适合夏季的小甜点——姜撞奶

又到了一年之中最炎热的季节。夏季因气候炎热，唾液和胃液的分泌会减少，从而大大影响人的食欲，因而，夏季的保健养生也非常重要。

自古以来，中医和民间都有生姜治百病的说法，更有冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方的谚语。生姜中含有的姜辣素、树脂、淀粉、纤维、姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等油性的挥发油，在炎热时节有提神醒脑、排汗降温、提神抗菌等作用；可缓解疲劳乏力、厌食、失眠、腹胀，有健胃增进食欲的功效。

今天，就用生姜做一款夏季的小甜点——姜撞奶。

原料：牛奶2袋、生姜一块50克左右、白糖2勺

做法：

1.老姜洗净，榨出汁；

2.分别倒在两个碗里，备用；

3.牛奶倒入奶锅，加糖，煮开后晾至70—80度；

4.用筷子把碗里的姜汁搅匀，将牛奶从高处冲进姜汁碗中；

5.静置十几分钟后，姜撞奶就做好了

6.放上水果等做装饰，吃吧。

适合夏季的小甜点——姜撞奶

适合夏季的小甜点——姜撞奶

适合夏季的小甜点——姜撞奶

小提示：

1.生姜不要去皮，有些人吃姜喜欢削皮，这样做不能发挥姜的整体功效；

2.严格说要用水牛奶，但一般没处找，所以，就用蛋白质含量高的全脂牛奶代替。

美味滋补的山药银耳汤，既香甜爽口又营养丰富

银耳汤是一道美味滋补的甜品小吃，口感滑润，香甜醇美。常见的冰糖银耳汤，加上别具风味的铁棍山药，做法同样超级简单，品尝起来，香甜中带有软糯，且更具营养价值和保健作用。在天气越来越炎热，胃口越来越差的时候，炖一碗清淡美味、细腻滑爽的山药银耳汤来滋润一下，是改良膳食的不错选择。

银耳，又叫白木耳，为真菌植物门真菌银耳的子实体，是由许多薄而多皱褶的扁平形瓣片组成，柔软洁白，半透明，一般呈菊花状或鸡冠状，富有弹性。银耳中含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸、矿物质及肝糖，还含有海藻糖、多缩戊糖、甘露糖醇等肝糖，营养价值很高，具有扶正强壮的作用，是一种高级滋养补品，被人们誉为“菌中之冠”。同其他山珍一样，银耳不仅是席上的珍品，而且在医学宝库中也是久负盛名的良药，有“平民燕窝”之称。特点是滋润而不腻滞，具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功。

铁棍山药乃山药中的极品，含有很多植物蛋白，其中的粘液蛋白具有生物活性；蛋白质的含量不是很高，但是含有大量的氨基酸，18种氨基酸中包括有8种人体不能合成的氨基酸；含有大量的矿物质，其中铁元素的含量比较好；含有一些淀粉酶和多酚氧化酶等多种营养素。中医认为，铁棍山药味甘胜平，有健脾润肺和生津止渴作用，是一种高营养、低热量的食品，并被视为物美价廉的补虚佳品。

山药和银耳一起炖煮，是药食同源非常好的搭配，既香甜爽口又对滋阴润肺有良好功效。烹制这道甜品时，先将银耳泡发，洗净，摘小朵，铁棍山药去皮切滚刀块后泡在清水中。炖炉准备好后，将银耳山药和清水同时放入炖盅中大火煮开，改小火慢炖一小时，加入冰糖继续炖煮半个小时，起锅前加入枸杞。枸杞不能太早加，加了几颗枸杞，不仅颜色不会太单调，而且味道更好了。