

夏天,这三种豆和它一起煮,消暑解渴还排毒,一周至少吃2次

每到夏天,家人最爱的一道甜汤,端午节刚刚煮过,今天拿来分享给大家,做法非常简单,清甜可口,既能消暑解渴,还能滋补营养,三天两头吃一次,脾胃舒坦身体好,轻轻松松过夏天。

这道甜汤就是三豆莲子汤,我家常吃,老人孩子都喜欢,开胃健脾,几天不吃还想得慌。豆类在我们日常生活中的确很重要,尤其是夏季天气闷热,出汗多,人的体力消耗大,湿气重,胃口又不好,豆子不仅能给我们带来清凉,提高食欲,还能解暑排毒去湿气,自古就有“夏吃豆、胜过肉”的说法,夏天常吃豆,好处多多。

这三种豆子包括红豆、绿豆和黑豆,与莲子一起煮,香甜可口,营养互补,特别适合在夏天吃,不管是老人还是小孩都可以吃,对肠胃有好处,很容易消化,还能去热,预防中暑。夏天我们要多吃一些红豆,因为出汗多,钾离子容易丢失,红豆既可以缓解夏天出现的口渴烦躁等症,又可大量补充钾离子,避免夏季低钾症。

夏季最经典的消暑汤水莫过于绿豆汤了,夏天属梅雨季节,暑湿比较大,而绿豆有解湿热的作用,具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴的功效。再加上黑豆,营养价值更高,黑豆蛋白质含量是牛奶的12倍,易于消化吸收,还含有丰富的膳食纤维,可以缓解

便秘,润肠通便。除此之外,这些豆子中含有丰富的维生素B和维生素E,还含有抗氧化化的花青素,这些物质对改善皮肤,美容养颜都很有帮助。话不多说我们一起来看看吧!

【三豆莲子汤】所需食材:红豆80g;绿豆50g;黑豆50g;莲子50;冰糖适量。

做法及步骤:

准备食材:食材没有固定比例,喜欢什么就多加一点,红豆可以偏多一点,夏天补钾效果好。冰糖适量,也可以选择放冰糖。其实也不要一谈吃糖色变,冰糖对人体很有好处,有补中益气,润肺止咳,养阴生津的功效,适量食用具有提高免疫力的作用。当然,毕竟是糖,糖尿病人还是不吃为宜。

所有食材淘洗干净,煮汤用的莲子最好选用无芯莲子,莲子营养价值很高,有清心除烦,镇静安神的作用。用莲子和绿豆冰糖做出来的汤,养生价值更高,能够清热解暑,解毒散热,能有效地预防夏季中暑的发生。

淘洗干净的所有食材放入压力锅中。

加入适量的水,喜欢喝汤就多加点水,喜欢吃豆,适量就好,加入适量的冰糖,选择不加糖。

电压力锅启动电源,选择煮粥档,时间大约1小时。

时间到,出锅。夏季清热解暑又滋补的三豆莲子汤就出锅啦!午餐吃它解暑,晚餐



还可以当饭吃,顶饱又抗饿,喜欢的朋友试试吧。

小贴士:

1、我用的是电压力锅,无需提前浸泡食材。如果用普通砂锅或者煮锅,除了冰糖其

他食材最好提前浸泡后,更容易煮熟。

2、夏季清热解暑汤不一定多食材,也可以选择一种或者两种豆子加莲子冰糖煮汤喝,或者煮粥,针对家人的身体状况搭配不同的食材,适合家人吃就是最好的。

六月,这菜鲜嫩无比,2元钱买一盆,全家吃一顿,清热又败火



过了芒种,北方的天气越来越热了,不动则已,一动也是一身的汗。天气炎热,人就容易没有食欲,老人孩子都没胃口,吃不好,睡不好,今天去早市场,碰到婆婆丁立即买了一盆,回来包饺子,爽口开胃,清热又败火。这菜全家人都爱吃,每次碰上贵贱都买,蘸酱菜特别开胃,包馅不但好吃,还是一款很好的消炎食品,天热没胃口就吃它,天然的消炎药,清热解暑,提高免疫力效果非

常好。

婆婆丁学名蒲公英,东北人都叫它婆婆丁,很多人认为,婆婆丁只有春天才能吃,到了夏天就没了,那就错了,春天的婆婆丁早已开花结果了,现在是春天的种子发新芽,又长出来新鲜的小婆婆丁,可比春天的婆婆丁鲜嫩多了,水分足,野山上野地里到处都有,姐家的菜园子里婆婆丁都很多,可惜,距离太远吃不到。所以,早市碰到我从不放

过,春天是10元一斤,现在2元1盆,其实也没多少,大概也就3两左右,用来包馅,荤素搭配,清香爽口,重要的是消暑败火,老人孩子都爱吃。

在北方,婆婆丁春夏秋冬都是可以吃的,尤以夏季最为鲜嫩,水分足,口感好,蘸酱菜最受欢迎,这个季节你若到北方旅游,团餐都会有这道蘸酱菜。婆婆丁是药食两用食材,全身可入药,具有清热解毒,凉血消肿,利尿散结等功效。夏季可以用蒲公英做一些菜、汤、包馅类的食物,蘸酱菜是北方人的大爱,凉拌也很好吃。经常吃腌泡的蒲公英花蕾,还具有提神醒脑的功效。

【荞麦面婆婆丁馅水饺】所需食材:荞麦面粉300g;猪肉馅300g;婆婆丁适量;油适量;盐适量;料酒适量;老汤适量;葱1根;姜1块;白糖适量;生抽适量;蚝油适量,五香粉适量;白胡椒粉适量。

做法及步骤:

面粉加入适量的水和成面团,盖上保鲜膜饧着。最近家人爱上荞麦面,多吃也不怕胖,适合做主食,营养价值高,含有丰富膳食纤维,是一般精制大米的10倍,所以荞麦具有很好的营养保健作用,夏季可以经常吃点。

市场买的婆婆丁,看看有多鲜嫩,都是新鲜小菜,一盆或者这一兜2元,还是摘干

净的,很方便,回来洗洗就成。

清洗干净的婆婆丁不用焯水,直接切碎,然后加点盐腌制10分钟左右。婆婆丁切碎会出浆,容易变黑,所以要快速处理,才能保持鲜绿。

调猪肉馅:葱、姜去皮洗净切碎,猪肉馅加入适量的盐,充分搅拌均匀,然后加入葱姜末、半勺白糖,半勺白胡椒粉、半勺五香粉、两勺生抽、半勺料酒、一勺蚝油沿一个方向充分搅拌均匀,分多次加入老汤,继续沿一个方向搅拌上劲,至老汤完全融入肉馅里,让肉馅吸满汤汁,最后加入适量的油继续沿一个方向搅拌上劲,最后加油的目的是锁住肉馅中吸收的汤汁,然后放入冰箱冷藏。

婆婆丁馅盐焗后攥掉水分,加入到肉馅中,搅拌均匀即可。

包饺子:面团揉成长条,均匀地切成小剂子,擀成皮包馅捏成饺子,喜欢的还可以捏个花边。

煮饺子:水开后饺子入锅,再次翻开后点入冷水,反复2次即可出锅,饺子煮得恰到好处。荞麦面别看黑点,还是蛮劲道的,不是我们小时候吃的荞麦面,一煮就破了。

出锅装盘。荤素搭配的婆婆丁饺子,好吃又败火,多吃也不怕胖,因为荞麦面膳食纤维高,好消化还能帮助排除体内垃圾。

CHINA GARDEN 汉宫 RESTAURANT

11333 Woodglen 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
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

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

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠
全年无休
6-121

*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda、饭团外卖
*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!