

立秋后宁可少吃肉，也要吃这 4 种菜，1 健脾 2 润肺 3 促消化

■ 乐食

立秋后宁可少吃肉，也要吃这 4 种菜，1 健脾 2 润肺 3 促消化，别不懂！夏未央，秋已至，虽然已进入气象意义上的秋季，但气温依然居高不下，秋老虎的威力不可小觑。随着季节的转换，人体需要适应气候变化，饮食调理应以健脾养胃，养肺润燥为主，推荐 4 种当季的时令菜，不仅营养丰富，还能帮助身体适应季节变化。

芋头：健脾补虚

芋头性平味甘，富含膳食纤维、B 族维生素和矿物质，有健脾益胃、补中益气的作用，适合季节交替时脾胃虚弱、食欲不振。

葱油芋头

【材料】：芋头 8 个，红椒半个，香葱 2 根，盐，糖，油适量。

【做法】：1. 芋头洗去表面的泥沙，放蒸锅中蒸 20 分钟，取出把皮去掉，滚刀切块，红椒切粒，葱白切段，葱叶切葱花。

2. 锅中热油，放入葱段小火煸至微黄，把葱段捞出。

3. 在葱油中放入一半葱花，炒香，放入芋头翻炒后加入没过芋头的开水，加少许盐，糖，煮 5 分钟至汤汁浓稠，放入红椒，另一半葱花翻炒均匀即可。



莲藕：清热润肺

莲藕富含维生素 C、铁和膳食纤维，莲藕性寒甘味，莲藕生食可清热



生津，熟食健脾益气。

凉拌藕丝

【材料】：莲藕 1 节，胡萝卜半根，盐少许，生抽 1 勺，蚝油 1 勺，醋 2 勺，糖适量，香菜 1 棵，蒜末 1 勺，白芝麻适量。

【做法】：1. 莲藕去皮洗净后切成丝，冲洗掉表面的淀粉，再用清水浸泡一下，浸泡时可在水中几滴白醋，防止氧化变色。

2. 胡萝卜去皮洗净后切成丝。

3. 锅中加水，水开后放入藕丝和胡萝卜丝焯水至断生捞出。

4. 再调好一碗凉拌汁，碗中放入蒜末，白芝麻，淋入热油，放入生抽，蚝油，香醋，糖一起搅匀即可。

5. 把沥干水分的藕丝和胡萝卜丝一起码入碗中，放入香菜，再淋入凉拌汁，充分搅拌均匀，让藕丝都裹上凉拌汁即可。

茭白：清热利湿

茭白性凉味甘，富含蛋白质、维生素和矿物质，具有清热生津、利尿通便的作用。

鱼香茭白

【材料】：茭白 2 根，黑木耳 1 小把，胡萝卜半根，青椒 1 个，生抽 2 勺，蚝油 1 勺，醋 2 勺，白砂糖 2 勺，



淀粉 1 勺，辣椒酱 1 勺，油适量。

【做法】：1. 茭白去皮洗净后切成细丝，胡萝卜去皮切成丝，青椒去籽切丝，黑木耳提前泡发，去掉蒂部，清洗干净后切成丝，放开水中焯下水后捞出沥干水分。

2. 准备一碗鱼香汁，碗中加入 2 勺生抽，1 勺蚝油，2 勺醋，2 勺糖，1 勺辣椒酱，1 勺淀粉，再加入小半碗清水，搅拌均匀备用。

3. 锅中热油，放入茭白丝煸炒至变软，依次放入胡萝卜丝，黑木耳丝翻炒均匀，放入青椒丝炒至断生，倒入鱼香汁，快速翻炒均匀，大火收汁即可。

南瓜：补中益气

南瓜性温味甘，富含 β -胡萝卜素、维生素 E 以及钙、磷、铁等微量元素和果胶，有补中益气、健脾益胃的作用。

南瓜米糊

【材料】：南瓜 150 克，小米 20 克，大米 10 克，冰糖适量

【做法】：把小米和大米一起放入碗中，用清水冲洗干净后浸泡一下，南瓜去皮，去瓤，洗净后切成小块，小米和大米沥干水分和南瓜一起放入破壁机中，加入 400 毫升清水，选择米糊模式。等程序结束，根据个人口味加点冰糖或者蜂蜜。



梭子蟹的终极美味密码

这 3 种做法让蟹后悔自己太鲜美

■ 牛仁

本期要分享让梭子蟹好吃到舔盘的 3 种神仙做法——从快手家常到宴客硬菜，总有一款能让你感叹“这蟹死得值了”！

1. 葱油梭子蟹(鲜香暴击)

适合场景：家里来客人时显摆厨艺。

做法精髓：1. 梭子蟹洗净切块，蟹盖保留；2. 盘底铺粉丝，摆上蟹块，大火蒸 5 分钟；3. 撒葱花，淋热油，刺啦一声香满屋。

心机技巧：蒸之前蟹块切口沾点淀粉，锁住鲜味，淋油前在葱花上撒少许糖，鲜味倍增。

2. 年糕炒梭子蟹(江浙沪最爱)

适合场景：想吃饱又吃好的懒人晚餐。

灵魂步骤：1. 蟹切块油炸至变色，年糕煮软备用；2. 爆香姜蒜，加豆瓣酱炒出红油；3. 放入蟹和年糕，淋料酒焖 2 分钟。

友情提示：年糕比蟹还抢手，记得多放点。

3. 梭子蟹蒸蛋(鲜嫩到犯规)

适合场景：给孩子做营养餐。

完美配方：1. 蟹拆肉留壳，鸡蛋打散加温水(1:1.5)；2. 蛋液过筛倒入蟹壳，放蟹肉；3. 蒸 8 分钟，淋生抽香油。

关键点：盖保鲜膜扎孔，蒸出来像布丁般光滑。

老渔民挑蟹秘诀(建议收藏)

看活力：会吐泡泡的才新鲜。

捏蟹脚：倒数第二只脚硬的才肥。

辨公母：公蟹尖脐(肉厚)；母蟹圆脐(黄多)。

查户籍：舟山/莱州蟹优先。

梭子蟹的三种吃法

清蒸、红烧、生腌

煲汤小妙招

■ 王传

1. 鸽子汤，放天麻。
2. 乌鸡汤，放黄芪。
3. 排骨汤，放山药。
4. 猪蹄汤，放黄豆。
5. 冬瓜汤，放海带。
6. 羊肉汤，放当归。
7. 牛尾汤，放枸杞。
8. 菌菇汤，放红糖。
9. 老鸭汤，放薏仁。
10. 鱼汤，放豆腐。
11. 猪肚汤，放莲子。
12. 玉米汤，放胡萝卜。

家人们，煲汤的时候，不妨试一下，让你做出的汤味道一定会更加鲜美。

