

# 秋天多喝汤，一年病不沾！



秋天是向冬天过渡的季节，天气会逐渐干燥，气温会逐渐下降，让人感到又冷又干，要多注意保养身体。俗话说：“秋天多喝汤，一年病不沾”，建议大家秋天经常做汤喝，不仅能润燥补水，又能养护脾胃，润肠防上火，好处非常多。

给大家推荐5道家常汤，养胃润燥身体好！快来看看吧，这些汤好喝又营养，做法简单，老少皆宜，不妨照着做。

## 一、鲜美肉片汤

做法：

[1]姜末、葱花准备好；猪里脊冲洗干净，切成薄片，加入盐、淀粉抓拌均匀，腌制半个小时。

[2]腌制后，取出肉片，裹上淀粉，用擀面杖反复敲打，让肉片慢慢变大变薄。

[3]锅内加油，烧热后放入葱姜爆香，再倒入适量清水，大火煮开。

[4]然后将肉片放进去，一片一片放，煮到熟透，再放入适量紫菜、青菜，煮一分钟。

[5]碗中放入生抽、蚝油、陈醋、白胡椒粉、鸡精、葱花、熟白芝麻、香油，倒入汤汁搅拌均匀，再捞出肉片、紫菜和青菜，就可以食用了。

## 二、海带豆腐鲜虾汤

做法：

[1]海带结放进碗中，加水浸泡，泡发后洗净，或者泡发海带片，再绑成海带结。豆腐冲洗一下，切成小块。

[2]大虾去掉虾须，挤掉虾脑，去掉虾线，都收拾好后冲洗干净，沥干水分，再加入一勺料酒抓一抓，腌制片刻。姜片准备好。

[3]锅内加油，烧热后放入姜片爆香，再倒入海带结翻炒一分钟。

[4]接着倒入适量清水，大火煮五分钟，再放入豆腐块，煮两分钟。

[5]最后放入处理好的虾仁，煎好的鸡蛋切块，再放入盐和少许生抽调味，撒上枸杞，就可以出锅了。

清淡鲜美，挺不错的，快尝尝吧。

## 三、番茄鸡肉丸子汤

做法：

[1]鸡胸肉冲洗干净，切成小块，放进料理机，打成肉糜。处理好后装进碗中，加入姜蓉、盐、白胡椒粉、生抽、鸡精、鸡蛋、淀粉，朝着一个方向搅拌上劲。

[2]番茄清洗干净，切成小块，不喜欢吃皮可以去掉。

[3]锅内加油，烧热后放入番茄，炒出汁水，再倒入适量清水，大火煮三分钟，若味道不够浓郁，可以添加番茄沙司增味。

[4]接着转小火，团好丸子放进去，煮到熟透，再加盐、鸡精调味，就可以出锅了。

老少皆宜的一道汤，好喝不腻，秋天可以多做。

## 四、苹果山楂鸭肉汤

做法：

[1]鸭剁成小块，反复清洗几遍，再冷水入锅，大火煮几分钟，将浮沫撇净。

[2]鸭肉捞出冲洗干净，放进炖锅中。苹果清洗干净，切成小块，把果核去掉。山楂用干的就行。

[3]都处理好后，将苹果、山楂放进炖锅内，加入足量清水，大火煮开，再转小火炖煮。

[4]大约一个半小时后，加入盐调味，就可以盛出食用了，好喝不腻，带有果香挺不错的，没喝过的话要尝尝。

## 五、紫菜虾丸蛋皮汤

做法：

[1]虾仁去掉虾线，冲洗干净，放进料理机中，加入盐、白胡椒粉、蛋清、淀粉，打成粘稠的泥状。

[2]鸡蛋打进碗中，再将刚剩的蛋黄放进去，搅拌均匀。

[3]锅内加油，烧热后转小火，倒入蛋液，铺成薄饼状，煎到凝固取出，切成小块。

[4]砂锅内加少许油，烧热了放入葱花爆香，再倒入适量清水，煮热后转小火，团出虾丸放进去。

[5]接着放入蛋皮、紫菜，煮到虾丸熟，再加盐、白胡椒粉调味，就可以出锅了，鲜美好喝，适合经常做。

以上分享的五道汤，正适合秋天这个季节喝，不仅营养丰富，而且非常润肺养肺，老少皆宜。

**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

6-123

北京烤鸭  
6.5磅左右

**超级优惠**  
北京烤鸭

**\$35** / 只

上百种美味任您选择  
北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

需点单其他菜品超过\$20  
不包含中午套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过四位需要订位

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

韩式烤肉

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

港式点心 拿手菜 首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

**漢宮**

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择  
全天候免费提供停车位 (汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区  
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

**燕子螺蛳粉**  
Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味, 燕子翩然带来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

凭本广告来店消费  
享受首次9折优惠

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com

6-121