

# 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、蒜和干红辣椒炆锅；
  - 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

- 分钟；
- 6.将准备好的料汁倒入，加入大半碗水，盖上锅盖焖煮 5 分钟；
  - 7.出锅前淋入 1 勺芝麻油，加入适量的鸡精和盐翻炒均匀，大火收汁即可出锅装盘。

## 茄汁茄子

材料：紫皮茄子、西红柿、小葱、蒜、干辣椒、油、生抽、蚝油、盐、芝麻油、糖

- 做法：
- 1.将茄子洗净切成长条，撒上两勺盐，抓均匀后静置在一边等待出水；
  - 2.茄子出水变软后，抓在手中捏水，尽量将水分挤干；
  - 3.锅中加适量的油，放入葱、蒜、干辣椒爆香锅底；
  - 4.将茄子倒入锅中，大火翻炒 3 分钟，加入 2 勺生抽、2 勺蚝油、适量的盐翻炒均匀；
  - 5.西红柿去皮切滚刀块，倒入锅中一同翻炒均匀，盖上锅盖焖 2 分钟；
  - 6.出锅前加入适量的芝麻香油增香，也可以加入适量的糖调味。

## 蒜蓉红薯叶

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

- 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