

# 别错过！夏末的藕滋补又好吃，6种家常做法，连吃一周都不重样



立秋过后，天气还是炎热烦闷了，人们出汗多于平日，消耗的能量也更多，人体很容易缺失水分，因此解热消暑，绝对是夏末气养生的关键，今天为大家分享的一种食材是“莲藕”，莲藕水分充足，爽润可口，有“水中人参”的美誉，藕可寒可温，既能清热解暑，也可以温补脾胃。性味平和，男女老少皆宜。

今天分享6种特色的好吃做法，换着吃，开胃又下饭。

## ---【清炒藕片】---

【食材清单】藕1节、香菜1根、红辣椒1根、芝麻半勺、蒜头2瓣、生抽半勺、盐少许、糖小半勺、醋1勺

【制作步骤】  
1、先把藕洗净，削去外皮，切成薄片，越薄越好，浸泡到清水盆中，洗去表面的淀粉，捞出后沥干水分备用；

2、烧热炒锅，倒入稍微多一些的油，放入切片的蒜和辣椒翻炒，至出香味；

3、把沥干水分的藕片倒进锅里，大火快

炒，倒入小半碗水，快速翻炒至断生；

4、按压藕片至汤汁变白色，浓稠后倒入其他所有的调料，翻炒均匀后，撒半勺白芝麻，撒上香菜点缀，就可以出锅装盘！

## ---【焦熘莲藕丸子】---

【食材清单】莲藕半截、猪肉一小块、葱、姜、蒜、青椒、胡萝卜、食用盐、干淀粉、料酒、米醋、胡椒粉、生抽、米醋、白糖、蚝油、鸡精、香油

### 【制作步骤】

1、猪肉用绞肉机绞成肉馅备用；2、莲藕洗净后去皮，切小块，放入绞肉机里搅成末，不要打得太过细，有一定的颗粒口感更好；3、将莲藕与猪肉馅在一起拌匀，加入少许盐、料酒、胡椒粉、蚝油、干淀粉，顺一个方向搅拌均匀，之后再加入1勺克香油搅匀，做成莲藕丸子馅料；4、准备配料：葱、姜、蒜切沫，胡萝卜切片，青椒切片备用；5、调一个碗汁，盐一小勺、生抽1勺、米醋1勺、白糖适量、蚝油半勺、鸡精适量，再加少许清水、少许干淀粉搅匀备用。6、锅内烧油至6成热，

转中小火稳定油温，用手将肉馅挤成丸子下锅炸，炸制定形之后捞出；7、等油温再次升高到7成热，下入丸子炸制30s，表面金黄色捞出。8、锅内留少许油，下入葱姜蒜、胡萝卜、青椒煸炒出香味，下入碗汁，等汁烧开浓稠之后，下入莲藕丸子，将丸子都均匀的裹上汤汁后，淋上少许香油就可以出锅装盘啦！

## ---【蜜汁糯米藕】---

藕、糯米、红糖、红枣、桂花碎

### 【制作步骤】

1、糯米洗净，浸泡1小时；  
2、藕去皮，在莲藕头部两三厘米处切开一刀，用筷子把糯米灌进去，然后用牙签和保鲜膜固定两边，防止糯米溢出。  
3、锅中加入适量的水，放入莲藕、红糖、红枣，大火烧开后，转小火慢煮约2小时。取出煮好的糯米藕晾凉备用；  
4、晾凉后切片，再淋上煮好的红糖水，撒上桂花碎，蜜汁糯米藕就做好了，无论是色泽还是颜值这盘甜点都非常诱人！

## ---【莲藕玉米胡萝卜排骨汤】---

排骨400g、莲藕1截、胡萝卜1根、玉米1根、盐适量、料酒适量、姜适量

### 【制作步骤】

1、莲藕去皮洗净后切厚片，胡萝卜去皮洗净切滚刀块，玉米切断，姜切片；排骨泡出血水并清洗干净备用；  
2、锅中加水，加几片生姜，排骨下锅下锅焯水，水开后捞出并再次清洗一次；  
3、砂锅中放入排骨、莲藕、玉米、胡萝卜、姜片，加入料酒，加入没过食材的水，小火慢炖1个半小时；  
4、2个小时过后加盐，再次盖盖子焖5分钟，即可盛出享用，这样炖出来的汤原汁原味，有一股清甜的味道，特别的好喝。

## ---【酱爆藕夹】---

【食材清单】五花肉1块，莲藕2小节，姜末1勺，蚝油1勺，生抽1勺，鸡蛋一个，淀粉适量，面粉适量，香葱适量

### 【制作步骤】

1、五花肉去皮切片，加入几片生姜一起绞成肉泥；

2、继续加入1勺蚝油，1勺生抽，适量食用盐和少许白胡椒粉，再打入一个鸡蛋，用筷子顺着同一个方向搅拌至肉馅上劲。最后加入适量的香葱，搅拌均匀后加入1勺芝麻油锁住水分；

3、莲藕切掉两头后去皮，一刀切到4/5的位置，不要切断了，第二刀再切断，同样的方法把所有的藕都切好；

4、在切开的间隙里塞上肉馅，所有莲藕处理好备用；

5、将淀粉和面粉混合均匀，加入适量清水调成面糊，面糊里加入适量食用盐调味。裹好肉馅的藕夹均匀裹上一层面糊；

6、放入锅中炸至七八成熟，两面金黄后捞出来，然后复炸一分钟即可。

7、取一个小碗，调一碗酱汁，酱油、蚝油、鸡精、少许清水，搅拌均匀备用；

8、锅中倒油，油热后倒入青红辣椒丁翻炒，炒至稍微断生后，倒入酱汁，大火1分钟即可出锅淋在炸好的藕夹上，好吃的酱爆藕夹就做好了。

## ---【香辣卤藕片】---

脆藕5截、香叶4片、干辣椒7-10颗、花椒1把、八角6-8颗、生姜1个、陈皮2片、桂皮2片、五香粉、胡椒粉、老抽、冰糖适量、老卤水适量

### 【制作步骤】

1、藕洗净后不要削皮，用钢丝球轻轻刷去表面一层皮，然后放在砧板上切成均匀的片；

2、切好的藕片放进水中浸泡，将表面的淀粉浸掉；

3、准备一个大碗，将洗净的卤料放入碗中；

4、将藕片整个放入锅中，加入了生姜、老抽、干红辣椒、陈皮、八角、花椒、桂皮，往锅中加入盐调味，放进2颗冰糖，增加卤藕的甘甜口感，加入2勺有机酱油、老抽1勺。大火烧开后，将汤中的浮沫撇净，继续转中火熬煮，到香料香飘起来的时候加入就可以加入老卤水了。

5、中火熬煮一个小时，就已经非常入味了，捞出放凉即可享用！

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚6:30後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

**新店隆重开业**

1730 Carl D Silver Pkwy  
Fredericksburg, VA 22401

# 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791

周一至周五 11 AM - 9 PM  
周六 9 AM - 10 PM  
周日 9 AM - 9 PM

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**COUPON**

**15% off**

65岁老人额外10% off