

家常素菜，“吃”出一个健康秋天

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 梁原 整理

很多人一进入秋天就开始“贴秋膘”，吃起了大鱼大肉，但“大补”多了难免会觉得油腻不消化，且秋天气候干燥，吃太多肉容易给肠道增添负担，引起肠胃不适。其实秋天是更要注意饮食的季节，除了适当吃肉，还需多吃些新鲜的应季蔬菜。今天小编就给大家介绍几道美味的素菜，营养又健康，一起学着做吧！

醋溜豆芽

材料：绿豆芽、大蒜、干辣椒、青辣椒、食用油、香醋、蚝油、胡椒粉、糖、盐

做法：

1. 绿豆芽焯水3秒后泡入冷水中，除掉豆腥味；
2. 干辣椒、青辣椒切段，大蒜切片；
3. 锅内加入适量食用油，烧至六成热后放入干辣椒、青辣椒段和蒜片爆香锅底；
4. 倒入豆芽，大火翻炒10秒；
5. 加入2勺香醋、半勺胡椒粉、小半勺糖、适量的盐混合好，沿着锅边倒入锅中；
6. 大火继续翻炒20秒，最后加入一勺蚝油提鲜，翻炒均匀后即可出锅。



醋溜豆芽

菠菜炒胡萝卜

材料：菠菜、胡萝卜、大蒜、小葱、生抽、油、盐

做法：

1. 菠菜洗干净撕开备用，胡萝卜切丝，小葱切段，大蒜拍扁切碎；
2. 锅内加水烧热，并放入两勺盐、一勺油，水开后转小火，将菠菜放入焯水2分钟；
3. 捞出菠菜沥水，锅内重新加



菠菜炒胡萝卜



腐竹烧香菇

油，烧至六成热后，放入葱段和蒜瓣爆香；

4. 放入胡萝卜丝，大火翻炒1分钟至熟透；
5. 加入两勺生抽，翻炒入味；
6. 将焯过水的菠菜放入锅中，加入适量盐，大火翻炒均匀即可出锅。

腐竹烧香菇

材料：腐竹、干香菇、黑木耳、葱、蒜、干红辣椒、油、芝麻油、老抽、生抽、蚝油、糖、鸡精、盐

做法：

1. 腐竹、干香菇、黑木耳提前泡发，控干水分备用；
2. 葱、蒜切碎，干红辣椒切段；
3. 调制料汁，生抽、老抽、蚝油各放入1勺，糖放半勺，搅拌均匀备用；
4. 锅内放油，烧至六成热，加入葱、蒜和干红辣椒炝锅；
5. 木耳倒入锅中翻炒2分钟，随后将香菇和腐竹一起倒入锅中翻炒2



红薯叶放入锅中焯水1分钟；

4. 将大蒜剁成蒜蓉，锅中烧适量的油，加入少量花椒粉、蒜蓉炒出香味，并放入2勺生抽、1勺陈醋出香；

5. 将焯过水的红薯叶倒入锅中，加少量盐调味，翻炒均匀后即可出锅装盘。

四色时蔬小炒

材料：荷兰豆、山药、干木耳、胡萝卜、油、盐、大蒜、鸡精、水淀粉

做法：

1. 干木耳提前泡发，放到清水中浸泡2个小时左右；
2. 荷兰豆择去两端洗净，胡萝卜去皮洗净；
3. 山药切片并放入清水中浸泡，胡萝卜切片，大蒜切成蒜粒；
4. 锅内加入水，下入山药片和胡萝卜片焯水1分钟左右捞出；
5. 捞出的山药片和胡萝卜片过一遍凉水，并沥干水分；
6. 锅内水中加入几滴油、少许盐，下入荷兰豆和木耳一起焯水，荷兰豆焯水至颜色变深绿后，将荷兰豆和木耳一起捞出过凉水，再沥干水分；
7. 锅内放油，下入蒜末爆香；
8. 下入荷兰豆和木耳，大火翻炒半分钟左右；
9. 下入山药片和胡萝卜片，再加入鸡精、适量盐，继续大火翻炒；
10. 淋入少许水淀粉勾薄芡，最后淋入少许香油，大火翻炒均匀后盛出装盘即可。



茄汁茄子



四色时蔬小炒

材料：红薯叶、大蒜、油、盐、花椒粉、生抽、陈醋

做法：

1. 将红薯叶的老叶柄去除，清洗干净放入盆中，撒上半勺盐；
2. 抓、揉、搓红薯叶，把盐均匀抓开，大约抓2分钟左右，红薯叶变成深绿色即可；
3. 锅中烧水，水开后将处理过的