

# 清涼消暑食品

陳運造

炎熱的夏季，家庭自製清涼食品，既營養又衛生，比外面買的多強了。  
這裡介紹幾種簡單冷食做法，在熱浪來襲時，作為消暑食品，可增加夏季的愉快。

## 冷凍藕羹

材料：藕一斤，糖一斤。  
做法：①藕洗淨，磨成漿，靜置後傾去上層澄清液。

然後將沉澱物用布壓榨乾，即成蓮藕粉塊。

②粉塊加入少許冷開水攪拌後，再沖以適量的熱滾開水調勻，最後加糖。

③沖好後，稍涼片刻，再放入冰箱冰凍供食。

## 雞蛋布丁

材料：雞蛋四個，鮮奶二瓶，糖半斤，葡萄乾少許。

做法：①將雞蛋、鮮奶及糖充分攪拌後，倒入碗或模型中。

②連碗或模型，放在電鍋中蒸約十五分鐘。

③取出冷涼後，加少許葡萄乾，放冰箱中冷凍即成。

## 杏仁豆腐

材料：洋菜（菜燕）三公分，糖一斤半，水五十碗，杏仁精油微量，奶粉一百公分。家庭製作可按比例減少。

做法：①洋菜浸水，軟化後煮沸，加入

砂糖成粘稠液。

②奶粉沖成奶水，然後混合洋菜糖液攪勻，再加杏仁精油數滴，迅速放入碗裡冷卻，即凝固成杏仁豆腐。

## 洛神花湯

材料：新鮮洛神花或花乾約半斤，糖半斤，冰塊少許，紅豆（或用綠豆、花生等都可以）適量。

做法：①洛神花萼洗淨後入鍋煮成湯，並加糖適量，冷卻備用。

②紅豆浸水二、三小時後，煮爛熟，冷卻後備用。

③紅豆混入洛神花湯中，加適量碎冰塊即可供食。

## 五味涼飲

材料：甘草、陳皮、肉桂、酸梅各少許，紅糖一斤。

做法：①把所有材料混合後，熬成濃汁，冷涼備用。

②濃汁加適量冷開水及冰塊即可飲用。



## 注意尿色

健康人的尿是清淡近乎沒有顏色的。要是發現尿色加深，可能就是身體不適，或是疾病的象徵。平時常吃清涼、散熱的食品，如西瓜、檸檬汁和綠豆湯，對於利尿有益。

當我們的身體對疾病的抵抗力減退的時候，病菌就會乘虛而入。由於身體的自衛作用，就會有發熱的現象。這時候，身體裡面的新陳代謝特別旺盛，大量地消耗了體內的水分。因此，要排出體外的尿就少了。這樣，尿裡所含的水分減少，排泄的次數也少，濃縮的緣故，顏色就變得深了。

在炎熱的夏天裡，我們經常流汗，而且流得很多，這也會使尿的顏色變黃。這時候，我們大量補充水分，多吃清涼、利尿的飲料和水果，對我們的健康，一定有幫助。（古風）

高雄區農業改良場烹調班（呂福和）

