

# 小菜几样，清肺去火过炎夏！

金鹰报·新湖南社区频道记者 李祯媛 整理

盛夏来临，除了要多喝清热解火的花茶外，也要注意饮食清淡，具有败火降火功效的蔬菜更要多吃。

今天，小编为大家推荐几道清肺去火的快手菜，看完赶紧收藏起来，做给家人吃吧！

## 木耳炒莴笋

**材料：**莴笋 400g，干木耳 5g，生姜一小块，盐、酱油适量

### 做法：

1. 莴笋去皮，干木耳提前用温水泡发；
2. 莴笋切片，木耳撕成小朵，生姜切碎；
3. 锅烧热，放入适量油，放入生姜爆香；
4. 然后放入莴笋炒至断生，再放入木耳，加少许盐翻炒均匀；
5. 最后放少许酱油，翻炒均匀即可出锅。

## 萝卜缨拌香干

**材料：**萝卜缨，香干，姜，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，沥干水分后切成小丁；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、香干丁、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。

## 枸杞汆烫莴笋

**材料：**莴笋 500 克，枸杞 10 克，盐适量

### 做法：

1. 莴笋去皮、去叶后，然后再清洗干净；
2. 把莴笋切成长小方块，比丝大一点，不要切丝，切丝口感没有那么脆；
3. 清水烧开，放入枸杞，煲成枸杞水（烧开水之后约 2 分钟）；



木耳炒莴笋

4. 加入切好的莴笋，放一点盐，余烫一下；
5. 捞出余烫之后的莴笋、枸杞搅拌均匀即可。

## 金花菇脆

**材料：**白色菜花 300g，干金针花 10g，干香菇 3 朵，盐适量，食用油 5g

### 做法：

1. 干香菇和干金针花冷水泡发，香菇切大厚片，金针花打结；
2. 白色菜花切成一口大小的块儿，焯水到变透明；
3. 炒锅烧热，加入 5g 食用油，下入香菇和菜花翻炒；
4. 最后下入金针花，加入盐翻炒均匀即可。

## 油焖竹笋

**材料：**竹笋、姜、辣椒适量，花椒粉、盐、糖、生抽、老抽、蘑菇精、香油少许



豆干切丝；

2. 锅内水烧开，放入黑豆芽，焯烫 3 分钟后捞出备用；
3. 另起油锅，爆香姜丝、干辣椒，入芹菜翻炒均匀后再放入卤豆干和焯过的黑豆芽；
4. 调入适量盐、鸡粉、糖，翻炒 1 分钟左右后，用水淀粉勾芡出锅。

## 豆苗丸子汤

**材料：**豌豆苗，素高汤（或清水），荸荠，豆腐，香菇，胡萝卜，姜，大蒜，盐，淀粉

### 做法：

1. 豌豆苗摘选嫩芽部位，清洗后沥干备用；大蒜去外衣剥出整瓣；
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），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；
4. 放入豆苗立刻熄火，拨散后即可出锅。

## 桃仁拌芹菜

**材料：**核桃仁、芹菜、蘑菇精、盐、芝麻油

### 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；
2. 然后在焯好的芹菜中依次加入盐、蘑菇精和芝麻油，搅拌均匀；
3. 核桃仁用芝麻油炒熟，放在芹菜上，搅拌均匀即可。



上汤鸡毛菜



萝卜缨拌香干

### 做法：

1. 竹笋去皮，去头儿洗净切长条；姜切片待用；
2. 锅内烧清水，水开后把切好的竹笋焯水，捞出待用；
3. 炒锅烧热倒底油，放姜、辣椒炒香，放焯过的竹笋翻炒，然后依次加入花椒粉、盐、糖、生抽、老抽调味；
4. 锅中加入 1 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

**材料：**金针菇 50g，水发香菇 5 朵，腐竹 10g，油豆腐 50g，鸡毛菜 100g，素高汤 500ml，盐适量

### 做法：

1. 水发香菇用冷水浸泡 30 分钟至泡发，洗净并去蒂；
2. 腐竹放入温水中浸泡 1 小时至回软并切成 3cm 长的斜段；
3. 鸡毛菜择洗干净；金针菇洗净，切去根部备用；
4. 锅内注入素高汤（或清水）煮沸，放入油豆腐、水发香菇、腐竹，调成小火慢煮 10 分钟；
5. 放入金针菇煮 3 分钟，最后放入鸡毛菜，调入盐即可。

## 豆干黑豆芽炒芹菜

**材料：**芹菜，黑豆芽，卤豆干，干辣椒，姜，水淀粉，植物油，盐，鸡粉，糖

### 做法：

1. 黑豆芽洗净，芹菜择洗干净切段，姜切丝，干辣椒切段，卤