

# 消暑喝绿豆汤但不要吃绿豆

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2009/05/07 18:21

很多人都知道绿豆汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效，但怎样吃才能起到不同的效果呢?其实绿豆的消暑之功在皮，解毒之功在内，要“对症”来吃，而且加料的绿豆汤有更好的食疗作用。

以消暑为目的喝绿豆汤时，不要把豆子一起吃进去，只要光喝清汤(煮的时间不要太长，生绿豆加凉水煮开，旺火再煮五六分钟即可)就可以达到很好的功效。另外，绿豆与其他食品一起烹调疗效更好，如防中暑可以喝绿豆银花汤：取绿豆100克、金银花30克，加水适量煮10分钟左右即可，喝下清汤暑气全消。

而煮得酥烂的绿豆汤具有良好的清热解毒功效。由于其具有利尿下气的功效，因此食物或药物中毒后喝，还能起到排除体内毒素的作用，对热肿、热渴、热痢、痈疽、痘毒等也有一定的疗效。这样的绿豆汤色泽浑浊，消暑效果较差，但有很强的清热解毒功效。

绿豆、黄花菜、大枣各适量，以水煎服，可治上吐下泻。现代还常用绿豆汤辅助解毒，例如在日常饮食中多吃些绿豆汤，有一定的祛铅毒功效。此外，喝绿豆汤还有降低血压和胆固醇，防止动脉粥样硬化等功效。

技巧：将绿豆炒炒再煮更易烂

绿豆汤清热祛暑，又解渴，是夏季上好的饮料。但有些绿豆很干硬，不易煮烂。这里介绍一种快速煮绿豆汤的小技法：先将绿豆放在铁锅中炒10分钟，然后再煮，不论多么坚硬的绿豆都能很快煮烂。但须注意不要炒焦，以免使绿豆汤有一股糊焦味，影响食用。

美食推介：

绿豆蜜爽奶茶

原料：绿豆绿茶蜂蜜陈皮

做法：

- 1.先煮绿豆汤，10分钟即可；
- 2.盛出绿豆汤泡绿茶，然后待冷却后加入牛奶和蜂蜜；
- 3.继续添加清水煮绿豆，水开后，放入陈皮；
- 4.煮到绿豆开花，将绿豆晾凉，捞出适量放入2料中；

5.冰镇后饮用，冰爽可口。

提示：1.泡绿茶时，绿豆汤一定要清，口感和色彩会比较好；

2.喝奶茶时最好使用喝珍珠奶茶用的吸管。

推荐理由：冰爽解渴，清热解毒，消暑降温。

绿豆山药汤

绿豆半斤

山药4两冰糖2大匙

作法：

1.绿豆洗净，山药剥皮切丁。

2.绿豆加4碗水煮，大火开后转小火煮约20分钟后，添加山药，待山药熟后，加冰糖调味即可。

功效：解毒清热、优化面色黄及痘疹、润泽容颜。