

酸梅汤

酸梅汤是老北京传统的消暑饮料，在炎热的季节，多数人家会买乌梅来自行熬制（也有用杨梅代替乌梅），里边放点白糖去酸，冰镇后饮用。酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖这几种材料。《本草纲目》说：“梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。”它能除热送凉，安心止痛，甚至可以治咳嗽、霍乱、痢疾，神话小说《白蛇传》就写了乌梅辟疫的故事。该汤消食合中，行气散淤，生津止渴，收敛肺气，除烦安神，常饮确可祛病除疾，保健强身，是炎热夏季不可多得的保健饮品。

做法：

首先，在盆中加入一大勺清水，把乌梅，山楂，还有甘草放入清水中浸泡 30 分钟



然后在砂锅中加入 1000 克的清水，再把泡好的乌梅，山楂和甘草一起放入砂锅中，然后用大火烧开。



烧开之后，再改用小火煮 30 分钟，



接下来往锅中加入适量冰糖，然后再盖上锅盖，煮 10 分钟左右的时间，等开锅以后，用小勺搅拌几下，就可以盛入小碗里了。

最后再加入一小勺糖桂花搅拌均匀，可口的酸梅汤就做好了。

