

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

意外惊喜!
烧烤或火锅
五花肉买二份送一份

6-123

质优价廉 服务周到 适合家庭聚餐

限堂吃

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

港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

11333 Woodglan 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

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

6-121