

炎炎夏日多喝汤，清热润燥有营养！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 孙娜 整理

立夏过后，天气越来越热，身体水分流失，食欲不振，所以多喝汤水有助于清热祛湿、补充营养，尤其是选用当季食材来搭配，那就是夏季最好的养生汤。下面，小编为大家推荐的这7道时令汤，每天一碗，一周不重样！而且这些汤的食材和做法都比较简单，好喝又营养，喜欢的朋友们赶紧收藏起来吧！

萝卜鸡蛋汤

【食材】白萝卜一个，鸡蛋3只，紫菜少许，金钩海米少许。

【做法】

1.起锅下油，鸡蛋液下锅煎熟，盛出来。

2.下入白萝卜片，炒1分钟，加少许清水，烧开。

3.下入食盐、紫菜、金钩海米，烧一分钟，淋上芝麻油即可出锅。

萝卜润肺开胃，促进消化。这是一道清淡美味、非常有营养的汤菜。

丝瓜鲜虾汤

【食材】丝瓜一条，豆腐一小块，鲜虾适量，葱姜各少许。

【做法】

1.丝瓜去皮洗净，切成片。豆腐切成小块，鲜虾洗净。

2.起锅下油，下入葱姜炆锅，下入丝瓜炒2分钟，加少许清水，烧开。

3.下入豆腐、鲜虾，烧开后煮2分钟。

4.加上食盐、芝麻油，即可出锅。

丝瓜含有丰富的蛋白质，还有钙磷铁及维生素，解暑败火，最宜春夏食用。

鱼丸清汤

【食材】鲮鱼一条，葱姜各少许，干花椒少许，韭菜约150克。

【做法】

1.干花椒用热水泡30分钟，大约20克花椒放500克水。30分钟后，去掉花椒，留下花椒水。

2.鲮鱼去掉内脏、鱼头和鱼皮，用刀子贴在鱼骨上，把鱼肉片下来。

3.鱼肉用刀子剁碎，放入盆中，分次加花椒水朝一个方向搅拌。

4.鱼肉中加食盐、鸡精、花生油，继续搅拌均匀。

5.最后加上洗净切碎的韭菜，就可以了。

6.锅里烧开半锅水，用小勺挖取调味的鱼肉，下入水中，约2分钟鱼丸即熟。

鲮鱼含有丰富的蛋白质、维生素、钙，鱼肉鲜美嫩滑，做成鱼丸易消化，营养好吸收，老幼皆宜。

茼蒿豆腐汤

【食材】茼蒿250克，豆腐500克，金钩海米少许。

【做法】

1.茼蒿洗净切成段，豆腐切成小



丝瓜鲜虾汤



萝卜鸡蛋汤



银耳百合莲子汤

方块，金钩海米洗净。

2.起锅下油，下入葱花、金钩海米、豆腐翻炒1分钟，加清水烧开，加少许食盐。

3.下入茼蒿，不用盖锅盖，烧一分钟即可出锅了，现在的茼蒿很鲜嫩，不要煮大了，最后淋上芝麻油就可以出锅了。

茼蒿含有丰富的蛋白质、氨基酸、膳食纤维和维生素C，现在正是鲜嫩的时候，和豆腐炖汤非常清淡美味，加一点金钩海米，钙质丰富还提鲜。

清炖鸡汤

【食材】清理干净的母鸡一只。葱姜、料酒、白糖、食盐、枸杞各少许。

【做法】

1.锅中烧开水，放入母鸡，焯水5分钟后捞出，冲洗干净。

2.砂锅里放入清水，加入食盐、料酒、白糖、葱姜，搅拌均匀，放入母



虫草老鸭汤



清炖鸡汤



茼蒿豆腐汤

鸡。

3.旺火烧开后，转中火，加上枸杞，煮50分钟左右停火，焖20分钟即可开锅。

鸡肉酥烂，鸡汤清香不腻，非常滋补。鸡汤冷却后，可以放冰箱保存，用来做面条、下馄饨、做菜汤，鲜美又有营养。

虫草老鸭汤

【食材】清理干净的鸭子半只，适量的葱姜、料酒、食盐、白糖、虫草、红枣。

【做法】

1.鸭子放入开水中，焯水5分钟后，捞出洗净。

2.砂锅里加入清水，放入食盐、料酒、白糖、葱姜，烧开后，放入鸭子。

3.旺火烧开后，转中火煮30分钟左右，加入虫草、红枣，继续煮20分钟即可。

虫草花营养丰富，性质平和，不寒不燥，对于大多数人来说都可以放心食用。鸭肉甘寒，养胃生津，尤其适合夏天食用。鸭汤能为人体提供丰富的蛋白质、多种维生素和矿物质，增强体质。

银耳百合莲子汤

【食材】银耳一朵，莲子适量，百合适量，冰糖少许。

【做法】

1.银耳用清水泡发一小时，冲洗干净，摘成小朵。莲子和百合干冲洗干净。

2.锅里加入清水，放入银耳、莲子、百合，烧开后，转中火煮30分钟，加入冰糖继续煮15分钟即可。

银耳百合莲子汤养胃养心，解暑败火。银耳多糖可以提高人体免疫力，膳食纤维有助于促进肠道蠕动、促进消化，是一款特别适合夏天食用的汤。