

好喝开胃的5道汤,做法简单,解暑又止渴,每天喝1碗心情都变好



立秋后,5道开胃汤要多喝些,清爽可口又解暑,全家人都喜欢。立秋了,是进补和恢复身体的最佳时期,秋天无病也是三分虚,立秋贴秋膘,但也不能补大了,所以立秋后如何吃得好又防止营养过剩,适度的进补还是掌握好。为了保证充足的精力和健康的身体,每天一碗汤最可取,冬瓜、百合、山药这些食材夏末秋初多吃好处多,今天分享5道汤,在家做着简单,补水开胃不油腻,味道超好喝。

【排骨莲藕汤】

这道汤很鲜美,原汁原味,排骨清汤炖莲藕能够满足全家人的胃口,既解了馋,还能喝汤,莲藕炖得糯糯的,多吃一些还有清肺去痰的功效。

材料:猪排骨600克,莲藕2节,盐适量

1. 莲藕洗干净,刮皮;
2. 切滚刀块;
3. 猪排骨剁小块洗净入电炖锅中;
4. 根据食用量加入清水;
5. 我选用了“老火汤”,用时2.5小时;
6. 汤煲了一小时后,将莲藕块入排骨汤锅中,搅拌均匀,盖盖继续煲30分钟;
7. 加入少许盐调味。

【肉骨山药汤】

这是一锅养精藏气汤,简单好做,味道鲜美,男女老少都适宜喝。肉骨,是猪肘子

和猪蹄之间的那一块,肉厚而且嫩,加1根山药,清淡营养味道鲜。

材料:肉骨4块,山药1根,姜2片,盐适量

1. 肉骨清洗干净;
2. 入炖锅中,加入足够量的凉水,再来2片姜;
3. 选择合适的程序,水开后,撇去浮沫;
4. 临出锅前20分钟时,将山药刮外皮,切大块;
5. 入汤中煮熟,出锅前根据口味加盐,或者将盐撒入各自的碗中。

【消暑酸梅汤】

要说夏天什么最解渴?这就是人见人爱、花见花开的“酸梅汤”。老北京最爱喝这个,这汤祛暑、解渴、开胃的功效可不小。

材料:乌梅30克,甘草10克,陈皮10克,山楂10克,冰糖适量,凉水2000毫升以上

1. 酸梅汤的基础材料准备好:黄冰糖、干桂花、陈皮、山楂、甘草、乌梅;黄冰糖换成普通的白冰糖也是可以的,量随喜好增减;这个配方量可以煮2-3遍,可以一次性完成,然后将2-3次的兑在一起,口味上就比较均匀了;
2. 除桂花外的材料全部放入养生壶中;没有养生壶,用砂锅或者不锈钢锅也可以,

但不要使用铁锅和铝锅,因为材料中的酸性物质会和它们发生反应,产生不好的物质;

3. 加2升的凉水,无需浸泡,直接选择“花茶”程序,定时10分钟;

4. 一开始的时候,汤的颜色还很浅;
5. 等煮好后,酸梅汤的颜色就很漂亮了;
6. 可以将干桂花放在凉杯中,将酸梅汤直接倒在杯中,也可以在汤上面撒干桂花,更加漂亮。

【冬瓜百合汤】

冬瓜是现在最常见的瓜类蔬菜,它口感脆嫩,汁多丰富,百合和冬瓜煮一锅汤,特别适合夏天食用。

材料:排骨500克,冬瓜500克,干百合1小碗,鲜姜2片,盐少许,水适量

1. 排骨剁小块,洗去残渣,清洗干净;
2. 焯水去掉杂质,煲出来的汤会非常清澈;
3. 排骨入炖锅中,加适量的热水,中途尽量不加水了,如果确实需要加,也要加热水,防止排骨肉受冷紧缩而不烂;加两片姜去腥;
4. 选择炖汤的程序,2小时,也可以根据喜欢的口感调整时间;
5. 排骨快煲好时,将冬瓜洗净,去籽,带皮切块;

6. 干百合需提前洗净泡软备用;

7. 出锅前15分钟左右时,将冬瓜块倒入汤中;

8. 再将泡好的百合干倒入汤中,15分钟后出锅,根据口味撒盐。

【浓鲜鲫鱼汤】

奶白的鲫鱼汤是夏末秋初最常喝的一道汤,鲫鱼肉质细嫩,含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等营养物质,秋后可多吃些,在这道鱼汤时不需太多的调料,只放些姜丝更能突出鱼汤的鲜美,这也是一道老少皆宜的开胃汤。

材料:鲫鱼5条,油,盐,姜1块,白胡椒、香葱、香菜

1. 鲫鱼5条,刮鳞去腮清洗干净,姜切粗丝;
2. 炒锅中倒适量油,鱼身上的水擦干后放入锅中,小火,两面煎微黄;
3. 将热水倒入锅中,沸腾,很快汤就变白了,但还不够浓、鲜;
4. 将鱼和汤同倒入炖锅中,姜丝一并入锅中;
5. 小火慢炖2小时,可根据自己喜欢的口感来调整时间;
6. 浓白鲜香的鲫鱼汤就做好了,适量撒盐、白胡椒,撒香葱末或者香菜增色添香。

首推 港式点心 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglenn Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com

现有充值优惠活动!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

***本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择

New York Mart MD(中国城超市内)15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休

6-121