

进入末伏，当心“秋老虎”， 建议多吃5种食物 养护脾胃身体好！

立秋之后的天气，最大特点就是闷热，让人浑身难受，老是觉得身体有黏黏的汗液。产生这样的问题，是因为空气中的湿气在上升。

对于很多中国人来说，进入末伏，早晚天气凉爽许多，但是白天大部分时间还是酷热，天气炎热干燥，俗称“秋老虎”，言下之意，当下这个

季节虽然按照节气来说已经进入秋季，但温度依然炎热难耐，提醒人们一定要注意身体健康。

为了提防“秋老虎”，在饮食方面以适合时令、营养价值高，且口感清淡为主。今天，给大家分享五种适合这个节气的食物，增强体质，平稳入秋。

【豆角炒蛋】

食材：紫色豆角、鸡蛋、大葱、食盐、料酒、生抽。

做法：1、一把紫色豆角，两个鸡蛋，半根大葱。

2、紫色豆角去掉两头筋膜，洗净沥干水分，切成小段，锅里加水烧开，将豆角焯几分钟后捞出，捞出沥干水分。

3、把葱段切成葱碎，放在豆角上，磕入两个鸡蛋，加少量食盐、一点料酒、一点生抽，然后用筷子混合搅拌均匀。

4、锅里加适量的油烧热，倒入蛋液，调到小火煎至蛋液定型，翻过来后，让蛋液包住豆角段，再继续翻炒几下，表面微微发焦黄色，关火出锅。

【炖猪蹄】

食材：猪蹄两个、葱1根、姜1块、盐1勺、蒜4粒、冰糖6粒、桂皮1段、八角两个、香叶3片、干辣椒3根、1勺料酒、两勺生抽、两勺老抽、1勺白醋。

做法：1、需要的食材准备好，猪蹄洗净除杂毛，放在菜板上，用刀从猪蹄两个脚趾中间，顺着骨缝用力划开，再剁大块，冲洗干净，买猪蹄的时候，最好让店家帮忙剁好，回家清洗干净就好，切葱段和姜片备用。

2、锅中加适量清水，放入猪蹄块，加姜片、葱段、1勺料酒，水开后捞出浮沫，焯水5分钟，捞出后再清洗。淋干水分，锅中加少量油，油热后，放入冰糖小火炒出糖色，加入猪蹄翻炒上色，可以再倒入1勺生抽和半勺老抽调味调色。

3、炒好的猪蹄倒入高压锅，加入热水没过猪蹄，放入准备好的八角、桂皮、香叶、干辣椒、姜片、葱段、蒜片，再加入

1勺生抽、1勺老抽、1勺白醋，白醋能够软化肉质，使猪蹄更容易入味。

4、大火烧开后转中火，炖40分钟，消汽后打开锅盖，加1勺盐开大火收干汤汁即可，(汤汁不必收得太干，汤汁泡饭很不错)，这道简易版的炖猪蹄，不油不腻，满是胶原蛋白。

【豌豆尖肉片汤】

食材：豌豆尖一把、猪瘦肉1块、蒜瓣两粒、盐少许。

做法：1、需要的食材准备好，豌豆尖不需要太多，一把就足够了，豌豆尖掐去老头老叶，放入水里清洗沥水备用。

2、瘦肉冲洗后切成薄片，装入碗中，加入适量的盐、胡椒粉、料酒和淀粉，拌均匀腌制一下。

3、蒜瓣切成蒜片，锅里放入少许油，放入蒜片炒香，放入沥干水的豌豆尖大火翻炒至变软变色，加入腌好的瘦肉片(肉片加水烧开后放入锅中也可以)。

4、再加入适量清水，用大火煮沸，肉片煮至变色，加少许盐就已经很鲜了，继续再煮2分钟即可关火盛出。

【西葫芦炒蘑菇】

食材：蘑菇1大朵、西葫芦1个、干辣椒3根、蒜瓣两粒、盐、蚝油、生抽。

做法：1、蘑菇剪去根部，然后撕成小条洗净，把蘑菇条放入烧开的沸水中，焯两分钟，捞出后把水分挤干。

2、西葫芦去头去尾洗净，斜切成片待用。

3、锅中倒入适量食用油烧热，将切好的辣椒段、姜末放入锅中，中小火煸炒出

香味，倒入西葫芦翻炒至变色见软出水。

4、接着倒入蘑菇条大火翻炒均匀，加入1勺蚝油、1勺生抽、少许盐调味，再翻炒半分钟左右，关火出锅。

【肉末芋头泥】

食材：芋头4个、肉末少许、小葱两根、姜1片、黄豆酱1勺、盐、胡椒粉、水淀粉少许。

做法：1、需要的食材准备好，芋头削掉外皮清洗干净，切成薄片。

2、芋头装入盘中，放入蒸锅，大火蒸

约20分钟，然后将蒸熟的芋头装入保鲜袋，用擀面杖擀成芋头泥，芋头泥中可以加少许盐和胡椒粉。

3、小葱洗净切成葱花，准备少许水淀粉，姜切末，锅放少量油烧热，倒入肉末翻炒变色，加入姜末，加1勺豆瓣酱翻炒出香味。

4、倒入调好的水淀粉，煮两分钟至肉酱汁浓稠，芋头泥倒在盘子上，把肉酱汁浇在芋头泥上，撒少许葱花即可。

(本版内容由本报综合整理)



西葫芦炒蘑菇



豆角炒蛋



肉末芋头泥



炖猪蹄



豌豆尖肉片汤