

汤，滋阴润燥，家人都爱喝

■ 曹 曹

秋季养生贵在养阴防燥。秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要任务，而养阴的关键在于防燥。在饮食上一方面需要多吃滋阴润燥的食物；另一方面要少吃辛辣易上火的食物。所以秋季饮食应该以滋阴润燥为原则，在此基础上每日喝一碗汤。夏天是为了补水，而秋季多喝汤一方面可以渗湿健脾、滋阴防燥；另一方面还可以进补营养、强身健体。推荐6碗汤，入秋后做给家人喝，舒舒服服过秋天。

荸荠排骨汤 补气健脾、强健筋骨



1. 适量的马蹄去皮清洗干净；几根胡萝卜切成大一点的滚刀块；两根玉米切成块放在一起备用；排骨剔开后剁成小块。

2. 锅内烧水淋入料酒去腥，排骨冷水下锅煮出血沫，大约煮2分钟捞出排骨，清水冲洗干净 沥水备用。

3. 锅内加入少许底油，放入葱段、姜片炒香，再加入半勺面粉小火炒成面油，沿锅边加入适量的清水转大火烧干。

4. 准备一口砂锅倒入胡萝卜玉米和马蹄，再倒入排骨和煮好的汤汁，再加入少许食盐，大火烧开后盖上锅盖转中火炖煮40分钟，最后加入味精、鸡粉、胡椒粉煮开，关火美味即成。

猪蹄花生汤 生津止渴、美容补血



1. 适量的干花生用温水浸泡1个小时去除红衣；两个猪蹄用喷枪烤一下去除残留的猪毛和皮腥味，然后刮去焦黑的痕迹用清水洗干净，再把猪蹄破开剁成小块。

2. 锅内烧水，凉水放入猪蹄，淋入适量的料酒去腥，水烧开后打去锅中的浮沫，大约煮2分钟煮出血沫以后捞出来，用清水冲洗干净。

3. 锅中加入清水放入猪蹄，开大火炖煮30分钟，用勺子打去浮沫，倒入花生转小火炖煮10分钟，转微小火盖上锅盖焖2-3分钟，放入几粒红枣、适量的食盐、几粒枸杞，美味即成。

鱼头豆腐汤 健脾补气、生津解毒



1. 一个鱼头对半劈开，去除牙齿和鱼鳃；一块嫩豆腐切成豆腐片；生姜切成片；小葱切成葱花；一个鸡蛋备用。

2. 起锅烧油，油温5成热时倒入鸡蛋，小火煎制轻轻地摇晃锅，一面煎好以后翻面，蛋液全部定型以后倒出了控油。

3. 锅内再烧油，油温五成热时放入姜片和鱼头煎制，摇晃锅勤翻面，让鱼头均匀受热，鱼头煎至两面金黄时，往里面倒入适量的开水，放入煎好的鸡蛋，盖上锅盖开大火炖煮10分钟，把豆腐倒入锅中继续炖煮3分钟，然后加入食盐3克、胡椒粉2克、少许芝麻香油，撒上葱花美味即成。

白菜豆腐汤 开胃健脾、促进消化

1. 两颗娃娃菜叶片打散清洗干净；一块老豆腐切成豆腐块；碗中打入三个鸡蛋搅拌打散成蛋液备用。

2. 锅内烧水，把豆腐凉水放入锅中煮1分钟去除豆腥味，水烧开后把豆腐倒出来控水备用。

3. 锅内烧油，油面冒青烟时倒入



蛋液，一面煎至定型以后翻面，两面都煎至金黄倒入准备好的开水，开大火炖出鸡蛋中的蛋白质，汤汁变成微白色时倒入焯过水的豆腐，用勺子搅匀继续开大火，加入食盐一勺、鸡精和胡椒粉，然后倒入娃娃菜，全程大火再沸腾1分钟，汤汁变成奶白色，即可出锅。

冬瓜肉圆汤 减肥瘦身、帮助消化



1. 一条五花肉去除肉皮后剁成肉馅，加入食盐2克、鸡精1克、胡椒粉1克、料酒5克、鸡汁2克、蚝油3克、一个鸡蛋清、少许淀粉、植物油，顺着一个方向搅匀上劲，放在一边腌制10分钟。

2. 一节冬瓜去皮切成冬瓜片；生菜叶几片切成段；再准备一小把虾米备用。

3. 锅内烧水，大火烧开后关火或者起锅，把肉馅在虎口处挤成丸子，用小勺挖起放入锅内，丸子全部下完以后，把锅重新放到火上，开小火煮开后打去锅边的浮末，大约煮3分钟，捞出来盛放在汤盆中。

4. 用刚刚煮丸子的水烧至沸腾，倒入冬瓜块加入食盐2克、鸡粉2克煮2分钟，冬瓜变软以后倒入生菜叶，稍微

烫一下立即出锅和丸子放在一起，再浇上汤汁，撒上虾米，滴上几滴芝麻香油，美味即成。

生汆丸子汤 清淡营养、低脂减肥

1. 鸡胸肉去除鸡皮和筋膜，把鸡肉切成小块，生姜切成片；大葱切成段和鸡肉放在一起，淋入一些料酒去腥，抓拌均匀腌制5分钟。

2. 腌好以后挑出葱姜，倒入一些清水，抓揉出里面的葱姜汁；然后把腌好的鸡肉放入绞肉机里面，加入刚刚调好的葱姜水，充分搅打成肉泥，加入食盐、鸡粉、胡椒粉顺着一个方向把肉泥搅上劲，然后分次加入适量的淀粉继续搅匀。

3. 准备几个鸡蛋取出蛋清打发，然后将打发的蛋清倒入肉泥中，加入一勺猪油增香充分搅拌。

4. 锅内烧水，大火烧开后抓一把肉馅从虎口挤成丸子，用小勺挖入锅中，丸子下完以后转大火烧开后，用勺子打去浮沫，然后转小火煮熟就可以了。

5. 盆中放入一把虾皮，切一点番茄片、黄瓜片配色，再放入一把香菜，加入食盐、鸡粉、胡椒粉、芝麻香油调味，把煮好的丸子盛放在盆中，再冲入沸水或者高汤，美味即成。

