

秋季养肺润肺 要学会吃“白食”



猪脚



QQ弹弹的猪脚,其实也是一款隐藏的润肺好物噢!管爷教你这种巧妙搭配,和青蛾、石斛煲汤,妥妥的一碗养肺神汤。去年很多“阳康”的小伙伴试过都说妙。

备料:

猪脚、青蛾、石斛、料酒、生姜、鸡精、味精、盐

制作方法:

1. 青蛾 500g 洗净,放在盐水里养2小时,把沙吐干净;
2. 石斛 10g 洗净,加水,放入蒸锅蒸1小时;
3. 猪蹄 1100g 砍件切块,老办法洗净,冷水入锅焯水,水热后加生姜、料酒,再焯5分钟,捞出,用温水洗净;
4. 猪蹄洗好放入碗中,倒入料酒,腌20分钟,这样炖出的肉就会更香更Q弹;
5. 在蒸锅中放入炖锅,把腌好的猪蹄放入炖锅,再连着汤一起倒入蒸好的石斛,放入养好的青蛾、两片生姜,再倒入没过食材的开水,盖上盖子,大火烧开后转中火,蒸45分钟;
6. 加味精3g、鸡精3g、盐3g调味,再蒸10分钟,即可。

百合



百合是一种具有较高营养价值的食材,具有养心安神、润肺止咳等功效;还富含矿物质和多种生物活性物质,可以有效提高免疫力。百合干我们常用于煲汤,在秋季不妨试试鲜百合,更为滋润。

备料:

鸡蛋干、鲜百合、西芹、榨菜、肉丝、蒜头、红辣椒、蚝油、鸡精、味精、糖

制作方法:

1. 西芹 75g 刮掉表皮,切段,鸡蛋干 200g 切花刀片;
2. 百合头切掉,剥出里面白色的部分(净百合 50g),泡入冰水,洗净,泡10min 断生;
3. 榨菜 50g 洗一下;
4. 锅烧开水,放入西芹、鸡蛋干焯水,焯好捞出,沥干水分;
5. 锅烧热下油,放入肉丝 100g,炒至变色,下蒜米 10g、榨菜丝,继续煸香,喷入料酒 5g,放入红彩椒 30g、西芹、鸡蛋干,倒入开水 30g,加蚝油 15g、糖 5g、鸡精 1g、味精 1g,翻炒均匀,放入百合,快速翻炒,起锅前淋上香油 10g,即可。

银耳



一到秋天皮肤、头发就特别干燥,但其实这是个隐藏的“黄金美容季”哦!做好养护,滋润整个秋冬季节。银耳不只益清润肺,更富有天然植物性胶质、多种氨基酸、维生素等,外加其具有滋阴的作用,是良好润肤食品。尤其是女性朋友要多喝银耳汤,小管管给大家分享一咸一甜两种滋补靓汤。

备料:

筒骨、银耳、木瓜、生姜、盐

制作方法:

1. 筒骨剁块,加面粉、盐、水,揉捏后,用清水洗净;
2. 筒骨冷水下锅,开火,烧开水,撇掉浮沫,加2片生姜、料酒,再煮一会后捞出;
3. 银耳用冷水泡发,掰成小块;
4. 木瓜去皮,去掉囊和籽;
5. 砂锅烧开水,放入焯好的筒骨、生姜,关小火,煲20分钟;
6. 放入银耳,煲20—25分钟;
7. 木瓜切块,放入锅中,再煲10分钟,加盐调味,即可。

备料:

银耳、梨、马蹄、冰糖、枸杞

制作方法:

1. 银耳半朵用温水加面粉搓揉,泡30分钟泡发,剪掉根部,再用冷水洗净;
2. 银耳入锅,倒入开水 1200g,加冰糖 70g,煮20分钟煮透;
3. 梨2个削皮切厚片,泡入淡盐水洗一下。去皮马蹄 200g 切厚片,泡入淡盐水洗净;
4. 马蹄、梨切厚片;
5. 放入马蹄、梨,煮10分钟,把食材都煮透,撒上枸杞,即可。

秋梨



秋季的应季水果不得不提到“梨”,润肺的专家。直接作为水果食用适合有内热的人,但家有老人、小孩、胃寒或是寒凉体质的人就不宜过多生食,推荐小伙伴们可以试试依秀姐这道雪梨膏。

备料:

雪梨、白凉粉、冰糖

制作方法:

1. 雪梨 650g 洗净,削皮,皮留着一会用,梨肉切块;
2. 锅中倒入水,放入梨皮,煮10分钟,倒出水,待凉;
3. 把梨肉放入破壁机,加煮梨皮的水 500g,打成泥;
4. 把打好的雪梨泥倒入锅中,烧开后关小火,慢熬10分钟,倒出过滤后,再倒回锅中;
5. 白凉粉 25g 用开水先稀释一下,倒入锅中,再加冰糖 15g,煮沸,把冰糖化开;
6. 雪梨膏煮好倒出,装入模具,冷却后放入冰箱冷藏凝固,点上桂花蜜,即可。

白菜



白菜是秋季的蔬菜之一,也是白露节气中的养生食材,具有清热解毒、利尿通便、生津润燥的功效。重点是富含多种维生素和膳食纤维,热量较低,吃起来轻松无负担。

备料:

三眼蟹、白菜、味精、鸡精、胡椒粉

制作方法:

1. 三眼蟹去壳处理净,切块;
2. 白菜去头,切长块,入锅焯水;
3. 锅加少许油,入生姜片翻炒,放蟹块(不要过分翻动),喷入料酒,加肉汤至没过蟹块,放入白菜,煮至白菜与蟹肉熟透,加盐、味精、鸡精调味,加少许胡椒粉,搅拌均匀后起锅装碗。

(来源:“管爷教做菜”微信公号)