

立秋,记得吃5种“秋补食材”,营养润燥不上火,顺利入秋



时间过得真快,下一个节气——立秋,这个节气的到来,意味着正式进入秋季,虽然气温还有些高,但从8月7日立秋后,天气会逐渐转凉,慢慢地变成秋天的气候。而在此期间,我们除了要继续防暑外,还要防秋燥,合理安排饮食,为入秋打基础。

立秋将至,记得吃5种“秋补食材”,营养润燥不上火,健康顺利入秋! 快来看看吧。

一、莲藕

分享食谱:糯米莲藕丸子

具体做法:猪肉剁成肉末,莲藕去皮洗净,用擦丝器擦成细丝,再切成碎末,颗粒越小越好。生姜切末、香葱切末待用。猪肉、莲藕、生姜末、葱末放在一起,再放入盐、胡椒粉、生抽、老抽、鸡精、鸡蛋搅拌均匀。处理好后放置十分钟。然后将提前浸泡控水的糯米倒进盘内,团出丸子放进糯米中,裹满糯米后放进蒸锅。

大火蒸二十分钟,丸子完全熟透,就可以取出食用了,不需要再格外加料,想要上桌美观,可以撒点葱花、小米椒碎点缀即可。

二、银耳

分享食谱:银耳雪梨汤

具体做法:干银耳、干莲子分别加凉水浸泡,泡四个小时左右,银耳泡时间长点更容易出胶。

等泡好后,银耳的根部去掉,清洗干净后撕成小朵。莲子洗净待用。

银耳、莲子放进锅内,加适量清水,大火煮开后调小火,焖煮到银耳软糯出胶的程度。

雪梨洗净,切成小块,倒进银耳汤中,再加少许冰糖,继续熬煮。

二十分钟后就可以关火食用了。这道汤很适合秋天喝,润燥不上火,还非常有营养,建议常做。

三、山药

分享食谱:美龄粥

具体做法:准备少量糯米、圆大米、黄豆。糯米和黄豆洗净,分别加水浸泡,最好提前一晚处理。

等泡好后,把黄豆倒进豆浆机,加适量水打成豆浆,再过滤一下,豆渣留着做饼挺不错,豆浆留着待用。

铁棍山药去皮洗净,切成小段放进蒸锅,蒸熟后压成泥状。

然后把豆浆倒进锅里,再倒入适量水煮开,放入糯米和圆大米,中小火熬煮。

煮到开花后再倒入山药泥,调小火继续煮,并不断搅拌,避免糊底,煮到所有食材完全融合,并浓稠后,加冰糖调味即可。

四、萝卜

分享食谱:荷包蛋萝卜汤

具体做法:白萝卜洗净,用擦丝器擦成细丝,也可以手切,稍微细一点就好了。

锅内烧热,加油后打入鸡蛋,煎成荷包蛋,煎几个都行。煎好后盛出,倒入萝卜丝翻炒,炒几下后倒入适量水,

大火煮开,再放入荷包蛋一起煮,煮到萝卜丝变软,汤变白的状态。最后放盐、鸡精调味,撒点葱花、枸杞,搅拌几下即可出锅。

五、菠菜

分享食谱:菠菜粉丝汤

具体做法:菠菜清洗干净待用。粉丝加凉水浸泡。猪肉剁成肉泥,加姜蓉、葱末、盐、胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋搅拌均匀,上劲后待用。锅内加水,烧开后倒入菠菜,半分钟后捞出待用。锅内重新加水,煮到锅底冒小泡后调小火,放入团好的丸子,煮到浮起来,再放入粉丝。煮到粉丝变软,

丸子熟透后,倒入菠菜,加盐、鸡精、香油,推动几下,这道汤就做好了,营养润燥不上火。

解暑靠雪糕? 冰粉了解下,一碗下肚清凉去火,倍儿爽

冰粉是西南地区的一道传统美食,在最近几年火遍大江南北,好多人知道了它的名字。因为它清凉的口感,入口丝滑,而得到人们的喜爱,尤其在炎热的天气来上这么一碗再合适不过了。

小时候还没有专门制作冰粉的冰粉粉,所以每次想吃冰粉的时候都是母亲用冰粉籽不断地揉搓出黏液,然后倒入石膏水中来制作冰粉,很是麻烦。

但是单一的吃冰粉无论是从营养上或者口感上都是欠佳的,所以在冰粉中加入甘甜的冰糖,以及自己喜欢的其余食材,可以很好的弥补这个缺点,同时冰粉的味道也得到了升华,在吃多了油腻的东西后,来上这么一碗再舒服不过了。

虽然冰粉的营养看起来很单一,但其实

并不然。冰粉作为一款解暑良品自然

可以很好的清热解暑,而且长时间食用还可以止咳,并且对于狂犬病以及精神病都有一定治疗的功效。在日常生活中,感冒,上火或者风湿痛都可以通过食用冰粉来减缓。

【菜名】:红糖冰粉

【配料】:

冰粉粉 25g, 红糖浆 20g, 白芝麻 10g, 花生碎 20g, 葡萄干 40g

【制作步骤】:

1、所有的食材放入碗中准备妥当,一会方便使用。

2、锅中加入适量的清水,开火之后加入冰粉粉,慢慢熬煮至水沸腾,水和冰粉粉的比例为1:40。

3、煮好的冰粉倒入容器中,晾凉后放入冰箱冷藏凝结成型。

4、冻好的冰粉用刀划成大小相等的正方形块。

5、随后用小勺挖出放入小碗中,再加入其余的食材。

6、之后按照个人的口味依次放入红糖浆、花生碎、白芝麻和葡萄干,这所用到的食材可以根据自己的喜好更换,加入一些新鲜的水果也很不错。

7、这样一份清凉爽口的冰粉就做好了,在这个炎热的天气来上一口冰粉,瞬间透心凉。

【烹饪小贴士】:

1、煮冰粉粉的时候一定要小火慢熬不停的搅拌防止煮的过于黏稠或者粘锅,待沸

腾之后30秒左右就可以盛出食用,至于冰粉粉和清水的比例我习惯的是40:1。

2、放在冰箱冷藏但是保存的时间最好不要超过36个小时防止细菌的滋生,同时因为是冷藏品一次食用不要过多避免引起肠胃的不适。

3、如果不嫌麻烦的话可以购买冰粉籽以及可食用石灰粉,这样做出来的冰粉口感要更棒一点,但是操作起来费时费力,冰粉粉在网上就有10块钱一袋也不是很贵。

4、制作冰粉的时候可以采用蝶豆花以及柠檬来改变颜色,这样看起来更加有食欲,而且味道带有一丝酸能够有开胃的效果,同时也更加对小孩的有吸引力。



CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉
Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888/410-299-2137

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐:Chowbus, HungryPanda, Grubhub

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!

6-121