

秋季养生美食，清润滋补去秋燥

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 田心 整理

立秋刚过，此时阳气渐收、阴气渐长，虽然暑气一时难消，但秋天已经缓缓向我们走来了。随着节气变化流转，合理调整饮食将有助于身体健康。今天，小编整理了几款适合秋季养生的美食，一起来动手试试吧！

莲藕排骨汤

- 材料：排骨 500 克，莲藕 750 克，生姜 1 小块，大葱 1 根，食用油、白胡椒、盐、料酒、红枣适量，党参 10 克，沙参 15 克，白醋 5 克
- 做法：
- 1.准备好新鲜排骨，然后将其剁成小段，放入清水中浸泡 30 分钟；
 - 2.将莲藕去皮后切成小块备用，生姜拍散，大葱 1 根切成小段，红枣切开，党参切成小段，准备好沙参；
 - 3.往锅中加入适量清水后开大火烧沸，水开之后加入少许白醋（约 5 克），再加入适量的油（约 8 克），然后下入切好的莲藕焯水至断生，莲藕断生之后捞出来放入冷水中备用；
 - 4.将剁好的排骨开水下锅焯水 1 分钟，再加入少许料酒，将准备好的生姜和大葱下锅，焯好水之后全部捞出；
 - 5.准备 4.5 升汤锅一个，放入适量清水；
 - 6.加入排骨之后开大火烧沸，再



莲藕排骨汤

- 7.加入排骨之后开大火烧沸，再
- 7.将莲藕、红枣等食材，最后加几颗拍碎的白胡椒；
- 7.转中小火煲 1 个半小时以上，汤煲好之后再根据个人口味放入食盐即可。

秋梨西米

- 材料：梨子 1 个，西米 25 克，白糖适量
- 做法：
- 1.将梨子去皮、去核，切成约 1 厘米的小丁，泡入水中；
 - 2.将西米用温水浸泡 10 分钟，放锅内加 2 碗水烧开；
 - 3.待西米熟透，再放入梨丁烧



秋梨西米

番茄鱼片

- 材料：鱼片 500 克，番茄 2~3 个，金针菇少许，干红辣椒段、料酒、盐、淀粉、胡椒粉、食用油、葱姜、白芝麻、番茄酱适量
- 做法：
- 1.鱼片清洗干净，加料酒 2 勺、盐 1 小勺、淀粉 2 勺、胡椒粉 1 小勺、食用油 1 勺，抓匀至黏稠腌制 10 分钟左右；
 - 2.番茄划十字刀烫热水，去皮后切成小块；
 - 3.向锅中倒入少许油，放入姜片炒出香味，再加入番茄丁翻炒至出水软烂；
 - 4.然后加入 1 勺番茄酱、1 小勺盐炒匀，加入 1 大碗开水，大火煮开后转小火煮 3 分钟；
 - 5.在汤中放入金针菇，烫熟后铺在碗底，再把鱼片放入汤中烫熟，连汤和鱼片倒入碗中；



番茄鱼片



豆腐芋头汤

- 6.放上干红辣椒段、葱花、白芝麻，淋上热油即可。

清香芦笋

- 材料：芦笋 300 克，盐、味精、芝麻油、食用油适量
- 做法：
- 1.芦笋掐去老根部；
 - 2.锅内放清水，水烧开后淋一点食用油，下芦笋焯熟，捞出后用凉开水反复 4 次冲凉；



秋葵炒虾仁



清香芦笋

- 3.在芦笋中加入盐、味精、芝麻油，拌匀即可。

秋葵炒虾仁

- 材料：秋葵、鲜虾适量，蒜末、盐、食用油少许
- 做法：
- 1.取秋葵适量，切去顶端较老的部分，再切成段状，需保留一定厚度，以免焯水的时候营养流失；
 - 2.取鲜虾适量，去虾线虾壳，剥成虾仁后在水中清洗 2 遍；
 - 3.切好的秋葵在沸水中焯 20 秒左右，捞出后过冷水；
 - 4.将炒锅加热，倒入食用油，蒜末炒香，把虾仁放入锅中炒变色，再倒入焯好的秋葵段翻炒均匀，出锅前加入适量盐调味即可。

豆腐芋头汤

- 食材：芋头、豆腐、盐、香葱适量
- 做法：
- 1.芋头洗净切块，高汤煮熟之后，放芋头炖六成熟；
 - 2.豆腐切块倒入芋头汤里，再炖 8 分钟；
 - 3.最后放入盐和香葱即可。