

做法简单 消暑解乏

适合夏天喝的汤

正是一年中闷热的时候,每天出汗比较多,大家一定要多喝水。在饮食上,夏天多喝汤是一种很好的选择,既可以缓解因为高温带来的食欲不佳,又可以补充水分。

以下,和大家分享几道比较适合在夏天喝的汤。这些汤制作方法不难,都是比较容易操作的。有几道虽说炖制的时间要稍久一点,但因为是用电饭锅或电压力锅来做的,省事了很多。喜欢的亲们不妨收下,每天换着做,饭前喝一碗,鲜美可口,消暑解乏。

南瓜绿豆汤

绿豆汤清热解暑,是夏天必不可少的。在煮绿豆汤的时候,加几块南瓜进去,营养和口感都更加丰富。

●制作方法

第一步:准备食材。绿豆150克、南瓜300克。

第二步:将绿豆中的杂质挑出来,然后清洗干净,浸泡半个小时。

第三步:将南瓜去瓢去皮,然后切成2厘米左右的小块。

第四步:将绿豆和



南瓜一起放入电饭锅中,然后倒入1200毫升的清水,选择“煮粥”功能即可。

鸡蛋豆腐汤

鸡蛋汤这样煮,汤色像牛奶一样白,喝起来鲜美,制作方法简单,喜欢的亲们一定要试试看。

●制作方法

第一步:准备食材。鸡蛋3个、嫩豆腐1块、油菜3棵、大葱1段。

第二步:把鸡蛋打散、嫩豆腐切成块、油菜切段、葱切末备用。

第三步:锅中倒入适量的油,油热把鸡蛋放入锅中煎至凝固后打散,把葱末放入锅中煸炒出香味,往锅中倒入一碗热水,大火煮开后转中火炖10分钟,直至



汤色变白。

第四步:把豆腐放入锅中煮3分钟,放入1勺盐,少许白胡椒粉

调味。

第五步:把油菜放入锅中煮30秒,然后关火,淋少许香油。

白萝卜豆腐汤

白萝卜和豆腐,再加一些虾皮,整道汤鲜味十足,做着也省事。成本很实惠,通常几块钱就可以煮一大锅。

●制作方法

第一步:准备食材。白萝卜半根、嫩豆腐1块、虾皮适量、香葱适量。

第二步:把白萝卜去皮切成片、嫩豆腐切成块。

第三步:锅中倒入适量的水,然后白萝卜放入锅中,煮至萝卜变软,可以用筷子轻松刺穿。

第四步:把豆腐放



入锅中煮开。

第五步:往锅中放入1勺盐、少许鸡精、少许白胡椒粉调味,然后

将香葱碎、虾皮放入锅中,再次煮开即可关火。出锅前再淋一点点香油。

紫菜蛋花汤

这道汤制作简单,耗时短,喝着鲜美,属于经典快手汤之一。

●制作方法

第一步:准备食材。紫菜1小块、鸡蛋1个、香菜适量、虾皮适量。

第二步:将鸡蛋打散,紫菜撕成小块,香菜切碎备用。

第三步:锅中倒入适量的水,再放入一点点盐。水烧开后将紫菜放到锅中煮开,然后将蛋液缓缓的倒入锅中。



第四步:将虾皮和香菜放入锅中煮开,再淋少许香油即可盛出上桌。

番茄金针菇豆腐汤

番茄是夏天的应季蔬菜,搭配豆腐、金针菇一起煮成汤,酸甜开胃,补充维生素C,十几分钟就能上桌。

●制作方法

第一步:准备食材。嫩豆腐1块、西红柿1个、金针菇1小把。

第二步:把嫩豆腐切成小块、去皮的西红柿切块、金针菇撕开、葱切碎备用。

第三步:锅中倒入少许油,油热后把葱末放入锅中煸炒出香味。再把西红柿放入锅中煸炒均匀,然后放入2勺番茄酱翻炒均



匀。往锅中倒入一大碗清水,把豆腐放入锅中煮开,把金针菇放入锅中,然后放入1勺盐调味。

第四步:往锅中放入少许水淀粉搅拌均匀,待锅中的汤再次煮开后即可关火,然后淋上几滴香油。

银耳莲子羹

这道汤羹光亮粘稠,美味诱人。入口后银耳香甜润滑,莲子绵软,回味无穷。常喝有润燥、清肺、健脾等功效。

●制作方法

第一步:准备食材。银耳1朵、莲子50克、红枣几颗、枸杞5克、冰糖20克。

第二步:提前将银耳放入凉水中浸泡两到三个小时,使银耳充分泡发。

第三步:将泡发好的银耳去掉根部,然后撕成小块。

第四步:莲子提前



浸泡一个小时,枸杞和红枣清洗干净备用。

第五步:将银耳、红枣、莲子、冰糖、枸杞一

起放入高压锅中,再倒入2000毫升清水,然后压制30分钟就可以了。

(宗和)