

● 翠衣荷叶海蜇汤

材料：西瓜皮500克、鲜荷叶60克、鲜海蜇250克、丝瓜500克、鲜扁豆60克、鲜竹叶芯15克。

烹制：鲜扁豆、鲜荷叶、鲜竹叶芯洗净，浸泡20分钟，海蜇、西瓜皮、丝瓜洗净，切为块状。然后把海蜇、西瓜皮、扁豆、荷叶、鲜竹芯放入瓦煲内，加入清水2000毫升(约8碗水量)，武火煲沸后，改为文火煲1个小时，加入丝瓜，煲沸片刻，调入适量食盐和少许生油便可。此量可供2~3人用。

功效：天气进入炎热的时期，佐餐汤品既要清热解暑又要利水祛湿，西瓜皮荷叶海蜇汤是对付暑湿有效的食疗汤品，还能辅助治疗暑热伤肺之轻症。

● 粟米白果猪肚汤

材料：粟米3条、白果50克、猪肚1个、生姜3片。

烹制：粟米洗净，连衣、须切段状；白果去壳、去衣、洗净；猪肚冲洗后翻转，用刀刮去脏杂，再用生粉反复洗净，并以清水冲净。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水3000毫升(约12碗量)，武火煲沸后改文火煲2个半小时，调入适量食盐和生油便可。

功效：前段时间连续降雨，湿度大，这样的天气宜饮粟米白果煲猪肚汤。粟米(玉米)是广东民间十分喜爱的煲汤料之一，其入汤后清甜可口，不但营养价值十分高，且能健脾祛湿，最适宜于时下的天气饮用。以粟米配伍敛肺气、止滞浊的白果煲猪肚，其气味清润而不腻不滞，除了有健脾祛湿的功效外，还能清热、益气、健胃，为周末家庭靓汤，男女老少皆宜。

● 薤菜玉米汤

材料：薤菜500克、玉米粒350克、生姜2~3片。烹制：薤菜洗净，切碎；玉米粒亦可选急冻的，解冻后用清水洗净。先把玉米粒和姜放进瓦煲内，加水1750毫升(7碗量)，武火煲沸改中火煲10分钟，放入薤菜滚至熟，调入适量盐、油便可。

功效：薤菜，俗称空心菜，广州人称为通菜。《南方草本状》载：“薤菜如落葵而小”，并称之为“奇蔬”。章太炎对薤菜更情有独钟，“每逢暑天几乎不可一日无此君”。它不仅上菜谱且入药典，中医认为其性平味甘，能解暑行水，《广州植物志》称它“内服解饮食中毒，外用治一切胎毒、肿物和排伤”。以它滚玉米粒虽为一道素汤，但却味道鲜美，别有风味，在盛暑时佐餐既清热气又解热毒。