

## 暑热烦闷,吃藕最补心脾

夏宏

藕,又称莲藕,藕微甜而脆,可生食也可煮食,是常用餐菜之一。藕也是药用价值相当高的植物,它的根叶、花须果实皆是宝,都可滋补入药。用藕制成粉,能消食止泻,开胃清热,滋补养性,预防内出血,是妇孺童姬、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。藕含有丰富的维生素C及矿物质,具有药效,有益于心脏,有促进新陈代谢、防止皮肤粗糙的效果。在这里介绍几种莲藕的“花样做法”,营养又美味。

## 莲藕雪梨羹

莲藕雪梨羹清甜爽口、口味独特,补充了夏天流失的水分,喝完嗓子也更舒服了,降暑去燥,夏天喝正合适。

**食材:**莲藕1节,雪梨1个,老红糖1块,老冰糖1块,红枣6个,枸杞适量。  
**调料:**清水,醋。

## 做法步骤:

第一步:莲藕和雪梨洗干净,莲藕去皮用刀切成花的形状。切边的莲藕用水浸泡里面加两滴醋防止氧化变黑,雪梨去皮切成滚刀块。

第二步:砂锅加水,将洗干净的红枣、老红糖和老冰糖放进去大火煮开转小火煮3分钟。将切好的莲藕放进去小火煮10分钟。

第三步:雪梨放进去小火煮5分钟左右,枸杞放进去煮2分钟。关火。盛入碗中开吃。

## 糖醋藕片

糖醋莲藕,酸酸甜甜,开胃好吃。莲藕营养

丰富,出淤泥而不染。清热凉血,健脾开胃,健康美味,是养生的素菜。

**食材:**莲藕600克,花生油5毫升,盐2克,白砂糖20克,陈醋2毫升,香葱3克。

## 做法步骤:

第一步:准备新鲜的嫩莲藕(炒用嫩莲藕、煲汤适合老莲藕)。莲藕洗净去皮,切薄片。

第二步:热锅,倒油,爆炒莲藕片至八成熟,起锅。

第三步:锅中放少许油,白砂糖、陈醋,用小火熬成糖色。把炒好的莲藕片加入,翻炒(要不断翻炒均匀,防止煮焦)。

第四步:放盐、香葱,炒均即可。

## 莲藕木耳炒肉片

吃莲藕的好处多多,藕生熟两相宜,但生吃和炒熟后,效果完全不同。“莲藕生吃清熟吃补脾胃”。莲藕炒或煮熟以后,性由凉变温,失去了消淤清热的性能,而变为对脾胃有益,有养胃滋阴,益血,止泻的功效,适合各类人群食用。

**食材:**莲藕一个,猪肉150克,木耳20克,葱,姜,泡辣椒适量,盐半

勺,醋一勺,白糖一勺,水淀粉两勺,十三香半勺,料酒两勺,味精一勺,生抽一勺。

## 做法步骤:

第一步:莲藕削皮,木耳用凉水泡发后洗净,撕成小朵。

第二步:五花肉去皮,切成薄片。最好冷冻一下再切,可以切的更薄一些(因为是小炒,所以肉皮最好去掉,不好熟。如果是红烧或者,焖煮的话,肉皮可以留着,炖的软软糯糯的,相当好吃)。用料酒、一点生抽、盐、十三香、味精、水淀粉码味,提前腌制10来分钟,起到入味、嫩肉、去腥的作用。

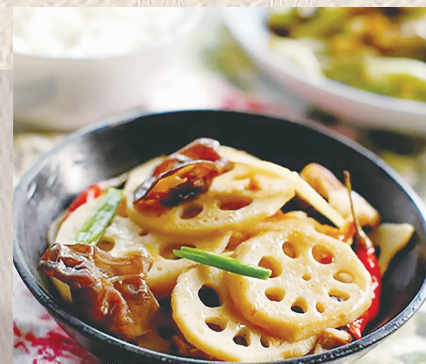
第三步:莲藕切成薄片。切好的莲藕不马上炒的话,最好泡在清水中,不易氧化变黑。

第四步:锅内倒入少许油,油热后,将生姜片、葱段、泡辣椒丢进去煸出香味。

第五步:倒入码好味的肉片,翻炒至肉色发白。再略炒5、6下,盛出。

第六步:下入莲藕片。加一勺醋。一勺白糖,半勺盐,快速翻炒均匀(因为之前肉片已经码过味了)。炒的时候,如果感觉有点干,可以稍微淋入少许清水。

第七步:放入黑木耳,继续大火炒匀。最后倒入炒好的肉片,翻炒4、5下。盛盘上桌。



## 爽口凉皮,赶走夏日燥热

方雨

凉皮又称陕西凉皮,是陕西省汉族特色小吃之一。凉皮分为米皮和面皮两大类。现有西府宝鸡擀面皮(发源于岐山县)、汉中米皮、秦镇米皮等流派。

凉皮历史悠久,传说源于秦始皇时期,距今已有两千多年历史。炎炎夏日,来一份自制免洗凉皮,爽口又美味。

**食材:**面粉约200克,水约150克。  
**配料:**盐5克,黄瓜一根,豆芽一把,其他配料花椒油、大蒜、芝麻酱、辣椒油、生抽,白糖、陈醋、香油等可根据自己口味随心搭配。

## 做法步骤:

第一步:将200克面粉放入碗中,加入2克盐,搅拌均匀。一点一点加入清水,这样不容易出现疙瘩。一定要搅拌到没有干粉的状态,盖上静置15分钟左右,静置的这个过程会让团变得细腻。

第二步:静置完成的面团分三四次

加入150克水,每加一次搅拌均匀再加下一次,这样做会减少面疙瘩的产生,全部加好之后就是比较浓稠的糊糊。

第三步:一锅清水烧开,准备平底盘,擦干,刷一层油。舀上适量面糊,晃动让面糊均匀摊开。

第四步:平底盘放入已经烧开水的锅里,盖上锅盖大火蒸2-3分钟,掀开锅盖看到面皮都起鼓了就可以了。

第五步:将盘从锅里取出,放到盛有清水的盆中,过一下凉,然后将面皮揭下来。一张一张码好,为防止粘连,每张抹少许油。

第六步:把黄瓜丝、绿豆芽和切好的凉皮,放入碗中,加入一些花生碎。

第七步:淋上花椒油、大蒜和芝麻酱、辣椒油、生抽、白糖、陈醋、香油等,拌匀即可。

想吃凉皮,又不想洗面,那就试试这款吧,爽滑细嫩。这种做法在陕西地区是



最常见的,每家每户都会做,蒸好的凉皮,浇上自己做的油泼辣子,美美的吃上一大碗,那真是过瘾。

为了降低热量,我们可以减少凉皮的量,多加些黄瓜丝、豆芽之类的,既平衡了膳食,又降低了热量。配料也可根据自己的喜好来搭配,非常值得一试!

## 小窍门:

1.如果里面的调味料不喜欢,可以按

自己的喜好调整。

2.面粉,水的比例是1:1,这个配方可以做12张凉皮。

3.面粉的吸水性不同,加水可根据实际效果来添加,不能太稀,也不能过稠。

4.每次蒸的面粉液不要放太多,太厚不容易熟,口感也会偏硬。

5.面糊搅匀先蒸一张试试,干的话少加一点水搅匀再蒸。