

## 6月宁可不吃肉,也要喝这4款“消暑汤”,简单易做,建议家中常备

6月一到,气温明显高了许多,几乎每天都在三十九度,待在室内稍微一动就会浑身冒汗,可想而知,待在室外有多煎熬,如果不注意防暑,很容易中暑上火。

所以我们要在饮食上多调节,常给家人做一些消暑汤,既能解暑降温又能补充水分。6月宁可不吃肉,也要喝这4款“消暑汤”,简单易做,建议家中常备!

建议大家,多喝这几款汤,避免中暑上火,记得经常做,快来看看具体做法吧,学会了尽快安排上。

### 第一款——绿豆百合汤

绿豆百合汤有清热解毒、安神润肺等作用,最适合夏季食用,时不时吃一次,避免中暑和上火,还能让心情不那么烦躁,也有一定的助眠作用。

#### 做法:

绿豆、干百合提前浸泡,绿豆泡胀,干百合泡软后清洗干净。

两种食材放进锅内,加适量水,大火煮开,再小火焖煮一会儿。

煮到绿豆开花后放入适量冰糖,煮到融化,这道绿豆百合汤就做好了,香甜软糯非常好吃。

### 第二款——冬瓜汤

冬瓜汤有清热解毒降暑的作用,夏天做这道汤再合适不过了,而且冬瓜的热量很低,多吃也不会胖,可以放心大胆地多吃多喝点。

可以搭配冬瓜做汤的食材有很多,比如肉片、肉丸子、虾仁、虾皮、海带、豆腐、白玉菇等等,你可以根据自己的喜欢去搭配,怎么做多很好喝。

#### 以冬瓜肉片汤为例:

猪里脊切成薄片,加水抓一抓,渗出血水,再换水处理一次,挤掉水分后加盐、生抽、胡椒粉、水、淀粉抓拌均匀,变粘稠后停止,腌制十分钟。

冬瓜去皮去内瓤,冲洗干净切薄片。锅内加少许油,烧热后放入葱段、姜丝,爆锅后倒入冬瓜翻炒。

加入适量水,煮开后倒入肉片,快速搅散,煮到肉片完全变色后,放入少许盐、胡椒粉调味即可。

### 第三款——丝瓜汤

丝瓜汤有解暑的作用,是一道不错的消暑汤,建议大家夏天里经常做着喝。

丝瓜汤中可以搭配各种食材,常见的有鸡蛋、蛋花、蛤蜊、豆腐、虾仁、菌菇等,你可以根据自己的喜好去搭配。

#### 以丝瓜鸡蛋菌菇汤为例:

丝瓜去皮冲洗,切成小块,加少许盐搅拌,腌制几分钟。鸡蛋打进碗里,搅散后待用。白玉菇清洗干净切小段待用。

平底锅加油,烧热后倒入蛋液,煎成蛋皮取出,切成小条。

炒锅加少许油,烧热后放入丝瓜翻炒,再倒入白玉菇翻炒,炒软后倒入适量水,煮到丝瓜熟透,放入鸡蛋,最后加少许盐调味即可。

### 第四款——雪梨银耳汤

银耳汤有去除内火、补充水分的作用,添加雪梨后润肺效果更好,夏天里可以经常食用,越喝越精神,气色好,不怕中暑上火。

#### 做法:

银耳浸泡三四个小时,去掉根部,清洗两遍,撕成小朵放进电饭锅,加适量水后点煲汤按钮。

煮好后放入雪梨块、冰糖、红枣,再煮十分钟,这样雪梨银耳汤就做好了。

香甜软糯非常好喝,可以放凉后食用更舒服。

以上四款汤都是不错的消暑汤,你学会了吗?六月要常做,不怕中暑不怕上火,快动手制作吧。

## 调肉馅时,“水”和“油”哪个先放好?教你正确的做法,特别香嫩

说到肉馅,做很多美食都要用到它,比如饺子、包子、馅饼、丸子汤、香菇酿肉等,鲜香味美,吃得人过瘾极了。不过肉馅调得不好,会让人吃得不开胃,甚至难以下咽。不知道你会调肉馅吗?想要肉馅香香的嫩嫩的,只会放调味料可不行。

调肉馅有讲究,要懂得调肉馅时,除了放调味料,还要加水和加油,这两个料必不可少。

那么调肉馅时,先放“油”还是先放“水”?有人将水和油同时放,有人先放水后放油,有人先放油后放水,究竟哪个做法正确呢?

先后顺序差别大,别弄错了!首先水和油同时放不对,想要肉馅好吃,要讲究先后顺序,每一步都不能马虎,这样才能做出最好吃的口感和味道。

不建设调肉馅时,把所有调味料和水、油同时放进肉馅内,不然味道和口感差很多。

调肉馅时,“水”和“油”哪个先放好?教你正确的做法,特别香嫩。快来看看具体怎么做吧,按照下面的步骤去做,

调好的肉馅不管做什么食物都好吃。

#### 调肉馅的做法步骤:

首先挑选一块肥瘦比例合适的新鲜猪肉,最好三分肥七分瘦,喜欢瘦一些的人可以用二分肥八分瘦的猪肉,不建议用纯瘦或者过肥的猪肉。

猪肉去皮,冲洗后切小块,再剁成肉末,或者用料理机打成碎肉末。

碗中放入生姜丝、葱丝、水,下手抓揉,让葱姜的味道融入水中,获得一碗葱姜水,如果加了热水,要放凉再用。

肉末中放入姜末、盐、胡椒粉、生抽、老抽、鸡精混合均匀,其中姜末、胡椒粉起到去腥增香的作用,放一点点能让肉馅的味道更香,但不要过多。老抽可放可不放。

搅拌到粘稠后给肉馅里加水,分几次去加,每次加都朝着一个方向搅拌,一斤肉馅放一两水就可以了。

然后给肉馅里放入葱花,锅里加油烧热,微微冒烟时浇在葱花上,激发出香味。再朝着一个方向搅拌均匀即可。

这样调肉馅就完成了,不仅鲜嫩,还味道香,接下来我

们可以用肉馅来做美食了,比如余丸子。

避免肉馅散开,调肉馅时需加一个鸡蛋,然后再加水加油,调好后锅内加水,煮开后调小火,抓取肉馅从虎口挤出,再用勺子将丸子取下来放进锅里,每个都这么操作,等丸子都浮起来时,再煮一会儿,余丸子就做好了,水里加菠菜或者香菜等食材,再加盐、胡椒粉调味,美味的丸子汤就搞定了,正适合夏天食用,好吃解馋又不腻。

如果包饺子的话,可以给调好的肉馅中加蔬菜进去,比如香菇碎、胡萝卜碎、白菜碎等,不需要再调味,杀水或者焯水后放进肉馅中搅拌均匀即可。

看了以上做法,可得出结论,调肉馅时,要先放水再放油,不要弄反了。

这是因为没有放油时,肉馅更容易吸收水分,从而让肉馅变得更鲜嫩,等水加好后再放油,油脂可以给肉馅表面形成一层保护膜,锁住水分,避免脱水。所以先放水再放油更合理,调出的肉馅特别香嫩。

**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



**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**店长首推!**



**招聘企台 小费丰厚**

**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

COUPON  
10% off  
仅限堂吃  
截止 4/30/2022






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**  
Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

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

**门店已经  
试营业啦!**



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