

盛夏时节清爽靓汤推荐

盛夏时节气温很高，高温天气会加快人体的新陈代谢，从而消耗大量的蛋白质。这个时候如果只吃一些蔬果，就会造成蛋白质缺乏，体质下降，人体会感到疲惫，嗜睡，精神不济，到了秋冬天气变冷的时候更容易得病。所以这时因适当的吃一些瘦肉，鸡蛋，牛奶以摄取足够的蛋白质。

盛夏最佳养生汤

——荷叶鸭肉冬瓜汤

鸭肉清热解毒，滋阴润肠，利水消肿，非常适合在盛夏食用，不仅能够祛除暑热，还能为人体补充营养。

荷叶利尿，清暑利湿，是解暑，解郁，止血的良药。

此款夏日养生汤，加入了荷叶，冬瓜和鸭肉一起煲汤，增加其清热解暑，凉血利水之功效，而且口感清新不油腻，可以清暑热，滋补又健康。

材料：荷叶一张，鸭边腿1

只，冬瓜500克。

调料：葱姜，料酒，盐，胡椒粉，鸡精各适量。

做法：

1、准备好所有的食材，荷叶用清水浸泡至软。

2、冬瓜，鸭肉洗净分别切块，把鸭肉用开水焯烫一下备用。

3、免火再煮锅内胆加入清凉的清水放入荷叶，葱姜，再倒入鸭肉。

4、加入料酒，加盖大火烧至15分钟。

5、然后加入冬瓜，再次煮开关火，把内胆锅放入外锅加盖焖至40分钟。

6、鸭肉熟取出内胆锅放置火上，加入盐，胡椒粉，鸡精提味即好。

TIPS:也可以用整只鸭子来煲汤，荷叶如果用新鲜的味道会更清新。没有免火再煮锅，可以用电饭锅，焖烧锅，砂锅都可。



能缓解夏季综合症的养心药膳

——像煮粥一样做小豆凉糕

骄阳似火，气温一个劲地往上升，领略到了夏日里的难耐。许多人感觉口舌发干、胸闷气短、便秘、寝食难安，属于季节性心血不足，夏季综合症的表现。红小豆具有除烦补血、清热解毒、利尿消肿的作用。红色食物为阳，最养心。故红色食物进入人体后可入心、入血，具有补益气血，促进血液循环的作用。但是大热天的熬一锅红豆粥，更是热上加热了，如若能用红豆做出夏季清凉小吃，岂不是两全其美，又解暑又养心。

小豆凉糕，凉凉的，沙沙的，清热解暑又爽口。具有补心又补血的神奇功效，冰凉沙甜的凉爽口感，在家做一点都不麻烦，简单的像煮粥一样的做法，保证您在家也能吃到这夏季的清凉小吃。

小豆凉糕制作方法

原料：红小豆250克，琼脂10克、白糖适量(依据自己口味酌情添加)

做法：

1. 把红小豆用水冲洗干净。

2. 冲洗干净后，放入高压锅内，加入足量水，和平时煮粥一样的水就可以，红小豆与水的比例大约是1:5。煮15分钟，再焖十几分钟，豆子会变得软烂。

3. 煮豆子的时候，我们来处理琼脂。琼脂用水泡成发白的状态，加水没过琼脂，放锅上蒸。

4. 锅开后，蒸几分钟就可以把琼脂融化了，蒸完后的琼脂呈黏稠的液体。

5. 打开高压锅后，豆子软烂，汤汁浓稠，变的像粥一样

(如果没有高压锅，也可以用普通的锅来煮，就像煮粥一样慢慢煮就可以了，为节约时间可提前把豆子泡一下)。

6. 把红豆粥盛到滤网上，用勺子按压，滤下去的就是红豆沙了。

7. 把所有的红豆粥用滤网过滤完，这样做出的红豆沙很细腻(如果想用干的红豆沙来包豆包或者馅饼，直接炒制，就可以炒成红豆沙了，喜欢甜味的可以加点糖)。

8. 滤网上面的豆皮也不要扔掉，放点糖用来做豆包也是可以的，至于其它的用途，自己尽情发挥，改天给大家介绍豆皮的吃法。

9. 凉锅放入红豆沙，开中小火慢慢加热。

10. 放入白糖进行调味，白糖的用量依据自己口味添加。

11. 用勺子不停的搅拌，防止糊锅。

12. 搅拌至满意的程度就可以添加琼脂了，多加热一会儿，可使水分多蒸发一些，做出的红豆凉糕更有沙沙的感



觉，喜欢软糯一些的就不必把红豆沙熬的那么粘稠。

13. 加完琼脂后，再煮一两分钟就可以了，用勺子搅拌使红豆沙和琼脂充分融合在一起。

14. 煮好的红豆沙倒入耐热容器内，或者倒入自己喜欢模具内，可做出各种可爱的造型。

15. 红豆沙凉凉就可以脱模取出食用，容器内的可切块食用。在冰箱冰一下，吃着更爽口。

功效：

红豆性平、味甘酸，利水除湿，补血养气，消肿解毒。红豆含热量低，富含维生素E及钾、镁、磷、锌、硒等活性成分，是典型的高钾食物，具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦、补血生乳等多种功效。红豆有利尿消肿的作用，高血压吃什么好，可放心食用红豆。

菠萝咕噜肉

原料：

主料：五花肉300克、菠萝50克、红椒半个、青椒半个、鸡蛋1个、面粉少许

调味：盐、胡椒粉、料酒各少许、番茄酱3汤匙、醋2汤匙、白糖2汤匙、清水小半杯、水淀粉适量

做法：

1、菠萝洗净，切成小块，浸泡在淡盐水中；红椒、青椒洗净，去蒂去籽，切成菱形片；

2、五花肉洗净，切成约2厘米左右的大块，放入盐，鸡蛋，胡椒粉、料酒腌制15分钟。腌渍好的肉挂鸡蛋液，干淀粉；

3、锅内倒入适量的油，烧至5成热时，下入肉块炸至金黄，炸好后捞出，再大火烧热油，倒入肉块再复炸一次，只炸一次也可以；

4、锅中少许油，放入菠萝块煸炒30秒；

5、倒入适番茄酱、醋、白糖、清水；

6、放入炸好的肉块，与青、红椒与菠萝炒热。再倒入少许淀粉勾芡，使这些材料都均匀挂上芡汁就可以装盘了，青椒和红椒都可以生吃，不必提前过油了，也不必炒的软烂，脆脆的更好吃。

早餐食谱

鸡蓉玉米羹

早餐是人一天当中非常重要的餐，早餐的营养是否均衡健康决定了一天的身体状况。有的父母怕麻烦或由于早晨时间比较紧张，就不给孩子做早餐。有的让孩子在路上买早餐，也有的孩子早晨干脆就饿着，这都是不可取的。父母一定不要轻视早餐。

早餐要定时定量，给孩子规定起床时间，还要保证早餐质量。因为人在早晨刚起床的时候，往往食欲不佳，父母在准备早餐的时候不仅要注意食物结构，还要注意准备质量高，体积小，颜色、味道诱人的食物，在品种方面也要尽力做到丰富。

只要搭配科学，再多花一些小心思，就一定会让孩子爱上吃早餐。来看看今天推荐的早餐鸡蓉玉米羹，马上就要尝试着为孩子准备一道营养早餐吧！

材料：

新鲜玉米(或取玉米粒100克)、鸡脯肉50克、豌豆30克

调料：

盐一小匙、油一匙、水淀粉适量、葱

做法：

1、准备材料。

2、玉米用水煮一下然后用刀剥切下玉米粒。

3、鸡脯肉洗净，切碎。

4、炒锅倒油烧到五成热，放入鸡肉碎、葱花炒散。

5、再加入玉米粒和豌豆。

6、翻炒均匀。

7、加500克水煮沸。

8、加盐调味，用水淀粉勾芡。

9、勾好芡再打入鸡蛋液。

10、搅散成蛋花，煮开撒葱花后即可。

小贴士：

◎如果没有新鲜的玉米也可以用玉米粒，但用新鲜的甜玉米最好。

◎在倒入水淀粉之后再倒入鸡蛋液，出现絮状的鸡蛋花效果最好。