# 最新送绿豆汤作文字 送绿豆汤作文(优质五篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-02-18

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。送绿豆汤字送绿豆汤篇一做法一：传统绿豆汤步骤：1、绿豆清洗干净，用清水浸泡2...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**送绿豆汤字送绿豆汤篇一**

做法一：传统绿豆汤

步骤：

1、绿豆清洗干净，用清水浸泡2小时。

2、锅里倒入泡好的绿豆，倒入清水，绿豆与清水的比例;1:10。

3、大火煮开后，改小火，煮至绿豆开花后关火。

4、把煮好的绿豆汤盛到干净小碗里，调入适量的白糖，放凉后即可食用。

做法二：南瓜绿豆汤

步骤：

1、绿豆洗净;南瓜去皮洗净，切成约两厘米见方的块。

2、锅中加约一斤半水，将绿豆淘洗两遍后下冷水锅，用大火烧沸后用小火煮二十分钟左右。

3、当绿豆皮刚被煮裂时，下南瓜块，大火烧沸后改中火煮至软熟。

4、这时可放少许白糖或者盐(放糖或盐根据自己的喜好)。

5、搅匀后盛入汤盆即可上桌。

做法三：芋艿绿豆汤

步骤：

1、先将小芋艿清洗干净，直接带皮清水煮熟。

2、煮熟后去皮，大点小芋艿可以切半。

3、绿豆洗干净，加清水大火煮开，改小火烧至绿豆变色，再改大火加入小芋艿。

4、大火继续煮开，再改小火慢炖。

5、待绿豆几乎成沙状，即可关火，加冰糖。

氮质血症，从而保护肾脏。

**送绿豆汤字送绿豆汤篇二**

广东人爱喝糖水，绿豆汤也是常见的一种糖水哦!别小看这一碗小小的绿豆汤，养颜美容，清热解毒的功效可是杠杠滴!它的营养价值也是不容忽视哦!

5、绿豆对葡萄球菌以及某些病毒有抑制作用，能清热解毒;

6、绿豆含丰富胰蛋白酶抑制剂，可以保护肝脏，减少蛋白分解，从而保护肾脏。

**送绿豆汤字送绿豆汤篇三**

夏天人们胃口不好，也特别容易上火，这个时候很多人都会煮点绿豆汤去火，话说这种降暑的效果胜过任何药物。今天小编就来跟大家说说绿豆汤的功效与作用，详细说说它为什么能被称作消暑圣品。

1、清热

绿豆的清热之力在皮，所以说为了清热，煮绿豆汤时不要久煮。这样熬出来的绿豆汤颜色碧绿，比较清澈。喝的时候也没必要把豆子一起吃进去，就可以达到很好的清热功效。

2、解毒

绿豆的解毒之功在内，所以说为了解毒，煮绿豆汤时最好把绿豆煮烂。这样的绿豆汤色泽浑浊，消暑效果较差，但清热解毒作用更强。

3、消暑

绿豆与其他食品一起烹调，疗效更好，如绿豆银花汤：绿豆100克、金银花30克，水煎服用。

4、促进代谢

绿豆的籽粒和水煎液中含有生物碱、香豆素、植物甾醇等生理活性物质，对人类和动物的生理代谢活动具有重要的促进作用。

除了以上的功效之外，绿豆汤还有一定的食疗价值：

1、增强食饮绿豆中所含蛋白质、磷脂均有兴奋神经，增进食欲的功能，为机体许多重要脏器营养所必需。

2、降血脂绿豆中的多糖成分能增强血清脂蛋白酶的活性，使脂蛋白中甘油三酯水解达到降血脂疗效，从而可以防治冠心病、心绞痛。

**送绿豆汤字送绿豆汤篇四**

;

炎热的夏天到了，森林里很多動物都躲起来避暑了，但树下的鼹鼠杂货铺还开着。

鼹鼠婆婆为大家煮好了绿豆汤，只要来鼹鼠杂货铺都可以免费领到一碗绿豆汤。

鼹鼠婆婆很会煮绿豆汤，绿绿的凉汤里飘着开花的小绿豆，还加了甜滋滋的冰糖，既好喝又解暑。

狐狸来买一个刨冰机，鼹鼠婆婆送它一碗绿豆汤，狐狸“咕噜咕噜”喝下去，绿豆汤真凉呀！

兔子来买一顶遮阳帽，鼹鼠婆婆送它一碗绿豆汤。兔子想把绿豆汤带给家人尝一尝，鼹鼠婆婆又给它盛了几碗，兔子再三感谢鼹鼠婆婆。

花栗鼠来杂货铺转了转，什么也没买，鼹鼠婆婆也送它一碗绿豆汤，真是太不好意思了！

第二天，狐狸给鼹鼠婆婆带来了绿豆冰沙，在这么热的夏天，吃一碗绿豆冰沙是多么舒服啊！

第三天，兔子给鼹鼠婆婆背来了一袋绿豆，这是来自兔子大家族的感谢。兔子悄悄放在了杂货铺的门口。

第四天，花栗鼠又到杂货铺转了转，什么也没买。鼹鼠婆婆照样还是送它一碗绿豆汤。

鼹鼠婆婆笑了笑：“那你就不用买什么，喝碗绿豆汤吧。”

花栗鼠不好意思地说：“我喜欢喝您的绿豆汤，但是我想为您做点什么。”

“太棒了！我愿意！”花栗鼠高兴地拍起手来。

“那这下你可以喝绿豆汤了吧，这天气太热了！”鼹鼠婆婆笑着说。

相关热词搜索：;[\_TAG\_h3]送绿豆汤字送绿豆汤篇五

实践证明，如果是放置在5-10摄氏度的范围内，一般说来，绿豆汤是可以存放3天左右，如果是超过了这个时间，绿豆汤就会变的不新鲜，生长出一些对人体有害的微生物，再久一点，就会彻底地酸掉。

下面教给大家辨别绿豆汤变质的小妙招：

2、视觉：把绿豆汤放置在碗里，让其沉淀平稳，看看绿豆汤是否清澈或者是异常的粘稠，如果是过于清澈或者是异常粘稠，都说明绿豆汤已经变质，这个时候最好的把绿豆汤倒掉，不适宜进食。

如果是实在辨别不出绿豆汤是否变质，吃货们最好的做法就是把它倒掉吧，美食的诱惑跟肚子健康想比较，还是自己的肚子比较重要，不能因为贪吃就毁了健康啊!

绿豆汤的营养价值

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn