

多吃碱性菜 清热润燥防上火



莲藕

莲藕属于碱性蔬菜,其中蛋白质、维生素、钙磷钾、膳食纤维等,都是很丰富的,常吃滋阴润燥、养胃健脾,口味好营养高。

【炸藕盒】

用料:莲藕、肉末、胡椒粉、盐、蚝油、生抽、料酒、鸡蛋、面粉、玉米淀粉

★莲藕切片,放在水里泡着,肉末中加入胡椒粉、盐、蚝油、生抽、料酒,充分搅拌均匀。

★玉米淀粉和面粉2:1,再打上1个鸡蛋,然后用水调制成粉浆。

★往两片藕片中,加上适量的肉末,按扁之后放入粉浆中,包裹均匀。

★起油锅,把藕盒放进去炸,全程小火炸,才能将里面的肉炸熟,炸到金黄后出锅。



花菜

不知道吃什么,就买一颗花菜吃吃看吧,这种碱性食物,很适合秋天吃哦,其中纤维素、矿物质、维生素等都很高,润燥效果好。

【小炒花菜】

用料:花菜、葱蒜、小米椒、生抽、蚝油、盐、白糖、鸡精、水淀粉

★花菜掰成小块,放入水中清洗干净,再用盐水浸泡片刻,之后把小米椒、葱蒜都切好。

★烧一锅开水,来点盐和油,然后把花菜倒进去,焯水后捞出。

★起锅烧油,爆香葱蒜、小米椒,然后把花菜给倒进去,差不多炒到断生以后,再来2勺生抽、1勺蚝油、少量盐、白糖、鸡精,翻炒均匀之后,淋入水淀粉,勾芡后即可出锅。



山药

多吃山药对身体好,比如说滋阴润燥、健脾养胃、清热润肺。

【荟山药】

用料:山药、南瓜、玉米、豌豆、盐、鲜鸡汁、水淀粉

★山药削皮后切块,南瓜削皮、去掉瓢子之后,也切成块状。切好的山药和南瓜,摆放在盘子里,然后把玉米粒、豌豆也倒进去。

★只摆放一半的南瓜就行,剩下的盛在另一个盘子里。把两个盘子都放在蒸笼中,蒸20分钟后出锅。

★山药南瓜放在一旁,剩下的南瓜,趁热将其压成泥,倒在锅里,添上少许清水烧开,淋入水淀粉,直至汤汁浓郁,加上盐、鲜鸡汁调味,浇在山药、南瓜上即可。



芋头

芋头蛋白质、膳食纤维、矿物质含量高,常吃能够增强免疫力、促进肠胃蠕动、促进消化,其中氟元素含量也很高,还可以保护牙齿。

【芋头蒸排骨】

用料:芋头、排骨、葱姜蒜、盐、白糖、鸡精、生抽、蚝油、淀粉、料酒

★排骨放入水中,泡上1个小时后,再将其洗净,盛在碗里。加上切好的姜蒜末,然后放入2勺生抽、1勺蚝油、1勺淀粉、1勺料酒、少量盐、白糖、鸡精,搅拌均匀。

★把排骨腌制2、3个小时,将芋头削皮后洗净,切成小块。

★待排骨腌好后,我们再往里面来1勺淀粉,然后来1勺食用油,搅拌均匀。

★重新准备一个盘子,芋头放在底部,排骨倒在上面,开水上锅蒸半个小时,出锅后撒上葱花即可。来源:新浪网

乌兰布统草原位于内蒙古赤峰市克什克腾旗,因清朝康熙皇帝指挥铁军大战噶尔丹而著称于世。乌兰布统为蒙语,汉语的意思为红色的坛形山。乌兰布统草原景区以将军泡子古战场最为有名,还有十二连营、佟国纲墓、五彩山、象群山、喇嘛山、公主湖、盘龙峡谷等,《康熙王朝》《汉武大帝》《还珠格格》等60余部影视作品曾在此取景拍摄。

乌兰布统草原属丘陵与平原交错地带,森林和草原有机结合,既具有南方优雅秀丽的阴柔,又具有北方粗犷雄浑的阳刚,兼具南秀北雄之美。秋天的乌兰布统草原,色彩最为斑斓,宛如打翻了调色盘,让人过目难忘。

汽车飞驰在蜿蜒的草原公路上,路两旁,泛黄的牧草依着起伏的矮山伸向天边,绕过一片茂密的白桦林,眼前突然出现一片宽阔的湿地。曾经疯长的芦苇渐变成米黄色,但依然在风中亭亭玉立,白色芦花随风手舞足蹈,尽情炫耀着积蓄了一个夏天的美丽。河水流经此地,被芦苇随性地分割成一片片小如镜面的湖泊,湖水涟漪,清澈见底。头顶是一碧如洗的天空,偶有几朵白云如棉絮轻柔地飘着。

靠近湿地,虽然金黄色已成为主基调,但仍有五颜六色的野花点缀其间,奋力争奇斗艳,丰富了湿地的秋色秋韵。偶遇十几只白鹅,它们有的在水里嬉戏,有的则绅士般地在岸边踱步。

放眼远眺,一望无际的草原秋意浩荡。远处的山岗被密林包裹着,绿色尚未彻底消退,却又泛出橘黄色、淡红色,酷似哪位仙女飞过此地时,不小心丢下来的花手绢。草黄了,那种黄是真实的纯粹的自然的,是任何丹青高手都难以临摹的,随心所欲地行走其间,到处可见一卷卷收割打捆的牧草,齐齐整整地点缀在苍茫大地上。山脚下、山坡上,牛群羊群闲适而悠然,宛如为草原的黄色外衣绣了几朵碎

花。微风迎面吹来,空气中弥散着幽幽草香,浸润心怀,肺腑舒畅……这是一个成熟的季节,草原用这样独特的沧桑之色,诠释着博大、稳健而深沉的性格内涵。

“天似穹庐,笼盖四野。天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊。”秋天的草原,诗情与画意和谐共融,光影与色彩交相辉映。

置身于此,心魂可以如同奔腾的马群,恣意驰骋,体悟辽远与坦荡的草原品性;也可以扯开喉咙,向着远方尽情放歌,感受世俗之外的那份淋漓酣畅;还可以坐在厚实的草甸上,远望羊群悠然徜徉,仰望天空云卷云舒,在清扬的马头琴声中,体味悠缓祥和的生活情调……

“树树皆秋色,山山唯落晖”,至纯至真的颜色被随意地洒在每一寸土地上,为秋光里的乌兰布统草原披上了一件奇美的秋装。

旅游攻略

交通:乘火车或飞机至赤峰市,再乘坐到克旗经棚镇的长途汽车;也可在赤峰市租车自驾前往。

美食:烤羊腿、啤酒烩羊肉、达里湖鱼、山野菜、马奶酒。

住宿:附近有军马场第二招待所、围场宾馆等,约120元/间,景区内还有蒙古包供选择,通常150元/顶。来源:搜狐网

乌兰布统

秋色如画

