

社区报 | 国基·养生



【番茄蔬菜汤】

原料:西红柿1个、白菜2片、小土豆2个、豆干2块、葱花、白糖、盐

做法:

1. 土豆洗净去皮切片;豆干洗净切片;西红柿去皮,切丁;白菜用手撕成块状。
2. 锅中放适量油,油热后把土豆片和豆干切片放进去,小火慢慢煎至两面金黄出锅。
3. 锅中留少许底油,油热后放葱花炒香,番茄丁倒入锅内,放入少许白糖,翻炒,炒成番茄酱,加入一小碗清水煮开。
4. 倒入煎好的土豆和豆干,放入撕好的白菜块,用铲子把蔬菜和汤汁翻匀,盖上盖子小火炖5分钟。
5. 加入半勺盐,搅拌均匀即可。

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期,阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来,活跃于机体表面。夏天的特点是燥热,“热”以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。因此,清燥解热是夏季养生的关键。盛夏酷暑蒸灼,人易感到困倦烦躁和闷热不安,因此首先要使自己的思想平静下来,神清气静,做到神清气和,切忌暴怒,以防心火内生。夏季养生重在精神调摄,保持愉快而稳定的情绪,切忌大悲大喜,以免以热助热,火上浇油。心静人自凉,可达到养生的目的。

到了夏季,很多人对热乎乎的汤失去了兴趣,其实夏日的餐桌更不应离开汤。夏日喝汤不进货、能快速补充身体流失的水分,而且能缓解身体燥热给人带来的不适感。今天这几款汤,多选用夏季的应季蔬菜,清淡易消化,更适合高温天气食用。

夏季养生,您最爱喝哪种汤汤水水?
丝瓜海鲜汤、番茄蔬菜汤、花生鸡脚汤……说着都想流口水
夏日喝汤能快速补充身体流失的水分,缓解身体燥热的不适感

【丝瓜海鲜汤】

原料:丝瓜1条、蛤蜊400克、北极虾10只、盐、油

做法:

1. 蛤蜊用盐搓洗两次,尽量把贝壳表层的脏东西洗干净。
2. 锅里热水,倒入蛤蜊,盖上盖子,煮两分钟左右,当蛤蜊全部张开以后,捞出,汤底过滤,以防底部有沙子,继续烧开。
3. 中间功夫给丝瓜去皮,滚刀切块。
4. 汤底烧开后,倒入几滴油,倒入丝瓜,不要盖盖子,表面断生,把蛤蜊倒回来,加入北极虾,再次煮开大约2分钟调入盐即可。



【青瓜竹荪汤】

原料:排骨、竹荪、黄瓜、葱、姜、盐、鸡精

做法:

1. 排骨洗净,焯水后捞起洗净;竹荪洗净沙子、黄瓜切薄片、姜拍松、葱挽结。
2. 锅内做开水,放入排骨,姜葱,大火烧开后,微火炖1小时后,放入竹荪再炖1小时。
3. 放入盐、鸡精调味,起锅前放入黄瓜,烧开后即成。

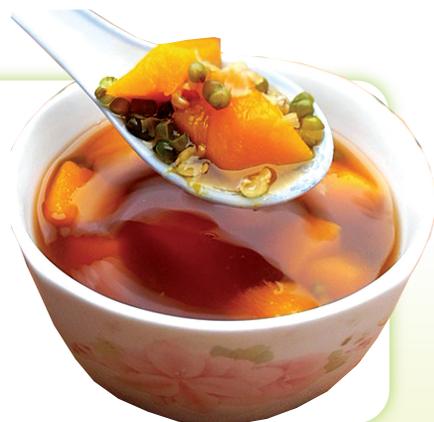


【南瓜绿豆汤】

原料:绿豆两小把、老南瓜一个约300克、水

做法:

1. 绿豆洗净,用水泡半个小时,沥干水分;南瓜削皮,去瓤,洗净,切成2厘米左右的南瓜块。
2. 锅中加入适量水,接通电源,倒入绿豆,煮到开花,倒入切好的南瓜块。
3. 中火开始煮,煮到南瓜变软即可。



【冬瓜海带汤】

原料:冬瓜350克、五花肉200克、海带1条、姜葱、料酒、盐、鸡精

做法:

1. 五花肉切成小块,焯水(冷水下锅);海带泡发后洗净切宽条,用盐与料酒抓洗一下,洗净;冬瓜去皮切块。
2. 将五花肉与姜放入炒锅(不用放油),以中小火煸到五花肉吐油后,加入海带煸炒数下,烹入料酒,向锅中倒入开水,水再开后撇净浮沫。
3. 换汤锅,加入葱,改小火炖60分钟后,加入冬瓜,调入盐、鸡精,烧到冬瓜软烂即可。



【鸡脚花生汤】

原料:鸡脚8个、花生半碗、姜1块、红枣10个、葱、盐1.5茶匙、料酒1汤匙、胡椒粉1茶匙

做法:

1. 鸡脚斩开,烧开水,放入鸡脚大火煮开,放1汤匙料酒不盖锅盖,再次煮开,捞出洗净。
2. 花生红枣洗净,姜切片。
3. 所有食材一起放入煲中,煲1小时,调入盐、胡椒粉,继续半小时,出锅可根据喜好放入香油或者香菜之类的即可。