

秋天干燥,记得多喝汤! 推荐这6道,滋阴润燥不上火,老少皆宜

秋天一到,气候将会变得越来越干燥,常会让人出现咽干、咳嗽等情况,甚至会伤害到肺部健康,所以立秋后,要及时调整饮食——防秋燥,别不当回事!

秋天干燥,记得多喝汤! 推荐这6道,滋阴润燥不上火,老少皆宜。快来看看这几道汤,都简单好喝,学会了经常换着做。

一、红枣银耳莲子汤

制作步骤:

干银耳、干莲子分别加凉水浸泡,银耳泡够四个小时以上后,去掉根部清洗干净,再撕成小朵待用。

莲子泡软即可,去掉莲心待用。红枣清洗干净待用。

锅内放入银耳、莲子、红枣,倒入适量水,开大火煮开,再调小火熬煮,一直煮到银耳软糯并出胶的状态。

最后加几颗冰糖,焖几分钟,搅动均匀就可以盛出食用了。

二、南瓜百合红枣汤

制作步骤:

干百合加清水,浸泡半个小时。红枣洗净待用。南瓜洗净去掉外皮和内瓤,切成小块待用。

南瓜、百合、红枣都放进锅内,再加适量黄冰糖和水,开大火煮开。

再调小火焖煮,一直煮到食材熟透,搅动几下就可以盛出食用了。

三、菠菜粉丝汤

制作步骤:

菠菜清洗干净待用。粉丝加凉水泡五分钟待用。瘦肉切片,加水抓洗干净,再加盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀,腌制一会儿。

锅内加水,煮开后倒入菠菜,煮半分钟后捞出,控水待用。

锅内重新加水,煮开后倒入肉片,快速搅散,再倒入菠菜、粉丝,稍微煮一下。

肉片完全变色后,加盐、鸡精调味,再加一点香油即可出锅。

四、黄瓜金针菇鸡蛋汤

制作步骤:

黄瓜搓洗干净,切成薄片待用。金针菇洗净后掰成小份待用。鸡蛋打进碗里,加一点点盐搅散待用。

锅内加适量油,烧热后倒入蛋液,炒成块盛出。留底油倒入黄瓜翻炒,炒片刻后加水。

煮开后放入金针菇,等金针菇烫软后倒入鸡蛋,搅动几下加盐调味,黄瓜金针菇鸡蛋汤就做好了。

五、白萝卜丸子汤

制作步骤:

猪肉切小块,放进水中抓一抓,再换水洗一洗,然后倒进料理机打成泥状。

打好后,放入姜蓉、盐、生抽、鸡精、胡椒粉、鸡蛋,朝着一个方向不断搅拌,变得非常粘稠后停止搅动,如果你的馅料太稀了,就加一点淀粉,反之太稠了加一点水。

白萝卜去皮冲洗干净,切成萝卜块待用。葱花、姜丝切好待用。



锅内加少许油,烧热后放入姜丝爆锅,再倒入白萝卜翻炒,炒一分钟后加水。

煮到八九成熟时,用手的虎口挤出丸子,放进锅中,一直煮到萝卜、丸子完全熟透。

最后加盐、胡椒粉调味,搅动几下,撒点葱花即可出锅。

六、莲藕红枣银耳汤

制作步骤:

银耳泡四个小时,洗净后撕成小朵放进

锅内。莲藕去皮洗净,切成片放进锅内。加适量水熬煮,一直煮到食材变成软糯的口感,再放入洗净的红枣。

继续煮十分钟,时间到后,放入适量红糖搅拌均匀,也可以放黄冰糖,调味后这道汤就做好了,滋阴润燥不上火。

以上六道汤做法非常简单,你学会了吗? 快动手制作吧,一起来防秋燥,舒舒服服过好秋季。

立秋后,别盲目贴秋膘,常吃这4种“冠军菜”,身体更健康少生病



立秋后,天气并没有凉快下来,还是非常炎热,而气候已经变得有些干燥了,所以目前属于又热又燥的状态,在饮食上我们要

及时做出一些调整,不能胡乱吃,当心伤身。

秋季需要进补,但不要总吃大鱼大肉,别盲目贴秋膘,否则会给身体增加负担,要懂得荤素搭配、营养均衡,尽量以清淡为主,好顺利度过夏秋交替期。

建议大家:常吃这4种“冠军菜”,补营养不伤身,身体更健康少生病! 快来看看都有哪些几种冠军菜吧,平常多换着吃。

一、毛豆

毛豆中含有丰富的蛋白、大豆异黄酮、钾元素等营养物质,常吃毛豆增强免疫力,不疲乏,还有抗衰老等作用,营养价值很高,趁着市面上还有多吃些。

分享食谱:毛豆炒鸡蛋

毛豆剥掉外壳,加水抓洗干净后控水待用。鸡蛋打进碗里,加适量盐搅散待用。

锅内加少许油,烧热后倒入毛豆翻炒,炒颜色变深绿时加一点盐和少许水,混合均匀后盖上盖子焖一小会儿。

毛豆熟透后大火收汁,然后再加少许油翻炒几下,倒入蛋液,等凝固后快速翻炒几下,这道菜就做好了,简单又好吃。

二、玉米

玉米含有膳食纤维、B族维生素等物质,

它有健脾养胃、美白通便等作用,经常吃玉米比天天吃肉好,营养又健康,所以立秋后,要多吃这种冠军蔬菜。

分享食谱:松仁玉米炒山药

新鲜玉米剥下玉米粒,冲洗一遍待用。山药去皮洗净,切成小丁待用。少许胡萝卜丁、豌豆米准备好待用。

锅内加少许油,倒入松仁小火翻炒,炒到香味出来后盛出待用。

留底油倒入胡萝卜丁、豌豆、玉米粒、山药丁,不断翻炒一分钟,然后加少许盐翻炒均匀,再加少许水焖一会儿。

待食材熟透,倒入松仁、鸡精,再快速翻炒几下,这道菜就做好了。

三、莲藕

莲藕是非常不错的润燥食材,秋季干燥应该多吃莲藕防秋燥。如果天天进补一些油腻的食物,极易引起上火,所以别总吃大鱼大肉,可以适当多吃些润燥食物,莲藕就是不错的选择。

分享食谱:糖醋藕丁

莲藕去皮洗净,切成小丁,加水清洗两遍去掉淀粉,控干水分待用。碗中放入盐、白糖、香醋、生抽搅拌均匀,

其中糖和醋的量要多一些,根据自己的口味调整好。

锅内加少许油,烧热后倒入藕丁翻炒,炒到八成熟的时候,倒入料汁继续翻炒。

最后完全收汁后,撒点葱花或者熟芝麻即可出锅,酸甜可口,开胃下饭。

四、包菜

包菜虽然普通,但它的营养一点不低,有养胃、美容养颜、强身健体等作用,常吃对身体非常好,那么立秋后不妨多吃这种冠军菜,别盲目贴秋膘。

分享食谱:肉末粉丝炒包菜

一小块猪肉剁成肉末待用。粉丝加清水浸泡一小会儿,变软后剪短一点。

包菜切丝,冲洗一遍控水待用。能吃辣切点小米椒,再切点蒜末待用。

锅内加油,烧热后倒入肉末,炒到变色后放入蒜末、小米椒翻炒,再倒入生抽翻炒均匀。

然后倒入包菜炒一炒,炒到包菜微微打蔫后,倒入粉丝,加少许盐、鸡精,再翻炒片刻,这道菜就做好了。

以上四种冠军菜营养价值高,记得常吃,比天天吃大鱼大肉强,快动手制作吧。

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店 NANJING BISTRO **大华府首家淮扬特色餐厅**

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON 10% off 仅限堂吃 截止4/30/2022

6-100 **鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理** **莲花园 Lotus Garden** **大华府唯一的正宗兰州拉面**

欢迎光临 **陕西刀削面美味正宗**

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生蝴蝶
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

电话:703-255-9888 传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180