

秋吃莲藕正当时



眼下秋风正起,正是鲜嫩的莲藕丰收之时,也是品味莲藕的最佳时期。莲藕的口感粉糯,清香可口,营养丰富。加上此时天气较为干燥,从养生的角度来说,饮食上应注意滋阴润燥,而新鲜的莲藕就是当下养阴清热、润燥止渴的“好处方”,民间有“荷莲一身宝,秋藕最补人”的说法。



生食、熟食皆宜

莲藕生食,能清热润肺凉血。特别是在秋季,天气干燥,很多人会觉得咽干、皮肤干燥或者便秘,这时如将鲜藕压榨取汁饮用,便可缓解这些问题。

藕熟食适合脾胃虚弱、食欲不振、大便溏烂的人。老年人多脾胃虚弱,常吃藕,可以调中开胃,益血补髓,安神健脑。

如何挑选莲藕

在吃货们心中,藕分为脆的和粉的两类,若是炖汤的藕,须是粉藕,若是凉拌、清炒的藕,须是脆藕。

菜市场上流传着“七孔粉,九孔脆”的挑藕口诀。专家表示,作为一种水生植物,藕是粉还是脆,主要由品种决定。

七孔藕形状较粗短,外皮为黄褐色,切开后拉丝明显,淀粉含量高,炖熟后口感粉糯,适合煲汤、炖煮等长时间烹调,如莲藕排骨汤。

九孔藕形状较细长,淀粉含量较少,口感清脆,适合素炒或凉拌等短时间烹调的方式,如素炒藕片、炝拌藕丁、干锅藕片。

莲藕的花样做法

鲜藕营养价值较高,既可单独做菜,也可做其他菜的配料,如藕肉丸子、油炸藕蟹、炸藕夹、鲜藕炖排骨、凉拌藕片、糖醋藕片、香酥藕盒、莲藕羊肉汤等。下面是小编整理的一些莲藕经典烧法。

【酸辣藕丁】

食材:
藕3小节,大蒜3瓣,干辣椒6个,小葱2根,醋、

老抽、白糖、蚝油匙、盐、油适量。

做法:

1. 莲藕去皮切小丁,可放水里浸泡一下,以防氧化变黑。
2. 将适量蚝油、老抽、白糖、醋和盐倒入一个碗里拌匀备用,蒜片、干辣椒备好。
3. 烧开水放入藕丁焯1分钟,捞出沥干水分。
4. 热锅凉油倒入蒜片、干辣椒炒香,倒入藕丁,加入调好的料汁炒匀。

【凉拌莴笋莲藕】

食材:

莲藕2节,莴笋1根,葱末、蒜末、小米辣、芝麻、生抽、蚝油、糖、味精、鸡精适量。

做法:

1. 去皮莲藕用清水洗两遍,切片,把淀粉洗掉,这样莲藕不会变色,下锅焯水,捞出泡入冰水备用。
2. 去皮莴笋,洗净切片,下锅焯水,捞出泡入冰水备用。
3. 拌汁:碗中放入适量蒜末、小米辣、芝麻、葱末,泼上热油,盖上盖子,焖一会儿,加入适量生抽、蚝油、糖、味精、鸡精,搅拌均匀。
4. 莴笋、莲藕捞出沥干水分,倒入酱汁拌匀。

【排骨莲藕汤】

食材:

猪排骨500克,莲藕2节,生姜3片,盐、醋适量。(可以根据自己需要,加入玉米、胡萝卜、红枣、核桃等。)

做法:

1. 将排骨剁成小块,入锅焯水3分钟捞出,莲藕切成滚刀块。
2. 排骨置于砂锅中,加水淹没骨料5~8厘米深,加生姜、少许醋,大火煮沸。
3. 加入莲藕烧开,再改小火煨1.5小时(高压锅煨

30分钟)直至莲藕熟软。

4. 加入少许盐调味即可食用。

【藕夹】

食材:

莲藕2节,猪肉400克,鸡蛋1个,面粉150克,葱2根,胡椒粉少许,姜末、料酒、酱油、盐适量。

做法:

1. 莲藕削皮后切成厚薄一致的藕片。把猪肉剁成肉糜,加入姜末、料酒、酱油、盐调味后,拌入切好的葱花。
2. 取两片大小均匀的藕片,夹入肉糜,叠好。
3. 适量面粉加水,加一个鸡蛋,放少许盐,调成面糊。
4. 油加热后,夹起一片藕夹在面糊里打个滚,全部裹上面糊后放油锅里煎,一片片依次放入。
5. 煎至面糊微黄定型后,夹出沥油即可。

【糖醋藕片】

食材:

莲藕2节,生姜3片,油、盐、白醋、白糖、淀粉、白芝麻、葱花适量。

做法:

1. 生姜洗净切丝,莲藕去皮洗净切成薄片。
2. 莲藕先用清水洗一遍,去除一部分淀粉,水中加入15克左右的白醋,再次浸泡半小时以上,然后捞出备用。
3. 调糖醋汁,碗中放入适量白糖、白醋、盐、淀粉和少许水拌匀。
4. 起锅倒油,油热放入姜丝。
5. 姜丝爆香后倒入藕片,改大火翻炒,炒至藕片断生。
6. 将糖醋汁从锅边淋入,再翻炒几下即可出锅。
7. 出锅后,撒上白芝麻和葱花点缀。

何晓燕



种花浇水注意“七多七少”

草本多浇,木本少浇。草本花卉根系浅,吸收水分能力差,体内需水量多,叶面蒸发快,故浇水应多而勤。木本花卉根系入土深,吸水力强,浇水量可适当少些。

湿生花卉多浇,旱生花卉少浇。龟背竹、吉祥草等湿生花卉应多浇水。仙人掌类、玉莲花等旱生花卉要少浇水。

叶大质软的多浇,叶小有蜡的少浇。叶片越大,质地越软,水分越易蒸发,应多浇水。叶小有蜡质的花卉,叶面水分蒸发慢,可适当少浇。

沙质土多浇,黏质土少浇。沙质土疏松,保水性差,宜适当多浇水。黏质土紧实,保水性好,透气性

差,浇水不宜过勤。

天热多浇,天冷少浇。盛夏酷暑,盆土干燥快,浇水要及时。隆冬时节,花卉生长极其缓慢,浇水量应少。

天旱多浇,天阴少浇。天气干旱,土壤容易失水,浇水要多而勤。阴天空气湿度大,浇水量宜少些。

旺盛期多浇,休眠期少浇。花卉生长旺盛期需要大量的养分和水分,故应结合施肥多浇水、勤浇水。花卉休眠期,生长趋于停滞状态,需水量很小,应严格控制浇水。

刘娟