

5款春日暖饮佳品,做法简单,口感微甜,暖身暖胃又驱寒



春天来了,北方天干物燥,日常多喝些热饮还是不错的。今天我跟大家分享5道暖身暖胃的热饮,做法超简单,一起来看看。

---【雪梨莲藕糊】---

莲藕和雪梨自带甜味,这两种食材在南北方很常见,物美价廉,用能加热的料理机直接打糊煮熟,倒出来就是细腻甜美,香甜黏稠又爽口。

【材料】雪梨1个,莲藕1节,干桂花1撮,凉水200ml

【制作】

1. 雪梨和莲藕清洗干净;
2. 雪梨和莲藕分别刮皮;
3. 莲藕切小块;
4. 雪梨去核切小块;
5. 全部倒入破壁料理机中;
6. 我用的“浓汤”程序,经过短暂加热后,雪梨莲藕糊很快就好;趁热倒入杯中,撒少许干桂花,混合后即可食用。

---【红糖红枣银耳羹】---

热乎乎香甜浓稠的银耳羹,带着红枣的香气和红糖的浓香,真是让人爱不释手,可作为物美价廉的养生补水佳品。

【材料】干银耳1撮,红枣6颗,红糖1

块,枸杞1撮,凉水500毫升

【制作】

1. 材料准备好,用量和比例不固定,可调整;
2. 银耳和红枣分别用凉水浸泡,泡至银耳完全舒展即可;
3. 银耳剪成小朵,与红枣同入养生壶中;
4. 用“银耳”程序;
5. 默认40分钟胶质不明显,可再加时熬煮;
6. 出胶明显时加枸杞和红糖;
7. 红糖完全溶化可停止加热,倒入碗中,热吃凉吃均可,但不要过夜或者搁置时间过久。

---【苹果姜汤】---

此汤取材简单,有暖胃驱寒的效果,建议一次煮完趁温热即喝光。【材料】苹果半个,姜2片,桂圆2个,清水适量

【制作】

1. 材料准备好;洗净的苹果、姜、桂圆、清水;
2. 苹果带皮切丁,姜切薄片,桂圆去壳;
3. 3种材料料理杯中,倒水至最高水位线;

4. 盖上盖子,通电,“熬煮”功能10分钟;
5. 香甜的热糖水,暖胃又驱寒。

---【玫瑰洛神花茶】---

隔三差五煮泡一壶玫瑰洛神花,不但玫红的颜色让人心情愉快,微酸带甜的口感也让人精神为之一振,驱走春天瞌睡虫的同时,还能舒张肝气。

【材料】食用干玫瑰花数朵,洛神花数朵,黄冰糖2块(随口味调整),纯净水适量

【制作】

1. 食用干玫瑰花、干洛神花、黄冰糖准备好,这是一天的量,可以随时续水小煮或者浸泡;糖量也可以分成几次加;
2. 将玫瑰花、洛神花、黄冰糖放入养生壶的小罐子中,这样煮的时候不会乱跑,能保持水始终是清澈不浊的;
3. 根据养生壶的容量倒入适量的纯净水;
4. 通电,选择相应的程序,煮好后倒入杯中就可慢慢饮用。

---【红豆红枣薏米糊】---

红豆薏米粉是很多女性都喜欢的养生保健及果腹的食品,冲泡一碗糊糊可以当

早餐,也能当午后能量的补充。对于想保持苗条晚间不进食的人来说,来一碗红豆薏米糊既有饱腹感,还不会因为进食含有大量脂肪的食物而导致肥胖。【材料】红豆150克,干红枣片100克,薏米150克,糯米150克

【制作】

1. 红豆、薏米、糯米准备好,但糯米量不宜过多,太少就不会有粘稠顺滑的口感了;
2. 红豆入平底锅中,中火炒到啪啪响,颜色略深一些,时间约为3分钟左右,凉后使用;
3. 薏米入平底锅中,中火炒3分钟左右;
4. 糯米入平底锅中炒3分钟左右,米粒膨胀有微黄;
5. 所有材料晾凉,与红枣片同入破壁料理机中;
6. 启动研磨程序,瞬间就被打成粉末了;
7. 将沸水倒入红豆红枣薏米粉中,用小勺轻轻搅拌并浸泡一会儿;
8. 稠乎乎的红豆红枣薏米糊做好了,因为放了红枣,所以糊糊是微甜的;如果喜欢吃更甜的,可以在冲泡时加一点冰糖粉或者细砂糖。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止 4/30/2022

南京饭店

NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

港式点心

首推

拿手菜

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

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

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 / 410-299-2137

*本店新增桂林米粉、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

门店已经

试营业啦!