

一碗浓汤，一缕温情



凉凉的天让人越来越想念那一碗汤面，那是一种感动的暖和，它从嘴角蔓延到胃中，幸福感不断增加。

还有那一口热乎乎的山楂雪梨汤，酸酸甜甜又开胃，绝对可以当做饭前的开胃品，抑或是午后的甜点。



推荐一：番茄浓汤海鲜面

每到秋冬，虽然这寒冷和烦人的雾霾，总是挥之不去，但正因为寒冷，也多了一些陪伴家人的时间和机会。海鲜面汤醇厚不油腻，不用担心为此贴上秋膘。配上时令蔬菜，清新可口，面食易消化且富含人体所需的蛋白质。

- 食材：
- 海鲜根据个人口味添加(如虾、蛤蜊、鱿鱼、青口贝、八爪鱼、蟹)。面条一人份，番茄1个，其他蔬菜或笋瓜随意。高汤也可以用清水、大蒜2瓣、葱花少许。
- 步骤：
- 1、面锅烧开水。

2、烧水的同时，青口贝开壳，虾刷干净，八爪鱼切开，番茄等蔬菜切开，大蒜拍碎。

3、油锅爆软番茄和笋瓜。

4、大火翻炒食材加料酒炒香，倒入高汤或者清水。
- 5、炖煮海鲜的同时，面锅水开，撒一勺盐，放一把面。

6、滚两滚，捞出面。

7、将煮好的海鲜铺在面上，撒葱花即可出锅。
- 小贴士：
- 1、番茄提鲜开胃，配菜和海鲜都可以随自己喜欢搭配，喜欢的可以加个水扑蛋。

2、煮面时，面和汤要分开煮，汤水才不会浑浊。



推荐二：山楂雪梨汤

山楂，具有降压、降脂、抗氧化、增强免疫力、清除胃肠道有害细菌等作用。然而，山楂的酸，也让一些朋友却步，咱们就需要换一种方法来食用。这道山楂雪梨汤，用雪梨的甘甜清脆来弥补山楂的酸。同时，用熬制的方法，能让两种水果的营养成分更好的渗透出来。酸酸甜甜又开胃的汤水，老人和孩子，喝起来特别方便。



- 食材：
- 雪梨两个、山楂(300g)、冰糖(40g)。
- 步骤：
- 1、雪梨洗净切块，去皮。

2、山楂用筷子穿过中间将山楂籽捅出来，洗净。

3、锅内放适量水，放入山楂，大火烧开，转微火，煮15分钟，到山楂软烂。

4、将雪梨放入锅中，这时候加入冰糖，小火接着煮10分钟。期间如果有浮沫，用勺撇去。

5、煮好的汤水，不要马上喝，等到温热，或者静置2小时，这时候汤水颜色会加深，味道也更甜一些。
- 小贴士：
- 雪梨不去梨皮熬汤，口感更好。



欢迎加入小编美食群组，如果你喜欢做菜、喜欢摄影、喜欢美食或者想找到志同道合的朋友，都可以扫描二维码，进入美食群一起交流心得，分享美食。可能下一期登上《食珍录》专栏的作者就是你哦。



(扫一扫加入吃货群)

秋冬到水果蒸着吃

水果美味又有营养，是生活中不可缺少的美食，但到了秋冬季节，水果也就随之变得又凉又硬，让人胃口大减，尤其是对于肠胃不好的人来说，简直成了大忌。小编作为一个水果控，在此跟大家分享一个吃上热水果的好办法。

苹果

苹果含有的果胶具有很好的排毒作用，经过加热的果胶会变得更加稳定，而且还多出了吸收肠内细菌和毒素，这一项功效。苹果加热后所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。家里久存的苹果，现在多半不好吃了。可以把它们煮熟吃。苹果维生素C含量很低，熟吃并不可惜。

梨

梨能润肺止咳，但梨属寒性，天冷时吃生梨会更感体寒。但如果将梨煮一下，情况就完全不同了。煮熟的梨去除了寒性，梨皮会变得略苦，去燥润肺的功效完全被释放出来。梨籽中的木质素本来属于不可溶纤维，但在加热后会在肠道中被溶解，将有害的胆固醇揪出体外。

小番茄

小番茄加热后，茄红素的含量会迅速增加，从而提高番茄的营养价值，并增强其总体的抗氧化能力。只要加热两分钟(水煮或者微波均可)，茄红素和抗氧化剂的含量就可以分别增加54%和28%。

橙子

橙皮里含有止咳化痰功效的那可汀和橙皮油，这两种成分，只有在蒸煮之后才会从橙皮中出来。尤其适合久咳不愈的小孩子吃。蒸食方法是：把橙子洗干净，不用剥皮，在橙子顶部平切一刀，往露出的果肉上撒少许盐，再用筷子在果肉上戳几个洞，让盐能渗进果肉，再把切开的那片橙子重新盖好，用牙签固定，放进碗里，碗里不用加水，直接上蒸锅，待水沸后再蒸15分钟即可。只吃果肉及碗底部的汁水，不吃皮。

甘蔗

有人觉得甘蔗烤着吃很奇怪，其实烤甘蔗还是海南街边的小吃。实际上，冬天吃些烤甘蔗，有很好的润喉护嗓的作用。具体方法是，将甘蔗洗净剥成小段，放入到微波炉或者烤箱，带皮烤10分钟就可。如果是放在暖气片上，烤至温热就可以吃了。

甘蔗中的钾是非常丰富的，可以达到每百克九十五毫克的含量，但是甘蔗的水分非常丰富，加热后会渗出营养素，所以建议烘烤。

香蕉

香蕉皮里有很多有益的营养，比如低聚糖，烤香蕉的好处在于，通过烤热香蕉的外皮，可以让皮里的营养更多进入到果肉里，这样吃含大量低聚糖的果肉，可促进肠道有益菌大量生长，并能增强排便能力。烤香蕉得小心一些，要定时来回翻转。



记者 吕晓婷