

# 吃莲藕正当时 推荐7款美味做法



秋令时节,正是鲜藕应市之时。此时天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。莲藕,毫无疑问地成为时下的“当家菜”。本期为大家介绍莲藕的功效和作用,同时推荐7款莲藕做法,一起来看看吧!

## 莲藕的功效与作用

### 清热凉血:

莲藕生用性寒,有清热凉血作用,可用来治疗热性病症;莲藕味甘多液、对热病口渴、衄血、咯血、下血者尤为有益。

### 通便止泻、健脾开胃:

莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合,使其从粪便中排出,从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香,还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,开胃健中,有益于胃

纳不佳、食欲不振者恢复健康。

### 益血生肌:

藕的营养价值很高,富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富,有明显的补益气血、增强人体免疫力作用。故中医称其:“主补中养神,益气力”。

### 止血散瘀:

藕含有大量的单宁酸,有收缩血管作用,可用于止血。藕还能凉血、散血,中医认为其止血而不留瘀,是热病血症的食疗佳品。

## 推荐7款莲藕做法

### 莲藕梨汁

主料:梨1个、莲藕1段

辅料:冷开水、蜂蜜

做法:

- 1、准备好200克梨和100克莲藕,分别洗净去皮切成小块;
- 2、把它们都放入破壁机中,加入适量冷开水和少许蜂蜜;
- 3、启动机器制作果汁程序,开始工作,2分钟后程序结束即可完成。



### 荷塘小炒

主料:莲藕半节、荷兰豆150克、胡萝卜1段、泡发黑木耳少许、鸡头米50克、新鲜莲子12颗

辅料:调和油、盐、鸡粉、葱花

做法:

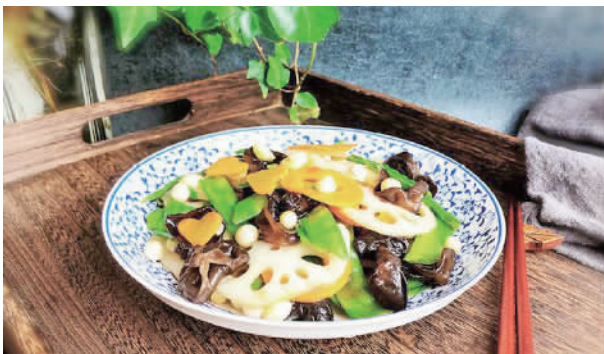
- 1、新鲜莲子剥去外皮,再掰开取出莲心,荷兰豆撕掉两边的筋,洗净;
- 2、新鲜的鸡头米洗净,先把鸡头米和莲子焯水,捞出备

用,再把莲藕、荷兰豆、黑木耳也焯水,捞出沥干水分;

3、莲藕切成薄片,放入水中,加点白醋防止变色;

4、起油锅,先放入胡萝卜片煸炒一下(胡萝卜片用模具扣出爱心),再放入藕片、荷兰豆、黑木耳炒匀,再放入鸡头米、莲子炒匀,然后加点盐炒匀;

5、起锅前加点鸡粉和葱花即可。



### 糯米糖藕



主料:莲藕3个、糯米200克

辅料:冰糖50克、黑糖70克、糖桂花2勺

做法:

- 1、提前把糯米洗净,浸泡1小时以上;
- 2、买回的莲藕洗净,把外面的皮去掉;
- 3、莲藕切开一头,把浸泡好的糯米填入莲藕的小孔里,用筷子稍微搓紧;

4、用牙签或者竹签把另一头固定好,3个都灌好糯米后放入电饭煲里,加入清水、冰糖和黑糖;

5、选择煲汤程序,时间默认2小时,再保温1小时;

6、把煮好的莲藕连汤水重新倒回炒锅中,煮一会把莲藕捞出;

7、汁水里加适量的糖桂花继续小火煮至浓稠;

8、莲藕冷却到不烫手切薄片,淋上糖水汁即可。

### 香炸藕圆

主料:莲藕250克

辅料:色拉油适量、胡椒粉1小勺、盐1小勺、香菇2个、葱3根、鸡精1小勺、姜2片

做法:

- 1、准备好食材,把莲藕用工具弄成莲藕泥;
- 2、静置5分钟后,用力挤出莲藕汁水;

3、把汁水用小火加热,使它变浓稠备用;

4、香菇、葱、姜都切成小颗粒;

5、把切碎的辅料放入莲藕泥中,加点盐、胡椒粉、鸡精,接着放入烧稠的莲藕汁,顺着同一个方向搅上劲,接着取大小合适的量做藕圆;

6、做好的藕圆放入油锅



炸到金黄色即可捞出,用厨房纸吸油即可。

### 咸鸡筒骨莲藕汤



主料:猪筒骨2根、藕1/2个、草鸡1/2个

辅料:料酒1汤匙、盐1茶匙、姜片3片

做法:

1、筒骨洗干净,放锅里加点姜片焯水;

2、把血沫洗干净,重新放

入砂锅里加水;

3、咸草鸡提前焯成小块,也放入锅里一起煮开后加点料酒,再炖煮30分钟;

4、莲藕切成薄片,也放到汤中再一起煮20分钟左右;

5、尝一下味道,再加盐调味出锅。

### 炸藕夹

主料:莲藕1节、猪肉泥100克、面粉100克

辅料:调和油适量、料酒1勺、盐少许、白胡椒粉少许、鸡粉少许、大葱适量、姜末少许、五香粉少许、鸡蛋1个、香油几滴

做法:

1、猪肉剁成泥,大葱切碎末,把猪肉泥葱末姜末放入碗里,加点料酒、盐、鸡粉、白胡

椒粉、香油拌匀,再加入适量清水按照一个方向搅拌上劲;

2、莲藕去皮,切成薄片;

3、在一片莲藕上放上肉馅,上面再盖上一片,用手压压;

4、取一盆放入面粉、鸡蛋、盐和五香粉,加入适量清水调匀,使之呈现筷子捞起可以滴落的状态,然后把一块藕夹放入面糊中,裹上面糊;



5、锅中油烧热,放入藕夹;

6、中小火炸至金黄色捞出吸油。

### 健康炸藕片



主料:莲藕1小段

辅料:椒盐粉少许、黑胡椒粉少许、色拉油1勺

做法:

1、莲藕去皮切成片,放入清水中浸泡一会;

2、捞出沥干水分或用厨房纸巾吸干水分;

3、空气炸锅预热好,烤盘里刷层油,在藕片表面刷层油,排入烤盘中;

4、藕片放入空气炸锅,按下按钮180度烤15分钟左右,中途可以拿出翻面;

5、出炉撒上椒盐粉和黑胡椒粉即可。