

芒种节气到,天气热雨水多,湿热又烦躁?祛湿汤水快安排!



又是一年芒种时节,气温开始升高,雨水也多了起来,尤其在广东,还有“龙舟水”的光顾,天气湿湿热热的让人不甚舒服。这个时候,广东师奶们要“出手”了,祛湿汤水安排起来,喝上一碗,真舒服!下面,华府美食人推荐大家7款美味的祛湿汤,简单易做,快记下来吧!

- 木瓜薏米瘦肉汤**
【材料】瘦肉、木瓜、薏米、玉竹、淮山、盐
【做法】
1、瘦肉洗净切块,焯水备用;
2、全部食材洗净,木瓜去皮去核切块,薏米、玉竹、淮山洗净,浸泡1小时;
3、适量清水放入汤煲内,煮沸后加入所有食材,大火烧开后改用小火煲1.5小时;
4、最后加盐调味即可,汤非常清甜,可好喝了。
- 五指毛桃芡实汤**
【材料】瘦肉、五指毛桃、土茯苓干、薏米、莲子、芡实、蜜枣、盐
【做法】
1、五指毛桃、土茯苓干、薏米、莲子、芡实、蜜枣洗净,备用;
2、瘦肉洗净切块,焯水;
3、全部材料入锅,加入足够清水,大火烧开后转中小火煲40分钟左右;
4、五指毛桃煲汤会散发出椰子香味,汤水清甜甜甜的很好喝;
5、放适量盐调味,也可以不加,按自己的喜好来即可。

- 茯苓陈皮二冬汤**
【材料】瘦肉、土茯苓、麦冬、天冬、陈皮、蜜枣
【做法】
1、瘦肉洗净-切块-焯水;
2、土茯苓、麦冬、天冬、陈皮、蜜枣洗净,去掉灰尘杂质;
3、所有食材放入汤锅,放适量清水;
4、大火煮开后,转小火煲1.5个小时即可;
5、最后放盐,调至合适的味道,就完成了。
- 粉葛眉豆猪骨汤**
【材料】猪骨、粉葛、眉豆、蜜枣
【做法】
1、猪骨洗净,然后焯水冲洗干净,备用;
2、粉葛去皮,洗净切块,眉豆洗净浸泡一下备用;
3、汤锅里加入适量清水,放入所有食材,大火烧开后,捞去浮沫,转小火煲1.5小时;
4、加盐调味,美美享用吧,猪骨可以换成鲮鱼,汤的味道会更加鲜甜。
- 四神猪肚汤**
【材料】猪肚、茯苓、芡实、山药、莲子、生姜、料酒、冰糖、盐
【做法】
1、处理猪肚:起锅烧水,放入猪肚烫一下,然后捞出猪肚刮掉表面白膜;
2、水烧开放入处理好的猪肚、生姜、料酒,煮20分钟;
3、捞出猪肚泡冷水,切小块,备用;
4、山药去皮切块,茯苓、芡实、莲子洗净浸泡一下;

- 5、全部食材放进汤锅里,加适量清水,大火烧开后,然后转小火煮1小时;
6、放点冰糖调味,然后大火滚一下,放适量盐,即可享用。
- 冬瓜薏米排骨汤**
【材料】冬瓜、排骨、薏米、元贝、盐
【做法】
1、冬瓜洗净,想祛湿效果更好的话不去皮不去籽,切成大块;
2、排骨洗净焯水,薏米、元贝洗净浸泡一下,备用;
3、将排骨、薏米、元贝放进汤锅里,加适量清水,大火煮开后转小火煮40分钟左右;
4、放入冬瓜,直到完全煮熟、煮软;
5、大火滚一下,加盐调味,就可以享用了。
- 赤小豆薏米水**
【材料】赤小豆、薏米比、水
【做法】
1、薏米、赤小豆洗净控干水;
2、起锅烧热,中小火下薏米不停翻炒,薏米发黄微微膨胀,有炒米的焦香味即可;
3、将炒过的薏米和赤小豆放入养生壶内,加适量清水;
4、按“煮汤”功能,慢慢炖煮,慢慢出味;
5、可以直接喝,喜甜的可以加一点冰糖调味,味道都不错。

大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 个人火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

个人火锅

韩式烤肉

特价北京烤鸭 \$35/只

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位

6.5磅左右

质优价廉 服务周到 适合家庭聚餐

意外惊喜! 烧烤或火锅 五花肉买二份送一份

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

11333 Woodglenn 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

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

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, UberEats, DoorDash, Fantuan