

涓 拘灤兼姤細 - 涓 淳簇工溼錫伴槐簇朵簾 - 鉢儿棕錦冬汉紺惧施浜ゆ侯 绿豆做健康美味

美食

浣漏

鑿賤轄浜庸細2010/11/10 16:28

绿豆是人们常用的食材。可是，说起绿豆的做法，除了煮汤外，您还能想到几种？其实，绿豆还有不少的“变身大法”，食疗作用各不相同，下面就教您几招。

绸潭 薏米：美白润肤

檄 希郝潭 0克、薏仁20克、冰糖适量。

做法：1. 薏仁及绿豆洗净后，用清水浸泡隔夜；2. 薏仁加3杯水放入锅内，用大火煮沸后，改用小火煮半小时，再放入绿豆煮至熟烂；3. 加入冰糖调味即可。

牠闫溃核蹠小捌し羟宓婪頽敝 频霓踩剩 唢星迦快狗魏免腊茲蠻舶淖饔茫 揭月潭骨迦冉舛
尽 舀 墓 钉屎舷奶焰秤谩

绸潭 排骨：补血安神

檄 希号殴 50克、红枣50克、绿豆50克、姜10克、清水1200克、盐5克、鸡精3克、糖1克。

做法：1. 将排骨斩件汆水，红枣洗净，姜切片，绿豆洗净待用；2. 洗净锅上火，放入清水、排骨、姜片、绿豆、红枣，大火烧开转中火煲45分钟调味即成。

牠闫溃嚎梢宰魑0娜詹妥郎系囊坏乐鞑要 潭怪械闹參锏鞍子肱殴侵械亩 铜鞍卓墣迪滞咎阑
ㄝ梗 唢肋寡！ 墓 采裰

绸潭 海带：清热解毒

檄 希郝潭 00克、海带50克、红糖适量。

犧龇 . 绿豆淘洗干净；2. 将海带放入清水中浸泡4小时，洗净，切成海带丝，用清水冲洗后，与绿豆同放入砂锅；3. 加水煮至绿豆酥烂，汤汁黏稠，加入红糖，溶化后拌匀即成。

牠闫溃嚎唔星迦冉舛荆 笛谷フ 钅瞪 嶽 绕涫视糜诟哐Q梗 哐V 箕秤谩

绸潭 水果：增进食欲

檄 希郝潭埂 懈丁 易印 鞍稀W龇 . 绿豆洗净后，用清水浸泡隔夜；2. 放在锅中，大火熬沸，然后改文火，绿豆一开花，即可出锅；3. 将香蕉、桃子、西瓜、切片后，与绿豆汁拌在一起。

牠闫溃河绕涫屎弦蛱炱 兹快幌氤苑沟娜要 梢栽鼋 秤

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。

犁韵 钩D康暮嚷潭固朗保 灰0讯棺右黄鹄越 イ 灰9夕惹逢溃日蟮氛奔洳灰L い
潭辜惠顾 罂# 鵠僦笪工 种蛹纯桑 涂梢源锏胶芎攷墓 A 碪犧 潭褂肫渌 称芬黄鹄氤餽
苦 茫 绥乐惺霸梢院嚷潭挂 ㄌ溃喝 𩫱 00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。

牠 蟠盟掷攷穆潭固谰晒辛己攷那迦冉舛竟 S 捎谄渚晒欣 蜈缕 墓 蚯聳澄锘蛞
镏卸竞蠻蟠 鼓芷鵠脚懦 迥诙舅氏淖饔茫 匀戎住 翳省 攘 妇摇 欢镜纫灿幸欢 牧菩 U
度 穆潭固郎 蟹胱奉 钩 喜睿 沔芮康那迦冉舛竟 B 潭埂 荸ú恕 箔娓魔柿浚 运
宸 苟素贤李㡧骸O执 钩S 寢潭固栏曰 舛荆 缭谌粘R 持卸暗孕 潭固溃 幸欢 摧卦
竟 4送裸 嚥潭固阑褂薪档脱Q购偷 ü檀迹 乐苟 鮒嘌 不 裙