

# 涓 杓瀟兼姝緗 - 涓 涑鏵工逢鑑伴榭鏵朵龔 - 鏵儿櫛錦冬汉緡惧施洪ゆ候 绿豆做健康美味

美食

浣滈

鎏賤龔浜庸緡2010/11/10 07:28

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“变身大法”，食疗作用各不相同，下面就教您几招。

涓瀾 薏米：美白润肤

徽 希郝瀾 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。

涓闫溃核隄小捌し羟宓婪颞敞 颢霓睬剩 晒星迦快狗魏兔腊兹蠓舫淖穰茫 揭月瀾骨迦冉舛  
尽 罾 墓 钍尿舷奶焠秤谩

涓瀾 排骨：补血安神

徽 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. 将排骨斩件余水，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。

涓闫溃壕晒星迦冉舛荆 笛谷ブ 钐瞪 嶂 绕涓视糜诟哐Q梗 哐V 耸秤谩  
兮梗 晒肋寡! 墓 采襖

涓瀾 海带：清热解毒

徽 希郝瀾 00克、海带50克、红糖适量。

犧趾 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。

涓闫溃壕晒星迦冉舛荆 笛谷ブ 钐瞪 嶂 绕涓视糜诟哐Q梗 哐V 耸秤谩

涓瀾 水果：增进食欲

徽 希郝瀾埂 憬丁 易印 鞞稀W趾 绿豆洗净后，用清水浸泡隔夜；2. 放在锅中，大火煮沸，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。

涓闫溃河绕涓屎弦蛭灸 兹快幌氩苑沟娜耍 梢栽鼃 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。

掣韵 钗D康暮嚷瀾固朗保 灰0讯棺右黄鸪越 ィ 灰9女惹逢溃回蟪氛奔洳灰L い

瀾辜愿顾 罌# 鸪儻笱じ 种蛹纯桑 涂梢源铜胶芎玫墓 A 饶猓 瀾褂肫渌 称芬黄鹳氩髀  
菩 茫 绶乐惺鞞梢院嚷瀾挂 兮溃喝÷瀾 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。

柚 蟪盟擲玫穆瀾固谯晒辛己孜那迦冉舛竟 S 捎谄渚晒欣 蛸缕 墓 虻耸澄错蛞  
镗卸竞蟻蝓 鼓芷鸪脚懦 迥该舅氏淖穰茫 匀戎住 瓢省 攘 妇摇 欢镜纫灿幸欢 牧菩 U  
皮 穆瀾固郎 蠹眈牵 钗 喜睿 泻芮康那迦冉舛竟 B 瀾埂 莘ú怨 笞媿魔柿浚 运  
宸 芍紊贤李漆骸O 执 钩S 寐瀾固栏回 舛荆 繚谯粘R 持卸暗孕 瀾固溃 幸欢 撵钗  
竟 4 送猓 嚷瀾固闌褂薪档脱Q购偷 ü 檀迹 乐苟 鮒嘿 不 裙