

过年了,这几道甜汤要学会,吃完大餐来1碗,去油腻助消化



过年,亲戚朋友团聚,难免要吃大鱼大肉,吃多了难免会觉得腻,这时候就想吃一碗酸酸甜甜的清甜汤羹了,那是再好不过了,不但能解油腻还能助消化,试试这6道甜汤,刮油顺肠胃,做法很简单,食材也很好弄,一定要学学做给家人吃,吃完大餐吃一碗,去油腻又爽口!好喝!

一、《雪梨银耳桃胶羹》春节期间,炖一锅大餐吃一碗,驱寒暖胃去油腻特好喝。

主料:雪梨一个、干桃胶30克
辅料:干银耳10克、冰糖或者黄
做法:1、泡发桃胶,先桃胶先在清水中洗洗,再泡软后清洗一遍,把杂质都剔除。再用清水水发一晚后备用,体积能涨到10倍以上,所以别小看这十克桃胶,足够吃上两顿的。

2、银耳在凉水中泡软后,用剪刀剪去根蒂,撕成小朵待用,枸杞洗洗,再用清水泡软
3、雪梨洗净去皮,切块,有人喜欢把雪梨直接切块,不去皮。我不太喜欢,随个人习惯吧

3、把雪梨和桃胶、银耳一起,加进电饭煲压力锅

4、加入清水,不要太多了,一般熬制甜羹超出食材出2公分就可以了,这样汤汁浓郁好喝,因为电饭煲压力锅不太损耗水分

5、盖上电饭煲的盖子,插上电源,启动

“煲汤”模式

6、等时间到了,就可以加糖,加枸杞,再次盖上焖几分钟到融化

8、银耳粘稠,桃胶软糯,雪梨绵软好吃,汤汤水水的甜润,太美味了,润肺又暖胃,出门都不怕冷了。

二、《米酒桃胶煮汤圆》每天这么煮着吃,肠胃舒坦,手脚也不冰凉了,皮肤还越来越好了,软糯Q弹,天天吃都吃不腻。

主料:汤圆15个、桃胶20克
辅料:糖20克、米酒100克、枸杞2克
做法:1、泡发桃胶,先把桃胶在清水中洗洗,再泡软后再清洗一遍,把杂质都剔除。再用清水水发一晚后备用,一定桃胶涨得很大,枸杞洗净用凉水泡软

2、把泡发的桃胶,加水放砂锅煮开后小火煮30分钟左右,要把桃胶煮的浓稠软糯好吃

3、汤锅加凉水,加一大勺醪糟

4、大火烧开,加汤圆大火烧开

5、转中小火煮到汤圆飘起

6、加煮好的桃胶

7、加几块冰糖煮融化

8、加枸杞煮1分钟左右即可出锅了

三、《桃胶银耳羹》如果想瘦身的爱美美女们,想吃得低脂清淡,又想美容的话,懂美食的都会推荐煮一锅桃胶

主料:桃胶、银耳
辅料:冰糖、枸杞
做法:1、泡发桃胶,先桃胶先在清水中洗洗,再泡软后清洗一遍,把杂质都剔除。再用清水水发一晚后备用,体积能涨到10倍以上,所以别小看这十克桃胶,足够吃上两顿的。

2、银耳在水中泡软后,用剪刀剪去根蒂,撕成小朵待用,枸杞洗洗,再用清水泡软

3、把银耳和桃胶加到九阳智能电炖锅内胆中

4、加水,把整机加水到水位线,加炖盅加盖,盖好盖子

5、接通电源,选择功能桃胶,隔水炖煮
6、等桃胶银耳煮至软糯粘稠时加入适量冰糖

7、再加枸杞
8、再炖5分钟左右,等糖融化后即可食用了

四、《雪梨炖金桔》这款汤汤水水,真是简单又好做,食材也好买到,建议小伙伴们,过年多喝一些汤汤水水的来清肺排毒养颜吧。

主料:雪梨1个、小金桔6个
辅料:适量、枸杞1克、红枣8个
做法:1、把小金桔洗洗,去蒂用盐搓几遍,加清水、加少许的盐,再加小金桔里面泡10分钟

2、捞起来以后,锅里烧水稍微起小泡加入浸泡好的金桔水沸后捞出来,这样小金桔,没有涩味了。

3、捞出来,用小刀切成十字花刀,这样小金桔,煮的时候小金桔味道和营养就出来了。

4、把雪梨洗净,去皮去核切成块,把红枣和枸杞都泡泡,捞起来备用。

5、把雪梨块和小金桔、红枣一起下到砂锅里,熬制这样的排毒汤,最好用砂锅和瓷器熬制。

6、加入清水大火烧开,转中小火熬制20分钟左右,闻到小金桔浓浓,雪梨软糯了。

7、加入冰糖一起熬制几分钟。
8、等到冰糖熬制融化,加入枸杞煮1分钟左右,就可以出锅美美的享受了。

9、酸酸甜甜的,冷却后可装罐入冰箱,喝水时候来几颗喉咙立马感觉很清爽,针对治疗咳嗽非常有效果。

五、《醪糟木瓜甜汤》,我家年夜饭,必喝的醪糟木瓜甜汤,大人小孩都超喜欢,酒香味浓,木瓜甜味足,真是好喝

主料:醪糟、木瓜
辅料:枸杞、红枣
做法:1、把枸杞、红枣用凉水浸泡洗净捞起,木瓜去皮去籽,切小块

2、砂锅加凉水,加醪糟、红枣煮开,用勺子把醪糟搅散开,煮出酒香味
3、加木瓜、冰糖煮到融化,加枸杞煮1

分钟即可
六、《芒果西米露》酸酸甜甜又Q弹,爽口又好喝

主料:芒果1个、西米30克
辅料:牛奶500克、糖适量
做法:1、先煮西米,小奶锅里加半锅水,烧开之后,倒入西米煮10分钟,中间时不时的打开盖子搅拌搅拌。时间到关火不要开盖,焖20分钟,开盖之后可以看到,西米中间还有白心,把西米过一次冷水。这样劲道Q弹。

2、西米比较硬,不好煮,要二次下锅煮,锅中再次加水再次煮开,倒入西米煮10分钟,关火之后再焖20分钟左右。

3、等时间到了,再来看西米的状态已经呈透明状了,说明西米已经熟透了。把西米捞出来再次过凉水待用。每次可以多煮一些,放在冰箱里冷藏,再次做奶茶的时候就

不用煮了,方便多了。
4、把芒果洗洗去皮,切小块,如果喜欢浓郁的芒果味道,可以用一半芒果榨汁。

5、把牛奶倒进小奶锅里,加西米
6、大火烧开,加冰糖搅拌均匀,等融化以后,把芒果块加进去,搅拌均匀出锅即可吃了

7、如果爱吃浓郁的,可以把芒果汁倒进一起出,更可以把它冷了以后,放在冰箱里冷藏,作为夏季甜品很不错,里面还可以加一些冰红豆也不错。

七、《桃胶山楂雪梨羹》这款酸酸甜甜Q弹的桃胶山楂雪梨羹,去油腻又助消化,就多喝吧

主料:山楂12个、桃胶15克、雪梨1个
辅料:适量
做法:1、泡发桃胶,先把桃胶在清水中洗洗12小时左右,再泡软后再清洗一遍,把杂质都剔除。再用清水水发一晚后备用,一定桃胶涨得很大

2、把新鲜山楂泡泡洗净,最好用淡盐水泡几分钟,这样特别干净

3、先用钢笔帽从山楂的一头旋转着用力拧一下,然后拔出。在山楂的另一端,用同样的方法把笔帽拧进去,红山楂核就能被笔帽完整的捅出来了,这个方法很方便,也可以保持山楂的完整。

4、雪梨洗净去皮切块备用,也可以不用去皮,但是得清洗干净

5、把泡发的桃胶,雪梨块、山楂加砂锅里,也可以用电炖盅炖,更方便,就是时间久一些

6、加足够的水煮开后,大火烧开
7、转小火煮30分钟左右,要把桃胶煮的浓稠软糯好吃

8、加冰糖搅拌均匀
9、再次小火煮到糖融化即可出锅吃了,酸酸甜甜糯糯的太好吃了

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

每碗6:30後 特價

营业时间:9:30am - 8:30 pm

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

周一至周四 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON

15% off

65岁老人额外10%off