八分满,隔水炖约2小时,调味即可食用。

■ 雪梨薏米瘦肉汤



主要功效:清热止咳、健脾利湿

适合人群:惊蛰前后咳嗽咯痰

材料:
雪梨1个,薏米10克,淮山10克,北杏仁5克,瘦肉100克(1~2人量)。

制作方法:
雪梨洗净削皮去芯、切块;瘦肉洗净切小块飞水;药材冲洗去灰。炖盅内加入所有材料,加水至9分满,武火炖煮15分钟后改文火炖45分钟,加入少量食盐调味即可。

■ 猪横脷煲鸡骨草



主要功效:清肝火、利湿健脾
适合人群:生活不规律人群,虚寒体弱者慎服

材料:
鸡骨草30克、猪横脷2条、猪蹄肉(猪手以上部位)300克、蜜枣3颗、盐适量。(3~4人量)

制作方法:
鸡骨草浸泡2~3分钟,洗净;猪横脷洗净,用刀去除背面的白色筋膜,切块大小约5厘米。然后把猪横脷与猪蹄肉用沸水清洗干净,并与蜜枣、生姜一起放进瓦煲内,加入清水2.5升(约12碗水量),武火煲沸后改为文火煲2个小时,加盐调味便可。

■ 竹荪豆腐煲鱼丸

主要功效:补中益气、强身补虚
适合人群:一家大小,尤其适用于食欲不振、高血压、高血脂、免疫力低下、

患肿瘤等人群。
材料:
干竹荪10g、南豆腐500g、鱼丸80g、生姜适量(3~4人量)。



制作方法:将干竹荪清除杂质后用温水泡发,南豆腐稍冲洗,切块,鱼丸洗净对半切开备用;在锅内加入1000ml清水,先下鱼丸和生姜;待大火煮沸后再下南豆腐和竹荪;水开后改用中小火再煮20分钟,待所有食材均熟即可调味出锅。