



清热解暑瓜菜汤

<http://www.firstlight.cn> 2009-07-08

夏季气候炎热，给人体带来种种不适。让人们健康地度过夏季的一个基本方法，就是进行饮食调理，给予充分合理的营养补充。夏日饮食要求清补，而汤是很符合这一要求的，因为汤既可做得清淡适口，又能使之富含营养。在炎热的夏季，进餐时有一道清暑解热的菜汤，定会使人胃口大开，心旷神怡，其滋补作用可说是独一无二的。下面几道菜汤，均有清热、消暑、预防某些夏日疾病的功效，且做法简便，原料易得，很适合于家庭。

青菜汤 此汤用菜与米汤同制而成，风味独特，味道清香，可解渴生津。

用料 青菜嫩叶500克，米汤1000毫升，猪油25克，精盐10克，味精2克，葱花5克。

制法 将青菜叶洗净，沥干水。锅置旺火上，下猪油烧至五六成热，下青菜略煸炒几下，下米汤，加盐，待青菜煮熟，下味精、葱花，搅匀起锅即成。

黄瓜三丝汤 此汤为夏令适口的家常菜汤，清淡咸鲜，可生津止渴，补充人体盐分，佐餐、解暑均宜。

用料 嫩黄瓜250克，泡青菜100克，鲜汤750毫升，精盐2克，味精1克，小葱花5克，海带50克。

制法 黄瓜去皮洗净，切成7厘米长，5毫米宽的粗丝；泡青菜用清水漂洗后切成丝；海带发涨，洗净，切成丝。锅置旺火上，放入鲜汤，下海带、泡菜丝先煮，然后投入黄瓜丝烧沸，加入精盐、味精起锅，撒上葱花即可。

莴笋萝卜酸梅汤 此汤酸甜可口，可清热解毒、生津止渴，对夏日中暑、烦躁、喉干等有食疗作用。

用料 红萝卜1个，莴笋1根，酸梅4个，白砂糖50克。

制法 将红萝卜、莴笋去皮，洗净，切片待用。把酸梅洗净，与红萝卜片一齐入锅，加水烧沸后，改用中火，下莴笋片煮熟，加白糖调味，打去浮沫，即可饮用。

火腿冬瓜汤 此汤味道鲜香，是夏日佐膳菜汤，可去除湿热、消暑健胃，使精力充沛、小便通畅。

用料 冬瓜1000克，火腿肉50克，精盐3克，葱花5克，味精1克，胡椒粉1克，清水1000毫升。

制法 将火腿肉先用温水洗两遍，整块上笼蒸熟，再切成薄片；冬瓜削皮，去瓤，切成大小适宜的长片。炒锅置火上，下猪油烧至五六成熟，倒入冬瓜，加精盐炒2分钟，再放火腿片和清水，烧开后煮10分钟左右，至冬瓜软烂时放入味精、葱花、胡椒粉，盛入大汤碗中即成。

[存档文本](#)