



秋日美食系列之

煲一锅秋季养生汤

□记者 杨柳 文/图

一场秋雨一场寒，这几天连绵不断的秋雨真让我们感觉到了一丝秋天的凉爽。

一会儿一阵的雨，出门会友不方便，逛街购物也不方便，不如宅在家里，花上一点小心思，为自己和家人煲一锅暖暖的汤，浓香四溢，不仅熨帖了肠胃，还为整个秋季带来健康和滋润。

这期走进我们“乐活·寻味”版的“巧煮妇”叫刘蕾，她是咱土生土长的洛阳闺女，但嫁了个广东老公，因此，也就学会了几道可口的广东靓汤，今天特地给我们露一手。

虫草花玉米排骨汤

当刘蕾给我报出这个汤名的时候，我十分好奇，虫草花是个什么东西？刘蕾说，虫草花，非草非花，它只是一种菌。

虫草花性质平和，不寒不燥，具有补肺、补肾和护肝养肝的功效，秋季食用最为适合，是一种颇受欢迎的食材，多用作煲汤。因为它与冬虫夏草有一些相似的成分，所以被称作虫草花。

汤煲好了，金黄的色泽分外诱人。干虫草花是金黄色的，用来煲汤，汤也会呈现美丽的金黄色，而随虫草花一起煮的食材同样会被染上一层淡淡的黄色。尝上一口，汤味绵醇，带有菌类的鲜香，味道独特。

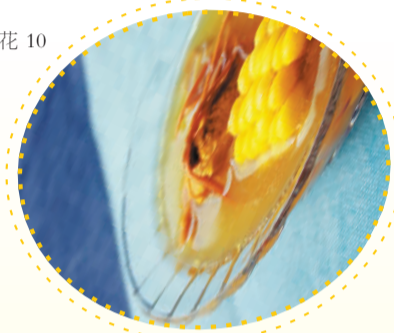
来看看做法吧！

材料：排骨 500 克、玉米 1 个、干虫草花 10 克、枸杞 30 粒、姜 5 片（去皮）、盐适量。

做法：1. 干虫草花洗净用凉水浸泡 10 分钟；排骨洗净过水焯一下；玉米切小块备用。

2. 锅里加足量水，放入姜片，加入焯好的排骨，大火烧开后，加入沥干的虫草花。

3. 转中小火炖 1.5 小时，汤汁明显变黄后，加入玉米和枸杞，继续炖半个小时，出锅前 5 分钟加盐即可。



红糖苹果银耳汤

虫草花玉米排骨汤是道广式咸汤，接下来，刘蕾又为我们做了一道甜汤。

大家都知道银耳是营养滋补佳品，历代皇家贵族都将银耳看做是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。银耳性平无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠的作用，还可以滋阴润肺。因此，秋季多吃一些银耳对人体也是大有好处的。

红糖能够活络气血，增加能量，但要是想清火，那就放冰糖，要是想温补，就放红糖！红糖营养更丰富，味道也更香甜。

材料：银耳 80 克、苹果 1 个、红糖 50 克。

做法：1. 银耳用清水泡发，去掉根蒂，冲洗掉杂质，撕成小块，放入锅内，加 1500 毫升的水炖煮。

2. 银耳炖至黏稠时，将苹果去皮去籽，切成薄片，和红糖一起倒入锅内，继续炖煮 20 分钟至苹果片变软即可。

汤煲好了，我尝了一下，和冰糖相比，红糖熬煮出来的银耳汤更有一种独特的香味儿，喝起来感觉也更滋润一些。



如果您有秋日美食推荐，或者有拿手的私房菜，请和我们联系。不需要什么宫廷大菜，也不必是奢华佳肴，也许是妈妈亲手传授给您的独门绝技，也许是蕴含着人生故事的普通菜式，只要您愿意展示，将您的美食与大家分享，请拨打 65233688，我们在这里等您。

美食妙招

烧鱼小九九

很多朋友爱吃鱼，却怕烧鱼。一是先期处理太麻烦，二是后期操作不容易，弄不好，一整条鱼最后端上桌时，变成了一堆碎肉。我经多年实践，总结了烧鱼“小九九”，供爱吃鱼、怕烧鱼的朋友们参考：

一九 先入味

鱼洗干净后控水，在鱼身上均匀地涂上细盐、料酒、白胡椒粉等调味料，腌渍 10 分钟~15 分钟。

二九 裹粉煎

烧前先将鱼裹上淀粉下锅煎，煎鱼时油温要高。

三九 晚放姜

过早放姜，鱼体的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用，可先将鱼煮一会儿，待蛋白质凝固后再放姜。

四九 少汤汁

烧鱼时汤不宜多，以刚没过鱼为度。

五九 用开水

烧鱼时要加开水炖鱼；蒸鱼时，要用开水锅蒸制，因为鱼在突遇高温时，外部组织凝固，可锁住内部鲜汁。

六九 加鲜奶

炖鱼汤时，在汤中放一些鲜奶，不仅可增加鱼的鲜味，还能使汤汁颜色更加乳白浓稠，营养更加丰富。

七九 放豉油

做红烧鱼时放豉油，不仅可增鲜，还可以替代糖与味精的作用。

八九 巧浇汁

炖鱼时，要少翻动鱼身，可用汤匙慢慢地往鱼身上浇汁，这样两面鱼身都能入味。

九九 小火煨

烧鱼时火不宜太大，汤烧开后改用小火煨。

归纳一下：

一九先入味、二九裹粉煎、三九晚放姜、四九少汤汁、五九用开水、六九加鲜奶、七九放豉油、八九巧浇汁、九九小火煨。

简便易行、事半功倍的“小九九”，助您美味烧鱼一次成功！

(榕杨)

美食发现

不一样的感觉——过桥米线

小小一碗米线，做法却有很多种。洛阳的米线一般是汤多，浓郁的鸡汤，清透的米线，翠绿的韭菜花儿，滑嫩的香菇，还有点缀其间的虾皮、花生末，色香味俱全。而离洛阳不远的平顶山宝丰，米线却做得像我们洛阳的面条一样，满满一碗米线，加上青菜，浇上芝麻酱，稠稠的，很耐饥。今天向大家推荐的是我刚刚尝过的另一种米线——来自云南的过桥米线。

曾听朋友说，上海市场附近有一家过桥米线吃起来不错，值得一尝。于是，我就听寻香味，找到了这家过桥米线店。店面还不错，干净整洁，可一看价格，一碗米线竟然从 8 元到 55 元不等，这哪是米线啊？比吃大餐还贵。我虽犹豫不决，可看到排队等候的食客，还是决定尝一尝，看看这过桥米线到底贵在哪儿，好在哪儿。

当服务员把还在沸腾着的大砂锅端上桌，一阵熟悉的清香飘来，激动得我想把它挪得离我近一点儿。还没等我伸手去摸，服务员急忙提醒：小心烫！呵呵……面对美食，我也太不淡定了。

这米线的形状跟我吃过的米线完全不一样，如筷子一

般粗，是不是因为不放食用胶，所以做得细了怕断掉？管它呢，开吃！

我点的是 13 块钱一碗的米线，与其说是一碗，不如说是一锅，除了米线，还有海带丝、绿豆芽、生菜、油麦菜、豆腐皮、香菇、平菇、金针菇、杏鲍菇、鹌鹑蛋、鸡肉，分量够足，这钱掏得不亏。

用小碗从砂锅里盛出一点，迫不及待地吃上两口，汤鲜米线滑，一句话：味道好极了！呵呵……有点儿嘲笑自己，一碗米线，居然可以让我如此快乐。

趁吃饭的工夫，我又研究了一下菜单，还有肥牛米线、鱼豆腐米线、腊肉米线、蟹棒米线……好家伙！一碗米线，竟有这么多的名堂，看来老板是下了工夫要把这一普通美食做得不普通。

一边吃着美食，一边看着墙上那个关于“过桥米线”的传说：一个英俊书生，在湖中的书屋里埋头苦读，贤良的妻子每日走过浪漫的小桥，去给他送饭。以爱情的名义，妻子创造了这一独特的云南美食——过桥米线。

想想也是，美食如同爱情，可以让人感到幸福……

