

进入夏天,天气非常炎热,体内最容易缺水,阳气上升,阴虚火旺,饮食宜“以素为主、以汤进补”,来营养平衡、强体防病。而对于广东人来说,在夏天最不能缺少的就是靓汤。本期笔者整理了8款夏日养生靓汤的做法,一起来看看吧!



8款养生靓汤 助你清热消暑

乳鸽汤



食材:清补凉汤料(生熟薏米、淮山各三钱,莲子、百合、玉竹、芡实各二钱)一包,乳鸽两只,瘦肉半斤。

做法:乳鸽、瘦肉、清水各适量同煲三小时,用盐调味即可饮食。

功效:去湿、开胃、除痰、健肺。

番茄豆腐鱼头汤

食材:新鲜鱼头一个、番茄两颗、水豆腐一盒、葱花食量、盐食量、姜一块。

做法:

- 1、先把鱼头洗净,放几片姜在鱼头上,然后煎至两面金黄;
- 2、煎好的鱼无需铲起,锅内直接倒入开水,煮开后水会变成奶白色,放入番茄等;
- 3、差不多煮好后,放入切好的嫩豆腐,煮10分钟即可。



可,按照个人口味放盐,即可饮食。

功效:扶正祛邪、疏风散寒、健脾止咳。

大骨海带汤



食材:豆腐200克,海带100克,精盐、姜末、葱花、花生油各适量。

做法:

- 1、先将海带用温水泡发,洗净后切成菱形片;
- 2、将豆腐切成大块,放入锅中加水煮沸,捞出晾凉,切成小丁;
- 3、在锅中放入花生油烧热,放入葱花、姜末煸香,再放入豆腐、海带,注入适量清水烧沸,再改为小火炖烧,加入盐,炖至海带、豆腐入味,出锅装盘即成。

功效:补中益气、和中润燥、清热解暑。

白术陈皮猪肚汤

食材:新会陈皮6克,白术30克,鲜猪肚半个或1个,砂仁6克,生姜5片。

做法:

- 1、先将猪肚去除肥油,放入开水中去除腥味,并刮去白膜;
- 2、陈皮、白术、砂仁、生姜用清水洗净;
- 3、将全部用料放入汤煲内,煮沸后用慢火煲2小时即可。



功效:健脾开胃,促进食欲。对于腹胀、纳食不香、消化不良者尤宜。

冬瓜薏米龙骨汤

食材:龙骨500g、冬瓜500g、薏米50g、陈皮一小块、姜一大块、陈醋两滴、盐适量。

做法:

- 1、准备好材料;
- 2、陈皮用水浸30分钟后刮去里面白色部分(否则会有苦味);
- 3、薏米用水洗净待用;
- 4、锅内放水,龙骨洗净后放入锅内,大火烧开后肉色变白,捞起待用;
- 5、将过水的龙骨放入汤

煲中,加入水、陈皮、姜和已去皮切成小块的冬瓜(冬瓜皮也可以不去,这样冬瓜的效果更好),水以盖住材料为准;

- 6、加入两滴醋后盖上汤煲盖,用大火烧开再煲15分钟,转小火再煲1.5小时;
- 7、加少许盐调味即可。



功效:消除水肿、除湿和预防肿瘤,对肠胃很好,还可以美白。

北芪虫草花瘦肉汤

食材:猪腰枚肉650克,北芪6克,天麻2克,虫草花20克。

做法:

- 1、猪肉切成厚圆片,用腌料腌制30分钟;
- 2、将猪肉片放入一深盘中,再撒上北芪、天麻、虫草花、清水和料酒,放入蒸锅蒸20分钟后焖5分钟即可。

功效:滋补强身,性温和,为滋补上品。

牡蛎煲鹌鹑

食材:鹌鹑2只,干牡蛎4只,猪排50克,精盐6克,味精20克,清汤1500克。

做法:

- 1、鹌鹑洗净后从胸部用刀剖开,放在清水内浸去血水,同猪排一起焯水待用;
- 2、干牡蛎用开水烫洗干净,同鹌鹑、猪排一起放进锅内,加入清汤用小火煲约40分钟至鹌鹑熟烂,待汤色灰白时下入精盐、味精调好口味即可。

功效:滋阴养血,补脾益气,利水除湿,治疗烦热失眠、心神不安。



海底椰霸王花汤

食材:海底椰15克、霸王花14克、蜜枣两颗、淮山10克、百合10克、芡实15克、葱米15克、甜玉米1-2根、瘦肉150克、姜片少许。

做法:

- 1、将除蜜枣、瘦肉和姜片外的所有材料用清水泡5分钟,然后洗净沥干;
- 2、将肉洗净后切大一点的块,入凉水中烧开,之后捞出,冲净沥干;
- 3、甜玉米洗净,剥成段,和所有材料一起放进电压力锅的内胆中,然后注入1.5升清水;
- 4、选择“煲汤”档即可。

功效:养颜瘦身、润肺止咳。

