

适合夏季喝的养生汤，解暑又清补！

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

俗话说得好：“夏日喝汤，胜似药方”。炎热的夏季，人体代谢旺盛，一碗解暑汤不仅能补充矿物质和水分，还能清热解暑，非常有助于夏季养生。而且这个时节，丝瓜、苦瓜、冬瓜、绿豆都是最佳消暑食材。正确的食补讲究“因时制宜”，所以夏季喝的汤宜清补不宜滋补，今天，小编为大家整理了几款适合夏季喝的养生汤做法，大家一起补起来吧！

百合绿豆汤

材料：鲜百合 100 克，绿豆 250 克，冰糖适量

做法：

- 1.将绿豆洗净，百合掰开去皮，一同放入砂锅中；
- 2.加适量清水，武火煮沸；
- 3.然后改用文火煲至绿豆开花、百合破烂时，加入冰糖即可食用。



百合绿豆汤

银耳百合汤

材料：银耳 20 克，鲜百合 10 克，枸杞 1 小匙，红枣 3 个，冰糖 1 大匙

做法：

- 1.银耳洗净，去掉根部，放入冷水中泡软，取出撕成小块；
- 2.鲜百合去除梗，剥片、洗净；
- 3.枸杞泡水 5 分钟后捞出沥干；
- 4.红枣热水泡 10 分钟后捞出沥干，去核备用；
- 5.炖锅中先放入适量水和银耳，大火烧开后转小火炖约 15~20 分钟；
- 6.再放入红枣、百合、枸杞，加适量冰糖，继续炖约 10~15 分钟后即可，最后根据个人喜好选择热食或冷食。



银耳百合汤

冬瓜排骨海带汤

材料：排骨 300 克，冬瓜 500 克，干海带、食盐、葱姜、枸杞、料酒适量

做法：

- 1.干海带提前泡发，擦洗干净切片，冬瓜去皮切块；
- 2.排骨焯水，冷水入锅烧开后撇去浮沫；
- 3.排骨捞出冲洗干净后重新放入锅中；
- 4.然后加入大量水和适量葱姜、料酒开始煮；
- 5.将排骨煮 50 分钟后放入海带和冬瓜，然后加适量盐，继续煮 20 分钟左右；
- 6.待冬瓜和海带煮软后加一点枸杞，即可出锅。

丝瓜鸡蛋汤

材料：丝瓜 1 根，鸡蛋 4 个，盐适量，姜 1 片

做法：

- 1.丝瓜去皮后切成滚刀块备用；
- 2.热锅凉油，敲入鸡蛋，煎成荷包蛋的样子，然后盛起备用；
- 3.重新起油锅，先下姜翻炒几下，然后放入丝瓜，再翻炒几下后倒入 3 大碗清水，上锅盖，大火焖煮 15 分钟；
- 4.15 分钟以后，把鸡蛋放回汤里再煮 5 分钟，然后加适量的盐调味即可。



丝瓜鸡蛋汤

排骨玉米虫草汤

材料：排骨 500 克，玉米 1 根，胡萝卜半根，虫草花、盐适量

做法：

- 1.干虫草花洗净用凉水浸泡 10 分钟，玉米切小块，胡萝卜切小块备用；



冬瓜排骨海带汤

- 2.排骨冷水下锅焯一遍水，捞出洗净表面的浮沫，准备一个砂锅，倒入排骨，加入适量清水；
- 3.大火烧开再加入虫草花，转中小火炖 1 个半小时；
- 4.待汤汁变黄后加入玉米和胡萝卜，继续炖 15 分钟，最后出锅前 5 分钟加盐即可。

山药莲子排骨汤

材料：猪排 500 克，山药 500 克，莲子 5 克，葱、盐、生姜适量

做法：

- 1.将排骨洗净焯好水，莲子冲洗干净，山药去皮后洗净切小块，葱切段、姜切成片；
- 2.准备一个砂锅，放入处理好的排骨、山药、莲子、葱、姜；
- 3.然后加大量水大火煮开后调小火，煲 1.5~2 小时；
- 4.最后关火前捞出葱段，加少量盐调味即可。



山药莲子排骨汤

丝瓜蛤蜊肉丸汤

材料：蛤蜊 400 克，丝瓜 2 根，猪后腿肉 400 克，莲藕少许，鸡蛋 1 个，葱姜水适量，玉米淀粉 5 克，色拉油少许，芝麻油少许，盐、糖适量

做法：

- 1.首先将蛤蜊洗净冷水下锅，放入姜片煮至蛤蜊壳张开捞出，放凉后去壳取肉；
- 2.汤汁静置让沙质沉淀，取上层原汤备用，将猪后腿肉剁成肉泥，莲藕切成细丁放入碗中；
- 3.加入糖，盐，蛋液，色拉油，葱姜水，沿一个方向搅拌成肉馅，在蛤蜊壳内抹少许淀粉；
- 4.将肉馅填入，中间包入蛤蜊肉，另取一口汤锅放入剩余的蛤蜊肉，倒入原汤和适量水；
- 5.大火烧开后转小火炖煮 40 分钟左右，放入去皮切段的丝瓜，加入盐；
- 6.加盖继续炖煮约 5 分钟，最后淋上几滴芝麻油即可。



丝瓜蛤蜊肉丸汤

苦瓜鲫鱼汤

材料：鲫鱼 1 条，姜 4 片，盐适量，苦瓜 1 根，豆腐 1 小块，枸杞适量

做法：

- 1.苦瓜洗净去瓤后切成块；
- 2.鲫鱼处理干净，用厨房纸吸干表面的水分，豆腐切成方块；
- 3.煎鱼前先用姜片擦锅（防止鱼皮粘锅）。锅内倒油，待油热倒入鲫鱼，煎至表面金黄，翻面继续煎至金黄，然后放入姜片；
- 4.倒入一壶 100℃ 开水，这是汤水奶白的关键，然后盖上盖子大火煮 5 分钟，再转中小火继续煮 10 分钟；
- 5.倒入豆腐，继续中小火煮 10 分钟，然后再把苦瓜片倒入，煮至沸腾；
- 6.最后出锅前加入盐调味和枸杞即可。