

# 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开，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开，再去掉多余的浮沫，然后加入处理好的



莲藕排骨汤

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，再放入梨丁烧开，最后加入白糖调味即可。

## 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；



秋梨西米



番茄鱼片



豆腐芋头汤

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。



秋葵炒虾仁



清香芦笋