

夏天多吃这些美食，清肺又去火！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 孙娜 整理

夏天到了，天气炎热干燥，许多人会出现食欲不振、精神萎靡的症状。下面小编为大家介绍几道清肺去火的美食菜谱，帮助你吃出凉爽，吃出健康！

香菇油菜

- 食材：**香菇、油菜、水
- 调料：**淀粉、生抽、糖、盐
- 做法：**
- 1.香菇切成小朵，油菜根切下来。
 - 2.调一碗淀粉水。凉白开，加糖，盐，生抽，淀粉。
 - 3.锅内放油，放入油菜根、油菜，让油菜根多加热一会儿。
 - 4.放入香菇爆炒，炒到香菇软了为止。
 - 5.加入油菜炒，淋一半的淀粉水，装盘。
 - 6.剩下的淀粉水倒入锅内，加热成浓稠的汁，浇在香菇油菜上。



香菇油菜

桃仁拌芹菜

- 食材：**核桃仁、芹菜
- 调料：**蘑菇精、盐、麻油
- 做法：**
- 1.芹菜取嫩茎洗净，入沸水锅烫断生，捞出用冷开水激凉沥干，加盐、蘑菇精、麻油拌和。
 - 2.核桃仁用麻油炒熟，放在芹菜上，拌匀即可食用。

- 调料：**花椒粉 1 小匙、盐 1 小匙、糖 1 大匙、生抽 1 大匙、老抽 1 大匙、蘑菇精 1 小匙、清水 1 小碗、香油适量

- 做法：**
- 1.春笋去皮，去头儿洗净切长条；姜切片待用；
 - 2.锅内烧清水，水开后把切好的春笋焯水，捞出待用；
 - 3.炒锅烧热倒底油，放姜、辣椒炒香；放焯过的春笋翻炒；
 - 4.依次加入花椒粉、盐、糖、生抽、老抽调味，最后放一碗清水，转中火，盖上锅盖焖 10 分钟；
 - 5.待只剩少许汤汁时，加蘑菇精，放适量香油调味即可出锅。

上汤鸡毛菜

- 食材：**金针菇 50 克、水发香菇 5 朵、腐竹 10 克、油豆腐 50 克、鸡毛菜 100 克

- 调料：**盐 12 克、高汤 500ml
- 做法：**
- 1.水发香菇用冷水浸泡 30 分钟至泡发，洗净并去蒂。腐竹放入温水

- 中浸泡 1 小时至回软并切成 3cm 长的斜段。鸡毛菜择洗干净。金针菇洗净，切去根部。
- 2.锅内注入高汤（或清水）煮沸，放入油豆腐、水发香菇、腐竹，调成小火焖煮 10 分钟。
- 3.放入金针菇煮 3 分钟，最后放入鸡毛菜，调入盐即可上桌。

豆干黑豆芽炒芹菜

- 食材：**芹菜、黑豆芽、卤豆干、1 个辣椒、姜 5 克

- 调料：**盐、适量水淀粉、植物油
- 做法：**
- 1.黑豆芽洗净。
 - 2.芹菜择洗干净切段。
 - 3.姜切丝，干辣椒切段，卤豆干切丝。
 - 4.锅内水烧开，放入黑豆芽。
 - 5.焯烫 3 分钟后捞出备用。
 - 6.另起油锅，爆香姜丝、干辣椒。
 - 7.放入芹菜略炒。
 - 8.再放入卤豆干。
 - 9.然后放入焯过的黑豆芽，加盐。
 - 10.翻炒 1 分钟，用水淀粉勾芡，加少许熟植物油炒匀即可出锅。

豆苗丸子汤

- 食材：**豌豆苗、素高汤（或清水）、荸荠、豆腐、香菇、胡萝卜、姜等

- 调料：**盐、淀粉
- 做法：**
- 1.豌豆苗摘选嫩芽部位，清洗后沥干备用；
 - 2.将豆腐、荸荠、香菇、胡萝卜和姜放在搅拌机里搅碎（也可以用刀切碎，不停地搅拌均匀），加入适量的盐和淀粉继续搅拌，搅拌好后，用勺子把馅团成圆圆的丸子。

- 3.炒锅放少许油烧热，倒入素高汤（或清水），加入丸子，大火烧开滚煮片刻，调味；放入豆苗立刻熄火，拨散后即可出锅。

荠菜百页卷

- 食材：**荠菜、百页、松仁
- 调料：**盐、蘑菇精、麻油
- 做法：**

- 1.荠菜洗净烧熟切成末，加炸熟的松仁、盐、蘑菇精、麻油拌和。
- 2.百页一切二用滚水烫泡后冷开水激凉沥干，摊放在洁净的砧板上，一端放荠菜馅，卷成长卷，斜切装盘即可。

青笋炒木耳

- 食材：**青笋 500 克、木耳 150 克、红椒 20 克、姜 15 克

- 调料：**油适量、盐 1 茶匙、糖半茶匙、生粉 1 茶匙
- 做法：**
- 1.青笋切片，木耳泡发洗净，红椒和姜切片。
 - 2.锅热放油，爆香姜片。
 - 3.下青笋片炒至断生。
 - 4.放入红椒、木耳一起翻炒。
 - 5.炒至 8 成熟，调入适量盐、糖。
 - 6.临出锅浇碗汁（清水，生粉）
 - 7.大火炒匀，即可出锅。



荠菜百页卷



青笋炒木耳



豆干黑豆芽炒芹菜



萝卜缨拌香干