

# 秋高气爽

# 好滋润

## 非「菌」莫属

食菌,总能让人产生一种美好的情愫,因为它的洁净,因为它的纯粹。它没有荤腥的厚腻,也没有一般素食的淡薄,就这样清清淡淡地勾起人的食欲。9月盛馔,是一段美丽的菌香记忆。

## 芜爆松茸



原料:鲜松茸250克、香菜杆100克、盐2克、蒜2瓣、红椒少许

### 做法:

- 1.将鲜松茸去泥根清洗干净后切片,香菜杆切段,大蒜切片。
- 2.将松茸在五六成热的油锅里滑油片刻倒出。
- 3.锅内留少许油,放蒜片炒香后下松茸、盐翻炒几下,待出锅时再下入香菜杆、红椒,炒匀后即可出锅。

贴士:松茸向来有“菌中之王”的美誉,菌体坚实肥厚、气味芳香,含有丰富的蛋白、无氮化合物、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素PP,具有宜肠胃、止咳、理气化痰、驱虫等功效。经常食用,可调节人体新陈代谢、降低血压和胆固醇。

## 鲍汁青头菌



原料:青头菌250克、猪肥瘦肉200克、小油菜10棵、蚝油100克、老抽10克、鸡精2克、高汤适量、葱姜末少许、盐2克

### 做法:

- 1.青头菌清洗干净择下菌帽备用,菌杆切粒。
- 2.将肥瘦肉剁成肉馅儿加青头菌粒、葱末、姜末、盐、老抽打成馅儿,酿入青头菌帽内。
- 3.将酿好的青头菌帽逐个摆入盘子内,上蒸锅蒸25分钟。
- 4.小油菜焯水后摆入盘中,将青头菌扣在上面,锅内下蚝油、高汤、鸡精、老抽勾芡淋在青头菌上面即可。

贴士:如果买到的是干青头菌,可先用温水浸泡、漂清后,再炒、煮、蒸、炖、油炸、汆汤都可以,吃起来很鲜美。

## 东篱

菊绽,金风送爽。  
秋天不仅带来了丰富的果品菜蔬,也带来了秋燥和冷意。喝一碗暖意融融的靓汤,吃几口独特新颖的菜肴,让肠胃妥妥帖帖的同时,包你过个滋润润的秋天。

□花花



## 唯“利”是图

利口、过瘾的菜品不免让人大快朵颐。秋天是水果丰美的季节,水果除了可以直接食用外,也可以用来入菜。水果入菜,大多利口、耐人回味。

## 苹果炖牛肉



原料:红烧牛肉罐头1罐、苹果1/2个、四季豆6根、半杯水、生粉适量、盐适量

### 做法:

- 1.将四季豆去蒂、去筋后,洗净切段。
- 2.将苹果去皮,去核并切丁,用盐水略泡一下(防止果肉变黄),捞起沥干。
- 3.油锅热后,先放入四季豆略炒,然后倒入整罐红烧牛肉罐头(含汁)以及半杯水,用中火煮沸,接着加入苹果丁,煮1分钟,最后倒入生粉水勾芡,煮至浓稠状即可熄火盛盘。

贴士:用苹果等水果入菜时,无须使用其他调料,否则会影响口感。滋补的牛肉加上清脆的苹果,搭配新奇,味道独特,很适合干燥的秋天。

## 腰果雪梨



原料:雪梨120克、腰果100克、鸡蛋1个、干淀粉适量、食用油500克(实耗油80克)、精盐1小匙、白糖3小匙

### 做法:

- 1.将雪梨去皮去核、切薄片后用清水浸泡,腰果切成粒。
- 2.将雪梨逐片拍上少许干淀粉,将鸡蛋打散,加入干淀粉、精盐、白糖和适量清水调成蛋糊,倒入雪梨片拌匀,并在每片雪梨上撒上腰果粒。
- 3.锅内放油,油热后放雪梨,炸成金黄色时捞起沥干油,摆入盘内即可。

贴士:此道菜外酥里嫩,风味独特。为防止雪梨肉变黑,可在浸泡雪梨的清水中加少许盐。

## 汤不厌“榨”

将食材的精髓吃干“榨”尽,使其发挥到极致,煲出来的汤才能够味够营养。

## 冬瓜薏米煲老鸭



原料:冬瓜500克、薏米150克、荷叶50克、龙骨400克、赤肉400克、老鸭400克

### 做法:

- 1.将冬瓜洗净,切块备用。
- 2.将薏米、荷叶洗净备用。
- 3.将龙骨、赤肉、老鸭处理干净,切块备用。
- 4.沙锅内放2/3锅水。水烧开后,放入老鸭、龙骨、赤肉煮沸,转小火,放入冬瓜、薏米、荷叶,文火炖4小时即可。

贴士:龙骨、赤肉等肉类不过热水,更利于营养的保留以及汤味的鲜美。

## 老黄瓜煲猪肘



原料:猪肘500克、老黄瓜400克、红小豆40克、蜜枣4个

### 做法:

- 1.老黄瓜洗净带皮切块备用。
- 2.红小豆提前泡发,蜜枣洗净备用。
- 3.猪肘洗净,与老黄瓜、红小豆、蜜枣放入焖烧锅内烧开10分钟,然后焖2小时至3小时,即可得到老火靓汤的味道。

贴士:把原料放入焖烧锅内,由于是在一种密封状态下焖煮食物,可保持菜肴的原汁原味,营养价值也不会随着焖烧的过程大打折扣,而是更多地保留在食材和汤汁中,是煲汤的好选择。