

## 入夏后,老少咸宜的4道汤 润燥祛湿,简单又美味

思乐

入夏后,天气越来越闷热,出汗多还容易烦躁没胃口。平时再忙,也别忽略日常饮食调理。分享4道家常养生汤,做法简单不费时,润燥又祛湿,坚持喝上一段时间,全家少遭暑气困扰,舒舒服服过夏天。

### 瘦肉丝瓜鸡蛋汤

丝瓜清热解暑、生津润燥,瘦肉补充优质蛋白,鸡蛋营养全面。汤水清淡鲜爽,易消化不油腻,缓解夏季燥热没胃口,全家日常喝开胃又养身。

**食材:**瘦肉、丝瓜、鸡蛋、淀粉、酱油、食用油、盐、胡椒粉



瘦肉丝瓜鸡蛋汤

**做法:**

1. 瘦肉用酱油、淀粉、油腌10分钟,鸡蛋煎好盛出;
2. 丝瓜加盐炒软,放入鸡蛋;
3. 加开水煮至汤变白;
4. 下瘦肉焖3分钟,撒胡椒粉即可。

### 枸杞叶瘦肉皮蛋汤

枸杞叶清热降火、养肝明目,瘦肉补虚,皮蛋鲜香开胃。做法简单快手,能缓解夏季上火疲惫,温和清润,老少皆宜,好喝又实用。

**食材:**枸杞叶、瘦肉、皮蛋、枸杞、盐、淀粉、食用油

**做法:**

1. 瘦肉切片,用淀粉、油腌制片刻;皮蛋切块,枸杞叶洗净;
2. 锅中加水煮沸,放入皮蛋煮出香味;
3. 下入瘦肉煮至变色熟透;
4. 放枸杞叶、枸杞,加盐调味,煮至断生即可。

### 牛肉冬瓜汤

冬瓜利水祛湿、清热解暑,牛肉温和补气,增强体力。汤鲜不油腻,既能祛夏季湿气燥热,又能

补充营养,避免体虚乏力,适合全家常喝。

**食材:**牛肉、冬瓜、姜、蒜末、香菜、生抽、蚝油、淀粉、胡椒粉、盐

**做法:**

1. 牛肉加调料腌制入味;蒜末、姜丝少油炒香;
2. 加清水煮开,放入冬瓜煮10分钟;
3. 下入腌好的牛肉,煮至变色;
4. 加盐调味,关火撒香菜即可。

### 海带黄豆猪骨汤

海带润燥软坚、清热,黄豆健脾养胃,猪骨补钙补气血。汤水温润滋养,祛湿解乏,改善夏季闷热不适,营养均衡,安稳度过夏天。

**食材:**黄豆、猪骨、海带、生姜、盐、葱花

**做法:**

1. 黄豆提前泡发,猪骨焯水洗净,海带切块;
  2. 全部食材放入电饭煲,加足量清水;
  3. 放入姜片,加适量盐调味;
  4. 开启煲汤模式,出锅撒葱花即可。
- 夏天养生不用大补,一碗温热家常汤就足够。这几道汤清淡不油腻,老少都适合喝,日常随手炖一锅,简单又养胃。



枸杞叶瘦肉皮蛋汤



牛肉冬瓜汤



海带黄豆猪骨汤

## 被称为“天然胰岛素”的4种菜,想控糖的朋友放心吃

卫家

这4道“天然胰岛素”家常菜,控糖又下饭:凉拌洋葱黄瓜、豆腐焖小白菜、西葫芦炒牛肉、清炒莴笋,做法简单,全家都能放心吃。

### 凉拌洋葱黄瓜

**食材:**洋葱半个、黄瓜1根、小米辣2个、蒜末、生抽2勺、香醋1勺、香油少许、盐少许

**做法:**

1. 黄瓜拍碎切块,洋葱切细丝,用清水泡10分钟去辛辣,沥干备用;小米辣切圈。
2. 碗中加蒜末、小米辣、生抽、香

醋、盐、香油,搅匀成调味汁。

3. 把黄瓜、洋葱放入大碗,淋入调味汁,拌匀即可食用。

### 豆腐焖小白菜

**食材:**老豆腐300克、小白菜200克、生姜2片、葱花少许、生抽1勺、盐少许、清水适量

**做法:**

1. 豆腐切2厘米见方小块,淡盐水泡5分钟去豆腥味;小白菜洗净切段。
2. 锅中倒油,下姜片爆香,放入豆腐煎至两面微黄,加生抽翻炒。

3. 倒入适量清水没过豆腐,大火烧开后转小火焖5分钟,放入小白菜煮软,加盐调味,撒葱花出锅。

### 西葫芦炒牛肉

**食材:**西葫芦1根、牛里脊200克、生姜1片、生抽1勺、淀粉1小勺、料酒1勺、盐少许

**做法:**

1. 牛里脊逆纹切薄片,加料酒、淀粉、少许盐抓匀,腌制10分钟;西葫芦切薄片,姜切丝。
2. 锅中倒油,油热后下牛肉滑炒至变色,盛出备用。

3. 留底油,下姜丝爆香,放入西葫芦炒至变软,倒入牛肉,加生抽、盐翻炒均匀即可。

### 清炒莴笋

**食材:**莴笋1根、大蒜2瓣、红椒1个(可选)、盐少许、食用油少许

**做法:**

1. 莴笋削去硬皮,切薄片;大蒜切末,红椒切细丝。
2. 锅中倒油,油热后下蒜末爆香,放入莴笋片大火快炒。
3. 炒至莴笋微微变软,加少许盐调味,放入红椒丝翻炒均匀即可出锅。