

8道祛湿汤水,夏天多喝好处多

天热湿度大,如果体内湿气重就容易感到力不从心,做点事情就觉得累,今天我就分享8道适合祛湿的汤水,每周给家人喝几次,带来的变化身体能感受到!

【茯苓淮山排骨汤】

材料:排骨适量 食材一包

食材包里面这些食材都是有益的,陈皮促进消化缓解胃部不适感,而淮山可以帮助睡眠,红豆可以去湿气,都是非常好食材了。我用的是一次性的材料包,很方便。

做法:将排骨洗干净放入冷水锅里焯烫,汤品包用清水洗干净过滤出来,将所有食材都放入砂锅里面,一次性加足水,烧开后转小火煲45分钟左右即可,因为砂锅持续加热的,所以食材也很容易熟并且入味,最后放点盐。

【芡实银耳炖赤小豆】

材料包括:芡实,银耳和赤小豆,另外就是炒薏米各适量

将这些材料都分别提前浸泡半天以上,然后全部放入电压力锅,一次性加足水,当然要多一些,大约煲1个小时就可以了,简单方便适合夏天喝。

芡实含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维,可促进排便、帮助调节血糖和血脂。湿气重的人容易肥胖,这就是很多人为什么减肥总是减不下来的原因之一了,首先要先祛湿,然后才能减脂。

【闽南姜母鸭】

福建一带夏天天气温高湿度大,每天让人感觉很疲劳,所以经常吃一些祛湿气的菜,而这道是闽南家家必吃的。

用到了番鸭、老姜400克,芝麻油适量

配料:桂皮2个,八角4个,香叶3克,冰糖适量,当归和川穹各一小片

步骤:鸭肉切成大块老姜外皮洗干净不用去掉,然后全部切成薄片,然后锅里放入芝麻油,将老姜片放入,中小火煸炒到微微有点焦感,然后盛一半出来。将盛一半出来的姜片铺在砂锅的底部备用。

将提前放冷水中焯烫煮好沥干水的鸭肉放入前面另一半姜片的芝麻油锅里,将香料和冰糖也一起放入炒出多余的水分后倒入砂锅里面,淋上白酒加入生抽、老抽和没过鸭肉的水,开盖煮开。转文火焖煮一个小时左右,最后根据个人口味可以适当放点盐巴调味就成了,带着芝麻油的香味和煸炒过的姜味,吃起来不觉得辛辣,反而多了一份香味,吃下去胃都暖暖的。

【木棉花薏米煲排骨汤】

准备的材料:软排200克,晒干的木棉花4-5朵,薏米一小把,茯苓10个,干百合一小撮 姜片2片

薏米和干百合要提前浸泡,我泡了大概2个小时,晒干的木棉花洗干净,排骨要放入冷水锅煮开焯烫洗净。将这些材料全部都放入砂锅里面,一次性加入够量的水,砂锅

煲汤时间会久一些所以水量不能太少,一般以砂锅最高水位线为准。烧开后,转小火,这样文火煲上50分钟,汤味道就更好了,最后放点盐调味就成了。

【薏米红豆粥】

再简单不过的祛湿粥品,每周用来当早餐很不错的,记得要用炒薏米,分别浸泡,然后高压锅煮,这样就很容易煮烂,或者煮熟后用料理机打成米糊吃,也是更方便的做法了。

【祛湿滋养肉骨茶】

材料:排骨和干香菇适量。汤包:川穹3,当归3,党参3,白胡椒粒1勺,八角5,桂皮4和甘草6个 整粒蒜一个

首先要放入冷水锅里焯烫,然后捞出来清洗沥干。接着将这些材料和提前泡发的干香菇一起放入蒸汽电饭煲里面,汤料包也一并放进去。一次性加入适量的水和少许的生抽。功能选择煲汤,时间大约是2个小时,剩下就不用管了。最后好的时候放点盐调味就成了。

小贴士:川穹有很好的活血通络的作用,可以祛风止痛,和甘草、桂皮这类搭配煲煮的汤底除了非常美味可口之外,且营养丰富和抗风湿,福建因为气候原因,所以湿气重,夏天这个汤必喝。

【陈皮芡实排骨汤】

材料:排骨适量,芡实1小把,陈皮2小块,还有就是青杠菌适量(可以用其他菌菇替代也成)

将排骨放入冷水锅中焯烫,将青杠菌浸泡5分钟,再准备姜片2片,一起放入电饭煲中。一次性加足水量,电饭煲选择煲汤程序,全程都不需要看管,时间到放点盐巴调味

小贴士:芡实含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维等等,可促进排便、帮助调节血糖和血脂水平。还有芡实可治疗脾虚,夏天湿气重也就是脾胃虚,可以适当用芡实炖汤是很好的,传统婴儿自己磨的米糊粉还特地加入了芡实粉,就是可以保护孩子脾胃,帮助消化的。

夏天炖汤加入陈皮还可以很好的祛湿暖脾胃,所以陈皮炖汤中不可缺,少一点却能汤品更加美味营养。

【2豆祛湿汤】

材料:炒过的薏米,陈皮少许,赤小豆

第一步:薏米要用小火炒微黄,然后装起来,每次需要时抓一把提前浸泡半天,赤小豆也一起浸泡了。

第二步:直接把浸泡好的赤小豆和炒薏米放入砂锅里面,另外加入一块的陈皮,一次性加足水了,烧开后转小火煲90分钟作用。

炒过的薏米有利水消肿健脾祛湿舒筋除痹和清热排脓的作用。同时薏米又是一种美容食品,常食可以保持人体皮肤光泽细腻,消除粉刺、斑雀、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑。所以尤其适合女性朋友了。赤小豆



除了可以去水肿,还可以补血护心,自然和薏米是绝配了。

天热湿气大,很多人会觉得疲劳总是犯困,这就是你身体湿气大造成的,另外一部

分人想减肥总是受不下来,也是因为湿气大影响的,所以要改变这个状况,不妨从食物上进行调整,多吃祛湿的这类汤水,赶走湿气,自然你就瘦得快了。



CHINA GARDEN RESTAURANT 汉宫

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! ***

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询