

冬至前后,这几款甜汤女人多忙都要喝,VC含量高,水润气色好

冬至了,天气越来越冷,冬至也是三九的第一天,北方人最难过的日子随之而来。进入三九天室外已经滴水成冰了,室内干燥,人体容易缺少水分,皮肤也容易干燥,此时我们应该多喝汤,多吃一些富含维生素C的食物,汤汤水水不但补充营养,驱寒暖胃,还能改善肌肤,提高免疫力。冷天喝上一碗浑身舒坦,润燥滋补又养人,今天给大家推荐5道水果甜汤,不但VC含量高,还能补充微量元素,女人要常喝,皮肤水润气色好。

第一道:木瓜炖牛奶

最适合女人滋养的甜汤,也是木瓜最简单的做法,最适合懒人小甜品。木瓜是一种低热量的水果,维生素c比苹果、西红柿、草莓等水果高很多,一向都是女人的最爱。木瓜炖牛奶,奶香浓郁,果味香浓,补充营养,补充钙质,美白又瘦身。

食材:木瓜半个;牛奶1盒;红枣适量;冰糖适量。

做法:红枣选择无核小蜜枣,提前用冷水浸泡1小时左右,然后清洗干净。木瓜切开,去籽去瓤,用挖勺器取出木瓜肉。电煮锅连接电源,加入适量的水,大火煮至无核蜜枣至蜜枣绵软下入木瓜,中火煮至木瓜透明即可。喜欢甜口味的可以加冰糖,不加也很甜。大枣是一种滋补养颜,温润养生的食物,对身体有很多补益作用,因此民间流传着“一日吃红枣,一辈子不显老”的说法。最后加入牛奶,煮开关火。牛奶是我们生活中必不可少食物,营养价值极高,而且好消化,适合所有的人群,尤其老人孩子要多喝,强健筋骨。

第二道:榴莲菌菇汤

俗话说“冬吃萝卜,夏吃姜,一年四季喝菌汤”,可见菌汤对人的益处有多大,菌类中富含人体所需的18种氨基酸,好喝不胖,还能强健身体。这道菌菇汤,除了各种菌菇,还加了榴莲肉,煲了3个多小时,打开锅盖,浓郁的香味扑鼻而来,浓而不腻,香气宜人,太好喝了!

食材:松茸6朵;白玉菇适量;虫草适量;莲藕适量,大枣7个;椰子油适量;盐适量。

做法:大枣提前用冷水浸泡10分钟,反复清洗干净。莲藕去皮洗净切块,白玉菇和松茸在淡盐水中浸泡10分钟然后反复清洗干净。虫草提前用冷水泡发反复清洗干净。椰子油可放可不放,放上还有淡淡的椰香味。榴莲是网购的榴莲肉,冷链快递,非常新鲜,榴莲香味极其浓郁,口感又软又糯,非常美味。

将准备好的所有食材,除了椰子油

以外的全部食材放入电炖锅中,加入适量的水,选择甜品功能,启动电源,需要三小时左右,时间到,打开锅盖,香飘四溢,加入适量的盐,椰子油调味,我没加其他调味料,口感咸甜,浓郁的榴莲味道,淡淡的椰香,超级好喝。

第三道:红枣银耳莲藕人参果汤

这汤要经常煮给家人吃,尤其女人要常喝,胶质满满,软糯香甜,营养又滋润,三天两头喝一碗,整个冬天不干燥,越喝越美丽。

食材:红枣6枚;银耳适量;莲藕半节;胡萝卜适量;人参果3个;枸杞子适量;冰糖适量。

做法:银耳提前泡发,然后洗净撕成小朵。大枣提前浸泡半小时左右,洗净。胡萝卜、莲藕去皮洗净切块切片,人参果用面粉加水清洗干净,不去皮切丁。

电煮锅中加入适量的水,下入红枣和银耳,大火烧开,煮半小时左右,下入胡萝卜、莲藕,大火继续煮至莲藕熟。下入冰糖和人参果,煮至人参果软糯。关火,撒入枸杞子即可出锅。

第四道:银耳苹果甜汤

这汤性味温和,软糯可口,滑滑的清润甘甜,老少皆宜,特别适合干燥的冬天,做法也非常简单,一个苹果加上半朵银耳煲一锅,口感软糯香甜,好吃还有营养,没有任何添加剂,物美价廉,比买的滋补品更健康。

食材:苹果1个;银耳(鲜)半朵;无核蜜枣适量;枸杞子适量。

做法:无核蜜枣提前洗净浸泡10分钟。冷冻鲜银耳解冻洗净,去掉根部黄色部分撕成小块,苹果去皮洗净切块。

汤锅加入适量的水,下入红枣和银耳,大火烧开后转小火,煮约10分钟左右。下入苹果,继续小火煮,煮约10到15分钟,苹果软软的就好了。撒入洗净干净的枸杞,再煮1分钟,关火,喜欢特别甜的可以加冰糖。

第五道:冰糖雪梨汤

这汤要经常煮给家人吃,食材简单,物美价廉。做法也简单,清甜滋润,润肺润燥,生津止渴,很适合寒冷的冬天,除了补充VC,还补充微量元素,达到润泽肌肤、止咳化痰润肺,滋补强身的作用。

食材:雪梨2个;冰糖适量。

做法:雪梨去皮洗净,切块,放入汤锅中,加入适量的冰糖,冰糖的用量随个人喜好的口感增减。加入适量的水,大火烧开,小火慢炖。炖至雪梨变软,口感滑润即可出锅。冰糖炖雪梨是一道传统的特色甜点小吃。梨润肺清热,生津止渴,与冰糖同用,增强润肺止咳作用。



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
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉 & 台湾小吃
Yanzi Noodle House & Taiwan Style

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话:301-777-8888/410-299-2137

火热筹备中:热爱螺蛳粉的小伙伴们
燕子螺蛳粉门面店即将开业啦!
中国城店面已经关闭
详情请直电燕子

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店即将新增桂林米粉,老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
**外卖平台点餐:Chowbus, HungryPanda, Grubhub

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

6-121