

秋天防燥 多吃“3 黄 3 白”

■ 曹 曹

时光匆匆,转眼又是一个秋天!秋季养肺“防秋燥”是关键,我们要适当运动、保持心情愉悦,更关键的是调整饮食,应该少辛多酸,并且多吃能够润肺清燥、养阴生津的食物。

【3 黄】

红薯

推荐食谱:红薯糕



1. 一块蜜红薯削皮切片,水开后上笼蒸 20 分钟左右,取出放到料理机内,倒入 300 克牛奶,喜欢吃甜的可以再加入白糖 3 勺,也可以不放因为蜜薯的甜味已经够了,然后搅拌打碎成泥状即可。

2. 用小火炒点干黄豆,勤翻动直到把黄豆焙干、焙熟、焙香,能听到噼里啪啦的声音,闻到豆香味关火,倒出来摊开晾凉,然后把炒好的黄豆放在料理机里面打成黄豆粉,倒出来用密漏筛出细粉。也可以直接在网上买黄豆粉。

3. 红薯泥中加入 100 克糯米粉、30 克玉米淀粉把糯米粉,然后搅拌均匀,浓稠度和酸奶差不多,能搅出来纹路就可以了。

4. 起锅烧水,开水上锅盖个盘子省得进水,中火蒸 25 分钟左右把它蒸熟,时间差不多了取出来,用铲子拌匀拌成比较细腻的状态。

5. 然后把红薯泥用保鲜膜包住压平,放冰箱里冷藏两个小时定形,取出来案板上多撒点豆粉,把红薯泥擀开,然后像卷花卷一样卷起来,切成小段,这红薯糕就做好了。

胡萝卜

推荐食谱:胡萝卜丸子

1. 半个胡萝卜切成细丝,加入食盐 2 克用手抓匀腌制出水分,挤出胡萝卜的水分备用;小葱切成葱花;生姜一小块切成姜末。

2. 肉末 200 克中加入葱花、姜末、食盐 1 克、鸡粉 2 克、胡椒粉 1 克、料酒 5 克、一个鸡蛋、适量玉米淀粉,然后少量多次地加入适量的清水,使肉末吸收足够的水分,肉质更加鲜嫩,顺着方向



搅拌并摔打上劲。肉馅打好以后加入胡萝卜丝,搅至肉馅和胡萝卜丝充分结合。

3. 取出一个大盘子,在盘底抹上植物油,手上也蘸上植物油,防止肉馅粘手,双手拿着肉馅左右晃动,团成圆圆的胡萝卜丸子,按照这个方法把所有的馅都团好。

4. 锅内烧水,把肉丸子放在篦子上面,盖上锅盖蒸 10 分钟,取出肉丸子,把盘子中多余的汤汁倒在盆中。

5. 锅内烧油,倒入控出来的汤汁,再加入一勺清水,放入食盐 1 克,淋入一点明油、一点水淀粉,把汤汁煮浓,起锅把汤汁均匀地浇在蒸好的胡萝卜肉丸子上面,最后撒上葱花来点缀一下即可。

南瓜

推荐食谱:咸蛋黄焗南瓜



1. 半个南瓜削去外皮,用勺子挖去瓜瓢,切成小块,再切成 3 厘米左右的粗条;两个咸鸭蛋取出鸭蛋黄,把鸭蛋黄切碎备用;几根小葱切成葱花。

2. 锅内烧水,把水烧开后,倒入南瓜煮 2 分钟左右,倒出用清水冲洗后沥干水分,撒上一把干淀粉拌匀。

3. 锅内烧油,油烧至 5 成热(微微冒烟时),倒入南瓜小火慢炸 2 分钟左右,炸至南瓜呈金黄色,外皮酥脆就可以倒出控油了。

4. 锅内烧油,开小火把鸭蛋黄倒入锅内炒碎,倒入南瓜加入一点白糖、胡椒粉翻炒均匀,烹饪过

程不要再加食盐,鸭蛋黄的咸味已经够了,鸭蛋黄均匀地裹在南瓜上就可以出锅装盘了,最后撒上一点葱花点缀即可。

【3 白】

花菜

推荐做法:家常炒花菜



1. 瘦肉 200 克切成薄片;肥肉 100 克切成丝;有机花菜切成小块;一片青椒切成菱形片;一个红椒去籽后切成菱形片;几粒大蒜切成片,几粒干辣椒和蒜片放在一起备用。

2. 锅内烧水,加入少许植物油和食盐,水烧开后倒入花菜、青红椒焯水 30 秒,倒出冲凉后控水备用。

3. 起锅烧油,放入切好的猪肉炒出肥油,等到肉片变白变亮以后倒入蒜片、干辣椒炒出香味,加入蚝油 5 克提鲜翻炒均匀,再把控过水的花菜、青红椒下入锅中翻匀,加入食盐 2 克、鸡粉 1 克、白糖少许、生抽 5 克,开大火快速翻炒给食材入味,从锅边淋入少许明油,提亮色泽,翻匀后即可出锅装盘。

山药

推荐做法:山药炒木耳



1. 一根山药去皮切成片;浸泡好的木耳清洗干净;半个红椒切成菱形片;大葱切点葱丝。

2. 起锅烧水,水开下入山药和木耳焯水 30 秒,在放入红椒片稍微烫一下,倒出来放入清水中过凉控水。

3. 起锅烧油,油温五成热时,倒入木耳、山药和红椒翻炒均匀,加入少许食盐、味精提鲜,转大火快速翻炒化开调料,再勾入一点

水淀粉增加调料的吸附力,淋入少许明油提亮色泽翻匀以后即可装盘上桌了。

雪梨

推荐做法:雪梨五花肉



1. 两个雪梨去皮去核,然后切成均匀小块,泡在清水中;再切一点青红椒片用来配色。生姜切成片;大葱切成马蹄片;盆中放入一小撮花椒、几个干辣椒、两粒八角、几片白芷、一节桂皮、两个拍扁的草果、几片香叶和一小撮小茴香;一小把洗干净的香菜备用。嫌麻烦的可以直接买炖肉的香料包即可。

2. 锅烧热后五花肉皮朝下放入锅中烙一下,烙成这样的微黄色取出来,用刀把猪皮刮一遍洗干净,五花肉切成 2 厘米左右的方丁备用。

3. 锅内烧水倒入一点料酒去腥,把五花肉冷水放入锅中煮出里面的血水,水烧开后打去锅中的浮沫,焯水 2 分钟左右倒出冲洗干净控水备用。

4. 锅内多烧一些油,油温五成热时,倒入五花肉炸制,经常翻动让其均匀受热,大约炸 2 分钟,五花肉炸成金黄色时捞出控油,然后放入清水中浸泡 1 个小时以上。

5. 锅内加少许清水,放入冰糖或者白糖不停地搅拌化开冰糖,糖汁变成红棕色时,沿锅边淋入适量的清水,放入葱姜、花椒、干辣椒等香料搅拌均匀,大火烧开后转小火熬制 5 分钟熬出大料的香味,然后捞出料渣倒入五花肉,加入叉烧酱 10 克、红烧酱油 5 克、少许料酒、食盐 3 克,把锅中的浮沫打干净转小火炖 40 分钟。

6. 把香菜放入锅中煮 1 分钟,然后把香菜夹出来,倒入雪梨转大火收汁,汤汁收浓以后加入鸡精 2 克、味精少许、青红椒片翻炒至汤汁收干,即可出锅。