

# 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！

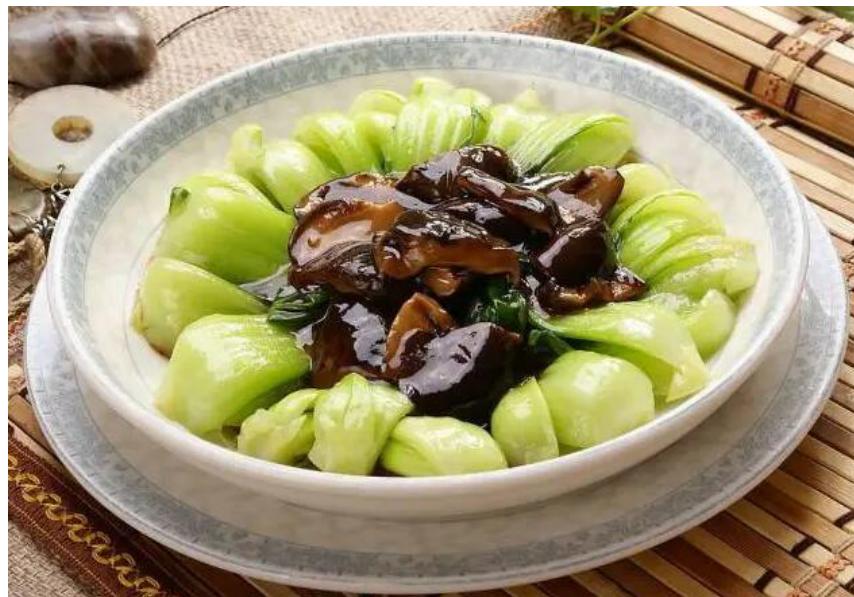
## 香菇油菜

**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。

## 萝卜缨拌香干

**食材：**萝卜缨、香干、姜

**调料：**盐、生抽、芝麻油、白糖

**做法：**

1. 五香豆干在放了盐的沸水中焯烫片刻，捞出，冲凉，沥干水分，切成小丁；姜切末；
2. 萝卜缨去根，洗净，在放了盐和植物油的沸水中焯烫 10 秒，立刻捞出，冲凉，用力攥干水分，剁碎；
3. 剁碎的萝卜缨、香干、姜末混合，放盐、生抽、芝麻油、白糖，搅拌均匀，静置入味即可食用。

## 油焖春笋

**食材：**春笋、姜、辣椒各适量



萝卜缨拌香干

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。

## 芥菜百页卷

**食材：**芥菜、百页、松仁

**调料：**盐、蘑菇精、麻油

**做法：**

1. 芥菜洗净烧熟切成末，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，一端放芥菜馅，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。



芥菜百页卷



青笋炒木耳



豆干黑豆芽炒芹菜

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。